(Logonuz Burada)

Demo Sağlık Tesisi (Prokalite.Com)
REAKTİF HİPOGLİSEMİ BESLENME LİSTESİ

Doküman Kodu: HB.LS.055	Yayın Tarihi: 24.11.2026	Revizyon Tarihi: -	Revizyon No: 0	Sayfa: 1 / 1

ÖNERİLER

➢ Kan şekeri yemek yedikten 3 saat sonra düşmeye başlar. Bu yüzden mutlaka 3-4 saatte bir 3 ana öğün, 3 ara öğün olmak üzere az az sık sık beslenme şekli benimsenmelidir.
➢ Ara öğünlerde yoğurt, kepekli tost veya sandviç, meyve, kepekli bisküvi+peynir, ceviz veya fındık gibi besinler tüketilebilir.
➢ Düzenli yapılacak egzersiz kan şekerini dengeler fakat egzersize aç başlanması veya çok uzun süre yoğun egzersiz yapılması kan şekerinin düşmesine sebep olur. Bu yüzden kepekli sandviç, kepekli makarna, ayran, meyve, kepekli bisküvi gibi karbonhidrat içeren bir besin egzersiz öncesi alınmalıdır.
➢ Posa içeriği yüksek sebze ve salata tüketimi arttırılmalıdır.
➢ Kan şekerinin hızla yükselten ve ardından kan şekerinin hızla düşmesine sebep olacak basit karbonhidratların (çay şekeri, bal, reçel, pekmez, pasta, tatlı, kurabiye v.b) tüketiminden kaçınılmalıdır.
➢ Kan şekerinin hızla yükselmesine sebep olan rafine edilmiş, glisemik indeksi yüksek besinler (patates, pirinç gibi) yerine posa içeren kompleks karbonhidratlar tüketilmelidir. Kepekli ekmek, bulgur, kepekli pirinç, kepekli makarna gibi posa içeriği yüksek karbonhidrat kaynakları tercih edilmelidir.
➢ Glisemik indeksi yüksek meyvelerin tüketiminden kaçınılmalıdır (Kivi, muz, aşırı tatlı ve olgunlaşmış meyveler).
➢ Öğün atlanılmadan düzenli besin tüketimi sağlanmalı, öğünlerde her besin grubundan yeterli olarak tüketim sağlanmalıdır.
➢ Vücudumuz enerji veren karbonhidratlardır, belirli düzeyde karbonhidrat tüketilmeli, sadece protein ve yağ içeren diyetler yapılmamalıdır.
➢ Alkol kan şekerinin önce yükselmesine daha sonra düşmesine sebep olduğundan tüketiminden kaçınılmalıdır.
➢ Meyve suyu, şeker içeren içecekler, aşırı çay, kahve tüketiminden kaçınılmalıdır. ➢ Beyaz undan yapılmış besinler (börek, poğaça, mantı, kuru pasta v.b) yerine kepekli undan yapılmış besinler tercih edilmelidir.
➢ Şeker isteği hissedildiği takdirde meyve, kepekli sandviç gibi besinlerden doğal şeker alınmalıdır.
➢ Meyveleri tek başına tüketilmemelidir yanında süt veya yoğurt veya peynir, kepekli ekmekle birlikte tüketilmelidir.
➢ **Eğer kan şekeri kontrolü hala sağlanamıyorsa yoğurda veya süte 1 yemek kaşığı çiğ mısır nişastası eklenerek tüketilmelidir.**