Diyabetikler için Sağlıksa CarrefourSA

Gıda Güvenliği Derneği'nin katkılarıyla hazırlanmıştır.

Diyabet, vücuttaki pankreasın yeterli miktarda insülin hormonu üretmemesi ya da ürettiği insülin hormonunun etkin bir şekilde kullanılamaması sonucunda gelişen ve ömür boyu süren bir hastalıktır. Diyabetliler, yediği besinlerden kana geçen şekeri yani glukozu kullanamaz ve kan şekerleri yükselir.

Diyabet hastalarının beslenme programı onlara özel olmalıdır.
Bu hastalıkta diyete uyulduğunda belirtilerin azalması veya yok olması hastalığın tedavi edilmiş olduğu anlamına gelmez. Bu yüzden diyabetliler bir ömür boyu doğru diyetle, kuralına uygun biçimde beslenmelidirler.

Diyabetiklerin beslenme tedavisinin amacı arzu edilen kan şekeri düzeyini sağlamak, diyabetten kaynaklanabilecek sağlık sorunlarını önlemek, yaşam kalitesini artırmak ve sürdürmektir.

01 Diyabet hastaları nasıl beslenmelidir?

- Hekim tarafından verilen ilaç tedavisine ve uygulama yöntemine uymaya,
- Öğün sayısını 3 ana, 2-3 ara öğün şeklinde ayarlamaya (ölçülen kan şekeri düzeyine göre),
- Tüketilecek karbonhidratlı yiyeceklerin iyi karbonhidrat içeren tam tahıllı, kuru baklagilli sebzelerden ve önerilen miktarlarda kabuklu meyvelerden sağlanmasına özen göstermeye,
- Vücut ağırlığının olması gereken sınırlar içerisinde olmasını sağlamaya,
- Beslenme programının bireye özgü olarak konunun uzmanı diyetisyen tarafından planlanmasına,
- Kanda yağların yükselmesini önleyen, tokluk hissi veren ve kan şekerini dengeleyen posalı/lifli yiyecekleri tüketmeye,
- Haftada 2-3 kez kuru baklagil, günde en az 5-6 porsiyon sebze ve meyve tüketmeye,
- Her öğünde salata tüketmeye,
- Tatlı tadından vazgeçemeyenler için önerilen sıklık ve miktarlarda diyebetik ürün ve/veya tatlandırıcılardan yararlanmaya,
- Yemeklerin pişirilmesinde ızgara, haşlama gibi yöntemler tercih etmeye dikkat etmelidir.

02 Diyabet hastaları nasıl beslenmelidir?

- "Diyet" ve "diyabetik" ürünler genelde birbirleriyle karıştırılmaktadır. "Diyet" ifadesi bebek ve çocuk gıdaları hariç tüm özel beslenme amaçlı gıdalara yönelik genel bir tanımlamadır. Oysa "diyabetik", ürün içinde kullanılan şekerin kan şekerini yükseltmediğini ifade eder. Diyabetik ürünlerde şekerin kesinlikle kan şekerini yükseltmeyen bir şeker (fruktoz, sorbitol, aspartam, asesülfam-k vs.) olması gerekir. Yani diyabetliler için uygun olan ürünlerdir.

- Şeker oranı azaltılmış diyabetik ürünler, yüksek yağ ve kalori içerebileceğinden zayıflama diyetleri için tercih edilmemelidir.

- Uygulanan diyetle birlikte hareketli bir yaşam biçimi sürdürmek de sağlıklı ağırlığın korunmasının ve kaliteli bir yaşamın olmazsa olmazlarındandır.

SAĞLIKSA CARREFOURSA!

Carrefour SA