

DİYABET DOSTU EKMEK: SEÇİM, SAKLAMA VE SAĞLIKLI TÜKETİM REHBERİ

Prof.Dr.Oğuz ÖZYARAL, Mikrobiyolog, Koruyucu Sağlık Uzmanı

Ekmek, mutfak kültürümüzün vazgeçilmez bir parçasıdır. Ancak diyabetli bireyler için ekmek seçimi ve tüketimi kan şekeri dengesi açısından büyük önem taşır. Geleneksel beyaz ekmek hızla sindirilerek kan şekerinde ani yükselmelere neden olabilirken, tam tahıllı ve düşük glisemik indeksli ekmekler daha sağlıklı alternatifler sunar.



Tam Tahıllı ve Çavdar Ekmeği Sunumu

Besleyici ve düşük glisemik indeksli ekmekler, diyabet dostu bir kahvaltı için mükemmel bir seçimdir.

Peki, diyabet dostu ekmek nasıl seçilir? Hangi ekmek türleri kan şekerini dengelemeye yardımcı olur? Dahası, ekmeğin **dondurulması ve soğutulması kan şekerine nasıl etki eder?**

Bu yazıda, ekmek tüketiminin diyabet üzerindeki etkilerini ele alacak, doğru saklama yöntemlerinin besin değerini nasıl değiştirdiğini inceleyeceğiz. Sağlıklı ve

Dondurulmuş ve Soğutulmuş Ekmek Diyabet İçin Daha Faydalı mı?

Dondurma ve soğutma işlemi ekmeğin nişasta yapısını değiştirerek dirençli nişasta (RS) oluşumunu artırır. **Dirençli nişasta sindirilmeyen bir karbonhidrattır ve kan şekerini daha yavaş yükseltir.**

✓ Faydaları:

- ❖ Glisemik indeksini düşürerek daha az insülin salgılanmasını sağlar.
- ❖ Daha uzun süre tokluk hissi yaratır.
- ❖ Bağırsaktaki faydalı bakterileri besleyerek bağırsak sağlığını destekler.



Dondurulmak Üzere Paketlenen Ekmek

Ekmekleri dondurarak saklamak, bayatlamayı önler ve glisemik indeksini düşürebilir

✓ Olumsuz Etkiler:

1. Yapısal ve Lezzet Kaybı:

Ekmekğin dondurulup çözülmesi sırasında nişasta molekülleri yeniden düzenlenir

ve bu da ekmeğin bayatlamasına neden olabilir. Dokusu lastiksi veya kuru hale gelebilir.

2. Besin Kaybı:

Dondurma işlemi sırasında ekmekteki bazı su çözünen vitaminler (B grubu vitaminleri) kaybolabilir. Bu kayıp minimaldir ancak uzun süreli ve sık tekrarlanan işlemlerle artabilir.

3. Mikrobiyal Risk:

Eğer ekmeğin çözöldükten sonra tekrar dondurulursa, bakteri üremesi için elverişli bir ortam oluşabilir. Çözölen ekmeğin hemen tüketilmeli veya tekrar dondurulmamalıdır.

4. Nemlenme ve Küflenme Riski:

Eğer ekmeğin doğru şekilde çözödürölmezse (örneğin, oda sıcaklığında uzun süre açıkta bekletilirse), yüzeyi nemlenebilir ve küflenme riski artabilir.



Çözödürölüp Hafif Isıtılmış Ekmeğin Dilimleri

Dondurulup çözödürölen ekmeğin, daha düşük glisemik yük ile kan şekerini daha dengeli tutmaya yardımcı olabilir.

✘ Dikkat Edilmesi Gerekenler:

- ❖ Ekmek çözüldükten sonra tekrar ısıtılırsa dirençli nişasta miktarı azalabilir.
- ❖ Çok sık tekrarlanan dondurma-çözme işlemleri lezzet kaybına neden olabilir.

☞ **En iyi tüketim yöntemi:** Dondurulmuş ekmeği buzdolabında yavaş çözdürmek ve hafifçe ısıtarak (örneğin fırında düşük sıcaklıkta veya tost makinesinde) tüketmek.



Dondurulup Çözölmüş Tam Tahıllı Ekmekle Hazırlanan Sandviç

Taze malzemelerle hazırlanan bu sandviç, sağlıklı karbonhidratlar ve lif açısından zengin bir seçenektir.

Nasıl Daha Sağlıklı Tüketilir?

- ❖ **Dondurulmuş ekme çözüldükten sonra hemen tüketilmelidir.**
- ❖ **Çözdürme işlemi oda sıcaklığında değil, fırında hafif ısıtarak ya da tost makinesinde yapılmalıdır.**
- ❖ **Çözölen ekme tekrar dondurulmamalıdır.**
- ❖ **Tam buğday, çavdar veya ekşi mayalı ekmekler dondurma işlemine daha dayanıklıdır ve sağlık açısından daha iyi bir seçimdir.**
- ❖ Dondurup çözdürmek sağlık açısından büyük bir risk oluşturmaz, ancak besin değeri kaybı ve yapısal değışiklikler yaşanabilir.
- ❖ Doğru yöntemlerle saklanır ve tüketilirse güvenli bir şekilde kullanılabilir.
- ❖ **Tam tahıllı ve düşük GI'li ekmekler diyabetli bireyler için en iyi seçeneklerdir.**
- ❖ **Dondurma ve soğutma işlemi ekmeğin glisemik indeksini düşürerek diyabet yönetimine yardımcı olabilir.**
- ❖ Diyabetli bireyler için ekme seçimi ve tüketim şekli kan şekeri seviyelerini doğrudan etkileyebilir.
- ❖ **Düşük glisemik indeksli (GI) ve yüksek lif içeren ekmekler tercih edilmelidir.**
- ❖ Ancak porsiyon kontrolü her zaman önemlidir.

Diyabetliler İçin Önerilen Ekme Türleri:

1. Tam Buğday Ekmeği:

- ❖ Rafine edilmemiş tam tahıllar içerir.

- ❖ Kan şekerini daha yavaş yükseltir.
- ❖ Lif açısından zengindir, sindirimi yavaşlatır.

2. Çavdar Ekmeği:

- ❖ Lif oranı yüksek olup GI değeri düşüktür.
- ❖ Kan şekerinde ani dalgalanmaları önler.
- ❖ Daha uzun süre tokluk hissi verir.

3. Ekşi Mayalı Ekmek:

- ❖ Fermente olduğu için kan şekeri üzerinde daha az etkilidir.
- ❖ Sindirimi kolaylaştırır ve bağırsak sağlığını destekler.
- ❖ Nişasta yapısı kısmen dirençli nişastaya dönüşebilir, bu da GI'yi düşürür.

4. Karabuğday Ekmeği:

- ❖ Gluten içermez ve yüksek lif oranına sahiptir.
- ❖ Kan şekerini dengede tutmaya yardımcı olabilir.

5. Tam Tahıllı ve Çok Tahıllı Ekmekler:

- ❖ Beyaz ekmeğe göre daha düşük GI değerine sahiptir.
- ❖ Yulaf, keten tohumu ve kinoa gibi tahıllarla zenginleştirilebilir.



Diyabetliler İçin Önerilen Ekmek Çeşitleri

Tam tahıllı, çavdar, ekşi mayalı ve karabuğday ekmekleri, düşük glisemik indeksleriyle diyabet dostu alternatifler sunar.

Tüketim Miktarı ve Öneriler:

- ❖ Diyabetli bireyler için **günlük ekmek tüketimi** bireysel ihtiyaçlara bağlı olarak **40-70 gram arasında** önerilir.
- ❖ Porsiyon kontrolü önemlidir; 1-2 ince dilim idealdir.
- ❖ Karbonhidrat sayımı yapılmalı ve **protein veya sağlıklı yağlarla** birlikte tüketilmelidir (örneğin, peynir, avokado, yoğurt vb.).
- ❖ Sabah saatlerinde tüketmek, gün içinde kan şekeri dengesini korumaya yardımcı olabilir.