



KOÇ ÜNİVERSİTESİ  
HASTANESİ

## Çocuk Endokrinoloji ve Diyabet Kliniği Besinlerin Değişim ve Karbonhidrat Miktarları



## SÜT, YOĞURT GRUBU

(Bir süt, yoğurt değişimi 9 gram karbonhidrat,  
6 gram protein, 6 gram yağ içerir.)



YİYECEK ADI	ORTALAMA ÖLÇÜ	MİKTAR(g)
Süt	1 su bardağı	200
Yoğurt	$\frac{3}{4}$ su bardağı (4 tepeleme yemek kaşığı)	150
Ev yoğurdu	1 su bardağı	200
Ayran	1,5 su bardağı	300
Kefir	1 su bardağı	200

## SÜT, YOĞURT GRUBU

(Bir süt, yoğurt değişimi 9 gram karbonhidrat, 6 gram protein, 6 gram yağ içerir.)

- Bu grupta yer alan besinler protein, kalsiyum ve B2 vitamini sağlarlar.
- Seçim yaparken yarım yağlı ürünleri tercih edilmeli, böylece daha az yağ, daha az kalori ve daha az kolesterol alınmış olunur. Özellikle tava yoğurt, süzme yoğurt ve kaymaklı yoğurdun tercihleriniz arasında olmamasına özen gösterilmelidir.
- Süt gaz ve şişkinlik yapıyor ise laktozsuz süt ya da diğer süt değişimlerini tercih edebilirsiniz.

## ET, PEYNİR, YUMURTA GRUBU

(Bir et, peynir, yumurta değişimi 6 gram protein,  
5 gram yağ içerir.)



YİYECEK ADI	ORTALAMA ÖLÇÜ	MİKTAR(g)
<b>KIRMIZI ET, orta yağlı</b>	<b>iğ</b>	<b>iğ-Pişmiş</b>
Kuşbaşı	3 orta boyutta	30-20
Kıyma	1 yemek kaşığı	30-20
Köfte	1 küçük yumurta boyutunda	40-30
Biftek	1 avuç içi kadar	30-20
<b>TAVUK, HİNDİ</b>	<b>iğ</b>	<b>iğ-Pişmiş</b>
Tavuk göğüs fileto	¼ küçük boy	30-20
Tavuk baget, kemiksiz	1 küçük boy	30-20
Hindi eti (derisiz), kemiksiz	3 parmak boyutunda	30-20

<b>YİYECEK ADI</b>	<b>ORTALAMA ÖLÇÜ</b>	<b>MİKTAR(g)</b>
<b>BALIKLAR, çiğ</b>	<b>Çiğ, Brüt</b>	<b>Brüt-Net</b>
Levrek	1/5 küçük boy	55-30
Alabalık	1/6 orta boy	45-30
Çipura	¼ küçük boy	60-30
Somon	2 parmak boyutunda	40-30
İstavrit	4 küçük boy	60-30
Mezgit	3 orta boy	100-40
Lüfer	3 yarım parmak boyutunda	40-30
Sazan	2 parmak boyutunda	55-40
Hamsi	5 orta boy	45-30
<b>YUMURTA</b>	<b>Çiğ, Brüt</b>	<b>Brüt-Net</b>
Yumurta (tavuk)	1 küçük boy	55-50
Yumurta (bildircin)	5 adet	75-50

<b>YİYECEK ADI</b>	<b>ORTALAMA ÖLÇÜ</b>	<b>MİKTAR(g)</b>
<b>PEYNİRLER</b>	<b>Net</b>	<b>Net</b>
Beyaz peynir (inek), tam yağlı	2 parmak boyutunda	40
Koyun peyniri, tam yağlı	3 yarım parmak boyutunda	30
Keçi peyniri	2 parmak boyutunda	40
Kaşar peyniri (taze/eski)	3 yarım parmak boyutunda	30
Lor peyniri	3 yemek kaşığı (tepeleme)	50
Çökelek	2 yemek kaşığı	25
Ezine peyniri	3 yarım parmak boyutunda	30
Tulum peyniri	3 yarım parmak boyutunda	30
Dil peyniri	3 yarım parmak boyutunda	30
Süzme peynir	2 parmak boyutunda	40
Krem peynir	1 yemek kaşığı (tepeleme)	45
Hellim peyniri	3 yarım parmak boyutunda	30

## YİYECEK ADI

## ORTALAMA ÖLÇÜ

## MİKTAR(g)

Örgü peyniri

3 yarım parmak boyutunda

30

Çeçil peyniri

3 yarım parmak boyutunda

30

Cheddar peyniri

3 yarım parmak boyutunda

30

Gravyer peyniri

2 yarım parmak boyutunda

20



### 3 PARMAK BOYUTU:

Bir elin işaret, orta ve yüzük parmakları boyunca kapsanan alandır.



### 3 YARIM PARMAK BOYUTU:

Bir elin işaret, orta ve yüzük parmakları genişliğinde olup orta parmağın 2. boğum çizgisinden parmak ucuna kadar olan alanı kapsar.



### 2 PARMAK BOYUTU:

Bir elin işaret ve orta parmakları boyunca kapsanan alandır.



### 2 YARIM PARMAK BOYUTU:

Bir elin işaret ve orta parmakları genişliğinde olup orta parmağın 2. boğum çizgisinden parmak ucuna kadar olan alanı kapsar.

## EKMEK, TAHIL, KURUBAKLAGİL GRUBU

(Bir ekme , tahıl, kurubaklagil değişimi 15 gram karbonhidrat, 2 gram protein içerir.)



YİYECEK ADI	ORTALAMA �L�U	MİKTAR(g)
<b>EKMEKLER</b>	<b>Net</b>	<b>Net</b>
Beyaz, buğday	1 ince dilim	25
Mısır	1 ince dilim	25
�avdar/Yulaf/ Tam buğday/ Kepekli	1 ince dilim	30
Bazlama	1/5 orta boy	30
Lavaş	1 k�u�uk boy	30
Hamburger ekmeği (k�u�uk)	1/2 adet	25
Sandvi� ekmeği (k�u�uk)	1/3 adet	25



## EKMEK, TAHIL, KURUBAKLAGİL GRUBU

(Bir ekmek, tahıl, kurubaklagil değişimi 15 gram karbonhidrat, 2 gram protein içerir.)



YİYECEK ADI	ORTALAMA ÖLÇÜ	MİKTAR(g)
<b>TAHILLAR</b>	<b>Pişmiş (tepeleme)</b>	<b>Çiğ</b>
Un (buğday/mısır)	3 yemek kaşığı (silme), çiğ	20
Pirinç pilavı*	2 yemek kaşığı	20
Bulgur pilavı*	3 yemek kaşığı	20
Makarna*	3 yemek kaşığı	20
Erişte*	3 yemek kaşığı	20
Yarma (aşurelik buğday)	3 yemek kaşığı	25
<b>ÇORBALAR</b>	<b>Pişmiş</b>	<b>Çiğ</b>
Mercimek çorbası *	1 küçük kase	25
Şehriye, pirinç, tarhana, un çorbası *	1 küçük kase	20

## EKMEK VE YERİNE GEÇENLER GRUBU

(Bir ekmek, tahıl, kurubaklagil değişimi 15 gram karbonhidrat, 2 gram protein içerir.)



YİYECEK ADI	ORTALAMA ÖLÇÜ	MİKTAR(g)
<b>KURUBAKLAGİLLER**</b>	<b>Pişmiş (tepeleme)</b>	<b>iğ</b>
Nohut*	3 yemek kaşığı	25
Kuru fasulye*	3 yemek kaşığı	25
Barbunya*	3 yemek kaşığı	25
Mercimek*(yeşil-kırmızı)	2 yemek kaşığı	25
Kuru bakla*	4 yemek kaşığı	30
Kuru brlce*	2 yemek kaşığı	35

<b>YİYECEK ADI</b>	<b>ORTALAMA ÖLÇÜ</b>	<b>MİKTAR(g)</b>
<b>DİĞER BESİNLER</b>	<b>Pişmiş (tepeleme)</b>	<b>Çiğ (net)</b>
Patates	1 küçük boy	100
Bezelye (iç)	4 yemek kaşığı (çiğ) 3 yemek kaşığı (pişmiş)	125 -
Kestane**	4 orta boy	40
Koçan mısır	1 küçük boy (bütün) veya 4 yemek kaşığı (tane)	90
Patlamış mısır (yağsız)	3 su bardağı	25
Leblebi (sarı/beyaz)	½ çay bardağı	25
Bisküvi (tuzlu, diyet)	4 adet	25
İrmik	2 yemek kaşığı	20
Tahıl/mısır gevreği (sade)	3 yemek kaşığı	20
Yulaf ezmesi	2 yemek kaşığı	25
Böreklik yufka	1/6 adet	25
Galeta	1,5 büyük boy	20

\*Bu miktardaki yemekler 1 değişim yağ ( 5gram) içerir.

\*\*Kurubaklagiller daha çok, kestane daha az protein içerir.

## EKMEK VE YERİNE GEÇENLER GRUBU

(Bir ekmek, tahıl, kurubaklagil değişimi 15 gram karbonhidrat, 2 gram protein içerir.)

- Beyaz ekmek yerine tam tahıllı ya da çavdar ekmeği tüketerek daha fazla B grubu vitamini, mineral ve lif alırsınız ve doygunluk hissiniz artar.
- Tahıl tanelerinin yağı E vitamini ağısından zengindir.
- Çorbalarda pirinç yerine bulgur, un yerine mercimek kullanılması kan şekerinin daha yavaş ve kontrollü yükselmesine yardımcı olur.
- Pilav ve makarna yerine tam tahıllı ekmek tüketilmesi yağ alımının azaltılarak kan şekerinin zamanından geç yükselmesini engeller.
- İdeal süresinden fazla pişirilen pilav, makarnanın glisemik indeksi yükselir.
- Sıcak patatesin glisemik indeksi oda ısısındaki patatesten yüksektir.

## MEYVE GRUBU

(Bir meyve değişimi 15 gram karbonhidrat içerir.)



YİYECEK ADI	ORTALAMA ÖLÇÜ	BRÜT-NET MİKTAR (g)
Ahududu	35 orta boy	200-200
Ananas	2 parmak kalınlığında, 1 dilim	300-160
Armut	1 küçük boy	140-125
Ayva	½ büyük boy	140-110
Babutsa (Kaktüs meyvesi)	2 orta boy	250-160
Böğürtlen	35 orta boy	210-210
Çilek	18 orta boy	305-300
Dut	¾ su bardağı karışık boy	115-115
Elma	1 orta boy	130-120
Erik, mürdüm	3 orta boy	115-110

## MEYVE GRUBU

(Bir meyve değişimi 15 gram karbonhidrat içerir.)



YİYECEK ADI	ORTALAMA ÖLÇÜ	BRÜT-NET MİKTAR (g)
Erik, yeşil	7 orta boy	140-130
Greyfurt	1 orta boy	230-175
İncir	2 küçük boy	120 -110
Karayemiş	23 orta boy	110-100
Karpuz	1/8 orta boyun yarısı	330-220
Kavun	1/8 küçük boy	315-170
Kayısı	7 orta boy	190-175
Kiraz	11 büyük boy	120-110
Kivi	2 küçük boy	125-110
Kızılıcık	1 su bardağı	200-100

## MEYVE GRUBU

(1 Değişim 15 gram KARBONHİDRAT içerir)



YİYECEK ADI	ORTALAMA ÖLÇÜ	BRÜT-NET MİKTAR (g)
Limon	2 büyük boy	250-200
Mandalina	2 orta boy	175-140
Mango	1/3 büyük boy	145-120
Muz	1 küçük boy	140-85
Nar	1 orta boy	250-160
Portakal	1 orta boy	180-140
Şeftali	1 orta boy	220-185
Üzüm	25 karışık boy	100-100
Vişne	35 karışık boy	150-125
Trabzon hurması	1 küçük boy	120-100

## MEYVE GRUBU

(1 Değişim 15 gram KARBONHİDRAT içerir)



YİYECEK ADI	ORTALAMA ÖLÇÜ	BRÜT-NET MİKTAR (g)
Yaban mersini	1,5 Su bardağı	175-175
Yeni dünya	7 orta boy	160-120
Kuru erik	3 orta boy	25-25
Kuru incir	2 küçük boy	25-25
Kuru kayısı	4 küçük boy	25-25
Kuru üzüm	1 yemek kaşığı (tepeleme)	20-20
Kuru hurma	3 orta boy	25-25
Kuru dut	2 yemek kaşığı (tepeleme)	20-20



## SEBZE GRUBU

(Bir sebze değişimi 6 gr karbonhidrat,  
2 gr protein içerir.)



YİYECEK ADI	ORTALAMA ÖLÇÜ	BRÜT-NET MİKTAR (g)
Kırmızı turp*	1 orta boy (çığ)	170-150
Siyah turp*	1 büyük boy (çığ)	115-100
Salatalık/acur	2 orta boy (çığ)	250-200
Domates	1 büyük boy (çığ)	230-200
Kuru soğan	½ orta boy (çığ)	85-75
Yeşil soğan	6 orta boy (çığ)	140-125
Yeşil sivri biber	8 büyük boy (çığ)	145-125
Dolmalık biber	3 büyük boy (çığ)	165-150
Çarliston Biber	5 büyük boy (çığ)	190-175
Asma yaprağı	8 büyük boy (çığ)	35-35

## SEBZE GRUBU

(Bir sebze değişimi 6 gr karbonhidrat,  
2 gr protein içerir.)



YİYECEK ADI	ORTALAMA ÖLÇÜ	BRÜT-NET MİKTAR (g)
Kara lahana*	2 yaprak (bütün) orta boy (iğ) 5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	60-60 -
Beyaz Lahana	3 su bardağı doğranmiş (iğ) 5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	150-150 -
Kırmızı lahana	1 su bardağı doğranmiş (iğ) 5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	80-80 -
Brüksel lahanası**	5 büyük boy (iğ) 5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	125-125 -
Pırasa*	1 orta boy (iğ) 5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	120-100 -

## SEBZE GRUBU

(Bir sebze değişimi 6 gr karbonhidrat,  
2 gr protein içerir.)



YİYECEK ADI	ORTALAMA ÖLÇÜ	BRÜT-NET MİKTAR (g)
Taze kabak	1 büyük boy (çiğ) 5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	265-250 -
Bal kabağı (kabuksuz)*	1 orta boy kare dilim (çiğ) 5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	75-75 -
Kereviz	½ orta boy (çiğ) 5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	170-100 -
Havuç	2 küçük boy (çiğ) 5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	135-100 -
Pancar kırmızı	¾ küçük boy (çiğ) 5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	90-75 -

## SEBZE GRUBU

(Bir sebze değişimi 6 gr karbonhidrat,  
2 gr protein içerir.)



YİYECEK ADI	ORTALAMA ÖLÇÜ	BRÜT-NET MİKTAR (g)
Şalgam	1 büyük boy (iğ)	170-150
	5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	-
Patlıcan	1 büyük boy (iğ)	250-200
	5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	-
Taze fasulye	6 orta boy (iğ)	85-85
	5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	-
Bamya	30 büyük boy (iğ)	95-80
	5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	-
Karnabahar	3 orta boy çiçek (iğ)	150-150
	5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	-

## SEBZE GRUBU

(Bir sebze değişimi 6 gr karbonhidrat,  
2 gr protein içerir.)



YİYECEK ADI	ORTALAMA ÖLÇÜ	BRÜT-NET MİKTAR (g)
Pazı	13 yaprak orta boy (çiğ) 5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	200-200 -
Ebegümeçi	5 su bardağı doğranmış (çiğ) 5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	100-100 -
Mantar (kültür)**	8 orta boy (çiğ) 5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	225-225 -
Yer elması**	2 orta boy (çiğ) 5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	190-150 -
Taze Börülce**	8 orta boy (çiğ) 5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	100-100 -

## SEBZE GRUBU

(Bir sebze değişimi 6 gr karbonhidrat,  
2 gr protein içerir.)



YİYECEK ADI	ORTALAMA ÖLÇÜ	BRÜT-NET MİKTAR (g)
Brokoli**	7 karışık boy çiçek (iğ) 5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	125-125
Taze bakla**	16 büyük boy (iğ) 5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	160-150
Enginar (anak)**	2 büyük boy (iğ) 5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	225-225
Semizotu***	1 küçük bağ (iğ) 5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	340-300
Ispanak***	1 orta bağ (iğ) 5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	225-200

## SEBZE GRUBU

(Bir sebze değişimi 6 gr karbonhidrat,  
2 gr protein içerir.)



YİYECEK ADI	ORTALAMA ÖLÇÜ	BRÜT-NET MİKTAR (g)
Kuru biber	5 orta boy (çiğ)	15-15
	5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	-
Kuru patlıcan	6 orta boy (çiğ)	20-20
	5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	-
Kuru bamyası	3 yemek kaşığı (çiğ)	25-25
	5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	-

1 yemek kaşığı sebze yemeği ortalama 1 g karbonhidrat içerir, ancak sebzelerin posa içeriğinin fazla olması sebebiyle bu karbonhidratların kan şekeri yanıtı çok yavaş olmaktadır. Bu nedenle bal kabağı, bakla, havuç, kapyası biber, mısır, patates ve yer elması dışındaki sebzeler karbonhidrat sayımına dahil edilmemelidir.

## YAĞ GRUBU

(Bir yağ değişimi 5 gram yağ içerir.)



### YİYECEK ADI

### ORTALAMA ÖLÇÜ

### BRÜT-NET MİKTAR (g)

Sıvı yağ (zeytinyağı, soya yağı,  
ayçiçek yağı, mısır yağı,  
kanola yağı, fındık yağı)

1 tatlı kaşığı

5-5

Siyah / yeşil zeytin

10 orta boy

40-35

Avokado

¼ küçük boy

55-40



## Yağlı Tohumlar ve Sert Kabuklu Yemişler Grubu

(Bir yağlı tohum ve sert kabuklu yemiş değişimi, 2g protein, 5g yağ içerir.)



YİYECEK ADI	ORTALAMA ÖLÇÜ	BRÜT-NET MİKTAR (g)	Karbonhidrat (g)
Ceviz	2 bütün orta boy	20-10	1,1
Badem	10 orta boy	20-10	0,4
Fındık	8 orta boy	20-10	1,7
Antep fıstığı*	15orta boy	20-10	2,5
Kaju Fıstığı*	7 orta boy	10-10	2
Yer fıstığı	13 orta boy	10-10	0,8
Ay ęekirdeđi*	3 yemek kaşığı	20-10	2,5
Kabak ęekirdeđi	2 yemek kaşığı	15-10	1,4

## ŞEKER VE ŐEKERLİ BESİNLER GRUBU (1 Değişim 15 gram KARBONHİDRAT içerir)



Besin	Değişim Ölçüsü	Ağırlık (g)
Kesme Şeker (esmer/beyaz)	5-6 adet	15
Toz Şeker (esmer/beyaz)	3 silme tatlı kaşığı	15
Bal	2,5 silme tatlı kaşığı	20
Marmelat	3 silme tatlı kaşığı	15
Reçel	3 silme tatlı kaşığı	15
Pekmez	1 yemek kaşığı	20
Tahin Helva	1 piknik paket	30
Cezerye	1 küçük paket	50
Çikolata	3 küçük parça	20
Cici Bebe Bisküvi	3,5 adet	15
Petibr Klasik Bisküvi	3 adet	18

## Bazı Yiyeceklerin Besin Grubu ve Karbonhidrat Olarak Karşılığı

(EYG:Ekmek Yerine Geçen)

Yiyecek	ORTALAMA ÖLÇÜ ve Ağırlık	Değişim karşılığı	Karbonhidrat (g)
Etlı kabak dolma	1 orta boy (150 gr)	1 EYG, 1 ET, 1 sebze	20
Etlı biber dolma	2 orta boy (220gr)	1 EYG, 1 ET, 1 sebze	15
Etlı yaprak sarma	6 adet (150 gr)	1,5 EYG, 1 et	22
Etlı lahana sarma	3 adet (150 gr)	1,5 EYG, 1 et	22
Zeytinyağlı biber dolma	1 orta boy (130 gr)	1 EYG, 1 yağ	17
Zeytinyağlı lahana sarma	3 adet (150 gr)	2,5 EYG, 1 yağ	40
Zeytinyağlı yaprak sarma	6 adet (100 gr)	2 EYG, 1 yağ	30
Lahmacun	1 adet ( $\approx$ 100 gr)	2 EYG, 1 et	30
Kıymalı pide	1 adet ( $\approx$ 170 gr)	4 EYG, 1et, 2 yağ	60
Mantı	1 porsiyon (~180 gr mantı)	3 EYG	45
Patates salatası	3 yemek kaşığı (~50 gr)	1/2 EYG	8
Mercimek köftesi	2 adet (~60 gr)	1 EYG, 1 yağ	15

## Bazı Yiyeceklerin Besin Grubu ve Karbonhidrat Olarak Karşılığı

(EYG:Ekmek Yerine Geçen)

Yiyecek	ORTALAMA ÖLÇÜ ve Ağırlık	Değişim karşılığı	Karbonhidrat (g)
İçli kofte	1 adet (~90 gr)	1 EYG	20
Kısır	3 yemek kaşığı (~60 gr)	1 EYG	15
Mucver	2 adet (150 gr)	1/2 EYG, 1 sebze	10
Ciğ kofte	2 adet (40 gr)	1 EYG	15
Yaş pasta	1 ince dilim (~100 gr)	3 EYG, 2 yağ	45
Kek	1 ince dilim (~50 gr)	1,5 EYG, 1 yağ	25
Dondurma	2 top (~50 gr)	1EYG, 1/2 süt	20
Muhallebi	1 porsiyon (~220gr)	2 EYG, 1 süt, 1 şeker	55
Su böreği	1 küçük dilim (~80 gr)	1,5 EYG, 1/2 et	20
İnce dilim kaşarlı tost	1 adet (~80 gr)	2 EYG, 1et	30
Gözleme (Yarım yufka ile yapılmış) (peynirli-kıymalı)	1 adet (~130 gr)	4 EYG, 2et	45

**0850 250 8 250**

Davutpaşa Caddesi, No:4 Topkapı 34010 İstanbul

F 0212 311 34 10

[www.kuh.ku.edu.tr](http://www.kuh.ku.edu.tr)

---

Pediyatri - Çocuk Endokrinoloji ve Diyabet Kliniği  
hakkında ayrıntılı bilgi için  
21351-21352-21353-21354  
numaralı dahili telefonları arayabilirsiniz.