DİYABETTE "TIBBİ BESLENME TEDAVİSİ"



Tıbbi beslenme tedavisinin, tüm hayat boyu uygulanacak ideal bir beslenme programı olması gerekiyor. İdeal beslenmede tavsiye edilen, **kişinin günlük enerji gereksinmesinde karbonhidratların toplam kalorinin %55-60'ını, proteinlerin %15-20'sini, yağların ise %25-30'unu içerecek şekilde düzenlenmesi**, gerekli vitamin ve mineralleri karşılayacak besin gruplarına ve besin çeşitliliğine yer verilmesi ile sağlanabilir.

Yaşam şekli ve beslenmedeki değişikliklerin, insülin direncini ve diyabet riskini artırdığı biliniyor. Diyabet, ülkemizde görülme sıklığı giderek artan, yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilen kronik bir hastalık. Diyabetli bireylerin yaşam kalitelerinin arttırılmasında, beslenme, egzersiz, tıbbı tedavi ve eğitimden oluşan dört temel faktör önem taşır. Yeterli ve dengeli beslenme ile birlikte fiziksel aktivitenin, diyabetin ortaya çıkmasının engellenmesinde, geciktirilmesinde ve komplikasyonların en az düzeyde oluşmasında önemli rolü olduğunu söyleyen Özel TOBB ETÜ Hastanesi Beslenme ve Diyetetik Uzmanı Mehtap Ersin Bayrak, konuyla ilgili Ekonomik Forum Dergisi'nin sorularını yanıtladı:

Glisemik İndeks nedir?

Glisemik indeks, besinleri tüketiminden sonraki iki saat içinde kan şekerinde görülen artışın, beyaz ekmekle kıyaslanmasıdır. Kan şekerini düzenlemek için düşük glisemik indeksli besin tüketimine önem verilmeli. Posalı besinlerin glisemik indeksi daha düşük. Yeme hızı, miktarı, işleme ve pişirme yöntemleri, yenen besinlerin kombinasyonları glisemik indeksi etkiler. Örneğin; meyve-meyve suyundan, pirinç pilavı-pirinç çorbasından daha düşük glisemik indekse sahip.

Tıbbi Beslenme Tedavisi (TBT) nedir?

Tıbbi Beslenme Tedavisi (TBT), bireylerin karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve mineralleri içeren besinleri yeterli ve dengeli öğünlerle tüketme becerisini kazanmalarıdır. İnsülin ve ağızdan alınan şeker düşürücü tabletler (OAD) kullanıldığı durumlarda bile tıbbi beslenme, tedavinin vazgeçilmez bir parçası. Metabolik kontrolü sağlamak için karbonhidrat, protein, yağ, vitamin, mineral ve özellikle su dengeli bir biçimde alınmalı. Tıbbi beslenme tedavisini planlayabilmek için besinleri ve besin ögelerini iyi bilmek gerekir.

Tıbbi Beslenme Tedavisi nasıl olmalıdır?

Diyabet tedavisinin temelini TBT'nin oluşturduğunu, beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi gerektiğini, yeme zamanı, öğün sayısı, besin grupları ve bunlara uyulmadığında oluşacak komplikasyonları diyabetli bir hastanın çok iyi bilmesi gerekiyor. TBT tüm hayat boyu uygulanacak ideal bir beslenme programı olmalı. İdeal

beslenmede tavsiye edilen, kişinin günlük enerji gereksinmesinde karbonhidratların toplam kalorinin %55-60'ını, proteinlerin %15-20'sini, yağların ise %25-30'unu içerecek şekilde düzenlenmesi, gerekli vitamin ve mineralleri karşılayacak besin gruplarına ve besin çeşitliliğine yer verilmesi ile sağlanabilir. Kişinin yaşı, boyu, cinsiyeti, aktivitesi, fizyolojik ve hastalık durumu; alınması gereken besin ögeleri miktarını etkilediğinden beslenme programının bireye özgü olarak planlanması esastır. Sağlıklı beslenme programları güncel beslenme kılavuzlarına uygun, doymuş yağ, kolesterol ve sodyumdan düşük, lif oranı yüksek, vitamin ve mineral içeriği dengeli olmalı.

Tıbbi beslenme tedavisinde nelere dikkat edilmeli?

TBT için hastaların fiziksel özelliklerinin, aktivitelerinin, yaşam biçimlerinin beslenme alışkanlıklarının, ekonomik gelir düzeylerinin, kan şekerlerinin, HbA1C düzeylerinin, yapılan tedavi şekillerinin, içinde bulundukları fizyolojik durumun, çocukluk ve ergenlik çağının, gebelik veya emzirme durumunun ve diğer hastalık hallerinin göz önünde bulundurulması gerekiyor.

Tıbbi beslenme tedavisinin amacı nedir?

TBT'de ana amaç tedavi koşulları göz önünde bulundurularak kan şekeri düzeyini normale yakın bir seviyede tutmak. Hiperglisemileri ve özellikle hipoglisemileri önlemek ve hasta şikayetlerini en aza indirmek. İdeal vücut ağırlığını elde etmek ve bunu korumakta büyük önem taşıyor. Ayrıca makro mikroanjiyopatiyi önlemek ya da geciktirmek için de yapılıyor. Böylece hastanın yaşam kalitesini artırarak hastaya gerek psikolojik, gerek sosyal yönden düzenli bir yaşam sağlamak ve yaşam kalitesini yükseltmek hedefleniyor.

Bu besin ögelerinden bahseder misiniz?

Karbonhidratlar, yiyeceklerimizde en çok bulunan besin ögeleridir. Karbonhidratları basit ve kompleks karbonhidratlar olarak iki grupta toplayabiliriz. Basit karbonhidratların emilimi kompleks karbonhidratlardan daha hızlı olur. Kan şekerini daha hızlı yükseltirler. Bu nedenle basit karbonhidrat kaynağı olan şeker, şekerli içecekler, reçel, bal ve tatlılar, beslenme programlarında yer almaması gereken besinlerdir. Karbonhidrat ihtiyacımızı, kepekli ekmek, tam tahıl unundan yapılmış ekmek ve unlu besinler, sebze, kuru baklagiller, meyvelerle temin etmeliyiz. Bitkilerden aldığımız karbonhidratlı yiyeceklerin sindirim enzimleri tarafından parçalanamayan kısımlarına posa denir. Yiyeceklerde suda çözünen ve



➤ **Özel TOBB ETÜ Hastanesi Beslenme ve Diyetetik Uzman Diyetisyen Mehtap Ersin Bayrak**



çözünemeyen olarak iki çeşit posa vardır. Suda çözünebilir poslar, sebzeler, yulaf, kuru baklagiller ve meyvelerde bulunur. Suda çözünemeyen posalar ise kepek, kepekli ekmek, tam buğday unu, bulgur, rafine edilmemiş pirinçtir. Çözünebilir posa yönünden zengin olan bezelye, kuru fasulye, barbunya, nohut, mercimek ve yulaf gibi yiyecekler, yemekten sonra kan şekerinin daha yavaş yükselmesini sağlar ve kan yağlarının düşürülmesine yardımcı olurlar. Posa yönünden zengin yiyecekler, aynı zamanda kabızlığın ve bazı bağırsak hastalıklarının önlenmesinde de etkilidirler. Çeşitli yiyeceklerle günlük alınması önerilen posa miktarı 20-35 gram arasında. Tıbbi beslenme tedavisinde posa miktarını artırmak için, kepekli ekmek tercih edilmeli, pirinç yerine bulgur yenmeli, meyve suyu yerine meyve yenmeli, tüm öğünlerde salata bulundurulmalı, öğle ve akşam öğünlerinde sebze yenmeli, kuru baklagiller sık tüketilmeli.

Beslenme konusunda önerilerinizi bizimle paylaşır mısınız?

Yiyeceklerden ne miktarda karbonhidrat, protein ve yağ aldığınızın bilincinde olun. Yenilmemesi gereken yiyecekleri ve niçin yenilmeyeceğini iyi bilin. Öğün sayısına dikkat edin. Üç ana, üç ara öğün tüketmeye özen gösterin. Öğün saatlerini iyi bilin ve öğün atlamayın. Porsiyonları küçük tutun. Günlük en az 2-3 litre sıvı tüketin. Yeterli su içmeye özen gösterin. Kızartmalardan kaçınıp; haşlama, ızgara, fırında, teflon tavada pişirme yöntemlerini tercih edin. Değişim listeleri ve onların nasıl kullanılacağı hakkında diyetisyeninizden yardım alın. Gıda seçiminde posalı yiyeceklere ağırlık verin. Yapay tatlandırıcıların günlük kullanım miktarlarına dikkat edin. TBT'yi bir yaşam biçimi haline getirin.