

Alışveriş arabanız için kontrol listesi



✓ Zeytin yağı, soya yağı ve ceviz yağı



✓ Daha seyrek et / balık (az yağlı!)



✓ Az yağlı süt / süt ürünleri



✓ Tam tahıl ürünleri



✓ Düşük şekerli meyveler



✓ Çok miktarda sebze

996318011/16

AstraZeneca GmbH
Tinsdaler Weg 183
22880 Wedel

AstraZeneca 

Tip 2 diyabette

daha iyi beslenin!

Tip 2 diyabet için beslenme kılavuzu

AstraZeneca 

Beslenme ile ilgili genel bilgiler

- Tip 2 diyabetli kişiler için esas itibariyle, tip 2 diyabeti olmayan kişiler için geçerli olan **aynı beslenme ipuçları** söz konusudur (ekmek birimlerinin hesaplanması tip 1 diyabetli kişiler için önemlidir).
- **Normalden daha fazla olan kilolarınızı** yavaş yavaş, ancak sürekli bir şekilde azaltın. **Hiç bir şeyin eksikliğini** hissetmeden doymak, burada sloganımız olacaktır!
- **Hareket**, insülin gibi etki eder! Her gün yapmanız gereken egzersizleri, günlük yaşantınıza entegre etmenin yollarını bulun.
- Her gün en az **1,5 litre su** veya **şekersiz çay**

! **Bireysel diyet tavsiyeleri** için mutlaka **doktorunuza** veya **beslenme uzmanınıza** danışın örn. kısıtlı böbrek fonksiyonu söz konusu olduğunda protein alımının sınırlandırılması veya intolerans ve alerji durumları gibi!

Alışveriş dışı ipuçları

www.zuckerkrank.de adresinde tip 2 diyabetinizle başa çıkmanızı kolaylaştıracak daha fazla bilgi ve somut yardım bulabilirsiniz - etkileşimli eğitim merkezi ve uzman ipuçları ile!

- Belirtiler ve nedenleri
- Beslenme ve hareket
- Bilgi ve enformasyon
- Dosya indirme ve uzman tavsiyeleri



Listeyi buradan koparın ve alışverişinize birlikte götürün.

Gıda maddeleri alışverişiniz için ipuçları

- ✓ Yağ içeriğine **dikkat** edin: Daha az yağlı gıdalar
- ✓ **Daha düşük** şekerli gıdalara yönelin ve gizlenmiş şekere dikkat edin!
- ✓ **Sıvılar:** Yeteri kadar su ve çay (şekersiz)
- ✓ **Her gün:** Süt ürünleri
- ✓ **Haftada iki gün:** Balık
- ✓ **Aşırıya kaçmadan:** Az yağlı et / et ürünleri

Alışveriş listenizi önceden yazın!

Ölçülü miktarda tadını çıkarmak istediğiniz 1 veya 2 spesifik gıda seçin.



Her besin grubundan mümkün olduğunca her gün bir şeyler yiye!

Alışveriş yardımı

Alışverişe çıktığınızda size yardımcı olması için, ekteki listeyi koparıp kullanabilirsiniz. Alışveriş arabanızın içeriğinin arka sayfadaki gıdaların dağıtım şeması ile eşleşmesi için çaba gösterin.

Daha fazla tavsiyeye ve yardıma gereksinim duyarsanız, doktorunuza veya bir beslenme uzmanına danışabilirsiniz. Böylece henüz alışveriş aşamasında, sizin için en iyi gıda ürünlerini tedarik ettiğinizden emin olabilirsiniz.

Satın alırken, hazırlarken ve keyfini çıkarırken iyi eğlenceler!

Saygılarımızla,
Dr. Tobias Wiesner, Leipzig desteği ile AstraZeneca
Diyabet Ekibiniz

Dikkat: Beslenmeye ilişkin gizli tehlikeler

- **Tatlandırıcılar**, vücuda enerji vermez, ancak bunlar **açlık hissini** artırabilir.
- **Gizlenmiş şeker**e dikkat edin, örneğin yoğurtlar, hazır gıda ürünleri ve meyve suları (taze sıkılmış olanlar da) şeker içerebilirler.
- **Bazı** meyve türlerinde (örneğin üzüm veya hurma gibi) çok yüksek miktarda şeker bulunur → Yüksek kalori alımı konusunda dikkatli olun ve düşük miktarda şeker içeren meyveleri tercih edin.
- Tavsiye edilen katı ve sıvı yağlar da (örneğin zeytin yağı), çok miktarda kalori içerirler → Bu katı ve sıvı yağları da **daima ölçülü biçimde** tüketin.

Dengeli beslenme: Beslenme piramidi

Piramidin daha aşağısındaki gıda türleri: Daha sık yiye!



Dengeli beslenme: Beslenme piramidi

Yeşil: Uygun gıda ürünleri

Kırmızı: Daha az uygun gıda ürünleri

Süt ve süt ürünleri

- Önemli protein kaynakları
- Tercihen düşük yağlı alternatifleri kullanın

- Örn. % 1,5 yağlı süt, az yağlı peynir
- Örn. % 3,5 yağlı süt, çok yağlı peynir

Tahıl ürünleri ve patates

- **Tam tahıl ürünlerini** tercih edin
- Hızla kana nüfuz eden beyaz un ürünleri ve karbonhidratları daha az tüketin (örneğin şekerlemeler, bisküvi gibi)

- Tam tahıllı ekmeğe, şekerli müslü, tam tahıllı makarna
- Beyaz ekmeğe, mısır gevreği

Sebze ve salata

- Ağırlıklı olarak yeşil sebzeler
- Günde en az 3 porsiyon

- Örn. marul, fasulye, lahana, rezene, yeşil biber, mantar, salatalık, ıspanak

Sıvı

- Günde 1,5 litre

- Su ve şekerli çay
- Şeker içeren içecekler

Katı ve sıvı yağlar

- Tercihen bitkisel yağlar kullanın
- Kalorisi çok yüksek, aşırıya kaçmadan tadını çıkarın!

- Örn. kanola yağı, ceviz yağı, zeytin yağı
- Örn. kuyruk yağı

Et, sosis, balık ve yumurta

- Az yağlı et ve sosis tercih edin (haftada en fazla 300 - 600 gr)
- Haftada 2 kez deniz balığı (bir porsiyonu yağlı balık)

- Örn. tavuk ve hindi eti, deniz ürünleri
- Örn. Viyana sosisi, salam, sucuk

Meyveler

- Sebzelere kıyasla çok daha fazla şeker içerirler!
- Günde en az 2 porsiyon

- Örn. elma, orman meyveleri ve turuncu meyveler
- Örn. muz, üzüm, hurma