

**Şeker hastası olanlar için yemek tavsiyeleri.****Voedingsadvies voor mensen die suikerziekte hebben (diabeten).**

Kimin için hazırlandığı:

Bestemd voor:

Tarih:

Datum:

Beslenme uzmanımın adı:

Naam diëtist:

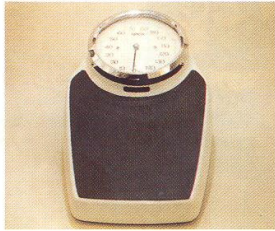
Telefon:

Telefoon:

**Düzenli yaşam, iyi kilo ve hareket etmek önemlidir!****Regelmaat, goed gewicht en beweging zijn belangrijk!**

Çok fazla şeyi bir kerede yemeyiniz. Öğünlerinizi düzenli olarak tüm güne yayınız. Her iki üç saatte bir birşeyler yiyiniz. Genel olarak bunun anlamı şudur: gün başına üç esas öğün ve üç yemek arası öğün. Bu tavsiyeye mümkün olduğunca uymaya çalışınız.

Eet niet teveel in één keer. Verdeel uw maaltijden regelmatig over de hele dag. Eet daarom iets om de twee à drie uur. Meestal betekent dit: drie hoofdmaaltijden en drie tussen-maaltijden per dag. Houdt u zoveel mogelijk aan dit advies!



Şeker hastası olduğunuz için, şişmanlamamanız çok önemlidir.

Bu nedenle kilonuzu iyi bir düzeyde muhafaza etmeye çalışınız.

Omdat u suikerziekte hebt is het erg belangrijk dat u niet te dik bent.

Zorg daarom voor een goed gewicht.



Her gün yeterince beden hareketi yapınız. Örneğin, yürümek.

Zorg elke dag voor voldoende lichaamsbeweging. B.v. wandelen.

..... gibi içinde çok şeker veya çok bal bulunan besin maddeleri kullanmayınız.  
Gebruik geen voedingsmiddelen waar veel suiker of veel honing in zit, zoals:

İçinde çok miktarda şeker veya bal bulunan besin maddelerini az miktarda kullanınız.  
Bunlar arasında örneğin şunlar vardır:  
Gebruik weinig voedingsmiddelen waar veel suiker of veel honing in zit, zoals:



Ekmek arasma konulan tatlı şeyler.  
Zoet beleg.



Şekerlemeler ve kekler.  
Snoep en koek.



Tatlı Türk yiyecekleri (örneğin:  
helva, baklava, lokum).  
Zoete Turkse gerechten, zoals:  
helva, baklava, Turks fruit.



Yemek sonrası yenbilen tatlılar  
(örneğin: tatlandırılmış yoğurt,  
pudding, meyvalı yoğurt).  
Zoete nagerechten, zoals: vla,  
pudding, vruchtenyoghurt.



Konserve meyva.  
Fruit uit blik.



Dondurma  
IJs.

Wegens plaatsgebrek is het niet mogelijk om in dit voedingsadvies een blanco pagina op te nemen waarop u persoonlijke adviezen kunt geven door middel van de stickers. U kunt dit wel doen met behulp van "Informatie over koolhydraten" (bestelno. 375443) of op het "Dagmenu" (bestelno. 375441). U kunt ook een voor dat doel bestemde pagina van een ander voedingsadvies kopiëren.



**Kahvenizde veya çayınızda şeker veya bal kullanmayınız.  
Gebruik geen suiker of honing in koffie of thee!**



Eğer kahve veya çayınızda mutlaka tatlı bir şey kullanmak istiyorsanız, o zaman şeker yerine suni şeker tabletleri kullanabilirsiniz.

Als u het moeilijk vindt om geen suiker in koffie of thee te gebruiken, dan kunt u in plaats van suiker "zoetstoffen" gebruiken.



Meşrubat veya şurup içiyorsanız, şekerli olanlarını almayınız.

Als u frisdrank of siroop drinkt, koop dan niet een frisdrank met suiker.



Şekersiz meşrubatları kullanmalısınız. Etiketle daima "LIGHT" yazılıdır.

Maar koop frisdranken zonder suiker. Op het etiket staat altijd "LIGHT".

**DIABETES VERENIGING NEDERLAND**

**VOOR DIABETICI**



Şeker hastaları için uygun olan ürünleri, üzerlerine konulan etiket ve yazılardan tanıyabilirsiniz.

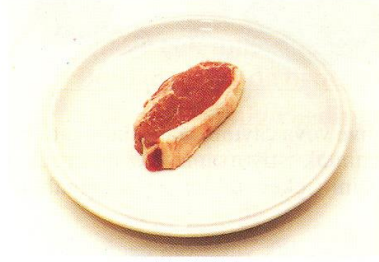
U herkent produkten voor diabetes aan deze etiketten of opschriften:

Hangi ürünlerin sizin için uygun olduğu konusunda, besin uzmanı size tavsiyelerde bulunabilir.

De diëtist kan u adviseren, welke produkten geschikt zijn voor u.

Örneklere aşağıda verilen ve içinde çok miktarda yağ bulunan besin maddelerini az miktarda kullanınız:

Gebruik weinig voedingsmiddelen waar veel vet in zit, zoals:



Yağlı et.  
Vet vlees.



Tereyağı, margarin veya sıvı yağlar.  
Boter, margarine of olie.



Yağlı soslar, mayonez, eritilmiş tereyağı.  
Vette sauzen, mayonaise, gesmolten boter.



Fabrika çıkışlı yiyecekler.  
Örneğin, patates kızartması, kroket, frikandel.  
Automatiekwaren, zoals: patat, kroket, frikandel.



Börek, kuru yemiş, çips, meze/çerez gibi tuzlu yiyecekler.  
Hartige snacks, zoals: börek.



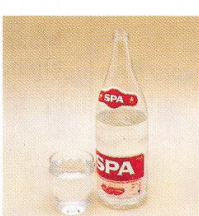
Ay çiçeği çekirdeği, zeytin gibi tuzlu yiyecekler.  
Noten, chips, zoutjes, zonnebloempitten, olijven.

Aşağıda belirtilen besin maddelerini istediğiniz miktarda kullanabilirsiniz:

De voedingsmiddelen die hieronder staan mag u zoveel gebruiken als u wilt.



Şekersiz ve balsız kahve ve çay.  
Koffie en thee zonder suiker en honing.



Maden suyu, su.  
Mineraalwater, water.



Bazı yemeklerde çeşni vermek için kullanılan et suyu tabletleri.  
Bouillonblokjes.



Domates, turp, yeşil biber, havuç, salatalık.  
Tomaat, radijs, paprika, wortel, komkommer.



Turşu.  
Tafelzuur.