



RUHDAN DÜŞMƏYİN

DƏYİŞİN!

Aşağıda Tip 2 diabet zamanı balanslaşdırılmış pəhrizə əhəmiyyətli dərəcədə təsir edəcək bəzi faydalı məsləhətlər verilmişdir.

Tip 2 diabetin bütün müalicə üsullarında balanslaşdırılmış pəhriz tətbiq edilir

Qanda həddən artıq yüksək şəkər səviyyəsi böyrək, ürək və ya göz kimi orqanların uzunmüddətli zədələnməsinə səbəb olduğu üçün qlükoza səviyyəsinə nəzarət böyük əhəmiyyət kəsb edir. Həyat tərzinin dəyişdirilməsi bütün Tip 2 diabet pasiyentlərinin müalicəsinin əsasını təşkil etdiyindən pəhriz və idman hərəkətlərinə başlamaqla, siz diabetə asanlıqla nəzarət edə bilərsiniz. 1

Həyat tərzinizdə dəyişiklik edərək daha az dərman vasitəsi qəbul edin!

Pəhriziniz qan şəkəri səviyyəsinin qalxmasının sürət və miqdarına birbaşa təsir edə bilər. Tip 2 diabet diaqnozu qoyulduqdan sonra həyat tərzində edilmiş dəyişikliklər hətta farmakoloji müalicə zərurətini aradan qaldıra bilər. 2 Sağlam həyat tərzinin vacib olduğunu başqa səbəbləri də vardır: 3

Pəhriz + İdman hərəkətləri

Tip 2 diabetin yaxşılaşması

qlükoza səviyyəsinə nəzarət

insulina qarşı həssaslıq

bədən çəkisinin azaldılması

qanda lipid səviyyəsinin yaxşılaşdırılması

qan təzyiqinin aşağı salınması

daha yüksək həyat keyfiyyəti

Tip 2 diabet olan artıq çəkili insanlar üçün üstünlüklər: pəhriz və idman hərəkətlərini tənzimləmək bədən formasında müvafiq dəyişiklik və çəkinin azalmasına səbəb olacaqdır. 3

Sağlam pəhriz mürəkkəb olmalıdır mı? Xeyr, qətiyyən yox!

Tip 2 diabet olan bütün insanlar xüsusi fədakarlıq etmədən və qadağalar qoymadan balanslaşdırılmış pəhriz saxlaya bilərlər. Hazırkı broşürdə biz sizə Tip 2 diabet zamanı balanslaşdırılmış və gündəlik pəhrizin müsbət təsir göstərdiyi ilə bağlı faydalı məsləhət və nümunələr təqdim edəcəyik.

1.

Tam taxıldan hazırlanmış karbohidratlardan istifadəyə - BƏLİ

Yüksək keyfiyyətli karbohidratlar orqanizm üçün vacib olub, əsas yeməklər ilə süfrəyə verilir.

2.

Susuzluğu su ilə yatırmağa üstünlük verin

Bu, darıxdırıcı olmamalıdır: yüksək kalori olmayan ləzzətli içki seçimlərimiz mövcuddur (səh. 5-ə nəzər yetirin)

3.

Nə qədər təbii olsa, bir o qədər yaxşıdır

Emal olunmuş ərzaq məhsullarının tərkibində çox zaman gizli şəkər və zərərli yağlar olduğundan onlardan istifadə etməməyə çalışın

4.

Bütün növ tərəvəzlərdən bol istifadə edin

Çiy və ya bişmiş olmasından asılı olmayaraq, tərəvəzlər bütün əsas yeməklər ilə süfrəyə verilməlidir

5.

Yağlardan istifadə mütləq olsa da, yalnız faydalı növlərindən istifadə etmək lazımdır

Bitki yağları və qoz-fındıqdan istifadə etməklə, siz orqanizminizi faydalı yağlarla təchiz edə bilərsiniz

6.

Ət, pendir və digər ərzaq məhsullarının keyfiyyəti kəmiyyətindən daha vacibdir

Heyvan mənşəli qida məhsulları hər gün istehlak edilə bilsə də, onların keyfiyyəti orqanizm üçün daha böyük əhəmiyyətə malikdir

Qida piramidasından siz bəzi sağlam ərzaq növlərinin nümunələrini tapa bilərsiniz

Hər kəsin karbohidratlara ehtiyacı vardır

Hansı karbohidratlar daha faydalıdır?

Karbohidratların xüsusiyyətləri onların miqdarı qədər vacibdir: zəngin lifli ərzaq məhsullarını seçdiyiniz halda, qida qəbulundan sonra qan şəkəri aramla qalxacaq və toxluq hissi daha uzun müddət davam edəcəkdir.

Karbohidratların optimal istehlak miqdarı fərvidir. Aktiv olmayan insanlar daha az enerji sərf etdiklərindən onların daha az karbohidrata ehtiyacları olur. Lazım olduğundan daha artıq enerji istehlak edildiyi zaman orqanizm karbohidratları piy şəklində də saxlayır.

	Daha münasib	Az münasib
Taxıl və tam taxıl məhsulları	<ul style="list-style-type: none">✓ Tam taxıldan çörək✓ Çoxtaxıllı kökələr✓ Tam taxıldan makaron (xırdalanmış, buğda)✓ Tam taxıllı düyü✓ Tamtaxıllı yulaf lopaları✓ Bulqur və kuskus✓ Darı✓ Kinoa✓ Kartof, şirin kartof	
Yüksək lifli meyvələr:	<ul style="list-style-type: none">✓ Alma✓ Armud✓ Kivi✓ Portağal✓ Moruq✓ Qaragilə✓ Gavalı	
Ağ un məhsulları:		<ul style="list-style-type: none">✗ ağ undan çörək,✗ ağ undan kökə,✗ ağ undan əriştə✗ ağ düyü✗ qarğıdalı lopaları

Şəkər tələsinə düşməyin: gizli şəkərləri müəyyən edin

Dondurma, konfet və ya tortlar sürətlə təsir edən şəkərlərin aşkar mənbələridir və onlardan uzaq durmaq lazımdır. Buna baxmayaraq, tərkibində şəkər olduğunu təsəvvür etmədiyiniz sənaye üsulu ilə istehsal olunan bir çox ərzaq növləri də mövcuddur.

Hazır məhsullar



Şəkər ləzzət daşıyıcısıdır. Dondurulmuş pizza və ya ət salati kimi dərin emal edilmiş məhsulların tərkibində çoxlu şəkər mövcuddur. **Məsləhət:** qida əlavələri və gizli şəkərdən qaçınmaq üçün onları özünüz hazırlasanız daha yaxşı olar.

Ketçup və souslar



Kabab və ya hazır-salat sousları yüksək dərəcədə şirinləşdirilir. Məs., iki çay qaşığı ketçup iki kub şəkərdən ibarət olur! **Məsləhət:** Eyni məsləhət burada da keçərlidir: onları özünüz hazırlasanız daha yaxşı olar. Az miqdarda sirkəyə duz və istiot əlavə edin və sousunuz hazırdır.

Konservləşdirilmiş tərəvəzlər



Xiyar və başqa tərəvəz turşularının tərkibində də şəkər əlavəsi mövcuddur. **Məsləhət:** Şəkər istifadəsini azaltmaq üçün tərəvəz turşularını özünüz hazırlayın.

Səhər yeməyi üçün taxıl lopaları və ya musli batonları



Qarğıdalı lopaları və musli batonlarının çoxu həqiqi şəkər bombalarıdır və tərkiblərində çox vaxt bal, dekstroza və ya fruktoza siropları olur. **Məsləhət:** Məmulatların tərkibi ilə bağlı siyahıda şəkər əlavələrinə diqqət yetirin! Şəkərsiz məmulatı seçin və ya muslinizi özünüz hazırlayın.

Meyvəli yoqurt və kəsmik



Yoqurt hər zaman sağlam qida deyil; orta hesabla bir fincan yoqurtun tərkibində səkkiz kub şəkər olur! **Məsləhət:** Təbii yoqurt və ya qatıq və ya yağlılığı aşağı olan kəsmiyi təzə meyvə ilə yemək daha məsləhətdir.

Şəkərli yüngül içkilər



Qazlı içkilər, buzlu çay və hətta bəzi idman içkilərinin tərkibində çoxlu miqdarda şəkər olur. Smuzilərin tərkibində vitaminlər olsa da, onlara çoxlu miqdarda fruktoza əlavə edilir. **Məsləhət:** Əksər hallarda su için! Siz suyu istəyinizə görə, giləmeyvə, limon dilimləri, nanə və ya başqa göyərtili və meyvələr ilə də dadlandırma bilərsiniz.

Balanslaşdırılmış pəhriz: qida piramidası

Diabet olmayan insanlar kimi TİP 2 diabet xəstələri də yaxşı balanslaşdırılmış və müxtəlif çeşidli pəhrizdən istifadə etməlidirlər. Məqsəd konkret ərzaq məhsullarından tamamilə imtina etmək olmayıb, yaxşı balanslaşdırılmış qida rasionuna nail olmaqdır. Qida piramidasının işıqfor sistemi ərzaq məhsullarından aşağıdakı kimi istifadə etməyi məsləhət görür:



Əzaq məhsularının alış-verişi ilə bağlı praktik məsləhətlər

Supermarketdə – məsləhət, tövsiyə və faydalı informasiya

Sağlam qida haqqında ağıllı məsləhətlər

Balanslaşdırılmış pəhrizə sağlam qidalarla başlanılır, bu səbəbdən də sizə növbəti ərzaq alış zamanı nəzərə almalı olduğunuz bəzi praktiki məsləhətlər təqdim edirik:

- Sağlam qida onun mütləq bahalı olması demək deyil:** siz ucuz dükanlarda da **böyük çeşiddə sağlam qida** və başqa yüksək-keyfiyyətli məhsullar tapa bilərsiniz.
- Tərəddüd etmədən ət, meyvə və tərəvəz kimi **sağlam orqanik ərzaq məhsulları** seçə bilərsiniz. Bunlar adətən, **vitamin və minerallar kimi** yüksək miqdarda **vacib qida maddələrindən** ibarət olduqlarından sağlam həyat tərzini üçün xüsusilə dəyərlidirlər.
- Çeşid bolluğunu** təmin etmək üçün bazara gedin. Burada müntəzəm olaraq **təzə və mövsümi ərzaq məhsulları** təklif edilir və qeyri-sağlam ərzaq məhsulu yemək şansınız azalır.
- Hər bir super market və ucuz dükanların öz **fərdi ticarət markaları** olduğunu nəzərə alın. Müxtəlif markalı məhsullar arasında qiymətdə fərq olsa da, ən azından keyfiyyətdə fərq olmur. Bu isə: **eyni keyfiyyətə malik məhsulu ucuz almaq deməkdir.**

Məsləhət: Çeşid bolluğunu təmin etmək üçün bazara gedin.

Ucuz dükan və ya supermarketdə olmağınızdan asılı olmayaraq, aşağıdakı məsləhətlərə əməl etməklə, siz yalnız növbəti alış-verişdən daha çox fayda qazanmayacaqsınız, həm də supermarketə gedərkən onun qeyri-sağlam məhsullarının cazibəsinə uymayacaqsınız

Ərzaq alış-verişinə acqarına getmək yaxşı fikir deyil, çünki bu zaman qeyri-sağlam məhsulların cazibəsi artır

Kassanın yanında yaxşı görünən yerdə çoxlu xoş çərəz və başqa kiçik əşyalar olur. Hazırlıqlı olun və bu cazibəyə təslim olmayın.

Unutmayın: bahalı məhsullar gözlə eyni səviyyədə, ucuzlar isə aşağı rəflərdə olur.

Girişdə meyvə-tərəvəz görəcəksiniz. Zənbilinizi bu ərzaq məhsulları ilə doldurun!

Başqa şirnikləndirici məhsulların cazibəsinə uymamaq üçün alış-veriş siyahısı tərtib edin və diqqətinizi ehtiyacınız olan məhsullara yönləndirin.

Alış-verişə şüurlu şəkildə gedin və özünü hər şeyi qadağan etməyin, çünki kifayət qədər alternativ variantlardan istifadə edə bilərsiniz.



Hazırlıqlı olmaq və nəzarət etmək

Təzə məhsullardan xörək hazırladığınız zaman siz yalnız məhsullara deyil, həmçinin kalori və porsiyaya da tam nəzarət edirsiniz.

Tip 2 şəkərli diabet xəstələri üçün dadlı və ideal yeməklər bunlar ola bilər:

Səhər yeməyi:

- Qızıl buğda çörəyi ilə bir dilim pendir və salat
- Pomidor, bibər, ispanaq və ya avocado ilə qayğanaq
- Təzə meyvə və qoz-fındıqlı kəsmik



Məsləhət: Siz yeməyinizi buxarda da bişirə bilərsiniz. Bu, yağ və xörək çox tez hazır olduğuna görə vaxta qənaət edir!

Qəlyanaltı/Nahar:

- Tuna və tofu ilə rəngarəng salat
- Toyuq filesi və tərəvəz ilə kuskus
- Tam buğda çörəyi, kahi, pomidor və turşu xiyar ilə toyuq farşından hazırlanmış burqer
- Tomat və ya mərci şorbası

Toxluq hissini 15-20 dəqiqədən sonra hiss edəcəyinizə görə yeməyi asta yeyin və bu zaman sizin şəkər səviyyəniz elə də sürətlə qalxmayacaq.

Məsləhət:
Bəzi yeməklər bir gün öncə də hazırlana bilər!

Sağlam pəhriz mürəkkəb olmamalıdır!

Pəhrizinizin dəyişdirilməsi üçün sizə bəzi məsləhət və tövsiyələr təqdim edirik.

Sizə faydalı olan ərzaq məhsulları:

- Tam taxıllı məhsullar (çörək, düyü, makaron)
- Tərəvəz və təzə meyvələr
- Kartof və şirin kartof
- Paxlalılar (noxud, mərci, lobya)
- Süd və soya məhsulları (yoqurt/qatıq, kəsmik, tofu)
- Qoz-fındıq, tərəvəz tumları və ləpələr
- Yağlı balıqlar (somon, skumbriya və siyənək)
- Bitki yağları (zeytun və kolza yağları)



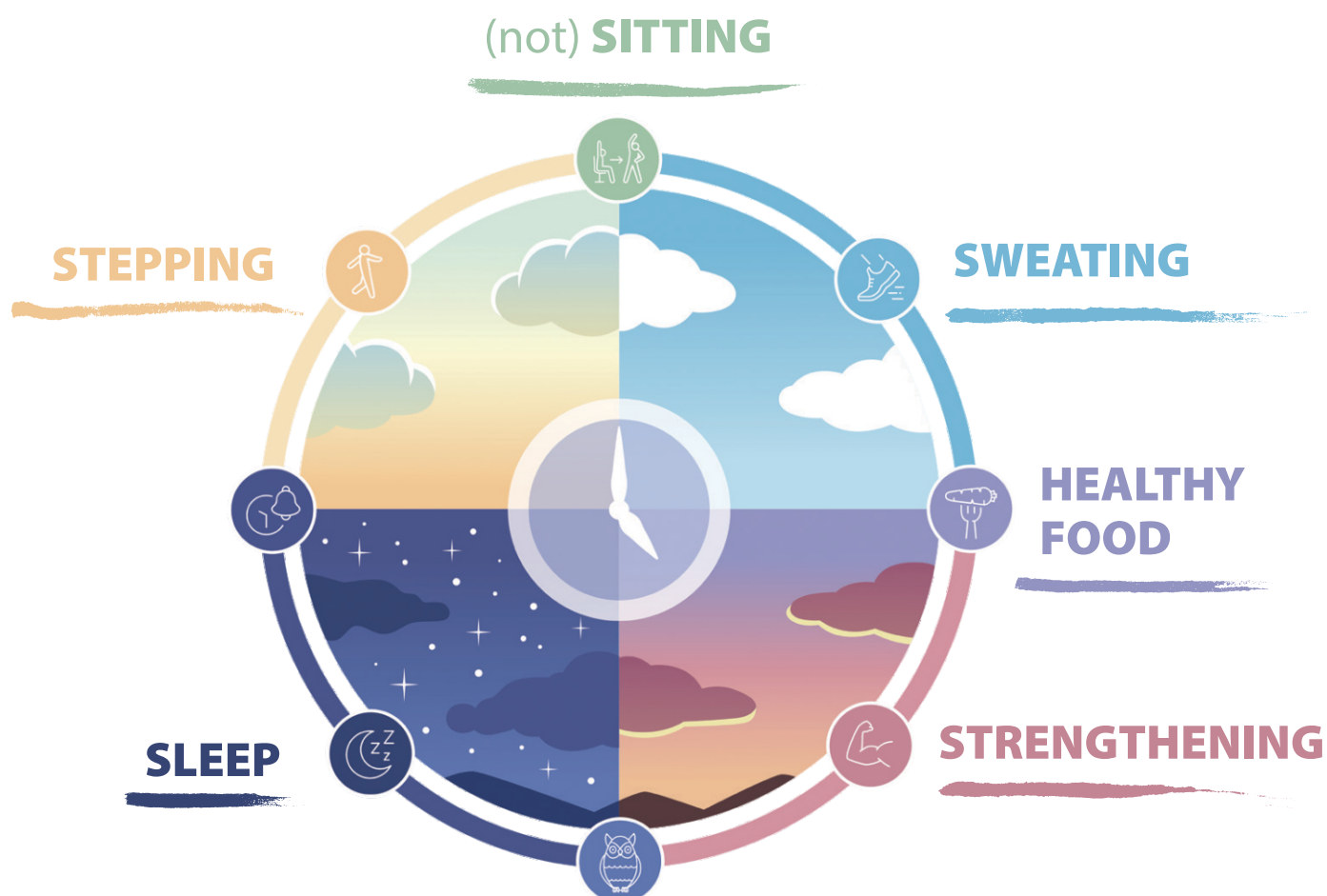
Tövsiyə edilməyən ərzaq məhsulları:

- Ağ undan hazırlanmış məhsullar (tost çörəyi, makaron)
- Qırmızı ət
- Sərinləşdirici içkilər
- Şəkər/şirniyyat
- Souslar (kərə yağlı sous, ketçup)
- Hazır ərzaq məhsulları (dondurulmuş pizza, qızardılmış kartof)



BU, MARAQLI OLA BİLƏR

Siz Tip 2 diabet ilə bağlı balanslaşdırılmış pəhriz haqqda başqa dəyərli məsləhətlər öyrənə bilərsiniz:



Find out more:



References

1. Landgraf R et al. Praxisempfehlungen der Deutschen Diabetes Gesellschaft: Therapie des Typ-2-Diabetes. Diabetologie 2022;17 (Suppl. 2): p. 159–204. 2. Diabinfo – Das Diabetesinformationsportal. Diabetes Typ 2: Ernährung. Verfügbar unter: <https://www.diabinfo.de/leben/typ-2-diabetes/behandlung/ernaehrung.html> (cited: March 2023). 3. Skurk T et al. Praxisempfehlungen der Deutschen Diabetes Gesellschaft: Empfehlungen zur Ernährung von Personen mit Typ-2-Diabetes mellitus. Diabetologie 2022; 17 (Suppl 2): p. 256–290. 4. Davies MJ, Aroda VR, Collins BS et al. Management of Hyperglycemia in Type 2 Diabetes, 2022. A Consensus Report by the American Diabetes Association (ADA) and the European Association for the Study of Diabetes (EASD). Diabetes Care 2022;45(11):2753–86 | <https://doi.org/10.2337/dci22-0034>.