



[tyrkisk]

Diyabet ve Akdeniz mutfağı (Diabetes og middelhavskost)

Akdeniz mutfağı geleneği gereği daha düşük kanser ve kalp hastalıkları riski taşıyan bir yemek kültürüne sahiptir.

Akdeniz diyeti bölgeden bölgeye değişir, ancak tipik olarak zeytinyağından, az miktarda etten, çokça sebze yemeğinden ve biraz da şaraptan oluşur.

Zeytinyağı

Zeytinyağı büyük oranda kullanılmaktadır; bazı bölgelerde ev sahiplerinin geleneksel olarak kullanageldiği tek yağ çeşidi zeytinyağıdır. Zeytinyağı özel bir yağ çeşididir, nitekim yüksek oranda tekli doymamış yağ içerir. Tekli doymamış yağ kolesterol artışına sebep olmaz; zeytinyağı, yemekleri pişirmek, salata yapmak ve tadını arttırması amacıyla sebze yemeklerinin üzerine dökmek için kullanılır. Raps yağı da neredeyse zeytinyağıyla aynı oranda tekli doymamış yağ içerir, ancak daha doğal bir tada sahiptir.

Daha fazla sebze-meyve

Akdenizliler sebzeyle genellikle ana yemek olarak kullanırlar. Mevsim sebzeleriyle yapılan çorbalar, salatalar ve tarifler çok yaygındır. Sebze meyve hem anti-oksidan hem de anti-kanserojen içerir. Antioksidanlar kandaki kolesterolün oksitlenmesini ve atar-damar duvarında kireç oluşmasını engeller. Buna ek olarak, son yıllarda, pek çok sebze anti-kanserojen madde bulunmuştur. Özellikle sarımsak çokça övülmektedir; ancak Akdeniz diyetinin sağlığa yararlı olması muhtemelen çok fazla sebze tüketilmesinden kaynaklanmaktadır.

Kuruyemiş

Kuruyemiş Akdeniz'in pek çok bölgesindeki diyetin ayrılmaz bir parçasıdır. Ayrıca kuruyemiş kalp dostu yağları ve diğer besleyici maddeleri içerir. Günlük

belli miktarda ceviz ya da badem iyi bir atıştırmalık olabileceği gibi sebze yemeklerinde de kullanılabilir.

Fasulye, mercimek, pirinç, tahıl ve makarna

Fasulye, bezelye ve mercimek Akdeniz diyetinin önemli besinleridir. Bazı bölgelerde pirinç ve diğer tahıllar önemliyken, bazılarında makarna başlıca besin kaynaklarından biridir. Ekmek genellikle öğünlerin yanında tüketilir, ana yemek olarak kullanılmaz. Norveç'te tüketilenden çok daha az patates kullanılmaktadır.

Fasulye, bezelye ve mercimek özellikle de diyabetli insanlar için iyidir, çünkü düzenli olarak kan şekeri temin ederken daha az insülin gerektirir. Öte yandan, patates ve beyaz unlu/ az kepekli unla yapılmış ekmek kolaylıkla sindirilir ve kan şekerinde hızlı bir artışa sebep olur. Pirinç, makarna ve kepekli ekmek bunların arasında bir konumdadır ancak şunu unutmayın ki artık içinde daha fazla lif olan tam tahıllı makarnalardan da alabilirsiniz. Hem tam tahıllı makarna hem de tam tahıllı pirinç kan şekerinde daha yavaş bir artış sağlar (düşük glisemik indeks) ve yüksek oranda lif içerdikleri için daha doyumludur.

Balık ve et

Kırmızı et geleneksel Akdeniz mutfağının bir parçası değildir; bu mutfağa özgü yemekler genellikle balık ya da tavukla yapılır. Özellikle sardalya ya da ringa gibi yağlı balıklar kalp dostu omega-3 yağı içerir. Tavuk ve öbür kümes hayvanları da diğer et türlerinden daha iyi bir yağ bileşimine sahiptir.

Süt, peynir ve tereyağı

Süt ürünleri eskiden Akdeniz diyetinin başlıca unsurlarından biri değildi. Çocuklar anne sütünden kesildiklerinde süt içmeyi de bırakırlardı. Bunun yanında tereyağı yaygın olarak kullanılmaz; ancak peynir pek çok bölgedeki Akdeniz mutfağının bir parçasıdır. Diyabetli kişilerin ise peyniri laktoz ve yağ miktarından ötürü dikkatli tüketmesinde fayda vardır.

Şarap

Özellikle Akdeniz tarzında, akşam yemeklerinde ve az miktarda içilen alkol sağlığa yararlı gibi görünmektedir. Ancak bu şekilde kandaki alkol oranı yavaşça yükselir. Kırmızı şarabın alkollü olması dışında da anti-oksidan etkisi ve besleyici yönü bulunmaktadır. Fakat özellikle öğünler dışında tüketilen yüksek oranda alkol sağlığa zararlıdır.

Fiziksel aktivite

Akdeniz diyetini konuşurken, bütün gün bu şekilde beslenen çiftçilerin ve balıkçıların hak ettikleri ufak bir öğle uykusu dışında gün boyu aktif olduklarını unutmamakta fayda var. Fiziksel aktivite ve düşük stres düzeyi sağlık için önemli birer ön-koşuldur ve diyet de bu bilgiler ışığında görülmelidir.

İpucu

Peki, Akdeniz diyetini Norveç mutfağına getirmek için ne yapmalı? Yemekleri pişirmek için zeytinyağı ve raps yağı kullanın. Daha fazla sebze yemeği yiyin ve yemeklerinizde daha fazla ceviz, bezelye ve mercimek kullanın. Yapabileceğiniz salataların, sebze yemeklerinin ve çorba çeşitlerinin sınırı yok!

Not: Balığı unutmayın!

Norveç Diyabet Derneği (Diabetesforbundet) tarafından hazırlanan bu içerik 2013 yılında güncellenmiştir.