

Table of Contents

1. Yiyecek ve Beslenme	2
1.1. Sağlıklı Yemek.....	2

1. Yiyecek ve Beslenme

1.1.Sağlıklı Yemek

Şeker hastası olan bir kişinin sıhhatli kalabilmesi için, yapabileceği en önemli şeylerden biri, kandaki glikoz miktarını mümkün olabilecek normale en yakın seviyede tutmaktır.

Bunun başarılabilmesi için sıhhatli yemek planı takibi, düzenli fiziksel faaliyet/egzersiz ve insülin ve/veya tabletlerin alınması gerekir.

Orta yaşlarda şeker hastalığı ile karşılaşan birçok fazla kilolu kişi kandaki glikoz seviyesinin kontrolü ile ve kilolarını azaltarak iyiye doğru geliştirebilirler.

Zaman zaman yiyecek planınızda değişiklikler yapmanız gerekebileceğinden, bunu doktorunuz, diyet uzmanı ve şeker hastalığı eğiticisi ile düzenli olarak yeniden gözden geçirmeniz önemlidir.

Değişik kültürlerin geleneksel yiyecek alışkanlıklarının temeli bol miktarda kepekli tahıllara, sebzelere, meyva ve kuru yemişlere, deniz ürünlerine ve çok az oranda et ve et mamüllerine dayalı olduğu için şeker hastaları için uygundur.

Doymuş yağın az, proteinin orta, ve karbonhidratın yüksek olması gerekir. Şekersiz olması gerekmez, ama alkolsüz içkiler, kordiyaller, şekerlemeler ve diğer tatlılar gibi yoğun kaynaklar sınırlandırılmalıdır. Hazır ve kolay yiyecekleri sınırlandırmak ve böylece geleneksel yiyecek alışkanlığını devam ettirmek şeker hastalığının idare edilmesine yardımcı olabilir.

İnsanlar Avustralya'ya göç ettiklerinde, birçok yeni yiyecekler ve batılı yemek alışkanlıkları ile yüz yüze geliyorlar. Birçok kişi geleneksel yemek alışkanlıkları ile Batı'nın yeme alışkanlıklarını birleştiriyorlar.

Bu genellikle et ve et mamüllerinin, hazır ve kolay yiyeceklerin ve fazla yağlı/şekerli çerezlerin çoğalması anlamına gelir. Şeker hastalığı olan kişilerin, seçeneklerini geleneksel ve batılı yemek alışkanlıklarının, her ikisinden de en iyilerini karıştırarak yapmaları şeker hastalığının idaresinde yararı olur.

Şeker hastalığı olan birisi için iyi bir beslenme örneği aşağıda verilmektedir:

- Çoğunluğu yüksek oranda elyafli karbonhidrat yiyecekleri - kepekli tahıllar ve ekme, sebze ve meyva içermesi
- Doymuş yağın az olması
- İyi sağlık için yeterince proteinin temini

Şeker hastalığı ve Perhiziniz

Sağlıklı yemek kandaki glikoz seviyesinin kontrolüne yardımcı olur

Tercih edilecekler

- Çoğunlukla karbonhidratlar (örneğin, kepekli ekme, makarna, pirinç (Basmati veya Doongara gibi), baklagiller, sebze ve meyva)
- Proteini az oranda alın (örneğin, yağsız et, derisiz tavuk, balık ve yumurta)
- Elyafı yüksek yiyecekleri seçin (örneğin, kepekli ekme, meyva ve sebzeler)

Kaçınılacaklar

- Doymuş yağlar, (örneğin, et yağı, tereyağı, krema, peynir, mutfak margarini, palmiye yağı, kakao yağı, hindistan cevizi sütü/kaymağı, hazır çerezler ve ayaküstü alınan yiyecekler)
- Fazla şekerli yiyecekler (örneğin, alkolsüz içkiler, kordiyaller, tatlılar, şekerlemeler ve diğer tatlılar)
- Hangi yiyeceklerin karbonhidrat, protein ve yağ içerdiğini öğrenin.
- Nerede olursanız olun olumlu seçim yapabilmemiz için yiyeceklerin enerji değerlerini öğrenin.
- Şeker hastalığınızın kontrolüne yardımcı olabileceği için beslenme ihtiyacınızı yeniden gözden geçirmeniz ve glyceamic göstergesi (hızlı ve yavaş salma) ve karbonhidrat değiştirme sistemi gibi takviyeleri anlatması için diyet uzmanınızın yardımını isteyin.
- Katı ve sıvı yağ tüketiminizi kısıtlayın.
- İyi (poly ve mono-unsaturate) ve kötü (saturated) yağlar arasındaki farklılığı öğrenin.
- Yiyecek maddelerinin üzerinde yazılı besin değerleri ile ilgili bilgileri hatasız yorumlamayı öğrenin.