

# Sağlıklı yiyecek seçimleri yapmak

Sağlıklı beslenme, düzenli fiziksel aktivite ile birlikte, diyabetinizi gözetmenize yardımcı olabilir. Yüksek tansiyon veya sağlıklı kolesterol ve trigliserit düzeyleri gibi diğer risk faktörlerini de yönetmenize yardımcı olabilir.

Diyabetli insanlar için sağlıklı beslenme, herkes için önerilenlerden farklı değildir. Ayrı yemekler hazırlamak veya özel yiyecekler satın almaya gerek yoktur - tüm aile aynı sağlıklı yemeklerin tadını çıkarabilir.

Diyabetli insanlar için uygun olabilecek çeşitli beslenme yaklaşımları vardır. Bunlar arasında Akdeniz tarzı beslenme, az yağlı bitki bazlı beslenme veya daha düşük karbonhidratlı beslenme planları bulunur.

Aşağıdaki yönergeler, diyabetli çoğu kişi için uygun genel önerilerdir. Bununla birlikte, bir beslenme uzmanı, yiyecek tercihlerinizi ve beslenme gereksinimlerinizi karşılamak için bir beslenme planı geliştirmenize yardımcı olabilir.

Sağlıklı yemek seçimlerini yapmak için:

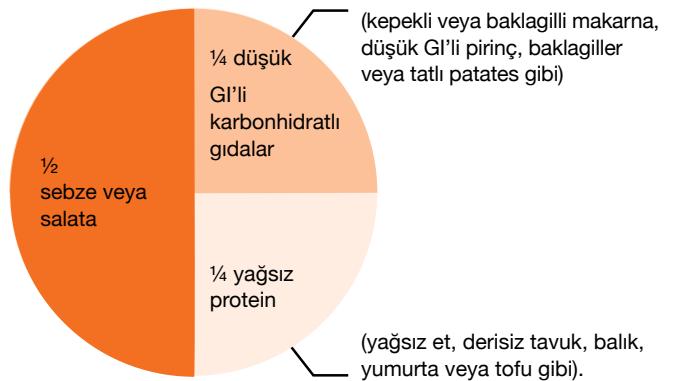
- » enerji ve kan şekeri düzeylerini yönetmeye yardımcı olmak için düzenli yemekler yiyin
- » yüksek lifli, 'glycaemic index'i (GI, glisemik indeks) düşük olan karbonhidratlı gıdaları seçin
- » doymuş yağ oranı yüksek olan yiyecekleri sınırlayın ve sağlıklı yağları seçin
- » yemeklerinize yağsız proteinli besinleri dahil edin
- » İlave edilmiş tuzu (sodyum) düşük olan yiyecekleri seçin ve yemeğinize tuz koymaktan kaçının.

## Düzenli ve doğru miktarlarda yemek yiyin

Gün boyunca üç öğün yemek yemeyi ve enerji ihtiyaçlarınızı karşılayacak ölçüde porsiyonlar hedefleyin. Bireysel ihtiyaçlarınız ve sizin için doğru olan porsiyon miktarları hakkında tavsiye almak için beslenme uzmanınızla konuşun.

Sağlıklı bir yemek hazırlarken aşağıdakileri hedefleyin:

- » tabağınızın yarısını çeşitli nişastasız sebzeler veya salata ile doldurun
- » tabağınızın dörtte birini (avuç içi kadar bir porsiyon) yağsız et, derisiz kümes hayvanları, balık, deniz ürünleri, tempeh, baklagiller veya yumurta gibi yağsız protein kaynağı olan yiyeceklerle doldurun
- » tabağınızın dörtte birini, kepekli veya baklagilli makarna veya erişte, kahverengi basmati veya Doongara™ pirinci, kinoa, soba veya maş fasulyesi eriştelere, baklagiller (nohut, Meksika fasulyesi, mercimek gibi) arpa, freekeh, mısır, düşük GI'li patates veya tatlı patates gibi daha düşük bir GI'ye sahip besleyici karbonhidratlı bir yiyeceklerle doldurun.



Bazı sağlıklı yağları ve sıvı yağları dengeli bir yemeğin bir parçası olarak dahil edin - yemek pişirirken veya salata sosu olarak zeytinyağı, ekmeğe sürmek için avokado veya bir kavurma yemeğinde veya salatada kabuklu yemişler veya tohumlar gibi.

## Yüksek elyafı, düşük GI'li karbonhidratlar seçin

Karbonhidratlı besinler vücudunuz için ana enerji kaynağıdır. Vücudunuz karbonhidratı yiyeceklerden glikoza çevirir, bu da kan dolaşımınıza girer ve enerji için vücut hücreleri tarafından kullanılır. Karbonhidratlı gıdalardan alınan glikoz, vücudumuzun tercih ettiği yakıt kaynağıdır. Besleyici karbonhidratlı gıdalar, sağlıklı bir sindirim sistemi için elyaf ve dirençli nişastanın yanı sıra diğer birçok vitaminleri ve mineralleri sağlar.

Karbonhidrat içeren gıdalar şunlardır:

- » ekmek, kahvaltılık tahıllar ve diğer tahıllar veya pirinç, kinoa ve makarna gibi nişastalı gıdalar
- » patates, tatlı patates ve mısır gibi nişastalı sebzeler
- » mercimek, nohut ve kurutulmuş veya konserve fasulye gibi baklagiller
- » meyve ve meyve ürünleri
- » süt ve yoğurt gibi süt ürünleri
- » şekerli yiyecekler ve içecekler
- » bal, akçaağaç şurubu ve diğer şuruplar gibi diğer tatlı yiyecekler.

Doğru tip ve miktarda karbonhidratlı yiyecekleri seçmek, kan şekeri seviyelerinizi yönetmenize yardımcı olacaktır.



Her öğünde az miktarda karbonhidrat içeren yiyecekler, gün boyunca yediğiniz karbonhidratlı yiyecekleri eşit olarak yaymaya yardımcı olabilir. Bu, kan şekeri seviyelerinin hedef aralığınızın üstüne çıkmanıza veya altına inmesine yol açmadan enerji seviyenizi korumanıza yardımcı olabilir. Ancak, herkesin beslenme ihtiyaçları farklıdır, bu yüzden beslenme uzmanınızla sizin için uygun olan karbonhidrat miktarı hakkında konuşun. İnsülin alırsanız, insülin dozunuzun ve insülin tipinizin karbonhidrat alımınız ile uyumunu önemlidir.

Farklı türde karbonhidratlar vardır. Bazı karbonhidratlar hızla glikoza dönüşür ve bazıları yavaş yavaş parçalanır. GI, karbonhidratlı yiyeceklerin kanın glikoz seviyelerini ne kadar yavaş veya hızlı bir şekilde etkilediğini gösterir. Yüksek GI karbonhidratlı yiyecekler, glikoza hızla dönüşür, bu da yemekten sonra kan şekeri seviyelerinde daha yüksek ve daha hızlı bir artış anlamına gelir.

Düşük GI'li karbonhidratlı yiyecekler glikoza yavaş yavaş dönüşür. Yüksek GI'li gıdalara kıyasla yemekten sonra kanın şeker seviyelerinde daha küçük ve daha yavaş bir artışa neden olurlar. En iyi karbonhidratlı yiyeceklerin elyaf miktarı yüksek olup yoğun taneli veya tohumlu ekmekekler, yulaf, arpa ve kinoa gibi tahıllar, baklagiller ve çoğu meyve gibi daha düşük bir GI değerine sahiptir.

En iyi karbonhidratlı yiyecek seçeneklerinin nasıl oluşturulacağına ve bunların gün boyunca nasıl yayılacağına dair bir örnek için 'bir günlük yemek planı örneği'ne bakın.

## Şeker ve tatlandırıcılar

Şeker de bir tür karbonhidrattır. Sağlıklı bir beslenme planı, bir fincan çay ya da kahvede bir çay kaşığı şeker ya da yulaf lapasında bir tatlı kaşığı bal gibi az miktarda şeker içerebilir.

Yediğiniz besinlerin besin değerini ve miktarını dikkate almak önemlidir. Tatlılar, şekerlemeler ve normal meşrubatlar gibi yüksek şekerli gıdalar hiçbir besinsel fayda sağlamaz ve kan şekeri düzeyinizin hedef aralığınızın üzerine çıkmasına neden olabilir.

Ayrıca kilo almanıza ve sağlıksızlığa yol açabilirler. Alternatif tatlandırıcılar gerekli olmadığı ve herhangi bir beslenme sağlamadığı halde, bazı insanlar şeker ve kalori almadan tatlılık elde etmek için bunları kullanmayı tercih edebilir.

Tatlandırıcıları kullanmayı tercih ederseniz, bir yiyecek tarifindeki şeker yerine bir tatlandırıcı kullanmak – ya da ‘şekersizdir’ etiketli ürünleri satın almak, bunların sağlıklı bir seçim olduğunu veya kan şekeri seviyenizi etkilemeyeceğini garanti etmez.

Birçok farklı alternatif tatlandırıcılar mevcuttur. Ürünün ihtiyaçlarınızı karşıladığından emin olmak için beslenme bilgilerini her zaman kontrol edin veya bir beslenme uzmanına sorun. Avustralya’da satış için onaylanmış tüm tatlandırıcılar test edilmiş ve kullanımları Food Standards Australia New Zealand tarafından güvenli olarak kabul edilmiştir.

## Doymuş yağ oranı yüksek yiyecekleri sınırlayın ve sağlıklı yağları tercih edin

Yediğiniz yağın hem miktarının hem de türünün dikkate alınması önemlidir. Yiyeceklerde bulunan ana yağ türleri doymuş, trans ve doymamış yağlardır.

### Doymuş yağlar ve trans yağlar

Doymuş yağlar vücudun insülininin düzgün çalışmasını zorlaştırır ve kanınızın ‘low-density lipoprotein levels’ını (LDL, düşük yoğunluklu lipoprotein seviyeleri veya ‘kötü’ kolesterol olarak da bilinir) artırır. Bu nedenle bunları diyetinizde sınırlandırmak ve daha sağlıklı yağlarla değiştirmek en iyisidir. Doymuş yağlar, yağlı et, tam yağlı süt ürünleri, tereyağı ve krema gibi hayvansal gıdalarda ve ayrıca hurma yağı ve hindistan cevizi yağı gibi bitkisel kaynaklarda da bulunur. Birçok paket servis (take-away) yemekler ve işlenmiş gıdada da bulunur.

Trans yağlar kanınızın LDL kolesterolünü yükseltebilir ve ‘high-density lipoprotein levels’ını (HDL veya ‘iyi’ kolesterol olarak da bilinir) düşürebilir. Trans yağların çoğu gıda üretimi sırasında oluşur ve kızartılmış gıdalarda ve bisküvi, kek ve hamur işleri gibi fırınlanmış ürünler içinde bulunabilir.

‘Hydrogenated oils’ (‘hidrojenlenmiş yağlar’) veya ‘partially hydrogenated vegetable oils’ (‘kısmen hidrojenlenmiş bitkisel yağlar’) için malzemeler listesini kontrol edin ve bunları içeren yiyeceklerden kaçınin çünkü bunlardaki trans yağ oranlarının yüksek olması muhtemeldir.

### Doymamış yağlar

Doymamış yağlar arasında çoklu doymamış yağlar ve tekli doymamış yağlar bulunur. Bunlar LDL kolesterol seviyenizi düşürmeye ve HDL kolesterol seviyenizi artırmaya yardımcı oldukları için daha sağlıklı yağlardır. Doymuş yağları doymamış yağlarla değiştirmek, kan damarlarınızın sağlıklı kalmasına ve kalp hastalığı riskinizi azaltmanıza yardımcı olabilir.

Çoklu doymamış yağlar şunlardır:

- » uskumru, sardalye, somon ve ton balığı (omega-3 yağları) gibi yağlı balıklarda bulunan yağ
- » ceviz, brezilya fıstığı, çam fıstığı, susam ve ayçiçeği çekirdeği, çiya çekirdeği ve keten tohumu gibi kabuklu yemişler ve tohumlar
- » ayçiçeği, aspir (yalancı safran), soya fasulyesi, mısır, pamuk tohumu, üzüm çekirdeği ve susam yağları.

Tekli doymamış yağlar şunlardır:

- » avokado
- » badem, kaju fıstığı, fındık, macadamia fıstığı, pecan cevizi, yer fıstığı ve antep fıstığı gibi kabuklu yemişler ve tohumlar
- » zeytin, kanola, yer fıstığı ve macadamia yağları.





## Sağlıklı yağların doğru dengesini elde etmek için ipuçları

- Yağı azaltılmış veya az yağlı süt, yoğurt ve peynirleri seçin.
- Yağsız et, yağları alınmış ve derisiz tavuk parçaları seçin.
- Tereyağı, domuz yağı, damlama, krema, ekşi krema, hindistan cevizi yağı, hindistan cevizi sütü ve hindistan cevizi kremasını sınırlayın.
- Yemek pişirmek ve salata sosları için zeytin, ayçiçeği, kanola veya diğer doymamış yağları seçin.
- Hamur işleri, kekler, muhallebiler, çikolatalar, paketlenmiş bisküviler ve tuzlu atıştırmalıkları sınırlayın.
- İşlenmiş şarküteri etlerinin (salam gibi) ve sosislerin kullanımını sınırlayın.
- Cips, kızarmış tavuk, unla kızarmış balık, börek ve hamur işleri gibi yağlı paket servis (take-away) yiyecekleri sınırlayın.
- Tuzsuz bir avuç kabuklu yemiş atıştırın veya kavurma yemeğine ya da salataya biraz kabuklu yemiş ilave edin.
- Sandviç ve tost üzerine avokado sürün veya salataya ekleyin.
- Tostun üzerine tereyağı yerine doğal kabuklu yemiş ve tohum ezmeleri sürün.
- Haftada iki veya üç kez balık yiyin (özellikle yağlı balıklar).

## Yağsız proteinli gıdaları dahil edin

Proteinli besinler uzun süre daha doymuş hissetmenize yardımcı olabilir ve dengeli bir öğünün önemli bir parçasıdır. Proteinli gıdalar et, kümes hayvanları, balık veya deniz ürünleri, yumurtalar, kabuklu yemişler, tohumlar, süt ürünleri, soya ürünleri (tofu ve tempeh gibi) ve baklagilleri (kuru fasulye ve mercimek) içerir. Proteinli gıdaların yağsız kaynaklarını seçin.

## Tuzu az konmuş yiyecekleri seçin ve yemeğinize tuz serpmekten kaçının

Çok fazla tuz (sodyum) yemek sağlığınız için iyi değildir ve yüksek tansiyona neden olabilir. Kan basıncınız zaten yüksekse, tuzun azaltılması tansiyonun düşürülmesine yardımcı olabilir ve kalp hastalığı ile felç riskinizi azaltır.

Sodyumu doğal olarak düşük olan daha taze yiyecekler seçerek tuz tüketiminizi sınırlayın. Paketlenmiş gıdalar alırken düşük tuz veya tuzu azaltılmış seçenekler arayın ve yemek pişirirken veya yemeden önce yiyeceklere tuz koymaktan kaçının. Tuz kullanmadan lezzet katmak için çok çeşitli otlar, baharatlar ve çeşniler (limon veya misket limonu suyu ve sirke gibi) kullanın.

## Bolca sebze yiyin

Bol bol sebze yemek, iyi bir sağlık için önemlidir. Çoğu sebzeler karbonhidrat ve kalori bakımından düşüktür ve kan şekeri seviyenizi etkilemez. Bunlar iyi bir elyaf, vitamin ve mineral kaynağıdır.

Domates, salatalık, kereviz, mantar, kırmızı biber, soğan, karnıbahar, kabak, brokoli, ıspanak, bezelye, lahana, marul, yeşil fasulye, patlıcan, havuç, pırasa, kabak, balkabağı gibi farklı renkte sebzeler ve salatalar ve Asya yeşillikleri yiyin.

## Ne içmeli

Gün boyunca bol su içmek önemlidir. Su en iyi içecektir ama alternatifleri şunlardır:

- » dilimlenmiş limon veya misket limonu, dondurulmuş böğürtlen cinsinden meyveler, salatalık veya taze nane ile lezzetlendirilmiş sade maden veya soda suyu
- » siyah, kokulu, yeşil veya bitkisel çay
- » yağsız, az yağlı sütlü veya tatlandırılmamış bitki sütlü kahve veya kafeinsiz kahve.

Ara sıra bir diyet şurup veya diyet meşrubat, fazladan şeker ya da kalori olmadan çeşitlilik katabilir.

## Alkol kullanıyorsanız, içimini sınırlayın

Alkol kullanmanın '**güvenli bir yolu**' yoktur. Alkolden doğabilecek zarar riskini azaltmak için alkolü haftada en fazla 10 standart içecek ve bir günde en fazla 4 standart içecek sınırlandırın.

Bir standart içecek şunlara eşittir:

- » 285ml normal bira
- » 375ml orta-güçte bira
- » 425ml düşük alkollü bira (% 3'ten az alkol)
- » 60ml kuvvetlendirilmiş şarap
- » 100ml şarap
- » 30ml sert içki.

İnsülin veya bazı diyabet tabletleri alıyorsanız, alkolle ilişkili hipoglisemi (hipo) riski vardır. Kan şekeri seviyeleri 4mmol/L'nin altına düştüğü zaman bu bir hipodur. Hipolar, alkol içerken veya birkaç saat sonra ortaya çıkabilir ve tehlikeli olabilir. Hipo riskinizi azaltmak için, alkol alırken karbonhidrat içeren bir yemek veya atıştırmalıkla birlikte alın ve kan şekeri seviyenizi düzenli olarak kontrol edin.

## Sağlıklı atıştırmalıklar

Diyabetli bazı kişilerin yemek aralarında karbonhidrat bazlı bir atıştırmalık yemesi gerekebilir. Bu, vücut ağırlığınıza, fiziksel aktivite seviyenize ve diyabetinizi yönetmek için aldığınız ilaç veya insülin türüne bağlı olacaktır.

Bir beslenme uzmanı, atıştırmalık yemeye ihtiyacınız olup olmadığını ve sizin için en iyi seçimlerin neler olduğunu sizinle birlikte ortaya çıkarabilir, ancak bazı öneriler şunlardır:

- küçük bir bardak az yağlı süt
- küçük bir kap az yağlı doğal veya şekersiz yoğurt
- bir porsiyon taze meyve
- Üzerine lor peyniri, doğal fıstık ezmesi veya avokado sürülmüş 2-3 kepekli gevrek ekmek.

## Bir günlük yemek planı örneği

Aşağıdaki yemek planı, karbonhidratlı yiyeceklerin gün içine nasıl yayılacağına ve çok çeşitli besleyici gıdaların nasıl dahil edileceğine bir örnektir. Karbonhidrat içeren yiyecekler koyu renkle vurgulanmıştır.

Burada gösterilen miktarlar, bir kişi için önerilen miktarlardır - sadece bir rehberdir ve bunları kendi beslenme gereksinimlerinize göre ayarlamanız gerekebilir. Bireysel ihtiyaçlarınızı ve yemek tercihlerinizi nasıl karşılayacağınız konusunda tavsiye almak için bir beslenme uzmanı ile konuşun.

## Standart içecekler



## Kahvaltı

- bir bardağın dörtte üçü kadar pişmiş **sütlü yulaf ezmesi**, üzerine taze böğürtlen türü meyveler ilave edilmiş olarak VEYA
- üzerine ince bir kat fıstık ezmesi, avokado veya lor peyniri sürülmüş 2 ince dilim **kepekli tost**, ve domates veya haşlanmış ya da suda pişirilmiş yumurta VEYA
- bir fincan taze **meyve** salatası üzerine 100g az yağlı **doğal yoğurt**
- çay, kahve veya su

## Öğle yemeği

- Üzerine ince bir kat avokado ezmesi veya **humus** sürülmüş 2 ince dilim **kepekli ekmek** veya 1 adet **tohumlu küçük yuvarlak ekmek**
- salata sebzeleri
- yağsız et, derisiz kümes hayvanları, konserve balık, yumurta, marine edilmiş tofu veya yağı azaltılmış peynirden oluşan küçük bir porsiyon
- su veya maden suyu soda

## Akşam yemeği

- avuç içi porsiyon (100g) yağsız et, derisiz kümes hayvanları, balık, deniz ürünleri, 2 yumurta, 170g sert tofu veya 1 fincan baklagiller
- 1½ fincan pişmiş sebze VEYA 2 fincan salata
- 1 fincan **pişmiş makarna** VEYA 2/3 fincan **düşük GI'li** pirinç VEYA 1 fincan **tatlı patates** veya **mısır tanesi** VEYA 1 fincan **nohut veya Meksika fasulyesi**
- su veya maden suyu soda.

## Atıştırmalıklar:

- 1 adet taze **meyve** VEYA
- 1 fincan az yağlı **doğal yoğurt** VEYA
- 1 fincan az yağlı **süt** VEYA
- 1 dilim **kepekli ekmek** VEYA
- 2 çorba kaşığı **humus** ile havuç ve **kereviz**
- 30g tuzsuz kabuklu yemiş.

## En iyi ipuçları

- Bir diyetisyen, size uygun bir beslenme planı hazırlamanıza yardımcı olabilir.
- **NDSS Yardım Hattını (Helpline) 1800 637 700**'den 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](https://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.