Sağlıklı atıştırmalıklar

Sağlıklı besinleri dengeli yemek, diyabetle iyi yaşamanıza yardımcı olabilir. Atıştırmalıklar günlük beslenmenizin bir parçası olabilir. Sağlığınızı yönetmek için sağlıklı seçimler yapmak ve yediğiniz miktarlara dikkat etmek önemlidir.

Karbonhidrat bazlı atıştırmalıklar

Aşağıda listelenen atıştırmalıklar bir karbonhidrat değişimi içerir (yaklaşık 15g karbonhidrat). Diyabet sağlık ekibinizle karbonhidrat bazlı atıştırmalıklar yemeniz gerekip gerekmediğini konuşun.

Meyve

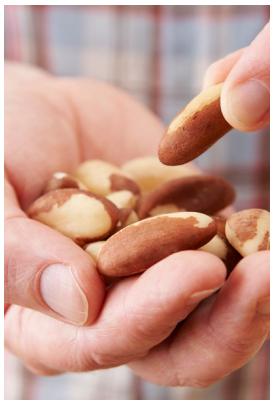
- Taze meyve: bir elma, armut, portakal, iri bir şeftali, iri bir nektarin veya küçük bir muz; üç orta boy kayısı veya küçük mandalinalar; iki kivi veya erik; bir bardak üzüm, kiraz veya kavun
- Doğal meyve suyunda konserve meyve (süzülmüş): bir bardak meyve salatası, kayısı veya şeftali
- Kurutulmuş meyve: bir çorba kaşığı kuru üzüm; altı kuru erik; dört bütün kuru kayısı (sekiz yarım)

Sebzeler

- Yarım bardak tuz eklenmemiş fırında pişmiş fasulye
- Bir koçan haşlanmış mısır
- Küçük kutu (125g) mısır taneleri

Süt ürünleri ve alternatifler

- 100g az yağlı aromalı yoğurt veya 200g diyet, doğal veya sade çeşitler. Doğal yoğurdu fındık-fıstık veya çekirdeklerle tadlandırın
- 250ml az yağlı sade süt veya ilave edilmiş kalsiyum içeren soya sütü
- Orta boy kapuçino, kafe latte veya az yağlı sütlü veya soya sütlü kahve



Version 4. 1 April 2023. First published June 2016. NDSSFS021T

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

Ekmekler ve tahıllar

- İnce bir avokado, az yağlı lor peyniri, süzme peynir veya humus sürülmüş, yoğun taneli veya tohumlu ekmeklerden bir dilim (sade veya kızartılmış) yanında dilimlenmiş domates ve filizler
- Bir dilim az yağlı peynir ve dilimlenmiş domates ile ızgarada pişirilmiş yarım dilim kepekli kek
- Bir küçük kepekli pide içinde dürümlenmiş havuç rendesi ve rendelenmiş az yağlı peynir
- Süzme peynir, az yağlı krem peynir, humus veya avokado ve domates ile iki adet kepekli gevrek ekmek

Müsli ve kuruyemiş çubukları

Müsli ve kuruyemiş çubukları 'bazen' atıştırmalıktır çünkü yüksek miktarda kalori, ilave edilmiş yağ ve şeker içerebilir. Ürünün sağlıklı bir seçenek olup olmadığını görmek için beslenme bilgi panelini kontrol edin. Bunları sadece ara sıra yiyin.

Ev yapımı atıştırmalıklar

Ev yapımı atıştırmalıklar sağlıklı bir seçim olabilir, ancak yine de kalorileri yüksek olabilir. Bunların küçük porsiyonlarını sadece ara sıra yiyin.

Evde pişmiş kekler, bisküviler, ve dilimlenmiş tatlılar, zeytin, kanola, üzüm çekirdeği veya ayçiçeği margarinleri veya yağları ve pirinç kepeği, şeker yerine haşlanmış veya kurutulmuş meyve, kepekli un, yulaf veya yulaf kepeği, baklagil unları, kuru yemişler ve çekirdekler kullanarak daha sağlıklı yapılabilir.

Düşük karbonhidratlı atıştırmalıklar

Bu atıştırmalıklar, kan şekeri seviyelerini etkilemeden atıştırmalıkları dahil etmek isteyen insanlar için iyi seçeneklerdir . Bu fikirleri önerilen miktarlarda deneyin;

Fındık-fıstıklar ve çekirdekler

- 30 gram (küçük bir avuç) sade, kavrulmamış tuzsuz fındık-fıstık: karışık makademya fıstığı, ceviz, badem, kaju fıstığı, Brezilya fıstığı, fındık, pekan cevizi veya antep fıstığı
- 30 gram (küçük bir avuç) kabak veya ayçiçeği çekirdeği

Salata ve sebzeler

- Sebze çubukları: kereviz, havuç, kırmızı biber, salatalık veya sultani bezelye, bir dilim (20g) az yağlı peynir veya bir çorba kaşığı humus, domatesten yapılmış salsa veya cacık bandırması ile
- İçlerine 2 yemek kaşığı doğal fıstık ezmesi veya humus konmuş kereviz sapları
- Bir avuç kiraz domatesi

Yağsız et ve alternatifler

- Yarım kırmızı biber veya marul bardağında servis edilen küçük bir konserve ton balığı, somon veya sardalya
- Katı haşlanmış yumurta
- Izgara edilmiş bir dilim marine edilmiş soya peyniri
- Yarım bardak haşlanmış veya fırınlanmış olgunlaşmamış (yeşil) soya fasulyesi

Tahıllar

- Bir bardak patlamış mısır sade olarak veya tarçın, kırmızı biber veya acı biber serpilerek servis edilir

Meyve

Bazı meyveler kan şekeri seviyenizi etkileyecek kadar karbonhidrat içermez. Bunlara aşağıdakiler dahildir:

- İki çarkıfelek meyvesi (passionfruit)
- Yarım bardak çilek
- Yarım bardak ahududu veya böğürtlen
- Bir taze incir

İçecekler

Gün boyunca susuz kalmamak önemlidir. Su en iyi içecektir, ancak bazı alternatifler aşağıda listelenmiştir:

- Dilimlenmiş limon / misket limonu / dondurulmuş meyveler / salatalık / taze nane ile tatlandırılmış maden veya soda suyu
- Siyah / kokulu / yeşil / bitkisel çay
- Yağsız veya az yağlı süt içeren kahve veya kafeinsiz kahve

Arada bir, bir diyet içeceği, fazladan şeker veya kalori içermeyen çeşitlilik katabilir.

Alışveriş yaparken, aşağıdaki örneklerde olduğu gibi doymuş yağ, şeker ve tuz (sodyum) içeriği yüksek olan atıştırmalık yiyecekleri sınırlamaya çalışın.

- Tatlı bisküvi ve bazı krakerler
- Kekler, ve dilimlenmiş tatlılar
- Hamur işleri
- Çikolatalar ve şekerlemeler
- Patates cipsi, mısır cipsi ve diğer tuzlu atıştırmalıklar
- İşlenmiş ve önceden paketlenmiş atıştırmalık yiyecekler
- Ayak üstü yiyecekler (fast food) ve yüksek yağlı yiyecekler

En iyi ipuçları

- Bir diyetisyen, size uygun bir beslenme planı hazırlamanıza yardımcı olabilir.
- **NDSS Yardım Hattını (Helpline) 1800 637 700**'dan arayın ve diyabetinizi yönetme konusunda bir sağlık uzmanıyla konuşmak isteyin.
- Bir tercümana mı ihtiyacınız var? Yazılı ve Sözlü Tercümanlık Servisini (Translating and Interpreting Service) (TIS) **131 450**'den arayın. Dilinizi belirtin. Bağlanmak için bekleyin ve **1800 637 700**'ü isteyin.
- Tercüme edilmiş kaynakları okumak veya indirmek için **ndss.com.au/information-in-your-language** adresine gidin veya **NDSS Yardım Hattını (Helpline) 1800 637 700**'ü arayın ve size bir kopyasının gönderilmesini isteyin.

NDSS ve siz

NDSS, diyabetinizi yönetmenize, sağlıklı kalmanıza ve iyi yaşamanıza yardımcı olmak için bir dizi destek hizmeti, bilgi ve sübvansiyonlu ürünler sunar.

Bu bilgiler sadece bir rehber niteliğindedir. Bireysel tıbbi önerilerin yerini almamalıdır ve sağlığınız konusunda endişeleriniz veya başka sorularınız varsa sağlık uzmanınıza danışın.

Version 4. 1 April 2023. First published June 2016. NDSSFS0201T