

	KALİTE YÖNETİM DOKÜMANLARI	Doküman No:EY-YD-85 Yayın Tarihi :04.07.2022 Revizyon No:00
	DİYABETİK DİYET ÖNERİLERİ	Revizyon Tar.: Sayfa No :1/1

YASAK BESİNLER

- Reçel, bal, pekmez, marmelat, gurup
- Çay şekeri ve içinde çay şekeri bulunan her şey
- Sütlü tatlılar ve hamur tatlıları, şerbetli tatlılar, çikolata, fındık ezmesi, kek, kurabiye, şekerli bisküviler, pasta
- Alkollü içecekler, meşrubatlar (kola, gazoz, hazır meyve suları vb.), enerji içeceği, limonata, tozlu içecekler (oralet gibi), içinde şeker olan içecekler ve şekerli içecekler, havuç suyu
- Önerilen miktardan fazla tüketilen pilav, makarna, ekmek, meyve
- Pirinç, patates, havuç, mısır
- Muz, üzüm, kayısı, incir, kavun, karpuz, hurma, dut vb. seker oran yüksek meyveler, bu meyvelerden yapılmış meyve suları, kuru meyveler
- Yağda kızartmalar, kavurmalar (et-sebze-hamur isi) yağlı sos eklenmiş yiyecekler
- Sakatatlar (karaciğer, beyin, böbrek, dil, paça , işkembe, dalak, yürek vb.)
- Bütün yağlı yiyecekler (yağlı etler, kaymak, krema, mayonez, tahin, yağlı soslar)
- İçeriği bilinmeyen hazır gıdalar
- Kuyruk yağı, iç yağı, tereyağı, margarin
- Sucuk, salam, sosis gibi şarküteri ürünleri
- Kuruyemişler

ÖNERİLER

- 3 ana 3 ara olmak üzere en az 6 öğün besleniniz. Ara öğünlerinizi atlamayınız. Öğün aralarında 2-3 saat olmasına özen gösteriniz
- Ara öğünlerinizi diyetle belirtilen miktarlardan daha az ya da daha fazla tüketmeyiniz.
- Öğünlerde verilen besinleri aralıklı olarak değil vaktinde, hepsini bir arada, verilen miktar kadar tüketiniz.
- Posa miktar yüksek olan besinleri tüketmeye özen gösteriniz (tam buğday ürünleri, bulgur, kepekli ürünler, kuru baklagiller, sebzeler, kabuklu meyveler...)
- Yemeklerinizi olabildiğince az yağlı ve porsiyonda 1 tatlı kaşığı yağ düşecek şekilde yapınız.
- Günde 2-2.5 litre (10-12 su bardağı) su tüketmeye özen gösteriniz.
- Tuz tüketiminizin günde 6 gram (1 tatlı kaşığı) aşmamasına özen gösteriniz.
- Günde 5-6 ay bardağı açık çay veya 2 kupa kahveden daha fazlasını tüketmeyiniz.
- Haftada 5 gün 30' ar dakika yürüyüş yapınız

NOT: Yukarıda bahsedilenler genel öneridir. Beslenme, bireye özgü olması gerektiği için maddeler kişiye göre değişiklik gösterebilir.