

## GEBELİK DİYABETİNDE BESLENME ÖNERİLERİ



### Dikkat edilmesi gerekenler:

1. Bol bol meyve ve sebze yiyin.
2. Anahtar deliği ile işaretlenmiş yiyecekleri seçmekten çekinmeyin.
3. Ara öğünler de dahil olmak üzere günlük öğünleri eşit bir şekilde gün içerisinde dağıtın.
4. Sıvı margarin ve sıvı yağları tercih edin.
5. Sık sık balık yiyin.



- 1) Kahvaltı
- 2) Ara öğün
- 3) Öğle yemeği
- 4) Ara öğün
- 5) Akşam yemeği
- 6) Ara öğün

### Daha fazlasını okumak için:

[1177: Hamileler ne yemeli](#)

(1177 üzerinden ayrıca Sağlıklı başlangıç kursuna bir link vardır. Yaşam tarzınızı iyileştirme kursu.)

[İsveç Gıda Ajansı: Hamileler ne yemeli](#)

### **Sebzeler ve kök sebzeler**

Çiğ veya ısıtılmış olarak her türünü yiyin. Kısa süre ısıtılmış olarak, örneğin wok gibi.

### **Meyveler ve üzümü meyveler**

Gün içerisinde dağıtılmak üzere üç meyve idealdir. Ayrıca taze veya kurutulmuş şekerli meyveler yiyebilirsiniz. Kurutulmuş meyveler çok miktarda şeker içerdiğinden azar azar yenmelidir.

### **Fasulye, nohut ve mercimek**

Bitkisel protein ve bol miktarda lif içerdiklerinden iyi bir seçimdirler.

### **Patates, pirinç, makarna, tahıl ürünleri ve kinoa**

Tam tahıllı veya bakliyat bazlı makarna iyidir. Diğer seçenekler ise tahıllar, buğday ve kinoa. Beyaz pirinç yerine tam tahıllı pirinç, kepekli pirinç, yarı haşlanmış pirinç tercih edilmelidir.

### **Et, balık, kümes hayvanları ve yumurta**

Mümkünse yağsız eti tercih edin. Tavuk pişirirken hijyene dikkat edin. Sık sık balık yiyin. Dikkatli yemeniz gereken balıkları [İsveç Gıda Ajansı'nın](#) internet sitesinden öğrenebilirsiniz. Günde 1-2'den fazla olmamak üzere yumurta yiyin.

### **Süt ürünleri**

Hamilelikte kalsiyum ve D vitamini ihtiyacını karşılamak için günde yaklaşık 3-5 dl süt içmeniz gerekir. Yoğurt ve peynir de olabilir. Süt şekeri kan şekerini yükseltebileceği için, gün içerisinde dağıtarak tüketin. Az yağlı ürünleri tercih edin.

### **Yemeklik yağlar**

Tercihinizi sıvı tereyağı veya zeytinyağı gibi sıvı yağlardan yana kullanın.

### **Fındık ve yağlı tohumlar**

Fındık ve yağlı tohumlar faydalı proteinler ve yağlar içerir. Yoğurttan ve ekmekten kullanılmaktan çekinmeyin.

### **İçecekler**

Tercihen sade su veya şekerli maden suyu için.

### **Şeker ve tatlandırıcılar**

Kahve, çay, yulaf lapası, kefir veya yoğurdu tatlandırmak istiyorsanız Aspartam, Asesulfame potasyum, Sakarin, Siklamat ve Steviol glikozitler gibi enerji içermeyen tatlandırıcılar kullanın.

### **Tatlı yiyecekler**

Şeker, kurabiye ve dondurma nadiren yenmeli ya da tercihen hiç yenmemelidir. Kan şekeri sabitse, haftada bir iki defa yemeklerden sonra küçük bir kek veya 3-4 küçük şeker parçası (tercihen bitter çikolata) ile kendinizi ödüllendirebilirsiniz.

### **Yemek dağılımı**

İşe/okula gitmeden önce evde birşey yiyebiliyorsanız kahvaltılık yemek faydalıdır. Bol lif ve bol protein içermelidir. Örneğin, kepekli ekmekten sandviç, yumurta, kuark, tam tahıllı yulaf ezmesi, zeytin ve beyaz peynir, ayrıca tercihen sebze ve/veya biraz meyve gibi. Ardından öğle ve akşam yemekleri ve güne yayılmak üzere üç ara öğün. Ara öğünler kan şekerini kararınca desteklemelidir. Aktiviteye ve hamileliğin haftasına göre uyarlanmalıdır, örneğin 1-3. ayları: 1 meyve, 4-6. ayları: Güne yayılan 1 sağlıklı\* atıştırmalık ve 1-3 meyve, 7-9. ayları: Güne yayılan 2 sağlıklı atıştırmalık ve 1-3 meyve.

### **Çay ve kahve**

Serbest miktarda çay ve günde 5 dl'ye kadar kahve içebilirsiniz. Tercihen süt ile, ancak şeker/bal katmadan.

\*Örneğin: Patlamış kinoa ile doğal yoğurt ile biraz meyve/üzümü meyve. Üzerine örn. çiğ ezmesi veya humus gibi protein açısından zengin bir karışım sürülmüş, lif açısından zengin gevrek ekmeği.

**Stockholm Bölgesi, Ana Sağlığı Birimi, Haziran 2022**