(Logonuz Burada)

Demo Sağlık Tesisi (Prokalite.Com)
DİYABETİK DİYETTE SAKINCALI YİYECEKLER LİSTESİ

BESİN GRUBU	**SAKINCALI YİYECEKLER**
Et ve Et Yerine Geçen Besinler	Sakatatlar (karaciğer, beyin, böbrek, paça, işkembe vb.), Sucuk, pastırma, salam, sosis
Süt ve Süt Yerine Geçen Besinler	Hiçbiri
Ekmek ve Tahıllar	Beyaz ekmek, pirinç, makarna, kestane, sarı leblebi gibi besinler Hamur işi yiyecekler (börek, çörek, pasta, kek, kurabiye, mantı, açma vb.)
Sebze	Patates, havuç, bezelye, mısır, pancar, balkabağı
Meyve	Glisemik indeksi yüksek meyvelerin tüketiminden kaçınılmalıdır (Kivi, muz, üzüm, kavun, karpuz, hurma, aşırı tatlı, kurutulmuş ve olgunlaşmış meyveler)
Yağlar	Kuruyemişler (çiğ badem, ceviz, fındık, kaju hariç) Yağlı yiyecekler (kaymak, krema, çikolata vb.) Yağda kızartılmış yiyecekler, sos ilave edilmiş yemekler Katı yağlar, margarin, tereyağı
İçecekler	Alkollü içkiler, meşrubatlar, hazır meyve suları, taze sıkılmış meyve suyu
Diğer	Şeker ve şekerli yiyecekler, tatlılar (bal, pekmez, marmelât, şurup vb.)Aşırı tuzlu gıdalar. İçeriği bilinmeyen hazır gıdalar Listede belirtilmemiş olan her türlü yiyecekler

ÖNERİLER

√ Yemeklerinizi önerilen miktarda ve öğünde tüketiniz.
√ Günde 10-12 su bardağı su içiniz.
√ Haftada 2 gün kırmızı et (yağsız dana eti), diğer günler derisiz tavuk, balıketi tercih √ ediniz.
√ Et tüketemediğiniz günlerde 1 yumurta kadar et yerine 4 yemek kaşığı kadar kurubaklagil √ yemeği (nohut, kuru fasulye, mercimek, barbunya gibi) tüketiniz.
√ Sebze yemeklerini hazırlarken 1 kilo sebze için 2 yemek kaşığı sıvı yağdan fazlasını √ kullanmayınız.
√ Taze sıkılmış meyve suyu yerine meyvenin kendisini tüketiniz
√ Yiyeceklerinizin pişirme şekli haşlama, fırında veya ızgara şeklinde olmalıdır. √ Yiyeceklerinizin çok sıcak veya çok soğuk olmamasına dikkat ediniz.
√ İshal, grip, nezle, diş iltihabı, kulak iltihabı gibi enfeksiyon hastalıklarından oluşan ateşli √ durumlarda kan şekeriniz düşer veya yükselebilir. Bu dönemlerde ara öğünlerinizi √ atlamayınız, bol sıvı tüketiniz ve dinleniniz.
√ Yemek, çalışma ve uyku saatlerinizin düzenli olmasına özen gösteriniz.
√ Her gün en az 30-45 dakika tempolu yürüyüş yapınız. (Doktorunuza danışınız.) √ Eğer kan şekeriniz 100 mg/dl nin altında veya 300 mg/dl üstünde ise egzersiz yapmayınız.