

# Doğanın Gücüyle Diyabet Yönetimi Destekleyici Antidiyabetik Çözümler



Prof. Dr. Oğuz ÖZYARAL



# Giriş

Diyabet, günümüzde milyonlarca insanı etkileyen, metabolizmanın glikozu doğru şekilde kullanamamasıyla ortaya çıkan bir sağlık sorunudur.

Diyabetle başa çıkmak için sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek kritik öneme sahiptir.

Bunun en önemli ayağı ise doğru beslenme düzenidir.

Bu yazıda, diyabeti yönetmeye yardımcı olabilecek gıdaları, nasıl ve ne kadar tüketilmesi gerektiğini adım adım ele alacağız.

Hem doğal hem de dengeli bir yaklaşım benimseyerek diyabetle daha sağlıklı bir yaşam mümkün olabilir.

## 1. Bölüm:

### Diyabeti Yönetmeye Yardımcı Olan Gıdalar

#### 1.1. Düşük Glisemik İndeksli Gıdalar

Düşük glisemik indeks (GI) değeri olan gıdalar, kan şekerinin yavaş ve kontrollü şekilde yükselmesini sağlar. Bu, diyabetli bireyler için büyük önem taşır.

**Tam Tahıllar:** Bulgur, karabuğday, kinoa, esmer pirinç gibi tam tahıllar tercih edilmelidir.

**Nasıl Tüketilmeli?** Günde 2-3 porsiyon kadar tüketilebilir. Bir porsiyon, 1 dilim tam buğday ekmeği veya ½ su bardağı pişmiş bulgur olabilir.

**Baklagiller:** Nohut, mercimek, fasulye gibi baklagiller düşük GI değerine sahiptir ve aynı zamanda lif açısından zengindir.

**Nasıl Tüketilmeli?** Haftada en az 2-3 kez, ana yemek olarak veya salatalarda kullanılabilir.

**Sebzeler:** Özellikle yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, brokoli, lahanası) ve renkli sebzeler (biber, havuç) tercih edilmelidir.

**Nasıl Tüketilmeli?** Günlük 4-5 porsiyon sebze hedeflenmelidir. 1 porsiyon, 1 kâse çiğ sebze veya ½ kâse pişmiş sebzeye denk gelir.



## 1.2. Protein Kaynakları

Proteinler, kan şekerini stabilize etmeye yardımcı olur ve uzun süre tokluk sağlar.

**Beyaz Et:** Tavuk, hindi gibi derisi alınmış beyaz etler tercih edilmelidir.

**Nasıl Tüketilmeli?** Haftada 2-3 kez, her öğünde 100-150 gram kadar.

**Balık:** Omega-3 yağ asitleri içeren somon, uskumru, sardalya gibi balıklar önemlidir.

**Nasıl Tüketilmeli?** Haftada en az 2 kez.

**Yumurta:** Protein ve sağlıklı yağ içerir.

**Nasıl Tüketilmeli?** Haftada 3-4 gün, günde 1 adet kadar.

**Bitkisel Protein:** Tofu, tempeh veya baklagiller de iyi bir alternatif olabilir.

**Nasıl Tüketilmeli?** Günlük öğünlere 1 porsiyon eklenebilir.



## 1.3. Sağlıklı Yağlar

Sağlıklı yağlar, hücre fonksiyonlarını destekler ve iltihaplanmayı azaltır.

**Zeytinyağı:** Salatalar ve yemeklerde kullanılabilir.

**Nasıl Tüketilmeli?** Günlük 1-2 yemek kaşığı.

**Avokado:** Doğal bir sağlıklı yağ kaynağıdır.

**Nasıl Tüketilmeli?** Haftada 2-3 kez, bir öğünde ¼ avokado kadar.

**Kuruyemişler ve Tohumlar:** Ceviz, badem, chia tohumu ve keten tohumu gibi seçenekler tercih edilebilir.

**Nasıl Tüketilmeli?** Günlük 1 avuç (20-30 gram) kadar.





#### 1.4. Doğal Şeker Alternatifleri

Doğal şeker kaynakları, tatlı ihtiyacını karşılamaya yardımcı olabilir.

- Meyveler: Kan şekerini dengede tutacak şekilde tüketilmelidir. Örneğin, elma, armut, çilek gibi düşük şekerli meyveler.
- Nasıl Tüketilmeli? Günde 1-2 porsiyon, bir porsiyon 1 orta boy meyveye denk gelir.
- Stevia: Tatlandırıcı olarak kullanılabilir.
- Nasıl Tüketilmeli? Çay veya kahvede şeker yerine tercih edilebilir



#### 1.5. Lifli Gıdalar

Lif, sindirimi yavaşlatarak kan şekerinin ani yükselmesini önler.

- Tam Tahıllar ve Baklagiller: Yukarıda belirtilen seçeneklere ek olarak, arpa ve yulaf ezmesi de tercih edilebilir.
- Sebzeler: Renkli ve yapraklı sebzeler lif bakımından zengindir.
- Meyveler: Kabuklu meyveler (elma, armut gibi) daha fazla lif içerir.
- Nasıl Tüketilmeli? Günlük toplamda 25-30 gram lif alınmalıdır.

#### 1.6. Porsiyon Kontrolü ve Dengeli Tüketim

Her gıda, diyabet yönetiminde doğru porsiyonlarda tüketilmelidir:

Ana öğünlerde tabağın yarısı sebzelerden, çeyreği tam tahıllardan, çeyreği ise proteinlerden oluşmalıdır.

Ara öğünlerde sağlıklı yağlar ve düşük şekerli meyveler tercih edilebilir.

## 2. Bölüm: Diyabet Tedavisini Destekleyen Bitkisel Çaylar ve Doğru Kullanım Yöntemleri

Bitkisel çaylar, diyabet yönetiminde önemli bir rol oynayabilir. Antioksidanlar, anti-inflamatuar bileşikler ve kan şekerini düzenleyici etkileriyle bitkisel çaylar, diyabetli bireyler için sağlıklı bir destek sağlar. Ancak bu çayların doğru miktarlarda ve uygun şekillerde tüketilmesi büyük önem taşır.

Bu konuda başlıca bitkisel çaylar, kullanım yöntemleri ve günlük tüketim önerileri:

### 2.1. Zerdeçal Çayı

Zerdeçal, içerdiği kurkumin sayesinde insülin duyarlılığını artırabilir ve kan şekerini düzenlemeye yardımcı olabilir.

Nasıl Hazırlanmalı?

1 çay kaşığı toz zerdeçalı, 1 bardak sıcak suya ekleyin. 5-7 dakika demleyin ve limon ya da bir tutam karabiber ekleyerek tüketin.

Günlük Tüketim:

Günde 1 bardak, yemeklerden sonra.

### 2.2. Tarçın Çayı

Tarçın, kan şekerini düşürmeye ve insülin duyarlılığını artırmaya yardımcı olabilir.

Nasıl Hazırlanmalı?

1 adet çubuk tarçını, 1 bardak sıcak suda 10 dakika demleyin. İsteğe bağlı olarak içine birkaç damla limon suyu ekleyebilirsiniz.

Günlük Tüketim:

Günde 1 bardak, özellikle öğleden sonra veya akşam yemeklerinden sonra.

### 2.3. Yeşil Çay

Yeşil çay, içerdiği polifenoller sayesinde insülin duyarlılığını artırır ve kan şekerini dengelemeye yardımcı olur.

Nasıl Hazırlanmalı?

1 çay kaşığı yeşil çay yaprağını (veya 1 poşet çay), 1 bardak sıcak suda 3-5 dakika demleyin. Fazla bekletmeyin, çünkü acı bir tat bırakabilir.

Günlük Tüketim:

Günde 2 bardak, sabah kahvaltısı ve öğleden sonra öğünü sırasında.





#### 2.4. Hibiskus Çayı

Hibiskus, kan basıncını ve kan şekerini düşürmeye yardımcı olan antioksidanlar açısından zengindir. Nasıl Hazırlanmalı?

1 çay kaşığı kurutulmuş hibiskus çiçeklerini 1 bardak sıcak suda 5-10 dakika demleyin. İsteğe bağlı olarak birkaç damla limon eklenebilir.

Günlük Tüketim:

Günde 1-2 bardak, tercihen ana öğünlerden sonra.



#### 2.5. Aloe Vera Çayı

Aloe vera, sindirimi destekler ve kan şekerini düzenler.

Nasıl Hazırlanmalı?

1 çay kaşığı aloe vera jeli veya yaprağı, 1 bardak sıcak suya eklenir. Hafifçe karıştırılarak 5-7 dakika demlenir.

Günlük Tüketim:

Günde 1 bardak, sabah aç karna.

#### 2.6. Adaçayı

Adaçayı, anti-inflamatuvar özellikleriyle kan şekeri kontrolüne katkıda bulunabilir.

Nasıl Hazırlanmalı?

1 tatlı kaşığı kurutulmuş adaçayı yaprağı, 1 bardak sıcak suya eklenir ve 7-10 dakika demlenir.

Günlük Tüketim:

Günde 1 bardak, yatmadan önce.



2.7. Hint Bektaşı Üzümü (Amla) Çayı  
Hint beктаşı üzümü, pankreas fonksiyonlarını destekler ve kan şekeri seviyelerini kontrol eder.  
Nasıl Hazırlanmalı?

1 çay kaşığı kurutulmuş amla tozu veya küçük doğranmış taze meyve parçaları, 1 bardak sıcak suya eklenir ve 10 dakika demlenir.

Günlük Tüketim:

Günde 1 bardak, sabah kahvaltısından önce.



## Bitkisel Çayların Kullanımına İlişkin Öneriler

**Sıcaklık ve Demleme Süresi:** Bitkisel çayların faydasını en üst düzeye çıkarmak için sıcak su (kaynar değil) kullanın ve belirtilen sürelerde demlemeye özen gösterin.

**Tatlandırıcı Kullanımı:** Çayınıza şeker eklemekten kaçının. Hafif tatlılık için doğal stevia tercih edebilirsiniz.

**Miktar Kontrolü:** Günlük toplamda 2-3 bardak bitkisel çay tüketimi yeterlidir. Daha fazlası, bazı durumlarda mide rahatsızlıklarına veya istenmeyen etkilere neden olabilir.

**Birlikte Kullanım:** Aynı gün içinde birden fazla bitkisel çayı tüketmek isterseniz, farklı öğünlerde tüketmeye özen gösterin.

Bitkisel çaylar, diyabet tedavisinde tamamlayıcı bir rol oynayabilir. Ancak her bireyin metabolizması farklı olduğu için, düzenli tüketimden önce bir doktora danışmanız faydalı olacaktır



## 3. Bölüm: Fiziksel Aktivite ve Egzersiz

Fiziksel aktivite, diyabet yönetiminin en önemli parçalarından biridir. Düzenli egzersiz, kan şekeri kontrolünü iyileştirir, insülin duyarlılığını artırır ve diyabetle ilişkili komplikasyonları önlemeye yardımcı olur. İşte diyabetliler için uygun fiziksel aktiviteler ve bu aktivitelerin günlük yaşamda nasıl uygulanacağına dair detaylı bilgiler

### 3.1. Aerobik Egzersizler

Aerobik egzersizler, kalp atış hızını artırır ve glikozun enerji için kullanılmasını teşvik eder.

#### Önerilen Aktiviteler:

**Yürüyüş:** Hafif tempolu yürüyüş, kan şekerini dengelemede etkili bir yöntemdir.

**Bisiklet:** Düşük eklem stresiyle birlikte kardiyovasküler sağlığı destekler.

**Yüzme:** Tüm vücudu çalıştırır ve eklemler üzerinde minimum baskı yaratır.

#### Nasıl ve Ne Kadar?

Haftada en az 5 gün, günde 30 dakika orta yoğunlukta bir aktivite yapılması önerilir. Yeni başlayanlar için 10 dakikalık sürelerle başlayıp, zamanla artırılması tavsiye edilir.



### 3.2. Kuvvet Antrenmanları

Kuvvet antrenmanları, kas kütlelerini artırır ve glikozun kaslarda daha etkili bir şekilde depolanmasını sağlar.

#### Önerilen Aktiviteler:

Hafif ağırlıklarla egzersiz.

Direnç bantları kullanımı.

Vücut ağırlığıyla yapılan hareketler (örneğin, şınav, plank, squat).

#### Nasıl ve Ne Kadar?

Haftada 2-3 kez, her seans 20-30 dakika olacak şekilde yapılabilir. Her egzersizde büyük kas gruplarına odaklanmak önemlidir.





## 3. Bölüm: devam

### Fiziksel Aktivite ve Egzersiz



#### 3.3. Esneklik ve Denge Egzersizleri

Esneklik ve denge çalışmaları, hareketliliği artırır ve düşme riskini azaltır.

##### Önerilen Aktiviteler:

**Yoga:** Kan şekeri kontrolünü desteklerken stres yönetiminde etkilidir.

**Tai Chi:** Hem dengeyi hem de zihinsel odaklanmayı geliştirir. Nasıl ve Ne Kadar?

Haftada 2-3 gün, her seans 20-40 dakika.

#### 3.4. Günlük Yaşamda Aktif Olma

Egzersiz yapmanın yanı sıra günlük yaşamda aktif kalmak da önemlidir: Asansör yerine merdiven kullanmak. Kısa mesafelerde araç yerine yürümek.

Ev işleri ve bahçe işleriyle ilgilenmek.

##### Dikkat Edilmesi Gerekenler:

Egzersiz öncesinde ve sonrasında kan şekerinizi kontrol edin.

Yanınızda hızlıca emilecek bir karbonhidrat (örneğin, meyve suyu veya şeker) bulundurun.

Rahat ve destekleyici ayakkabılar giyin.

## 4. Bölüm: Stres Yönetimi

Stres, diyabetli bireylerde kan şekeri seviyelerinin yükselmesine neden olabilir. Bu nedenle, stres yönetimi tekniklerini hayatınıza dahil etmek, diyabet yönetiminde kritik bir rol oynar.

### 4.1. Meditasyon

Meditasyon, zihni sakinleştirmeye ve stres hormonlarını azaltmaya yardımcı olur.

Nasıl Uygulanmalı?

Günde 10-15 dakika sessiz bir ortamda oturup derin nefes alıp vermeye odaklanabilirsiniz.

Etki Mekanizması:

Stres hormonlarının (kortizol) salgılanmasını azaltarak kan şekerini dengeler.



### 4.2. Nefes Egzersizleri

Doğru nefes teknikleri, vücuda oksijen akışını artırır ve sinir sistemini yatıştırır.

Nasıl Yapılır?

Derin nefes alma: 4 saniye boyunca nefes alın, 7 saniye tutun, 8 saniyede yavaşça verin.

Günde birkaç kez, 5 dakika boyunca bu egzersizi uygulayın.



### 4.3. Hobi Edinme

Keyif alacağınız bir hobi, zihninizi rahatlatmaya yardımcı olur. Örneğin:

Resim yapmak.

Müzik dinlemek veya bir enstrüman çalmak.

Bahçeyle ilgilenmek.



### 4.4. Sosyal Destek

Stres yönetiminde yalnız olmadığınızı bilmek önemlidir. Aile ve arkadaşlarınızdan destek almak, bir danışmanla veya destek grubuyla iletişim kurmak faydalı olabilir.



## 5. Bölüm: Hidratasyon ve Sıvı Alımı

Diyabet yönetiminde doğru miktarda sıvı alımı, kan şekerini dengelemeye, böbrek fonksiyonlarını desteklemeye ve toksinlerin atılmasına yardımcı olur. Susuz kalmak, kan şekerinin yükselmesine neden olabilir, bu yüzden sıvı alımı günlük rutinin önemli bir parçası olmalıdır.

### 5.1. Su

Su, diyabet yönetiminde en önemli sıvıdır. Kan şekerini düzenlemeye ve fazla glikozun idrarla atılmasına yardımcı olur.

#### Ne Kadar İçilmeli?

Günde 8-10 bardak (yaklaşık 2-2.5 litre) su tüketilmesi önerilir. Egzersiz yapanlar veya sıcak havalarda bu miktarı artırabilir.

#### Nasıl Daha Keyifli Hale Getirilir?

Limon dilimleri, taze nane yaprakları veya salatalık dilimleri ekleyerek suyu tatlandırabilirsiniz.

### 5.2. Bitki Çayları

Yukarıdaki bölümde detaylandırılan bitki çayları, su alımınızı artırmanın lezzetli bir yolu olabilir. Ancak kafeinli çay ve kahve miktarını sınırlandırmalısınız.

#### Önerilen Günlük Miktar:

Günde 1-2 bardak bitki çayı, su tüketimine ek olarak alınabilir.

### 5.3. Düşük Şekerli Meyve Suları

Düşük şeker içeriği olan ev yapımı meyve suları, sıvı ihtiyacını karşılarken besin değeri de sağlar. Hangi Meyveler?

Elma, armut veya çilek gibi düşük şekerli meyveler tercih edilmelidir.

#### Ne Kadar?

Günde 1 küçük bardak (150 ml) yeterlidir.

### 5.4. Hindistancevizi Suyu

Hindistancevizi suyu, doğal elektrolitlerle doludur ve sıvı kaybını önlemede yardımcı olabilir. Ancak içerdiği doğal şeker nedeniyle dikkatli tüketilmelidir.

#### Ne Kadar?

Haftada 2-3 kez, 1 bardak (200 ml).

### 5.5. Kafeinli İçecekler

Kahve ve siyah çay, ölçülü tüketildiğinde faydalı olabilir. Ancak fazla kafein, dehidrasyona neden olabilir.

#### Önerilen Miktar:

Günde 1-2 fincan kahve veya çay sınırında tutulmalıdır.

### 5.6. Dikkat Edilmesi Gerekenler

Şekerli İçeceklerden Kaçının: Gazlı içecekler ve hazır meyve suları gibi yüksek şeker içeren içeceklerden uzak durun.

#### Sıvı Alımını Gün B



## 6. Bölüm: Doğal Yağlar ve Sağlıklı Yağların Kullanımı

Doğal ve sağlıklı yağlar, hücrelerin enerji üretiminde ve genel metabolik dengede kritik bir rol oynar. Diyabetli bireyler için doğru yağların doğru miktarlarda tüketilmesi önemlidir.

### 6.1. Zeytinyağı

Zeytinyağı, anti-inflamatuar ve antioksidan özelliklere sahiptir. Özellikle sızma zeytinyağı, kalp sağlığını destekler ve diyabetle ilişkili komplikasyon riskini azaltabilir. Nasıl Kullanılmalı? Salatalarda, sebzelerde veya yemeklerde kullanılabilir. Günlük Miktar: 1-2 yemek kaşığı.

### 6.2. Hindistancevizi Yağı

Orta zincirli yağ asitleri içerir ve enerji metabolizmasını destekler. Nasıl Kullanılmalı? Yemeklerde veya smoothielerde kullanılabilir. Günlük Miktar: 1 tatlı kaşığı.

### 6.3. Avokado

Avokado, lif, vitaminler ve sağlıklı yağlar bakımından zengindir. Tokluk hissini artırır ve kan şekeri dalgalanmalarını önler. Nasıl Tüketilmeli? Salatalarda, smoothielerde veya ara öğün olarak. Günlük Miktar: ¼ ila ½ avokado.

### 6.4. Kuruyemişler ve Tohumlar

Ceviz, badem, chia tohumu ve keten tohumu gibi yağlı tohumlar, sağlıklı yağların yanı sıra protein ve lif içerir. Nasıl Kullanılmalı? Kahvaltıda, ara öğünlerde veya yemeklerin üzerine serpiştirerek. Günlük Miktar: 1 avuç (20-30 gram).

### 6.5. Balık Yağı (Omega-3)

Somon, uskumru ve sardalya gibi yağlı balıklar, Omega-3 yağ asitleri bakımından zengindir. Omega-3, iltihaplanmayı azaltır ve kalp sağlığını destekler. Nasıl Tüketilmeli? Haftada en az 2 porsiyon balık. Balık tüketimi düşükse, Omega-3 takviyesi alınabilir (doktor tavsiyesiyle).

### 6.6. Tereyağı ve Hayvansal Yağlar

Tereyağı ölçülü tüketildiğinde sağlıklı bir yağ kaynağı olabilir. Ancak işlenmiş ve trans yağlardan uzak durulmalıdır. Nasıl Kullanılmalı? Günlük maksimum 1 tatlı kaşığı kadar tüketilebilir.

### 6.7. Dikkat Edilmesi Gerekenler

Trans Yağlardan Kaçının: Hazır gıdalarda bulunan trans yağlar, iltihaplanmayı artırabilir ve insülin duyarlılığını azaltabilir. Miktar Kontrolü: Sağlıklı yağlar da yüksek kalorili olduğu için aşırı tüketilmemelidir.

Hidratasyon ve doğal yağlar, diyabet yönetiminin önemli bir parçasıdır. Doğru sıvı alımı ve yağların dengeli tüketimi, hem kan şekeri kontrolüne yardımcı olur hem de genel sağlığı destekler.



## 7. Bölüm: Takviyeler ve Vitaminler

Diyabet yönetiminde doğru vitamin ve mineral desteği, vücudun metabolik süreçlerini destekler ve kan şekeri dengelemede yardımcı olur. Diyetle yeterince alınamayan bazı vitamin ve mineraller, takviyelerle tamamlanabilir. Ancak bu takviyelerin kullanımından önce bir sağlık uzmanına danışmak önemlidir.

### 7.1. D Vitamini

D Vitamini, insülin duyarlılığını artırır ve bağışıklık sistemini destekler.

Kaynaklar:

Güneş ışığı.

Yağlı balıklar (somon, uskumru), yumurta sarısı, süt ürünleri.

Takviye Kullanımı:

Günde 15 mcg (600 IU) önerilir. Gerekirse doktor kontrolünde daha yüksek doz kullanılabilir.

### 7.2. Magnezyum

Magnezyum, kas ve sinir fonksiyonlarını düzenler ve insülin aktivitesini artırır.

Eksikliği, kan şekeri kontrolünü zorlaştırabilir.

Kaynaklar:

İspanak, badem, ceviz, avokado, tam tahıllar, kabak çekirdeği.

Takviye Kullanımı:

Günde 300-400 mg. Özellikle sık kramp yaşayanlar için faydalıdır.

### 7.3. Krom

Krom, glikoz metabolizmasını destekler ve insülin etkinliğini artırır.

Kaynaklar:

Brokoli, tam tahıllar, yumurta, patates.

Takviye Kullanımı:

Günde 25-35 mcg alınabilir. Fazla tüketiminden kaçınılmalıdır.

### 7.4. Çinko

Çinko, bağışıklık sistemini güçlendirir ve insülin üretimini destekler.

Kaynaklar:

Kabak çekirdeği, deniz ürünleri (istiridye), baklagiller.

Takviye Kullanımı:

Günde 8-11 mg

### 7.5. Omega-3 Yağ Asitleri

Omega-3, iltihaplanmayı azaltır ve kalp sağlığını destekler. Diyabetli bireylerde kalp-damar sağlığına özel önem verilmesi gerektiğinden Omega-3 tüketimi kritik öneme sahiptir.

Kaynaklar:

Somon, sardalya, ceviz, keten tohumu.

Takviye Kullanımı:

Haftada 2 porsiyon yağlı balık veya günlük 1 gram balık yağı takviyesi.

### 7.6. B Vitaminleri

B vitaminleri (özellikle B1, B6, ve B12), sinir sağlığını korur ve diyabetle ilişkili nöropati riskini azaltabilir.

Kaynaklar:

Tam tahıllar, baklagiller, muz, süt ürünleri.

Takviye Kullanımı:

Günde 1 adet B-kompleks vitamini takviyesi alınabilir.

### 7.7. Alfa-Lipoik Asit

Alfa-lipoik asit, güçlü bir antioksidandır ve kan şekeri düzenlemeye yardımcı olabilir.

Kaynaklar:

İspanak, brokoli, domates.

Takviye Kullanımı:

Günde 300-600 mg, doktor tavsiyesiyle kullanılabilir.

### 7.8. Doğal Takviyeler

Aloe Vera: Kan şekeri düşürmeye yardımcı olabilir.

Nasıl Kullanılır? Günlük 1 tatlı kaşığı aloe vera jeli tüketilebilir.

Zerdeçal (Kurkumin): İnsülin duyarlılığını artırabilir.

Nasıl Kullanılır? Günlük 1 çay kaşığı zerdeçal, yemeklere veya sütle birlikte.

## 8. Bölüm: Uyarılar ve Öneriler

Diyabet yönetiminde yaşam tarzı değişiklikleri kadar disiplinli bir yaklaşım da önemlidir. Dikkat edilmesi gereken bazı genel uyarılar ve öneriler:

### 8.1. Beslenme ve Porsiyon Kontrolü

Yüksek karbonhidrat içeren gıdalardan kaçının; lif açısından zengin, düşük glisemik indeksli yiyeceklere odaklanın.  
Porsiyon kontrolüne dikkat edin; aşırı tüketimden kaçının.

### 8.2. Sıvı ve İlaç Kullanımı

Yeterli sıvı alımı sağlayın; özellikle su tüketimine öncelik verin.  
Doktor tarafından reçete edilen ilaçları veya insülini düzenli kullanmayı ihmal etmeyin.

### 8.3. Fiziksel Aktivite

Egzersiz öncesi ve sonrası kan şekerinizi kontrol edin.  
Hızlıca emilecek karbonhidrat (örneğin, meyve suyu veya şeker) taşıyın.

### 8.4. Takviye ve Vitamin Kullanımı

Takviyeleri doktor kontrolünde kullanın; aşırı dozlardan kaçının.  
Her takviye herkese uygun değildir; bireysel sağlık durumunuzu dikkate alın.  
Herhangi bir takviye almadan önce doktor veya diyetisyen onayı alınmalıdır.  
Takviyeler, yalnızca eksiklik durumlarında etkili olur; fazla kullanımı zararlı olabilir.  
Doğal kaynaklardan alınan vitamin ve mineraller her zaman öncelikli olmalıdır.

### 8.5. Tatlandırıcılar

Şeker ve yapay tatlandırıcılardan kaçının; stevia veya düşük GI'li alternatiflere yönelin.  
Agave şurubu gibi yüksek fruktoz içeren tatlandırıcıları tercih etmeyin.

### 8.6. Kan Şekeri Kontrolü

Kan şekerinizi düzenli olarak ölçün ve değişimleri takip edin.  
Diyabet yönetiminizde bir sorun fark ederseniz, hemen bir uzmana danışın.

Diyabet yönetiminde bütünsel bir yaklaşım, düzenli takip ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları, hem kısa vadeli hem de uzun vadeli sağlık sonuçlarınızı iyileştirecektir.