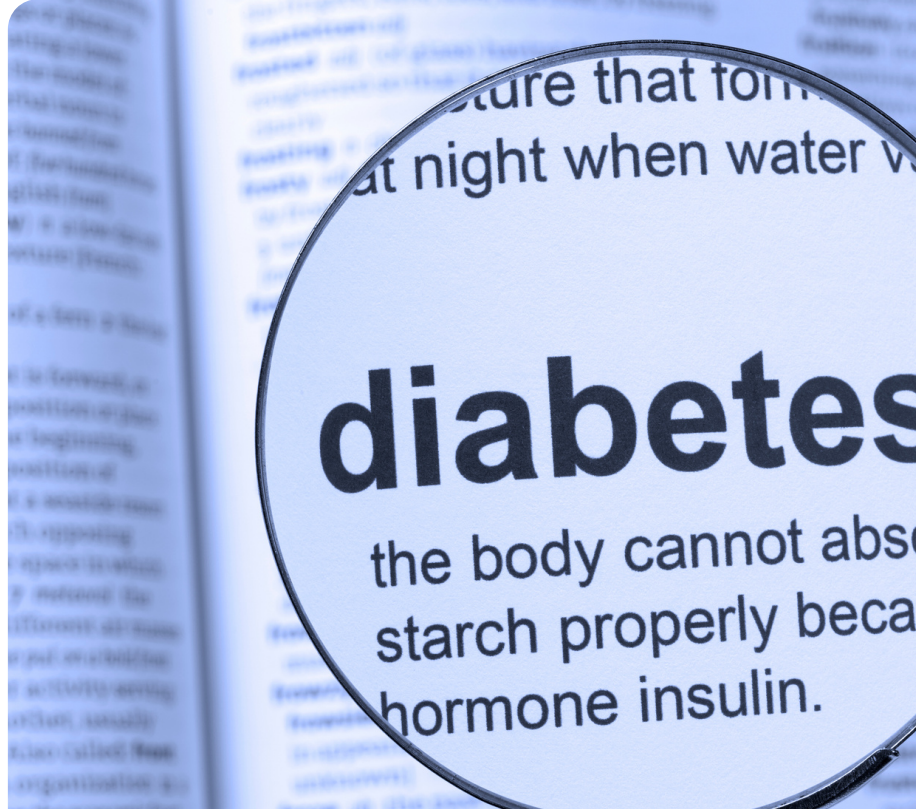




Hemen bilgiler öğrenmeye başlayın!



DIYABET ÜCRETSİZ E-KİTAPÇIK



DIYABET DIYETİSYENİ HANDE SEVEN



GİRİŞ

Eğer yeni tanı aldıysanız birçok farklı bilgi aklınızı karıştırıyorsa hepsini bir köşeye atıp bu kısa ücretsiz bilgileri okumaya başlayın.

Uzun süredir diyabetliyseniz de mutlaka dengede gitmeyen kan şekeriniz varsa bu bilgilerden sonra diyabetiniz için nerde eksik olduğunuzu belirlemenize katkı sağlayabilir.



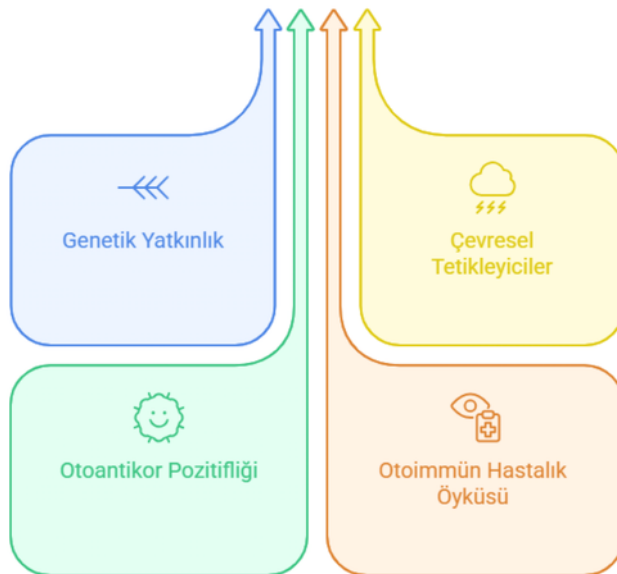
DİYABET NEDEN OLUNUR ?

BU SÜREÇ SİZİN SUÇUNUZ DEĞİLDİR!

Bağıışıklık sistemi ile ilgili problemler nedeniyle pankreasın insülin üretmediği bir durumdur.

Genellikle çocukluk veya genç yaşta ortaya çıkar.

Tip 1 Diyabet Risk Faktörleri



EN BAŞINDAN KONTROLÜ ELE ALIN



DİYABET UZUN YOLCULUK AMA BU SÜRECİ YÖNETMEYİ BİLMEK İLK ADIMDIR

Kan Şekerinin Kontrolü: Yüksek kan şekeri (hiperglisemi) ve düşük kan şekeri (hipoglisemi) durumları ve bunların vücut üzerindeki olumsuz etkileri vardır



KOMPLİKASYONLARDAN KORKMAK YERİNE

Uzun süreli yüksek kan şekeri seviyelerinin göz, böbrek ve sinir sistemi üzerinde komplikasyon riski vardır.

Bu yüzden yetişkin diyabetlilerde kan şekeri kontrolü ve hemoglobina1c değeri < %7 çocuklarda < %7,5 olması kritik noktadır.



Kan şekerimi nasıl düzenleyeceğim ?

İLK OLARAK

Besinlerin kan şekerine etkisi net bilmek ve dalgalanmayı azaltmak için glisemik indeks faktörlerini de düşünerek ilerlemek

ÜÇÜNCÜ ADIM

Diyabeti birçok durumda örneğin egzersiz yaparken hastalıkta ve dışarda farklı besinler yenildiğinde yasaksız yönetmeyi bilmek

İKİNCİ ADIM

Yenilen besinlerin doğru karbonhidratını sayma becerisine sahip olmak

SON ADIM

Doğru karbonhidrat sayımı ve besinlerin içeriğiyle doğru doz insülin eşleştirmesini öğrenmek



GLİSEMİK İNDEKS NEDEN ÖNEMLİ



**Bir besinin kan şekerini
ne kadar hızlı
yükselttiğini ifade eder**



**Düşük glisemik indeksli
besinler daha dengeli bir
kan şekeri sağlar**

**Öğünlerin glisemik indeksini düşürmek için basit bir tüyo diğer
sayfada vereceğim mutlaka uygulayın**



Öğün sıralamasını değiştir

1

Önce lif tüketmek
sindirimi yavaşlatır



örneğin yemeğe
salatayla başlamak

2

Daha sonra proteinle
devam et
kan şekeri daha uzun
dengede kalır
örneğin tavuk



3

En son karbonhidratı
tüket
örneğin pilav ya da
ekmek



BONUS OLARAK BESİNLERİN GLİSEMİK İNDEKS TABLOSU

Yüksek glisemik indekslilere dikkat kırmızı okla
Düşükler ise yeşil okla
işaretlenmiştir.

Tablo 2: Bazı besinlerin glisemik indeks değerleri (26)

Yüksek karbonhidratlı yiyecekler		Kahvaltılık tahıllar		Meyve ve meyve ürünleri		Sebzeler	
→ Beyaz buğday ekmeği	75	→ Mısır gevreği	81	→ Çiğ elma	36	→ Haşlanmış patates	78
Tam buğday ekmeği	74	Buğday taneli bisküvi	69	→ Çiğ portakal	43	→ Patates püresi	87
Mayasız buğday ekmeği	70	Yulaf ezmesi	55	Çiğ muz	51	Patates kızartması	63
→ Haşlanmış beyaz pirinç	73	→ Hazır yulaf lapası	79	Çiğ ananas	59	Haşlanmış havuç	39
Haşlanmış esmer pirinç	68	→ Pirinç lapası	78	→ Çiğ mango	51	Haşlanmış tatlı patates	63
→ Tatlı mısır	52	Darı püresi	67	Çiğ karpuz	76	Haşlanmış kabak	64
Beyaz spagetti	49	Müsli	57	→ Çiğ hurma	42	Yeşil muz	55
→ Kepekli spagetti	48			Çilek reçeli/jölesi	49	→ Sebze çorbası	48
Kuskus	65			Elma suyu	41		



DIŞARDA DİYABET YÖNETEMİYORUM DİYORSAN

diyetkolik

Diyet ∨

Sağlık ∨

Araçlar ∨

Kaç Kalori

Ürünler

Besinler kaç kalori?

Kaç kalori sayfamızda, gündelik hayatta sıkça tükettiğimiz gıdaların besin değerleri öğrenebilir, kalori hesaplayabilir ve bu bilgileri, kilo verme veya kilo kontrolü hedefle ulaşmada kullanabilirsin. Sağlıklı yaşam için gerekli olan kalsiyum, vitaminler, lif ve l besin değerlerini de öğrenerek daha dengeli bir [diyet listesi](#) uygulayabilirsin.



Besin ara, kalorisini öğren



ÜCRETSİZ KARBONHİDRAT UYGULAMALARI

Restoranlarda veya sosyal etkinliklerde karbonhidrat miktarını önceden hesaplamak ona göre seçim yapmak işinizi kolaylaştırabilir.

Diyetkolik ve fat secret gibi ücretsiz telefonda besin değeri gösteren uygulamalar kullanmak yardımcı olabilir.



ŞEKERİN GEÇ SAATTE YÜKSELİYOR MU ?



YAĞLI VE PROTEİNLİ MENÜLERE DİKKAT

Dışarda sıklıkla yenilen besinler bu grupta yer alabilir. İnsülin dozu protein ve yağ sayımını bilmeden yapıldığında kan şekerinde geç yükseklik olabilir.

Bu durum Dışarda diyabet yönetimini daha da zorlaştırır.Eğitimlerde detaylı olarak bu konuyu da ele alıyoruz.

Özgürce beslenmek doğru doz ve karbonhidrat saymayla insülinle mümkün.



SAĞLIKLI VE DİYABETTE PRATİK KARBONHİDRAT HESAPLANMIŞ TARİFLER



Diyabet dostu kahvaltı tarifi

Malzemeler:

- 2 yemek kaşığı yulaf ezmesi(25 gr),
- 1 fincan süt(100ml)
- 100 gr elma , 1 tatlı kaşığı chia tohumu



Hazırlık: Yulafı sütle karıştırın, meyveleri ve chia tohumlarını ekleyin.
Üzerine bir miktar tarçın serpebilirsiniz.

- KARBONHİDRAT DEĞERİ:27,4 gr



Kan şekeri dengesi sağlayan öğle yemeği tarifi

Malzemeler:

- 100 pişmiş bulgur
- 100 gram ızgara tavuk göğsü, 1/2 fincan doğranmış salatalık, 1/2 fincan cherry domates, bol yeşillik, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, 150 gr yoğurt

Hazırlık: Tüm malzemeleri karıştırın ve üzerine zeytinyağı ekleyin.

- KARBONHİDRAT DEĞERİ:23,5 gr





SAĞLIKLI VE DİYABETTE PRATİK KARBONHİDRAT HESAPLANMIŞ TARİFLER



Düşük karbonhidratlı akşam yemeği



- Malzemeler: 100 gram ton balığı, 1 adet salatalık, 3-4 yaprak marul, 1 ince dilim tam buğday ekmeği (25 gr) 1 yemek kaşığı zeytinyağı, tuz ve karabiber.

Hazırlık: Ekmeğin arasına ton balığı ve diğer malzemeleri koyun sandviç gibi tüketin

- KARBONHİDRAT DEĞERİ: 15 gr



Dengeli ve lifli ara öğün



- Malzemeler: 4 yemek kaşığı sade yoğurt (150 gr), 1 adet şeftali (100 gr), 10 adet çiğ fındık

Hazırlık: Yoğurdu meyvelerle karıştırın, üzerine fındıkları ekleyin

- KARBONHİDRAT DEĞERİ: 17 gr



Tüm bu tariflere doğru insülin yapmayı bilmek önemli her diyabetlinin bu menülere insülin ihtiyacı farklıdır !

Bu yüzden ben bunu yedim ama şekerim neden yükseldi ya da düştü demeden önce bireysel karbonhidrat/insülin oranınızın diyetisyen kontrolünde belirlenmiş olması gerekir.

Son kısma geçmeden çoğu diyabetlinin aklındaki bazı soruları yanıtlıyorum eğitimlerde bireysel olarak takiple tüm sorularınız yanıtlanıyor.

DİYABETTE SIKÇA SORULAN SORULAR

Karbonhidrat sayımı öğrendiğimde
insülin dozlarımı kendim ayarlayabilir
miyim ?

Evet öğünde tükettiğiniz karbonhidrat ve diğer
faktörlere göre örneğin yağ gibi doğru doz
hesaplaması yapabilirsiniz.Önemli olan doğru
k/i oranı belirlenmesidir.

DYT.HANDENUR SEVEN

Beslenme ve Diyet Uzmanı



DİYABETTE SIKÇA SORULAN SORULAR

Karbonhidrat sayımında öğünlerde esneklik nasıl oluyor ?

Eğitimi aldığınızda sabit diyet listelerine uymak ve doz skalalarından bağımsız "özgürce yediğiniz" besine göre doğru insülin dozu yapmayı öğreniyorsunuz.Böylece öğünlerde esneklik ve daha kolay diyabet yönetimi sağlanıyor.

DYT.HANDENUR SEVEN

Beslenme ve Diyet Uzmanı



DİYABETTE SIKÇA SORULAN SORULAR

Tip-1 diyabette yeni tanı aldım
karbonhidrat sayımı eğitimi için
beklemem gerekiyor mu ?

Hayır genellikle bu yanlış olabiliyor.Diyabette
istediğiniz zaman eğitim alıp diyabet yönetimini
detaylı öğrenebilirsiniz.

DT.HANDENUR SEVEN

Beslenme ve Diyet Uzmanı



DİYABETTE SIKÇA SORULAN SORULAR

Tip-1 diyabette yeni tanı aldım
karbonhidrat sayımı eğitimi için
beklemem gerekiyor mu ?

Hayır genellikle bu yanlış olabiliyor.Diyabette
istediğiniz zaman eğitim alıp diyabet yönetimini
detaylı öğrenebilirsiniz.

DT.HANDENUR SEVEN

Beslenme ve Diyet Uzmanı



BURAYA KADAR BİLGİLERİ OKUDUYSAN SAĞLIĞIN İÇİN
ATTIĞIN İLK
ADIMDA TEBRİK EDERİM!

DİYABETTE “KARBONHİDRAT SAYIMI EĞİMİYLE” BU KONU
BAŞLIKLARI VE DAHA FAZLASINI TÜM DETAYLARIYLA
ÖĞRENEREK

DİYABETİNİ ÇOK DAHA KOLAY YÖNETMEK
ÖZGÜRCE BESLENMEK
KAN ŞEKERLERİNİN HEDEF ARALIKTA GİTMESİNİ
İSTİYORSAN

“PROFİLİMDEKİ LİNKE TIKLA ÜCRETSİZ FORMU”DOLDUR





Şunun için hazır:

dythandeeseven

Diyabet Diyetisyeni|Hande Seven Bozkurt

439 gönderi 8.010 takipçi 819 takip

Diyetisyen

Tip-1 diyabetlilerin karbonhidrat sayımı eğitimi ile kan şekeri dengesini sağlıyorum ★

Ücretsiz ön görüşme ve bilgi için tıkla 📌

linktr.ee/dythandeeseven?utm_source=li...

DOKTOR TAKVİMİ PROFİLİMDEN DİREKT RANDEVU BOŞLUĞUMA GÖRE OLUŞTURABİLİRSİNİZ



 Ne arıyorsunuz?  

Ana Sayfa / Diyetisyen / Kayseri / Handenur Seve



Dyt. Handenur Seven
Diyetisyen · [Daha fazla](#)
Kayseri [1 adres](#)
★★★★★ 91 görüş

 **Randevu al**

 0850 333 0388

 Mesaj gönder

 Ücret öğren

KENDİ WEB SİTEM DEN HİZMET PAKETLERİMİ İNCELEYEBİLİR RANDEVU HATTINDAN BİLGİ ALABİLİRSİNİZ



DIYETİSYEN
HANDE SEVEN

Her Bireye Özel, Bilimsel Beslenme Yaklaşımı ve Karbonhidrat Sayımı

Diyabet Beslenmesinde Profesyonel Destek

- ✓ 90+ Başarı Hikayesi
- ✓ 5+ Yıllık Mesleki Deneyim

Beslenme ve Diyabet Yönetiminde İlk Adımı Birlikte Atalım

Size uygun danışmanlık sürecini belirlemek ve sorularınızı değerlendirmek için ücretsiz ön görüşme başvurusu oluşturabilirsiniz.

[Ücretsiz Ön Görüşme](#)[WhatsApp'tan Yazın](#)

Hızlı Bağlantılar

[Ana Sayfa](#)[Hakkımda](#)[Diyabet Rehberi](#)