



KARBONHİDRAT EL KİTAPÇIĞI

Karbonhidrat El Kitabı

Ernährungsziel:

Kan şekeri seviyesinin dengelenmesi (büyük oynamalara maruz kalmadan)

İnsülin hedefi:

Her öğün uygun miktarlarda gıdalarla insülin enjekte etmek

Dikkatli bir şeker hastası olarak hayatınızı çok fazla kısıtlanmadan yaşayabilirsiniz. Karbonhidratlar hakkında bazı temel bilgiler bu amaca ulaşmanızı sağlayacaktır.

Hedefe giden yol:

1. Temel bilgiler
2. Karbonhidratların ölçülmesi
3. Test öğünleri (İnsülin miktarlarının doğru dozajını deneyerek bulmak)

1. Temel bilgiler

Karbonhidratlar vücut tarafından şekere (glikoz) dönüştürülür (kan şekeri seviyesi yükselir) ve hücrelerimize enerji sağlar.

Yağlar, proteinler ve lifler ise

şekere dönüşmezler ve kan şekeri seviyesini sadece dolaylı yoldan etkilerler. Karbonhidratların kana karışmasını yavaşlatarak yemeğin glisemik endeksini düşürebilirsiniz.



2. Karbonhidratların ölçülmesi

Karbonhidratlar gram yiyecek olarak ölçülürler ve Karbonhidrat - (KE) veya Ekmek-Ölçü Birimi (BE) şeklinde kullanılırlar.

$$1 \text{ KE/BE} = 10\text{g Karbonhidrat (KH)}$$

Uyarı: 10 gram karbonhidrat bir gıda maddesinin 10 gramına eşdeğer DEĞİLDİR.

1. Adım: Karbonhidratların tartılması

Bir gıdanın karbonhidrat içeriği ile toplam gıdaya orantısını bilebilmeniz için önce tartarak miktarı belirlemeniz gerekecektir. Gıda paketinin üstünde yer alan besin içeriği tablosunun yardımıyla veya bir karbonhidrat tablosu kullanarak (bk. sayfalar 3-7) alınacak gıdanın içindeki karbonhidrat miktarı tam olarak tespit edilebilir.

1 porsiyon pişmiş spagetti
makarna (yaklaşık 320g) 80g
Karbonhidrata eşdeğerdir.

320g. suda kaynatılmış spagetti makarna
yaklaşık 120g. brüt ağırlığa eşittir



2. Adım: Karbonhidratları göz kararıyla ölçmek

Zaman içinde karbonhidrat içeriğini ve porsiyon miktarlarını göz kararıyla ölçmeye başlayabilirsiniz. Mutfak tartısıyla tartmaya başlamadan önce her seferinde miktar ve karbonhidrat içeriğini tahmin etmeye çalışarak gerçek değerlere yaklaşıp yaklaşmadığınızı kontrol ediniz ve bunu tahminleriniz tam olarak doğru çıkıncaya kadar tekrarlayınız.

Detaylı bilgi ve size uygun beslenme için lütfen uzman bir kişiye başvurunuz.

Karbonhidrat-Tablosu

Kahvaltı	10g KH İle eşdeğer	yaklaşık	g yağ	kcal
Bal	15g	1 TK veya ½ porsiyon	0	45
Birchermüşli hazır, tatlandırıcı	55g	2 YK	5g	75
Birchermüşli-Kahvaltılık Gevrek, kuru	15g	2 YK	+	55
Çikolatalı fındık ezmesi- Ekmek üstünde	15g	1 tepeleme TK veya ½ porsiyon	5g	85
Mısır Gevreği	10g	3 YK	+	35
Reçel	15g	1 TK	+	35
(Tavuk-) Yumurta	∞	60g (ø Yumurta) besin değeri	5g	85
Tereyağı	∞	10g besin değeri	10g	75

Süt ve Yoğurt	10g KH İle eşdeğer	yaklaşık	g yağ	kcal
Süt, az yağlı	205ml	1 Fincan	5g	115
Yoğurt, Çilekli ve tat- landırıcı eklenmiş	60g	1/3 Bardak	+	60
Yoğurt, doğal	180g	1 Bardak	5g	130
Yoğurt meyveli, yağsız, tatlandırıcı eklenmiş	125g	1 Bardak	+	60

Ekmek	10g KH İle eşdeğer	yaklaşık	g yağ	kcal
Beyaz Ekmek	20g	1/2 Dilim	+	50
Çavdar Ekmeği	25g	1 Ailim	+	60
Gevrek Ekmek, Dolu Arpacık	15g	2 adet	+	50
Gipfeli (Kruasan)	25g	1/2 Kruasan	5g	90
Peksimet	15g	2 adet	+	60
Yarı Beyaz Ekmek	20g	1/2 Dilim	+	45



Meyvalar	10g KH İle eşdeğer	yaklaşık	g yağ	kcal
Ananas, şeker eklenmiş, konserve	45g	1 Dilim	+	40
Ananas taze, kabuksuz	80g	2 Dilim	+	40
Böğürtlen, Ahududu	80g	1/2 küçük adet	+	25
Çilek	110g	1 adet	+	40
Elma, Armut	70g	1 adet küçük	+	35
Elma ezmesi, şeker eklenmiş	45g	2 YK	+	40
Elma, kurutulmuş	15g	2-3 halka	+	40
Hindistan cevizi, kabuksuz	210g	1 avuç dolusu	75g	750
Hurma, kurutulmuş	15g	1 avuç dolusu	+	45
İncir	55g	2 avuç dolusu	+	40
Karpuz, kabuksuz	150g	1 adet	+	45
Kavun, kabuksuz	115g	1 adet	+	40
Kayısı	85g	2 adet	+	40
Kayısı, kurutulmuş	15g	2 adet	+	30
Kiraz	90g	1 handvoll	+	65
Kivi	80g	1/8 adet	+	40
Muz, kabuksuz	45g	1/2 ufak parça	+	40
Portakal, kabuksuz	95g	1 küçük	+	40
Şeftali	85g	1 küçük	+	35
Üzüm	60g	5-6 adet	+	40

İpucu: ağırlıklar etli kısma tekabül eder, yani çekirdeksiz ağırlıktır (örneğin, kayısı, elma vs. için)

Açıklayıcı Bilgiler

- KH Karbonhidrat
- Kcal Kilokalori
- + küçük miktarlarda mevcut
- ∞ hiç KH yok, bundan dolayı kan şekeri ile ilgisi yok
- YK Yemek Kaşığı
- TK Tatlı Kaşığı



Ana Yemekler	10g KH ile eşdeğer	yaklaşık	g Yağ	kcal
Eierspätzli (Yumurtalı Hamur)	35g	2 YK	+	55
Hamur işleri, pişmiş	40g	2 YK	+	55
Hamur işleri, pişmemiş	15g	2 YK	+	55
Ketçap	35g	1½ - 2 YK	+	40
Patates kızartması	25g	7 adet	5g	75
Patates püresi, hazır	75g	3 YK	+	65
Patates, suda kaynatılmış	60g	1 adet büyük	+	45
Pirinç, pişmiş	45g	2 YK	+	55
Pirinç, pişmemiş	15g	2 YK	+	55
Polenta (İtalyan mısır lapası), pişmiş	75g	3 YK	+	50
Polenta (İtalyan mısır lapası), pişmemiş	15g	2 YK	+	50

İçecekler	10g KH ile eşdeğer	yaklaşık	g Yağ	kcal
Buzlu çay	135ml	1.3 dl	0	40
Enerji içeceği	90ml	1 dl	0	40
Enerji içeceği, şekeriz	∞		0	+
Kahve, sade	∞		0	+
Kola	95ml	1 dl	0	40
Kola light (hafif)	∞		0	+
Portakal suyu	90ml	1 dl	0	40
Su	∞		0	0



Derin dondurulmuş, hazır	10g KH ile eşdeğer	yaklaşık	g Yağ	kcal
Älpler Makkaroni (Makarna)	45g	2 YK	+	65
Bami Goreng (Endonezya Makarna Yemeği)	50g	2 - 3 YK	+	65
Eriřte, İtalyan Carbonara soslu	45g	2 YK	+	65
Lasagne Bolognese (Lazanya Bolonez)	85g	2 - 3 YK	5g	110
Mah-Mee (Çin Makarna Yemeği), tavuklu	65g	3 YK	+	80
Risotto (İtalyan Pilavı) Domatesli	40g	2 YK	+	60

Fast Food	10g KH ile eşdeğer	yaklaşık	g Yağ	kcal
Hot dog	45g	1/5 adet	5g	55
Pizza Margerita (yaklaşık 420g)	30g	1 ince dilim	+	75
Pizza Prosciutto (yaklaşık 420g)	30g	1 ince dilim	+	70
Kebab (sırf et)	∞	100g besin değeri	20g	280
Falafel (Nohuttan Yapılan Orta Dođu Pidesi)	50g	1 1/2 kayısı büyüklüğünde	5g	115
Sandviç Ekmeği	25g	1/4 sandviç ekmeği	+	55
Mayasız ekmek	25g	1/4 mayasız ekmek	+	50
McDonald's				
Cheeseburger	40g	1/3 Cheeseburger	5g	100
Big Mac	55g	1/4 Burger	5g	125
McChicken	45g	1/4 Burger	5g	100
Vegi Mac (Sebzeli Burger)	40g	1/5 Burger	5g	80
Chicken Nuggets	65g	3-4 adet	10g	152
Patates Kızartması	25g	7 adet	5g	75

Tuzlu Apatifler	10g KH ile eşdeğer	yaklaşık	g Yağ	kcal
Erdnuss-Flips (Yer Fıstığı Ktır Parçaları)	15g	3 YK	5g	75
Laugen-Salzbretzel (Tuzlu Kraker)	15g	6 adet	+	60
Mais/Tortillas Chips (Üçgen) (Mısırlı / Meksika Ekmeği Çipsi)	15g	6 adet	5g	75
Patates Çipsi	20g	1 avuç dolusu	5g	110
Patlamış Mısır, tuzlu	15g	3 dl bardak	+	50

Tatlı Apatifler	10g KH ile eşdeğer	yaklaşık	g Yağ	kcal
Gummibärchen (Tatlı Yumuşak Ağızda Eriyen Şeker)	15g	2-3 adet	+	50
Kinderschokolade (Çocuk Çikolatası), Riegel (Çubuk)	20g	1 adet	5g	110
KitKat (Çubuk Çikolata)	15g	¹ / ₃ adet	5g	80
M&M (Yuvarlak Çikolata) Fıstıklı à 45g	15g	¹ / ₃ poşet	5g	70
Mars (Çikolata) klasik à 54g	15g	¹ / ₄ - ¹ / ₃ adet	+	65
Milchschnitte (Çubuk Çikolata) à 28g	30g	1 adet	10g	125
Smarties (Draje Çikolata)	15g	15 adet	5g	70
Snickers (Fıstıklı Çubuk Çikolata) à 60g	20g	¹ / ₃ adet	5g	100
Tahıllı Çubuk, kuru	15g	³ / ₄ adet	5g	70
Tahıllı Çubuk, elmalı ve çikolatalı, yumuşak	15g	¹ / ₂ adet	5g	70
Toblerone (Üçgen Şeklinde Çikolata)	15g	¹ / ₂ diğ	5g	80



Tatlılar	1 adet yaklaşık:	g KH	g Yağ	kcal
Berliner (Berlinli)	60g	25g	10g	195
Crèmeschnitte (Kremalı Pasta Dilimi)	80g	40g	10g	230
Linzertörtli (Linz şehri turtası)	75g	45g	10g	310
Nussgipfel (Fındıklı Tepe)	100g	45g	25g	445
Nusstörtli (Fıstıklı Turta)	80g	45g	20g	400
Puding (İngiliz Muhallebisi)	125g	20g	5g	125
Rüebli-schnitte (Havuçlu Pasta Dilimi), 3cm geniş	70g	30g	10g	245
Schokoladencake (Çikolatalı Kek), 2cm geniş	65g	30g	15g	265
Schwarzwälder-kuchen (Kara Orman Pastası)	120g	45g	20g	390
Sütlü Çikolata	1 parça = 20g	10g	5g	105

Kaynak: İsviçre Gıda Beslenme Değerleri Veri Bankası (Schweizer Nährwertdatenbank), 2009 ve Şirket Verileri, Sürüm: Ekim 2012 (5'e yuvarlanmış rakamlar)

Glisemik endeks

Glisemik endeks yemekten sonra karbonhidrat içeren bir gıdanın ne kadar hızla kana karışabileceğine işaret eder. Yüksek glisemik endekse sahip gıda maddeleri kana hızla karışırlar ve doyurucu değildirler. Hızlı insülin tepkimesi olmazsa, yemekten sonra kan şekeriniz yükseğe fırlar ve bu da toplam kan şekeri seviyenize olumsuz etki yapar. Düşük glisemik endekse sahip gıdalar ise kan şekerini yavaş bir şekilde yükseltirler ve bu sayede doyurucu etki yaratırlar; bu da kan şekerinizin olumlu seviyelerde kalması sonucunu doğurur.



Sıvı karbonhidratlar (tatlı içecekler, meyve suları, çikolotalı içecekler vs.) veya buğday özlü karbonhidratlar (beyaz ekmek, cornflake, risotto) daima yüksek glisemik endeks taşırlar ve yıldırım hızıyla kana karışırlar. Eğer karbonhidratları

yağ, yumurta akı ve/veya safra maddeleri (salata, sebze, çavdar ekmeği gibi kepek miktarı yüksek ürünler) birlikte aynı yemek sırasında tüketirseniz, karbonhidrat emilimini yavaşlatıp kan şekerinizin yemekten sonra düşük kalmasını sağlayabilirsiniz.

Günlük hayattan örnekler



1 Kâse Mısır Gevreği (yaklaşık 240g)

içeriği:
yaklaşık 40g Karbonhidrat



1 Kâse Ahududu (yaklaşık 80g)

içeriği:
yaklaşık 10g Karbonhidrat



1 Berliner (Berlinli) (yaklaşık 60g)

içeriği:
yaklaşık 25g Karbonhidrat



1 Porsiyon Patlamış Mısır (yaklaşık 22g)

içeriği:
yaklaşık 15g Karbonhidrat



Pizza Margarita (yaklaşık 420g)

içeriği:

yaklaşık 140g karbonhidrat



**1 Tabak Lazanya Bolognese
(Bolonya Usulü) (yaklaşık 470g)**

içeriği:

yaklaşık 55g Karbonhidrat



Röstli'li Zürcher Geschnetzeltes*

içeriği:

yaklaşık 55g karbonhidrat

*200g Röstli pişmemiş 300g patatesten yapılır,
ZH Geschnetzelte karışma sonucunu aynı
miktarla karbonhidrat içerir



Pideli Iskender Kebab

Toplam ağırlığı 350g, yaklaşık olarak 85g karbonhidrat içerir

Bilmek İsteyebilirsiniz

Tatlandırıcılar ve Light/Zero İçecekler

Yapay tatlandırıcıların (örneğin, Aspartam, Acesulfam-K, Saccharin, Cyclamat) - yapay şekerler ile karıştırılmamalıdır (örneğin, Sorbit, Xylit, Maltit) – insulin seviyesi, kan şekeri ya da aşırı kilolu kişilerde dahi, açlık hissine bilimsel olarak kanıtlanmış hiçbir etkisi yoktur. Yani sonuçta, eğer bir kişi kalori bakımından zayıf beslenmek isterse, normal, şeker içeren ürünlere mantıksal olarak alternatif olan şekeri azaltılmış, yapay tatlandırılmış gıdalar ve içecekler tüketmelidir. Ama sadece bunların yerine ve ilave olarak veya birlikte tüketilmemesi şartıyla.



Meyve şekeri

Früktöz olarak da bilinen – meyve şekeri doğada meyve ve balda bulunur. Dikkate değer seviyelerde de kurutulmuş meyvelerde bulunur. Evde kullandığımız rafine şekerin yarısı meyve şekeri. Mısırdan ütilen ve High Fructose Corn Starch (HFCS) olarak anılan ve aynı zamanda, früktoz şurubu olarak da bilinen, ucuz bir tatlandırıcı madde içecek ve yiyeceklerde son birkaç yıldan beri kullanılmaya başlanmıştır. Bu tür meyve şekerinden sakınmanız gerekir çünkü mevcut insülin direncini artırır ve kandaki yağ seviyesini yükseltebilir. Her ikisi bir arada, toplam kan şekerinizin kötüleşmesine neden olabilir.

Kaynak: www.sge-ssn.ch

3. Test öğünleri

Herkes insüline farklı reaksiyon gösterir. Bundan dolayı, dozaj konusunda her hangi bir genelleme yapmak doğru olmayabilir. Test öğünleri ile bu sorunu aşmak ve insanın kendi vücudunun farklı yiyeceklerdeki farklı karbonhidrat içeriklerine ve verilen insülin değeerlerine nasıl tepki verdiği tam olarak ortaya çıkarılabilir.

İşleyiş:

1. Kan şekeri seviyesini yemekten önce ölçünüz
2. Öđünde tüketilen karbonhidrat miktarını ölçüp tartınız
3. Karbonhidrat içeriği ölçölüp tartılan yemeği tüketiniz
4. Kan şekeri seviyesini ise yemekten 2 saat sonra ölçünüz
5. Kontrol: Hedef değeerlere* ulaşıldı mı?

Evet: Testten geçirdiđiniz besinleri rahatça tüketebilirsiniz.

Hayır: ➔ İnsülin-Karbonhidrat faktörünü değiştiriniz
➔ Miktarları tekrar gözden geçiriniz
➔ Yemekten sonra hareket etmeyi alışkanlık haline getiriniz

Test öğünlerini hedef değeerlere erişinceye kadar tekrarlayınız.

*Hedef değerler:

Aç karnına (8 saattir aç / su hariç): **Değerler: 5,6 mmol/L e kadar**
Yemek sonrası (yemekten sonra 2 saat): **Değerler: 7,8 mmol/L e kadar**

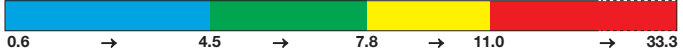
Öğlen veya akşam yemeği sonrası hedef değerleriniz ile ilgili olarak bir uzman kişiye başvurabilirsiniz.

Plazma- referanslı kan şekeri değerleri [mmol/l]*

Aç karnına (8 saattir aç / su hariç):



Yemek sonrası (yemekten sonra 2 saat): Değerler: 7,8 mmol/l



Hipoglisemi
(Şeker azlığı)

Normoglisemi

Düzensiz
Glükoz-Metabolizması

Dişabet

Sürüm: Ocak 2009

*Kaynak: Diabetes Care, Standards of Medical Care in Diabetes—2011, 30, 2010 vol. 34 no. Supplement 1 S11-S61



Karbonhidrat El Kitapçığı dipl. Beslenme Uzmanı FH ve diabetes mellitus alanında uzman olan Bayan Natalie Zumbrunn-Loosli ile işbirliği içinde hazırlanmıştır.
www.kep-zh.ch

3. revize edilmiş baskı, 2016

Soru ve Önerileriniz?

Önerileriniz ve sorularınız ile ilgili olarak bize başvurmadan çekinmeyiniz

Bize yazabilirsiniz: Ascensia Diabetes Care Switzerland AG
Peter Merian-Strasse 90
4052 Basel

Veya E-Posta gönderebilirsiniz: info@ascensia.ch

Bizi arayabilirsiniz: Tel: 061 544 79 90
Ptsi-Cu 8:00 - 12:00 / 13:00 - 17:00

