



DİYABETTE BESLENME BÜYÜK ÖNEM TAŞIYOR



Diyet Uzmanı
Ezgi Evgin

Diyabet; yani şeker hastalığı; dünya genelinde sıkça görülen bir kronik hastalık türü. Türkiye ise bu hastalığın hızla arttığı ülkelerin başında geliyor. Kan şekerinin yükselmesi; idrarda şeker çıkması gibi belirtilerle kendisini gösteriyor. Tip 1 diyabet, tip 2 diyabet ve gebelik diyabeti olmak üzere 3 tipi bulunuyor. Diyabet tedavisinde amaç; kan şekeri ayarını sağlamak diğer bir ifadeyle; kan şekeri yükselmelerini ve düşmelerini önlemek. Dolayısıyla “diyabette beslenme” büyük önem taşıyor. İşte bu sebeple; bu haftaki köşemizi diyabet hastalarının beslenmesine ayırdık. Konuğumuz ise Beslenme ve Diyet Uzmanı Ezgi Evgin. Ezgi Evgin, diyabet hastalığını şöyle anlatıyor:

Glikozu insülin taşıyor

“Karbonhidratların en küçük yapıtaşı olan glikoz beyin ve diğer organlar için enerji kaynağıdır. Kandaki glikozu hücrelere insülin taşır. Bu yüzden hücrelerin glikozu kullanabilmesi için insülin hormonuna ihtiyaç vardır. Eğer insülin hormonu yeterli derecede vücutta bulunmazsa glikozun enerji olarak kullanımı da mümkün olmayacaktır. İnsülin yokluğunda kanda glikoz birikir. İşte bu olayın gerçekleşmesi yani kandaki şekerin yüksek olması diyabet (şeker hastalığı) olarak isimlendirilir.”

Sağlıklı ve dengeli beslenmenin herkes için önemli olduğunu vurgulayan Evgin, şöyle devam ediyor: “Diyabet hastalığında ise ayrı bir önem taşıyor. Diyabette beslenme tedavisinin ilk amacı kan şekerinin kontrolünü sağlamak yani kan şekeri düzeyini normal ya da normale yakın sınırlarda tutmak olmalıdır. Her bireyin metabolik hızı ve yaşam biçimi farklı olduğu gibi diyabetli bireylerin diyetleri de yaşam şekillerine göre farklılık gösterir.”

“Diyabet hastalığında ise ayrı bir önem taşıyor. Diyabette beslenme tedavisinin ilk amacı kan şekerinin kontrolünü sağlamak yani kan şekeri düzeyini normal ya da normale yakın sınırlarda tutmak olmalıdır. Her bireyin metabolik hızı ve yaşam biçimi farklı olduğu gibi diyabetli bireylerin diyetleri de yaşam şekillerine göre farklılık gösterir.”

“Diyabet hastalığında ise ayrı bir önem taşıyor. Diyabette beslenme tedavisinin ilk amacı kan şekerinin kontrolünü sağlamak yani kan şekeri düzeyini normal ya da normale yakın sınırlarda tutmak olmalıdır. Her bireyin metabolik hızı ve yaşam biçimi farklı olduğu gibi diyabetli bireylerin diyetleri de yaşam şekillerine göre farklılık gösterir.”

“Diyabet hastalığında ise ayrı bir önem taşıyor. Diyabette beslenme tedavisinin ilk amacı kan şekerinin kontrolünü sağlamak yani kan şekeri düzeyini normal ya da normale yakın sınırlarda tutmak olmalıdır. Her bireyin metabolik hızı ve yaşam biçimi farklı olduğu gibi diyabetli bireylerin diyetleri de yaşam şekillerine göre farklılık gösterir.”

“Diyabet hastalığında ise ayrı bir önem taşıyor. Diyabette beslenme tedavisinin ilk amacı kan şekerinin kontrolünü sağlamak yani kan şekeri düzeyini normal ya da normale yakın sınırlarda tutmak olmalıdır. Her bireyin metabolik hızı ve yaşam biçimi farklı olduğu gibi diyabetli bireylerin diyetleri de yaşam şekillerine göre farklılık gösterir.”

“Diyabet hastalığında ise ayrı bir önem taşıyor. Diyabette beslenme tedavisinin ilk amacı kan şekerinin kontrolünü sağlamak yani kan şekeri düzeyini normal ya da normale yakın sınırlarda tutmak olmalıdır. Her bireyin metabolik hızı ve yaşam biçimi farklı olduğu gibi diyabetli bireylerin diyetleri de yaşam şekillerine göre farklılık gösterir.”

“Diyabet hastalığında ise ayrı bir önem taşıyor. Diyabette beslenme tedavisinin ilk amacı kan şekerinin kontrolünü sağlamak yani kan şekeri düzeyini normal ya da normale yakın sınırlarda tutmak olmalıdır. Her bireyin metabolik hızı ve yaşam biçimi farklı olduğu gibi diyabetli bireylerin diyetleri de yaşam şekillerine göre farklılık gösterir.”

“Diyabet hastalığında ise ayrı bir önem taşıyor. Diyabette beslenme tedavisinin ilk amacı kan şekerinin kontrolünü sağlamak yani kan şekeri düzeyini normal ya da normale yakın sınırlarda tutmak olmalıdır. Her bireyin metabolik hızı ve yaşam biçimi farklı olduğu gibi diyabetli bireylerin diyetleri de yaşam şekillerine göre farklılık gösterir.”

“Diyabet hastalığında ise ayrı bir önem taşıyor. Diyabette beslenme tedavisinin ilk amacı kan şekerinin kontrolünü sağlamak yani kan şekeri düzeyini normal ya da normale yakın sınırlarda tutmak olmalıdır. Her bireyin metabolik hızı ve yaşam biçimi farklı olduğu gibi diyabetli bireylerin diyetleri de yaşam şekillerine göre farklılık gösterir.”

“Diyabet hastalığında ise ayrı bir önem taşıyor. Diyabette beslenme tedavisinin ilk amacı kan şekerinin kontrolünü sağlamak yani kan şekeri düzeyini normal ya da normale yakın sınırlarda tutmak olmalıdır. Her bireyin metabolik hızı ve yaşam biçimi farklı olduğu gibi diyabetli bireylerin diyetleri de yaşam şekillerine göre farklılık gösterir.”

vitaminlerini ve en önemlisi posa içermesi. Dolayısıyla; kuru baklagiller, koyu yeşil yapraklı sebzeler, turuncuğiller, kırmızı meyveler ve kuruyemişlere diyetle yer vermek gerekiyor.

Çok uzun saatler aç kalmak; kan şekerinin düşmesine neden olacağından öğün atlamamak şart. Basit şekerlerden uzak durmak ise olmaz ise olmazlardan. Beyaz ekmek yerine tam buğday, tam çavdar ekmeği tüketmek, tam tahılların tüketimine özen göstermek, tam buğday makarnası, bulgur, karabuğday ve kinoa tüketmek de Evgin’in önerileri arasında yer alıyor.

Yağlı balık tüketin

“Diyabet hastaları haftada en az 2-3 kez kurubaklagil tüketmeli. Kuru baklagiller; içerisindeki posa, bitkisel protein ve faydalı vitamin mineraller kan şekerinin dengelenmesini sağlar, açlığın önüne geçer” diyen Evgin, diyabet hastaları için balık tüketiminin önemine de vurgu yapıyor. Ezgi Evgin, diyabet hastası olan danışanlarından haftada en az 2 kez balık tüketmelerini, somon başta olmak üzere omega 3’ten zengin yağlı balıkları tercih etmelerini öneriyor.

Yaşam tarzıyla önlenbilir

Protein kaynakları da, diyabet hastalarının yemek listesinde mutlaka yer almalı. Badem, ceviz, zeytin, avakado gibi sağlıklı yağ kaynaklarına diyetle yer vermek, etlerin görünür yağlarından ve doymuş yağ içeren besinlerden uzak durmak, bunun yanında da sağlıklı yağların temel kaynağı olan kuruyemişlere (miktarına dikkat ederek) diyetle yer vermek de gerekiyor.

Diyabet hastalarından günde 2-2,5 litre su tüketmeleri de isteniyor. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre; 2030 yılına kadar 522 milyon kişinin diyabet hastası olacağı tahmin ediliyor. Oysa Tip 2 diyabetin yüzde 80’i, daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsendiğinde önlenbilir. Diyetisyen Ezgi Evgin de, bu noktaya vurgu yaparak; kişiye özel beslenme programlarıyla hastalığın kontrol altına alınabileceğini belirterek bitiriyor sözlerini...

E-POSTA GÖNDERİN...

*P.S. Sağlıkla ilgili merak ettiğiniz ne varsa e-posta adresime yazın. Köşemizde yer bulsun. Haftaya görüşmek dileğiyle, sağlıklılıkla kalın.