

Diyabet ve Ramazan

Ilham ve tarifler



Ramazan – beraberlik ve lezzetli yemek zamanı

Kan şekerinizi ve kilonuzu sabit bir seviyede tutmak isterseniz bile, oruç döneminde yiyebileceğiniz pek çok lezzetli yemek vardır. Bu kitapçıkta, Ramazan ayı boyunca size sunulacak tüm lezzetlere nasıl yaklaşacağınız konusunda size ilham veriyoruz.

Bu kitapçık, çeşitli atıştırmalıkların ve tatlı yiyeceklerde bulunan karbonhidratların türü ve içeriği hakkında bir tablo içerir. Ek olarak, seçilen bazı yemeklerdeki karbonhidrat içeriğini hesapladık. Bunları kitapçığın sonunda bulabilirsiniz.

Yemeklerdeki karbonhidratlar

Kan şekerinizin yükselmesine neden olan temelde yemeklerdeki karbonhidratlardır. Karbonhidratlar örneğin şu şekillerde bulunabilir:

- Pirinç
- Makarna
- Patates
- Bulgur
- Ekmek
- Süt
- Taze ve kurutulmuş meyve
- Meyve suyu
- Şeker
- Pasta/şeker
- Mısır
- Mısır, pirinç ve diğer tahılların unu

Ne kadar çok karbonhidrat tüketirseniz, kan şekeriniz o kadar yükselir. Kan şekerini etkilemeyen, yemek öğününüzün bir kısmı olarak tercih edebileceğiniz besinler vardır. Örnek olarak:

- Et ve kümes hayvanlarının eti
- Balık
- Yumurta
- Sebzeler
- Fındık ve badem.

Diyetisyenlerden selamlar

Steno Diyabet Kopenhag Merkezindeki (SDCC) diyetisyenler, Ramazan ayı boyunca yemek ve buluşmaların tadını çıkarırken, kilo ve kan şekerini nasıl makul bir seviyede tutabileceğiniz konusunda size bazı önerilerde bulunuyor:

- Orucu açtığınızda büyük hurmalar yerine küçük hurmalar yiyin.
- Yemeklerinizde daima sebze, salata veya taze meyve yiyin.
- Tabağı önce sebzelerle doldurup sonra diğer yemekleri seçmek iyi gelebilir.
- Açık büfe veya benzeri için: Yemek istediğiniz yemeği seçmeden önce hangi yemeklerin mevcut olduğunu öğrenin.
- Birkaç farklı yemeği tatmak istiyorsanız, her birinden sadece küçük bir porsiyon alın.
- Yavaş yiyin, yemeğin tadını çıkarın ve size iyi gelip gelmediğini hissedin.
- Tatlı ikram miktarını sınırlayın.
- Tercihen şekerli çay için veya tatlandırıcı tabletler kullanın.
- Bol bol şekerli sıvı, özellikle de su tüketin.

Karbonhidrat miktarına dikkat edin

Ramazan ayındaki yiyecekler genellikle konsantre miktarlarda hızla emilebilen karbonhidratlarla doludur.

Ne kadar karbonhidrat yediğinize dikkat edin. Örneğin; ana öğün 40 ila 70 gram karbonhidrat ve ara öğün 20 ila 30 gram karbonhidrat içerir.

Eğer gün içinde çok hareket ediyorsanız, fazla hareket etmediğiniz günlerden daha fazla karbonhidrata ihtiyacınız vardır.

İnsülin tedavisi

Yemeklerinizle birlikte **hızlı etkili insülin** alıyorsanız ve normalden daha fazla karbonhidrat tüketirseniz ekstra insülin alabilirsiniz. Daha fazla karbonhidratın kilonuzu da etkileyebileceğini unutmayın.

Fiziksel aktivite ayrıca kan şekerinin sabit kalmasına yardımcı olur. Fiziksel aktivite olarak, örneğin asansör yerine merdivenleri kullanabilir, yürüyebilir veya bisiklete binebilir, yürüyüş yapabilir veya ev işi yapabilirsiniz.





Meyve, kuruyemiş ve atıştırmalıklardaki karbonhidrat içeriği:

Miktar	Gıda	Karbonhidrat, g (gram)
3 adet	Çekirdeksiz (büyük) hurma	37 g
3 adet	Çekirdeksiz (küçük) hurma	17 g
1 dilim, 200 g	Kabuksuz karpuz	16 g
1 adet	Portakal	12 g
1 avuç	Üzüm	10 g
1 adet	1 büyük veya 2 küçük mandalina	10 g
1 adet	Bisküvi (Sindirimi kolaylaştıran)	10 g
1 avuç	Patates cipsi	10 g
20 g	Sütlü çikolata	10 g
20 g	Bitter çikolata	6 g
2-3 adet	Kurutulmuş kayısı	10 g
1 avuç, yaklaşık 20 g	Çekirdek	2 g
1 küçük avuç, yaklaşık 20 g	Antep fıstığı	3 g
1 küçük avuç, yaklaşık 20 g	Badem	2 g
1 küçük avuç, yaklaşık 20 g	Fındık	4 g
1 küçük avuç, yaklaşık 20 g	Ceviz	2 g
1 küçük, 25 g	Badem ezmesi	10 g

Kabuksuz yenilen meyveler (örneğin, portakal ve mandalina) için sadece yenilebilir kısmı belirtilmiştir.

Tarifler

İlerideki sayfalarda farklı yemekler için tarifler bulacaksınız.

Broşürde fotoğrafları görünen yemekleri yapan Hacer Cakmak, Berrin Öztürk ve Aysegül Öztürk'e teşekkürler.

Tarhana orbası

5 kişilik

Malzemeler

- 4 yemek kaşığı tarhana
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı kanola yağı
- 1 yemek kaşığı konsantre domates salçası
- 1 litre su
- 1 ay kaşığı tuz
- ½ çay kaşığı kuru nane
- ½ çay kaşığı kurutulmuş pul biber

Yapılış

- Orta ateşte bir tavada tereyağını yağla birlikte eritin.
- Tarhanayı ekleyin ve 1 dakika soteleyin.
- 2 dl su ekleyin ve tarhana özölene kadar 2-3 dakika iyice karıştırın.
- Domates salçasını ekleyip 1-2 dakika tekrar karıştırın.
- Geriye kalan suyu tavaya dökün ve **sürekli** karıştırarak çorbayı kaynatın.
- orba kaynayınca ocağı kısın ve karıştırarak 5 dakika kaynatın.
- orbaya tuz ekleyin.
- Çorbayı bir tutam nane ve pul biber ile servis edin.

Tavsiye: 1 dl haşlanmış beyaz fasulye eklemekten çekinmeyin ve son 2 dakika pişmesine izin verin.

Beyaz fasulyesiz 1 porsiyon (yaklaşık 2 dl) 6 gram karbonhidrat içerir.
Beyaz fasulye ile 1 porsiyon (yaklaşık 2 dl) 9 gram karbonhidrat içerir.

Güveç

6 kişilik

Malzemeler

800 gr doğranmış dana eti 2 x 2 cm

4 yemek kaşığı kanola yağı

1 tatlı kaşığı tuz

2 çay kaşığı kırmızı biber

2 yemek kaşığı domates salçası ve 1 yemek kaşığı biber salçası

5-6 dl su

Kalın dilimler halinde 2 büyük soğan

Yapılış

1. Dana etini büyük bir tavada veya bir tencerede yağda kavurun.
2. Domates ve biber salçasını, tuzu ve kırmızı biberi ekleyin ve iyice karıştırın.
3. 5-6 dl su dökün ve yemeği kaynatın.
4. Daha sonra bir tavaya dökün ve üstüne kalın soğan dilimleri koyun.
5. Kapağı tavaya yerleştirin ve yemeği et yumuşayana kadar 200°C'deki fırında yaklaşık 40-45 dakika pişirin.
6. Yemeği keşkek (tarif sayfası 13) ile servis edin.

1 porsiyon 250 gr güveç yaklaşık 3 gram karbonhidrat içerir.





Keşkek

6 kişilik

Malzemeler

- 1 küçük ince doğranmış soğan
- 2 yemek kaşığı kanola yağı
- 400 gram tam buğday taneleri
- 1 küp sebze bulyonu
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 litre kaynar su
- 1 yemek kaşığı tereyağı

Yapılış

- İnce doğranmış soğanı, kalın tabanlı bir tavada yağda soteleyin.
- Buğday tanelerini ve tuzu ekleyip iyice karıştırın.
- Bulyon küpünü 1 litre kaynar suda eritin ve et suyunun bir kısmını 2 cm üstünü kaplayacak şekilde buğday tanelerinin üzerine dökün.
- Buğday tanelerini bir kapağın altında yaklaşık 1 saat pişirin.
- Sürekli olarak karıştırın ve gerekirse daha fazla su ekleyin.
- Son olarak sıcak Keşkeki 1 çorba kaşığı tereyağı karıştırıp güveç ile servis edin.

Tavsiye: Gerekirse pişirmeden önce buğday tanelerini 10-12 saat soğuk suda bekletin. Bu pişirme süresini kısaltacaktır.

200 g olan 1 porsiyon yaklaşık 45 g karbonhidrat içerir

Börek

10-12 adet

Malzemeler

400 gram yufka hamuru
250 gram ufalanmış beyaz peynir
100 gram rendelenmiş peynir
3 yemek kaşığı ince doğranmış geniş yapraklı maydanoz
2 yumurta
½ dl kanola yağı
1 dl az yağlı süt
1 yemek kaşığı susam taneleri

Yapılış

1. Bir kâsenin içerisinde rendelenmiş peynir ve ufalanmış beyaz peyniri, ince kıyılmış maydanozla karıştırın.
2. Yumurta, yağ ve sütü başka bir kapta çırpın.
3. Yağlanmış fırın tepsisinin dibine bir tabaka yufka hamuru koyun, yumurta ile fırçalayın, üzerine bir kat daha yufka hamuru koyun ve yumurta ile tekrar fırçalayın.
4. Şimdi peynir karışımının yarısını ekleyin.
5. İşlemi, katlar arasında yumurta olan iki kat yufka hamuru ile tekrarlayın.
6. Kalan peynir karışımını ekleyin ve iki kat yufka hamuru, yumurta ve bir tutam susam ile bitirin.
7. Böreği 200 derecede fırında yaklaşık. 20-25 dakika pişirin.
8. Hafifçe soğutulmuş böreği 10-12 parça halinde kesin.

85 gram olan 1 parça, 11 gram karbonhidrat içerir.



Fırında patatesli köfte

8 kişilik

Malzemeler

800 gr kıyma, %7-10 yağlı
1 yumurta
3 yemek kaşığı galeta unu
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı ezilmiş kimyon
2 çay kaşığı kurutulmuş nane
5 büyük patates
2 yemek kaşığı domates salçası
1 çay kaşığı tuz
4 dl su

Yapılış

1. Kıyma, yumurta, galeta unu ve 1 tatlı kaşığı tuz, karabiber, kimyon ve 2 tatlı kaşığı kuru nane ile karıştırın.
2. Kıymadan 20-24 adet yassı köfte yapın.
3. Patatesleri soyun ve ½ cm kalınlığında dilimleyin.
4. Bir tencereyi yağlayın ve sırayla köfte ve patates dilimlerini tavaya dikey olarak yerleştirin.
5. Domates salçası ve biraz tuzu 4 dl kaynar suya ekleyin ve yemeğin üzerine dökün.
6. Tencereyi 200 derecede fırında yaklaşık 30 dakika pişirin.
7. Yemeği bulgur (tarif sayfası 19) ve çoban salatası (tarif sayfası 20) ile servis edin.

250 g olan 1 porsiyon yaklaşık 15 g karbonhidrat içerir.

Fırında patatesli köftenin fotoğrafı sayfa 18.



Bulgur

8 kişilik

Malzemeler

6 dl iri bulgur
3 yemek kaşığı zeytin yağı
9 dl bulyon
İsterseniz 1-2 çay kaşığı tuz

Yapılış

1. Yağı ve bulguru küçük bir tavayı koyun ve birkaç dakika soteleyin.
2. Bulyonu karıştırın ve bulguru kapağı kapalı halde kısık ateşte yaklaşık 15 dakika pişirin.
3. Tavayı ocaktan alın ve 15 dakika daha -hala kapağı kapalıyken- pişmesine izin verin.
4. Bulguru karıştırın ve gerekirse biraz tuz ekleyin.

85 gram olan 1 parça, 11 gram karbonhidrat içerir.

Çoban salatası

8 kişilik

Malzemeler

3 orta boy domates
3 büyük salatalık
1 orta boy soğan
2 büyük yeşil biber
3 yemek kaşığı zeytinyağı
Yarım çay kaşığı tuz

Yapılışı

1. Domates, salatalık ve biberleri yıkayın.
2. Biberin tohumlarını çıkarın ve soğanı soyun.
3. Soğanı ince ince doğrayın.
4. Diğer sebzeleri 1 x 1 cm küpler halinde kesin.
5. Sebzeleri yağ ve tuzla karıştırın.

200 g olan 1 porsiyon yaklaşık 5 g karbonhidrat içerir.

Çoban salatasının fotoğrafı sayfa 18.



Bazlama

6 adet

Malzemeler

50 g maya
5 dl ılık su
1 ay kaşığı tuz
200 gr iri avdar unu
350 gr buğday unu

Yapılış

1. Mayayı ılık suyla karıştırın.
2. Tuz ve iki tür unu karıştırın -- hamur yumuşak olmalı ama yapışkan olmamalıdır.
3. Hamuru altıya bln ve kızartılacakları tava ile aynı büyüklükte yuvarlak, yassı ekmekler haline getirin.
4. Ekmeklerin st kapalı olarak 40 dakika bekletin.
5. Kalın tabanlı bir tavayı iyice ısıtın.
6. Kuru sıcak tavaya dikkatlice bir parça hamur koyun ve her yarım dakikada bir çevirin.
7. Ekmeğin büyüklüğü iki katına çıktığında çatalla delin.
8. Her bir ekmeği her iki tarafı da altın sarısı kahverengi olana kadar 6-7 dakika kızartın.

150 g olan 1 ekmeğ yaklaşık 63 g karbonhidrat içerir.



Revani

35 adet

Malzemeler

- 6 dl az yağlı süt
- 3 dl şeker
- 3 orta büyüklükte yumurta
- 2 dl şeker
- 2 dl az yağlı süt
- 2 dl kanola yağı
- 3 dl irmik
- 3 dl buğday unu
- 1½ çay kaşığı kabartma tozu
- 5 gram vanilya şekeri

Yapılış, şerbet

- 6 dl süt ve 3 dl şekeri bir tencereye dökün ve şeker eriyene kadar karıştırarak kaynatın.
- Ocağın altını kısın ve şurubu yaklaşık 10 dakika koyulaşmaya başlayana kadar pişirin.
- Kek pişerken şurubu soğumaya bırakın.

Yapılış, kek

- 3 yumurtayı 2 dl şekerle birlikte koyulaşıp köpürene kadar çırpın.
- Diğer malzemeleri ekleyin ve hamuru iyice çırpın.
- Hamuru yaklaşık 20 x 35 cm yağlanmış bir kalıba dökün.
- Pastayı 170 derecede 30 dakika pişirin.
- Soğutulmuş şerbeti, fırından çıkarıldıktan 10 dakika sonra kekin üzerine yayın.
- Pastayı 35 parçaya (7 x 5 cm) kesin ve süsleyin.

Tavsiye: İnce kıyılmış fındık ve biraz çırpılmış krema ile süsleyin.

50 gram olan 1 parça 22 gram karbonhidrat içerir.

Baklava

35 adet

Malzemeler

400 gram yufka hamuru
3½ dl kanola yağı
5 dl kıyılmış ceviz
2½ dl susam
6 dl şeker
6 dl su

Yapılış

1. 20 x 35 cm'lik bir tavayı yağla yağlayın.
2. Tavanın dibine 4 kat yufka hamuru koyun, üzerine yağ sürün ve ince kıyılmış ceviz ve susam serpin.
3. Şimdi 2 kat yufka hamuru ekleyin, üzerine yağ sürün ve üzerine ceviz ve susam serpin.
4. Üstte olması gereken sadece 4 kat yufka hamuru kalana kadar 2 kat yufka hamuru, yağ, susam tohumu ve ceviz ile işlemi tekrarlayın.
5. Baklavayı keskin bir bıçakla 35 küçük kare (7 x 5 cm) halinde kesin. Tüm olarak kesmeniz önemlidir.
6. Kalan yağı tavada ısıtın ve baklavanın üzerine dökün.
7. Baklavayı 180 derece fırında yaklaşık altın kahverengi rengi olana kadar 40 dakika pişirin.
8. Küçük bir tencerede su ve şekeri karıştırın, şeker eriyene ve şurup koyulaşana kadar karışımı 10 dakika pişirin.
9. Şurubu soğutun ve fırından çıkarıldıktan 10 dakika sonra tüm tatlının üzerine dökün.

Tavsiye: İsterseniz, üzerine şurup döküldükten sonra bir tutam ince doğranmış Antep fıstığı ile süsleyin.

1 parça 50 gram yaklaşık 23 gram karbonhidrat içerir.



Daha fazla bilgi edinmek ister misiniz?

Şeker hastalığınız varken bayram günleri için yemeğinizi nasıl yapacağınız hakkında daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız, Steno Kopenhag Diyabet Merkezinde bir klinik diyetisyenle görüşmek için randevu alabilirsiniz.



**Steno Diabetes Center
Copenhagen**

Steno Diabetes Center Copenhagen
Niels Steensens Vej 2, 2820 Gentofte
www.sdcc.dk
www.videncenterfordiabetes.dk