



Okulda
diyabet
programı

OKULDA SAĞLIKLI BESLENME ve DİYABET

Dyt.Tuğba GÖKÇE
Koç Üniversitesi Hastanesi
Çocuk Endokrinoloji ve Diyabet Bölümü



Diyabetli olduđum için farklı beslenmem gerekir mi?

- Diyabetli bireylerin enerji ve besin ögeleri ihtiyacı, diyabetli olmayan yaşıtlarınıninki ile aynıdır!
- Sağlıklı beslenme hepimiz için gerekli ve geçerli

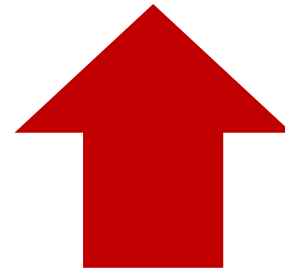


Şişmanlık nedir?

Mevcut ağırlığın ideal ağırlıktan;

%20 fazla olması → Fazla Tartılı

%40 fazla olması → Obezite



Alınan
Enerji



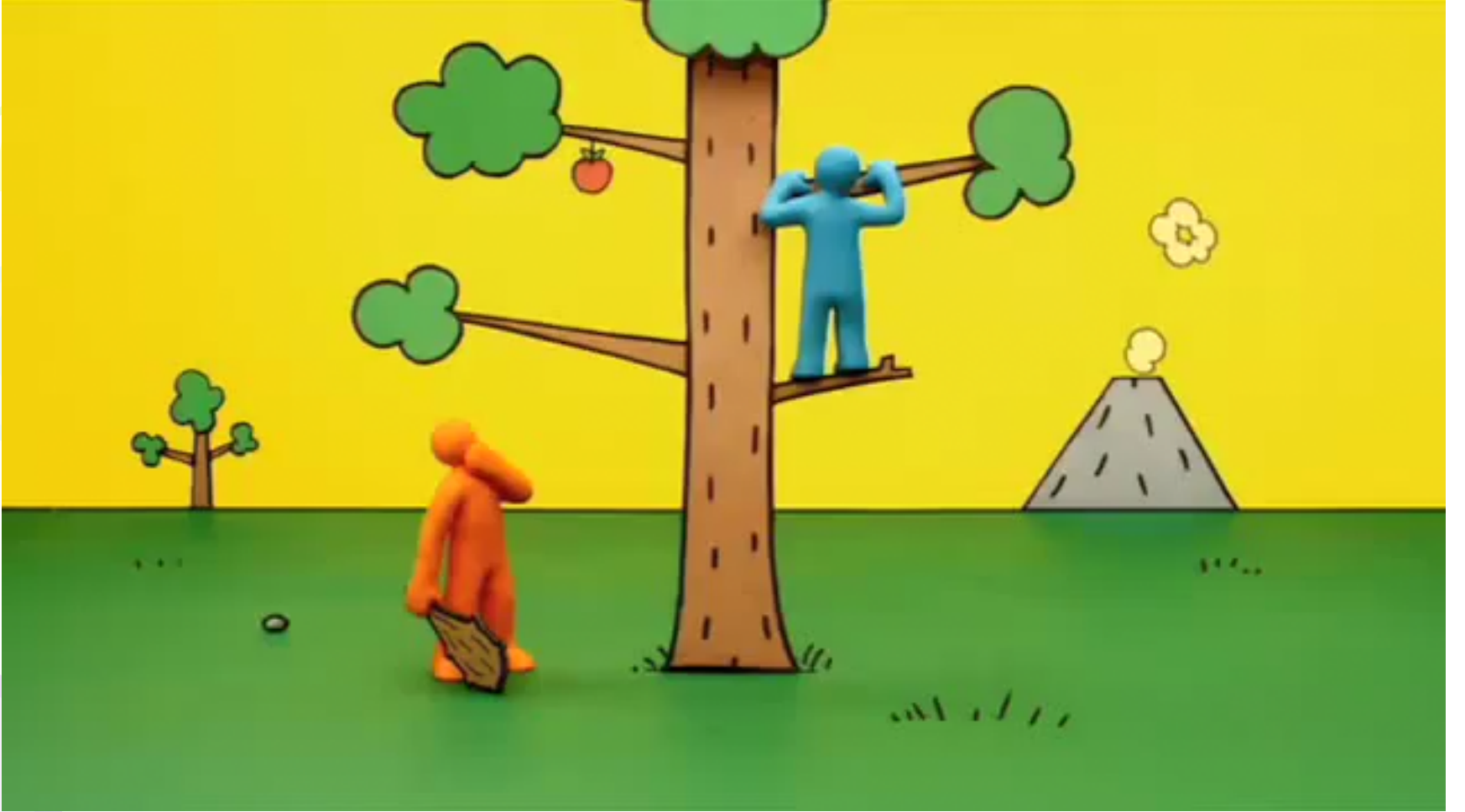
Harcanan
Enerji

Neden şişmanlarız?

- Aşırı besin alımı
- Fiziksel aktivite azlığı
- Kalıtsal etmenler
- Psikolojik sorunlar
- Hormonal sorunlar



Neden şişmanlarız?



Sağlıklı Beslenmek İçin Tabağımız Nasıl Olmalı?



Doğru zamanda

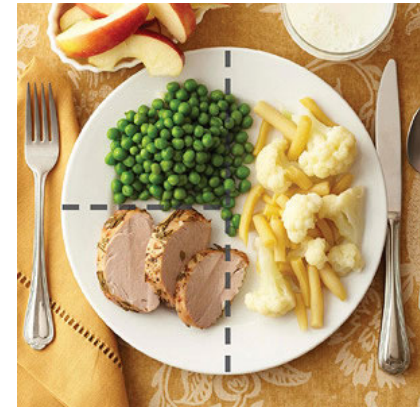


Yeterli miktarda



Doğru besin seçmek

Öğün Planı



Yüksek miktarda Lif & Protein içerdiği için

Haftada en az 2 defa kurubaklagil tüketelim



- Özellikle egzersiz günlerinin akşamında tüketilmesi gece hipoglisemisinden korumaya yardımcı olacaktır.



Güçlü bir hafıza için

Haftada 2-3 kez kırmızı et/ tavuk,
haftada en az **1-2 kez balık** tüketelim.



Haftada 1 kez tatlı günü; ev keki, sütlü tatlı bu öğünde tüketilebilir.

Her öğüne mutlaka **çorba** ile başlamaya
gayret edelim

Mide kapasitemizin dolmasına,

Daha tok hissetmemize,

Yemeği daha uzun sürede
yememize,

Sebze, et, ekme, yoğurt gibi
besinlerin hepsini
tüketebilmemize yardımcı olur



Diyet Kompozisyonu ve Zamanlama, Glisemik Yük

Zorlu kısımlar:

Öğünün glisemik indeks/yük,

Diyetin protein, yağ ve posa içeriğinin tokluk kan şekeri üzerine farklı etkileri.



Ana karbonhidrat yükünden önce çorba veya salata tüketimi yemeklerden sonra glisemik profilleri belirgin şekilde düzeltebilir.

Rodbard, D. (2018). Optimizing the Estimation of Carbohydrate-to-Insulin Ratio and Correction Factor. *Diabetes technology & therapeutics*, 20(2), 94-97.

Bell, K. J., Smart, C. E., Steil, G. M., Brand-Miller, J. C., King, B., & Wolpert, H. A. (2015). Impact of fat, protein, and glycemic index on postprandial glucose control in type 1 diabetes: implications for intensive diabetes management in the continuous glucose monitoring era. *Diabetes Care*, 38(6), 1008-1015.

Protein kalitesi yüksek olduđu için,

Hergün 1 adet yumurta tüketelim



Bağırsak sağlığınız için,



**avdar ve Tam Tahıl rnleri Tketelim
Kepekli ve Beyaz ekmek önerilmez.**

Bağırsak sağlığınız ve bağışıklık sisteminizin güçlenmesi için,



Hergün; 1 Avuç kuruyemiş/yağlıtohum tüketin.

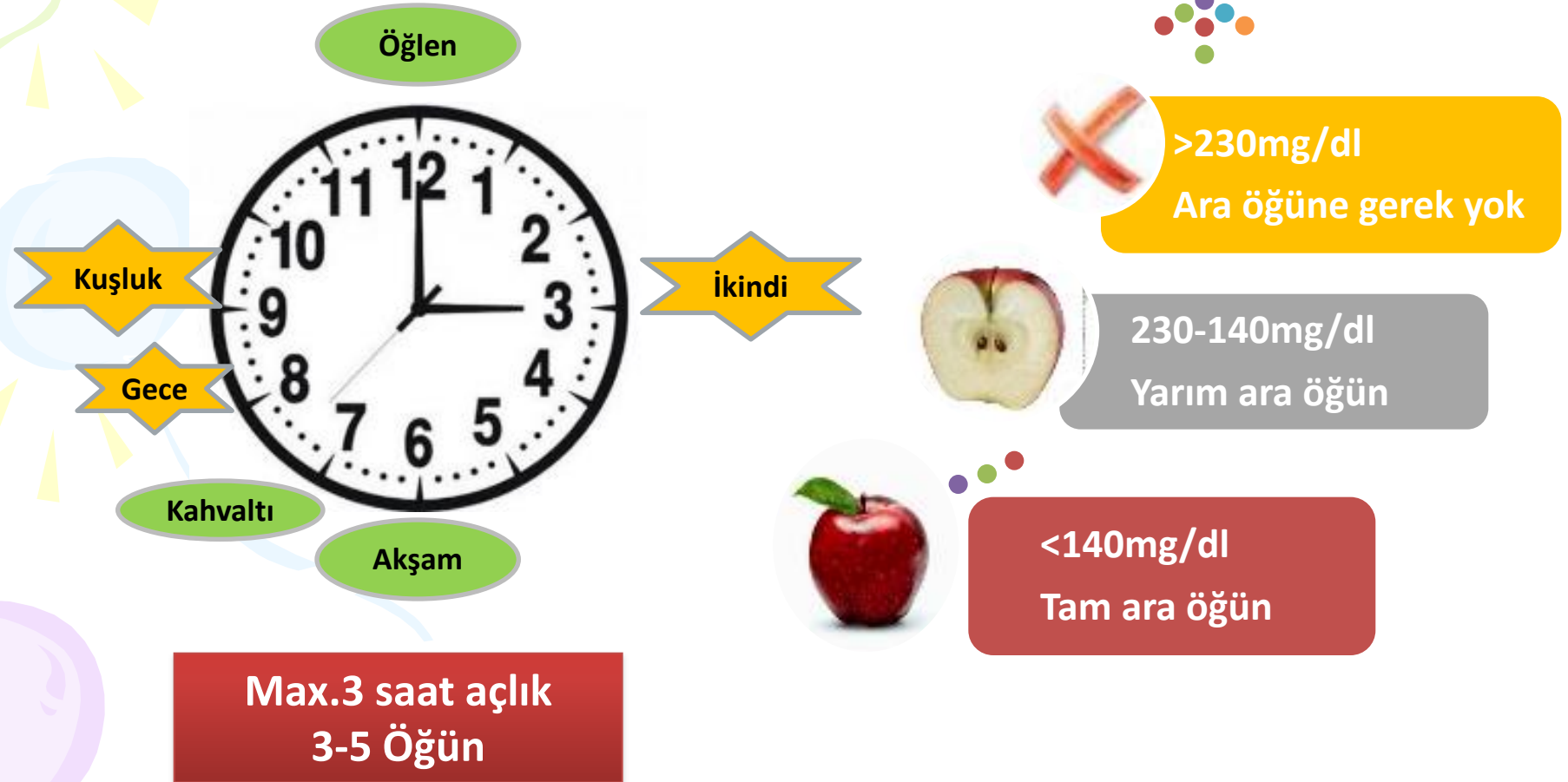
Yağ içeriği ile hipoglisemi riskine karşı koruyucu;

-Egzersiz öncesinde,

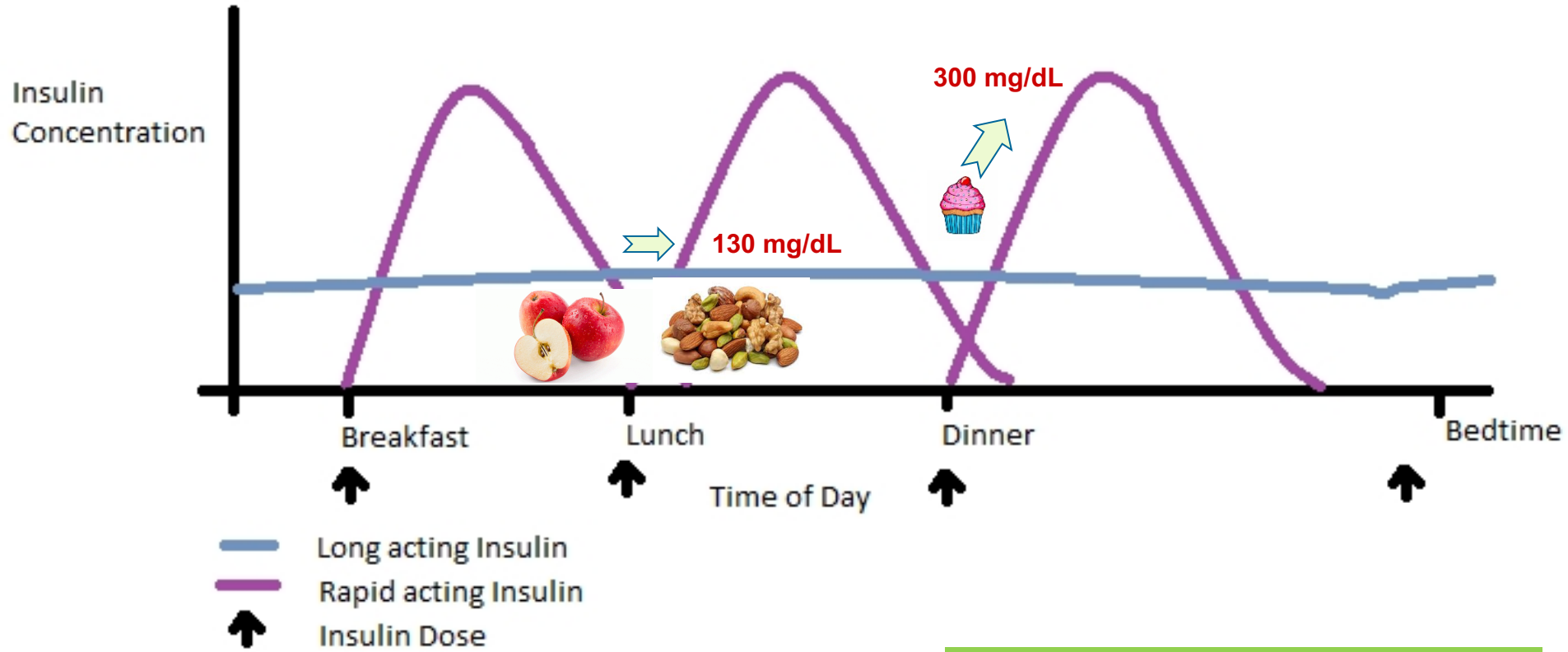
-Gece ara öğününde,

-Ekstra hareketli bir günde (özellikle küçük çocuklarda)

Ara öğün almak zorunda mıyız?



Ara öğün miktarım ne kadar olmalı?



ANA ÖĞÜN KARBONHİDRATI

3

Okul için ara öğün seçenekleri





• Ev Nutellası

- 1 su bardağı (150 gr) çiğ fındık (15KH)
- 7 tane (150 gr) iri hurma (112,5KH)
- 2 (silme) yemek kaşığı kakao

Hurmaları çekirdeklerinden ayırıp 1 çay bardağı suda 3-5 saat bekletin,

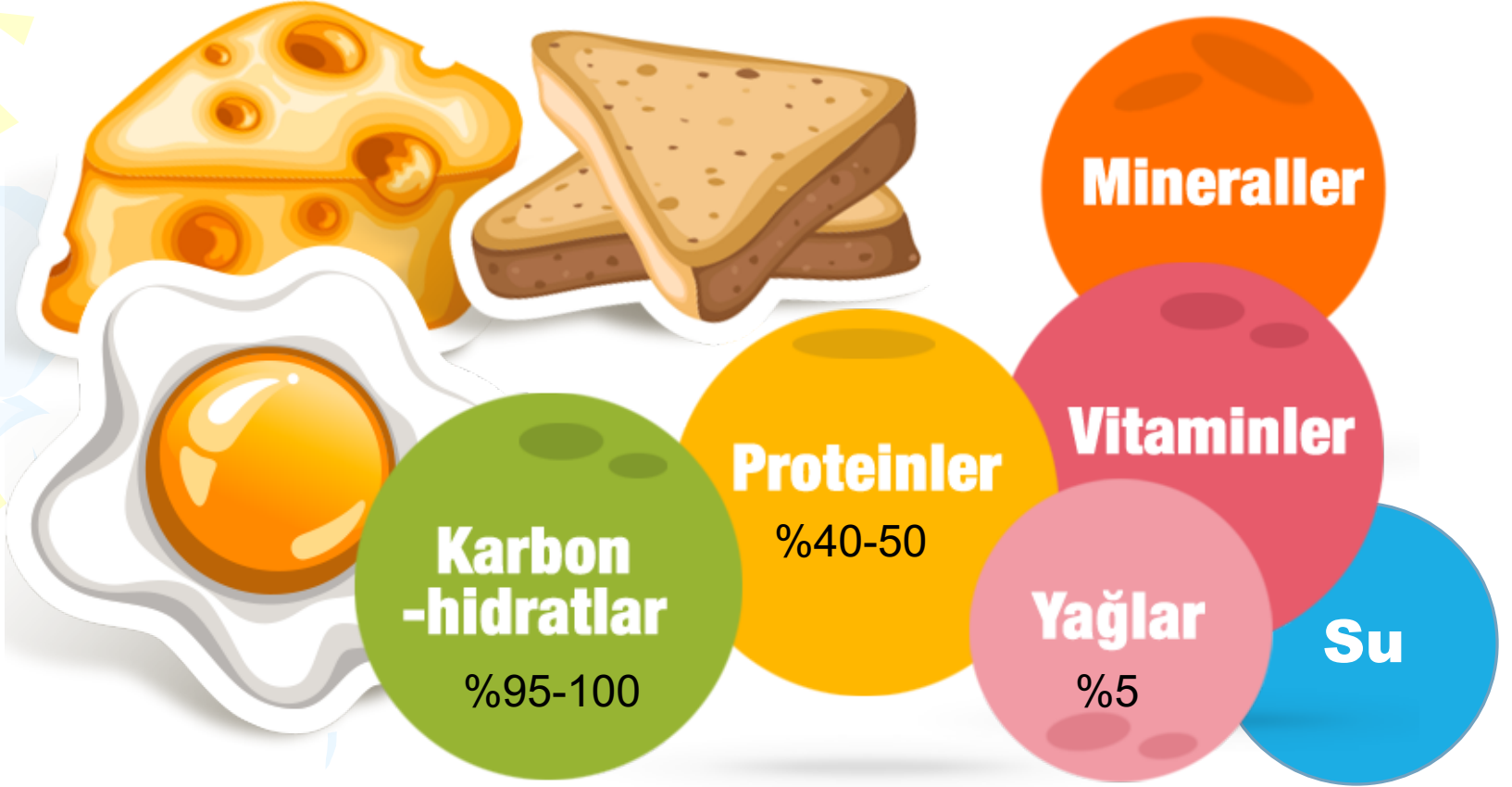
Tüm malzemeleri blenderdan geçirin (İlk önce fındığı , sırasıyla hurma ve kakaoyu ekleyin.)

- Hepsi 530 gr çıktı ve tüm kavanoz 128 gr karbonhidrat oldu.

1 tatlı kaşığı (20gr) >> 5 gr KH

*Glutensiz.

KARBONHİDRAT, PROTEİN VE YAĞ SAYIMI



10 gr KH



1 su bardağı
süt



1 subardağı
yoğurt



2 subardağı
ayran

15 gr KH



1 ince
dilim
ekmek



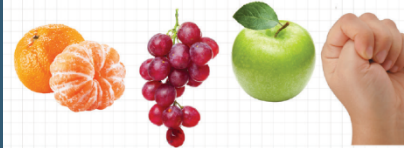
2-3 yemek
kaşığı pılav



3 yemek kaşığı
makarna



1 kase
çorba



1 dilim kavun



6 büyük boy

0 KH
Bedava 😊



1 adet
yumurta



1 köfte
kadar et



1 dilim peynir



Her öğünün en fazla 1 yıldızı olsun

Simitli ballı kahvaltı



Patates/pirinç pilavı/köfte



Seçimi ona bırakın..

Örnek menü



sabah



Okula servisle gidip geliyor, öğle yemeğini okulda yemekhanede yiyor, okul sonrası etüde kalıyor, spor yapmıyor.

öğlen



akşam



Okulda/Ev Dışı Ortamda Beslenme ve Sık Görülen Sorunlar: Nasıl Çözömlenmeli?

- İkinci öğünlerinin KH içeriği ve glisemik indeksi yüksek, sağlıksız
 - Okulda çıkan ara öğün/ikinci kahvaltısına benzer alternatif götürmek
 - Özel günlerde (yerli malı haftası, doğum günü gibi..) İ/K oranına göre ek doz yapma, iki insülin arasında en az 3 sa olacak şekilde öğünlerin planlanması
- Saat 9 gibi 2. bir kahvaltı
 - Sabah evde kahvaltı, okulda arkadaşlarla ara öğün yapabilir,
 - Kahvaltayı okulda yapabilir (insülinini kendisi/öğretmeni yapabilen çocuklarda)
 - Evde KH'lı kahvaltı (insülin yapılır), okulda 0 KH'lı yiyeceklerin tüketilmesi
- Okulda yemekhane olmaması,
 - Evden yemek götürölmeli, seçenekler..



Öğle yemeği için evden neler götürelim?



840/12: 70gr

Bir adet lavaş 70 gr
 \approx 3 dilim ekmek
= 45 Karbonhidrat

Öğle yemeği için evden neler götürelim?



Her zaman aynı saatlerde mi yemek yenmeli?

Sık kan şekeri ölçümü yapılarak 2 saate kadar öğün saatleri ileri ya da geri alınabilir,

KH'sız öğünlerde insülin yapmamak (doz atlamak) gecikmiş hiperglisemiye neden olabilir.

Hızlı etkili insülin kullananlarda (Humalog, Novorapid, Apidra) iki insülin zamanı arasında en az 3 en fazla 5 saat olacak şekilde planlanmalıdır.

Bir çocuk genellikle 3-4 saatte bir acıkır ve bir şeyler yemek ister, rutin oluşturmakta fayda var.

Özel günlerde öğün dışında yemek yiyebilir miyim?



KH + KŞ



KH + KŞ

Bir önceki insülden sonra;

- 3 saat geçtiyse; ana öğün gibi (kan şekeri ve karbonhidrat miktarına göre) insülin yapılarak tüketilebilir.
- 3 saat geçmediyse; sadece yiyecek için (İ/K oranına göre) insülin yapılarak bir öğün tüketilebilir.

***Öğün atlamayalım,
özellikle kahvaltımızı
mutlaka yapalım***





***Fiziksel
aktivitenizi
arttırın.***



- Haftada en az 3 gün,***
- Her gün 1 saat***
- Yürüyüş, bisiklet ya da yüzme gibi aktiviteler yapın..***





teşekkürler

