

Diabetes

Diyabet

Turkish

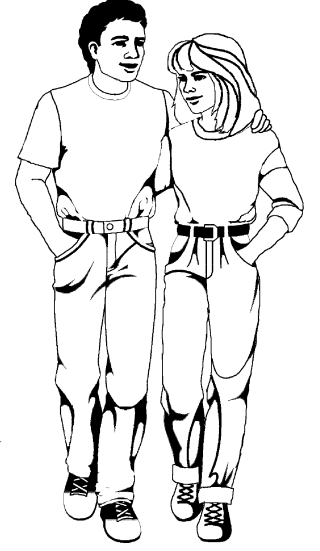
These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. For more information call (404) 651-2542.

Bu materyeller Atlanta, Georgia da Georgia State Üniversitesinin Antropoloji ve Coğrafya Departmanı tarafından Yeni Amerikalılar için geliştirilmiştir. Amerika Birleşik Devletleri Tarım Bakanlığı Besin ve Tüketici Servisi tarafından ailelere Besin Yardımı Programı için finanse edilmiştir. Federal yasalara ve ABD Tarım Bakanlığı kurallarına göre bu kurumun ırk, renk, ulusal köken, cinsiyet, yaş, din, politik inanış veya sakatlık üzerine ayırım yapması yasaklanmıştır. Daha fazla bilgi için (404) 651-2542 yi arayın.



Diabetes

Diyabet



What is diabetes? Diabetes is a disease in which the body does not produce or properly use insulin.

Diyabet (Şeker Hastalığı) Nedir? Diyabet (Şeker hastalığı) vücudun insülin hormonunu üretememesi ve iyi bir şekilde kullanamaması neticesinde ortaya çıkan bir hastalıktır.

Insulin is a hormone that changes sugar, starches and other food into energy needed for daily life.

İnsülin şeker, nişasta ve diğer besinleri günlük yaşam için gerekli enerjiye dönüştüren bir hormondur.

How is diabetes managed?

Şeker Hastalığı Nasıl Kontrol Edilir?

The management of diabetes has three parts:
Şeker hastalığının kontrolü üç şekilde olur.

- ◆ Healthy Eating
Sağlıklı Yemek
- ◆ Physical Activity
Fiziksel Aktivite
- ◆ Medication (if needed)
İlaç (gerekirse)

How can I control my diabetes? You can help control your blood sugar (also called blood glucose) and diabetes when you eat healthy, get enough physical activity, and stay at a healthy weight.

Şeker Hastalığımı Nasıl Kontrol Ederim? Kan şekerinizi (kanda glükoz da denir) ve şeker hastalığınızı sağlıklı yiyerek, kafi miktarda fiziksel aktivite yaparak, ve kilonuzu sağlıklı bir limitte tutarak kontrol altında tutabilirsiniz.

A healthy weight also helps you control your blood fats (cholesterol) and lower your blood pressure.

Sağlıklı kilo hem kan yağ oranınızı (kolesterol) hem de tansiyonunuzu kontrolde yardımcı olur.

Many people with diabetes also need to take medicine to help control their blood sugar.

Şeker hastalığı olan çok kimse kandaki şeker miktarını kontrol için ilaç almalıdır.

Eat Healthy

Sağlıklı Yemek

Using the Food Guide Pyramid helps you eat a variety of healthy foods. Variety means eating foods from each of the food groups every day. When you eat different foods each day, you get the vitamins and minerals you need.

Yiyecek Piramidi kılavuzunu kullanarak sağlığa yararlı çeşitli besinler alabilirsiniz. Çeşitli demekle gün de her gruptan besin alınmasını kastediyoruz. Hergün ayrı besin alarak ihtiyacınız olan vitamin ve mineralleri alırsınız.

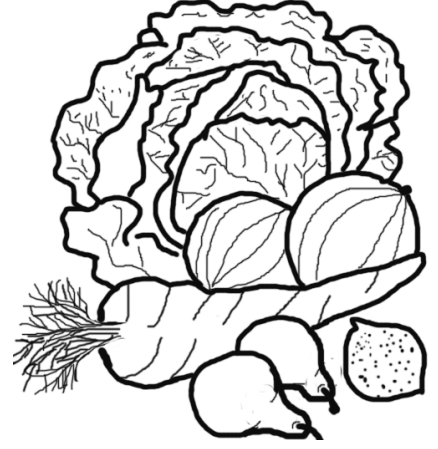
Here is an example of getting a variety of foods each day.
Aşağıda hergün alacağınız besin çeşitlerinden bir örnek görüyorsunuz.



	Day 1	Day 2
	1. Gün	2. Gün
Grains:	tortilla	brown rice
Tahillar:	tortilla (meksika pidesi)	esmer pirinç
Fruit:	apple	mango
Meyva:	elma	mango
Vegetable:	broccoli	tomatoes
Sebze:	brokoli	domates
Dairy:	milk	yogurt
Süt ürünleri:	süt	yoğurt
Protein:	chicken	beans
Protein:	tavuk	baklagil (fasülye, nohut, mercimek)

Eat From all the Food Groups

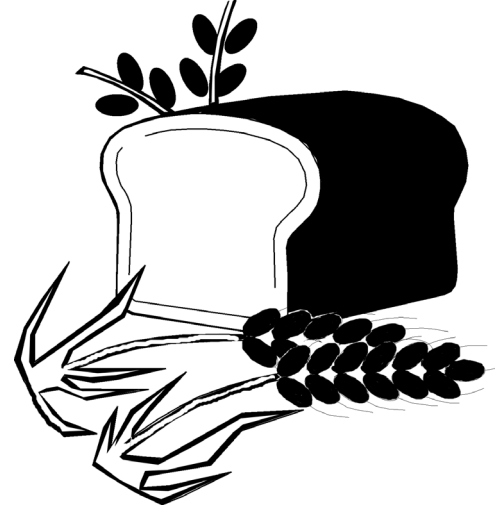
Bütün Yiyecek Gruplarından yemek



- ◆ Buy whole grain breads and cereals. Some examples are whole grain breads, bran flakes, brown rice, whole-wheat pasta, bulgur and amaranth.
Buğday, mısır gevreği gibi doğal hububat ürünlerini satın alın. Örneğin, kepekli ekme, kepekli un, esmer pirinç, kepekli makarna, bulgur ve amarant.
- ◆ Eat fewer fried and high-fat starches such as pastries, biscuits or muffins.
Kızartma ve fazla yağlı hamur işinden, örneğin, börek, çörek kurabiyeden az yiyin.
- ◆ Fresh fruit is the best choice. When buying canned fruit, look for the words, “canned in its own juice.”
Taze meyva en iyi bir seçenektir. Konserve meyva alırken, “kendi suyu ile konserve edilmiştir” yazısına dikkat edin.
- ◆ Buy smaller pieces of fruit, and drink fruit juices in small amounts.
Az miktarda meyva satın alın ve meyva sularından az için.
- ◆ Eat raw and cooked vegetables with very little fat.
Sebzeleri çiğ yiyin veya az yağda pişirin.
- ◆ Use mustard instead of mayonnaise on a sandwich.
Sandüviçinizde mayonez yerine hardal kullanın.
- ◆ Use vegetable cooking oil spray instead of oil, shortening, butter or margarine, or lard when cooking.
Yemek pişirirken tepsinizin altına biraz bitkisel yağ püskürtün; margarin ve tereyağı gibi hayvani yağlar kullanmayın.
- ◆ Cooking techniques that are good for you are: baking, broiling, boiling, stir-frying, roasting, steaming, stews and grilling. Avoid cooking foods in large amounts of oil.
Yemeklerinizi fırında, ızgarada, haşlayarak, rosto yaparak, buharda, hafif ateşte kaynatarak ve şışde pişirin. Çok miktarda yağ kullanmayın.
- ◆ Choose lower fat cuts of meat such as: chicken, turkey. When buying pork, beef and ham, trim off the extra fat.
Et alırken az yağlı alın. Domuz eti, sığır ve jambon alırken fazla olan yağları atın.
- ◆ Choose fat free (skim) or low-fat (1%) milk, or dairy foods.
Yağsız veya az yağlı (1%) süt veya süt ürünleri seçin.

Grains, Beans and Starchy Vegetables

Tahıl, baklagil ve nişastalı sebzeler



What are starches or carbohydrates?

Starches are breads, grains, cereal, pasta, beans or starchy vegetables. Eat some starches/carbohydrates at each meal.

People might tell you not to eat many starches/carbohydrates, but that is no longer correct advice. Eating starches/carbohydrates is healthy for everyone, including people with diabetes.

Nişasta veya karbonhidrat nedir? Nişastalar ekmek ve tahıl ürünleri, kahvaltılık mısır gevreği, makarna, baklagil ve nişastalı sebzelerde bulunur. Her öğünde biraz nişasta/karbonhidrat yiyin. Bazı kimseler size nişasta/karbonhidratlı yiyecekler yememenizi önerebilirler, fakat bu artık doğru bir öğüt değildir. Nişasta/karbonhidrat yemek herkes için olduğu gibi şeker hastaları içinde sağlıklıdır.

How many starches/carbohydrates do I need each day? 6–11 servings each day
Her gün ne kadar nişasta/karbonhidrata ihtiyacım var? Her gün 6 ila 11 porsiyon

The number of servings you should eat each day depends on:
Her gün yemeniz gereken porsiyon sayısı aşağıdakilere bağlıdır:

- ◆ The calories you need
İhtiyacınız olan kalori
- ◆ Your diabetes plan
Şeker hastalığınızın tedavi planı

What do starches and carbohydrates do for my body? Starches give your body energy, B vitamins, minerals and fiber. Whole grains are healthier because they have more vitamins, minerals, and fiber. Fiber helps you have regular bowel movements. They also help you better control your blood sugar.

Nişasta ve karbonhidratlar vücudum için nasıl yararlıdır? Nişastalı ürünler vücudunuza enerji, B vitaminleri, mineral ve elyaf verirler. Kepekli tahıl ürünleri daha fazla vitamin, mineral, ve elyaf içerdiğinden daha sağlıklıdır. Elyaf bağırsaklarımızın düzenli çalışmasına yardım eder. Elyaf aynı zamanda kan şekerinin daha iyi kontrolüne yardımcıdır.

Grains, Beans and Starchy Vegetables (continued) Tahıl, baklagil ve nişastalı sebzeler (devamı)

How much is one serving of starch/carbohydrate?

Bir porsiyon nişasta/karbonhidrat ne kadardır?

- ◆ 1 slice of bread
1 dilim ekmek
- ◆ 1 small potato, casaba or plantain
1 küçük patates, kavun, ve plantain (bir çeşit muz)
- ◆ ½ cup cooked cereal such as oatmeal or cream of wheat
½ kap (125 gram) yulaf unu, veya buğdaydan yapılan pişirilmiş kahvaltılık yiyecek
- ◆ ¾ cup dry cereal such as corn flakes
¾ kap (175 gram) kahvaltılık mısır gevreği
- ◆ ⅓ cup of cooked rice
⅓ kap (75 gram) pilav
- ◆ 1 small tortilla, roti bread or enjira bread
1 küçük tortilla, roti veya enjira ekmeği

You may need to eat one, two or three starch/carbohydrate servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different foods from this food group. For example: Her öğünde bir, iki, veya üç nişasta/karbonhidrat porsiyonu yemeye ihtiyacınız olabilir. Eğer bir öğünde bir porsiyondan fazla yemeniz gerekiyorsa, bu yiyecek grubundan değişik yiyecekler seçin. Örneğin:

Breakfast: ¾ cup dry cereal and 1 slice of bread—2 servings

Kahvaltı: ¾ kap (175 gram) mısır gevreği ve 1 dilim ekmek—2 porsiyon

Lunch: ⅓ cup of rice and ½ cup of cooked plantains—2 servings

Öğle Yemeği: ⅓ kap (75 gram) pilav ve ½ (125 gram) kap pişmiş plantain—2 porsiyon

Dinner: ½ cup of pasta and one bread stick—2 servings

Akşam Yemeği: ½ kap (125 gram) makarna ve 1 dilim ekmek—2 porsiyon

Snack: 6 crackers—1 serving

Ara öğün: 6 kraker—1 porsiyon

Total for the day: 7 servings. Notice that the carbohydrates are balanced at the meals. This can help you control your blood sugars.

Günlük Toplam: 7 porsiyon. Öğünlerdeki karbonhidratların dengeli olduğunu dikkatinize sunarız. Bu kan şekerinizi kontrol etmede size yardım edebilir.

Vegetables

Sebzeler



Vegetables are healthy for everyone, including people with diabetes. Eat raw and cooked vegetables everyday. Vegetables give you vitamins, minerals, and fiber with very few calories. Look for vegetables that are bright in color. A few examples are: carrots, peppers, eggplant, broccoli, tomatoes, and spinach.

Sebzeler herkes için olduğu gibi şeker hastaları için de sağlıklıdır. Hergún çiğ ve pişmiş sebze yiyin. Sebzeler sizin vitamin, mineral ve elyaf ihtiyacınızı karşılar ve az kalori içerirler. Parlak renkli sebzeleri arayın. Örneğin havuç, biber, patlıcan, brokoli, domates ve ıspanak.

You should have 3 to 5 servings every day.
Günde 3 ila 5 porsiyon yemelisiniz

How much is a serving of vegetables?

Her oturuşda ne kadar sebze yemeli?

- ◆ ½ cup cooked vegetables, like cooked green beans, eggplant, spinach and squash
½ kap (125 gram) pişmiş sebze pişmiş taze fasulye, patlıcan, ıspanak ve kabak gibi
- ◆ 1 cup raw vegetables, like a salad, carrot sticks or cut up cucumbers
1 kap (250 gram) çiğ sebze salata, havuç veya salatalık gibi
- ◆ ½ cup vegetable juice, like tomato juice or carrot juice
½ kap sebze suyu domates veya havuç suyu gibi

You might need to eat one, two or three vegetable servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different types of vegetables or have two or three servings of one vegetable.

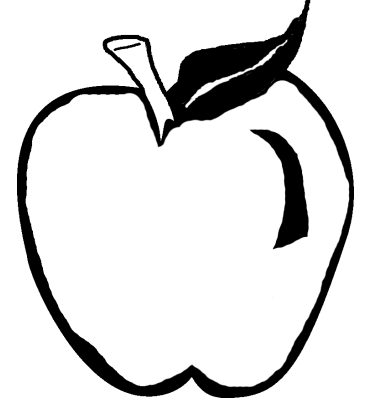
Her yemekde, bir, iki, veya üç porsiyon sebzeye ihtiyacınız vardır. Eğer yemekde bir porsiyondan fazla yemeniz gerekiyorsa, ya çeşitli sebzelerden yiyin veya aynı sebzeden iki veya üç porsiyon yiyin.

Fruits

Meyvalar

Fruit is healthy for everyone, including people with diabetes. Fruit gives you energy, vitamins and minerals and fiber.

Meyva şeker hastaları dahil herkes için sağlıklıdır. Meyvalar size enerji, vitaminler, mineraller ve elyaf verir.



How many servings of fruit do I need?

Kaç porsiyon meyvaya ihtiyacım var?

2 to 4 servings
2 ila 4 porsiyon

What is a serving of fruit?

Bir meyva porsiyonu nedir?

- ◆ 1 small apple or pear (approximately the size of a woman's fist)
1 ufak elma veya armut (aşağı yukarı bir kadın yumruğu kadar)
- ◆ ½ cup of apple or orange juice
½ kap (125 gram) elma veya portakal suyu
- ◆ ½ of a grapefruit
½ greyfurt
- ◆ 1 small banana or ½ of a large banana
1 küçük muz veya ½ büyük muz
- ◆ ½ cup of chopped fruit
½ kap (125 gram) küçük parçalar halinde meyva
- ◆ ¼ cup of raisins or dried fruit (approximately what would fit in the palm of your hand)
¼ kap (63 gram) kuru üzüm veya kurutulmuş meyva (aşağı yukarı 1 avuç)

You might need to eat one or two servings of fruit at a meal.
Her yemekte bir veya iki porsiyon meyva yemeniz gerekir.

How should I eat fruit?

Meyvayı nasıl yemem gerekir?

- ◆ Eat fruits raw, or as juice with no sugar added.
Meyvaları çiğ yişin veya şeker eklemeyen suyunu için.
- ◆ Buy smaller pieces of fruit.
Meyvayı küçük miktarda satın alın.

Milk and Yogurt Foods

Süt ve Yoğurt Ürünleri

Fat-free and low-fat milk and yogurt are healthy for everyone, including people with diabetes. Milk and yogurt give you energy, protein, calcium, vitamin A, and other vitamins and minerals.

Yağsız veya az yağlı süt ve yoğurt herkes için olduğu gibi şeker hastaları içinde sağlıklıdır. Süt ve yoğurt size enerji, protein, kalsiyum, A vitamini, ve diğer vitaminler ve mineralleri verir.



Drink fat-free (skim or nonfat) or low-fat (1%) milk each day. Eat low-fat or fat-free yogurt. They have less total fat, saturated fat and cholesterol.

Hergün yağsız veya az yağlı (1%) süt için. Az yağlı veya yağsız yoğurt yiyin. Bunlar az miktarda yağ, doymuş yağ ve kolesterol içerirler.

How many servings do I need each day? 2 to 3 servings each day. *Note: If you are pregnant or breastfeeding, eat four to five servings of milk and yogurt each day.*

Günde kaç porsiyona ihtiyacım var? Her gün 2 ila 3 porsiyon.

Not: Eğer hamile iseniz veya emziriyorsanız, günde 4 ila 5 porsiyon süt ve yoğurt yiyin.

How much is a serving of milk and yogurt?

Bir porsiyon süt veya yoğurt ne kadardır?

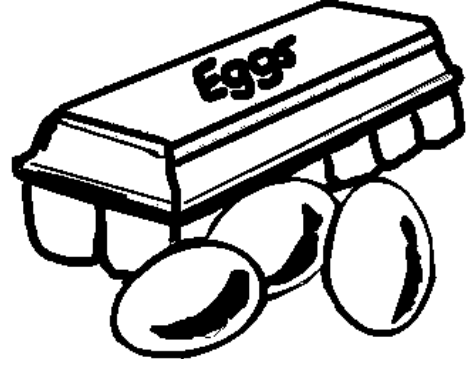
- ◆ 1 cup fat-free plain yogurt (look for yogurts flavored with aspartame also)
1 kap (250 gram) yağsız sade yoğurt (ayrıca aspartamla tatlandırılmış yoğurtlarada bakın)
- ◆ 1 cup skim or low-fat milk
1 kap (250 gram) yağsız veya az yağlı süt

Note: Avoid yogurts that say, "fruit on the bottom". They contain high amounts of added sugar.

Not: Yoğurt'un üstünde "altında meyva vardır." yazıyorsa yemekten sakının. Bunlar yüksek miktarda eklenmiş şeker içerirler.

Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts

Et, Kúmes Hayvanları, Balık, Yumurta ve Kuruyemiş



This food group contains meat (beef, pork, lamb), chicken, turkey, eggs, fish, nuts and tofu or soy products. Eat small amounts of some of these foods each day. All these foods provide our bodies with protein.

Bu grup et (siğır, domuz, kuzu), tavuk, hindi, yumurta, balık, kuruyemiş ve tofu veya soya úrünlerini içerir. Her gún bu yiyeceklerin bazılarında az miktarda yiyin. Bu yiyecekler vücut için gerekli proteini sağırlar.

Protein foods help your body build tissue and muscles. They also give your body vitamins and minerals.

Proteinli úrünler vücutta kas ve dokuları onarmada yardımcı olurlar. Aynı zamanda vücuda vitamin ve mineral sağırlar.

How many protein foods do I need each day? 2 to 3 servings

Hergún Ne Kadar Proteine İhtiyacımız Var? 2 ila 3 porsiyon

How much is a serving of meat, poultry, fish, eggs and nuts?

Ne Kadar Miktar Et, Kúmes Hayvanı, Balık, Yumurta ve Kuruyemiş bir porsiyon eder?

- ◆ 2 to 3 ounces of cooked fish
2 ila 3 ons (60 ila 90 gram) pişmiş balık
- ◆ 2 to 3 ounces cooked chicken
2 ila 3 ons (60 ila 90 gram) pişmiş tavuk
- ◆ 3 to 4 ounces tofu (½ cup)
3 ila 4 ons tofu (½ kap -125 gram)
- ◆ 1 egg (equals one ounce of protein)
1 yumurta (1 ons - 28 gram protein içerir)
- ◆ 1 slice of cheese or one ounce of cheese (approximately the size of a D battery)
1 dilim peynir veya 1 ons (28 gram) peynir (yaklaşık "D pili" boyutunda)
- ◆ 2 tablespoons of peanut butter (equals one ounce)
2 yemek kaşığı fıstık ezmesi (1 ons'a eşit)

Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts (continued) **Et , Kúmes Hayvanı, Balık, Yumurta ve Kuruyemiş (devamı)**

Helpful Tips:

Faydalı noktalar:

- ◆ The serving size you eat now may be too big.
şimdi yediğiniz porsiyon ok byk olabilir.
- ◆ Take a look at a deck of cards. This size is equal to 2 to 3 ounces.
Iskambil kağıtları boyutlarına bakın. Grdğnz boyutlar bir porsiyona yani 2 ila 3 ons'a (60 ila 90 grama) eşittir.
- ◆ Buy cuts of beef, pork, ham and lamb that have only a little fat on them. Trim off the extra fat.
zerinde ok az yağ olan sığır, domuz, jambon ve kuzu eti alın. Fazla yağı kesip atın.
- ◆ Eat chicken or turkey without the skin.
Tavuk ve hindiyi derisini ıkararak yiyin.
- ◆ Cook protein foods in low fat ways: broil, grill, stir-fry, roast, steam, boil or stew.
Proteinli yiyecekleri az yağ gerektiren yntemle pişirin: Fırın, Izgara, Rosto, Buhar ve Haşlama.
- ◆ Use only small amounts of oil when cooking meats, or using a cooking spray instead of oil.
Etlerinizi ok az yağ ile pişirin veya yağ yerine yağ pskrtcs kullanarak pişirin.
- ◆ Have a meal without meat. Try beans or tofu as your protein source.
Etsiz yemek yiyin. Protein kaynağı olarak baklagiller veya tofu deneyin.

Fats, Oils and Sweets

Katı ve Sıvı Yağlar ve Tatlılar



Fats and oils include butter, margarine, lard and oils that we add to foods and use to cook foods. Some oils are canola, olive and vegetable. Fats are also found in meats, dairy products, snack foods and some sweets. To control your diabetes, it is best to eat foods with less fat and less saturated fat (fat we get from meat and animal products).

Katı ve sıvı yağlar, tereyağı, margarin, domuz yağı ve sıvı yağları yiyeceklerimize ekleriz ve yiyecekleri pişirmede kullanırız. Sıvı yağlar, çiçek yağı, zeytin yağı ve sebze yağlarıdır. Yağlar ayrıca etlerde, süt ürünlerinde, ara öğün yiyeceklerinde ve bazı tatlılarda bulunur. Şekerinizi kontrol için az yağlı ve az doymuş yağlı (hayvansal ürünlerden ve etden aldığımız yağ) gıdalardan yemek en iyisidir.

Sweets are sugary foods that have calories but not very many vitamins and minerals. Some sweets are also high in fat—like cakes, pies, and cookies.

Tatlılar kalorisi çok fakat vitamin ve minerali çok olmayan şekerli yiyeceklerdir. Bazı tatlılar ayrıca çok da yağ içerirler - kek, turta, ve kurabiye gibi.

Eating too many sugary and high fat foods makes it hard to control your blood sugar and weight. If you do eat fats and sweets, eat small portions.

Çok şekerli ve yağlı yiyecekler yemek kan şekerinizi ve kilonuzu kontrol altında tutmayı zorlaştırır. Eğer tatlı ve yağlı yiyecekler yerseniz az miktarda yiyin.

How much is a serving of fats, oils and sweets?

Bir porsiyon katı ve sıvı yağlar ve tatlılar ne kadardır?

- ◆ 1 teaspoon oil
1 çay kaşığı yağ
- ◆ 1 tablespoon regular salad dressing
1 çorba kaşığı salata sosu
- ◆ 2 teaspoons light mayonnaise
2 çay kaşığı az kalorili mayonez
- ◆ 1 strip of bacon
1 şerit domuz veya sığır pastırması
- ◆ 1 cookie
1 kurabiye
- ◆ 1 plain doughnut
1 sade donat
- ◆ 1 tablespoon syrup
1 çorba kaşığı şekerli sos
- ◆ 10–15 chips
10–15 cips

Turkish

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. For more information call (404) 651-2542.

Bu materyeller Atlanta, Georgia da Georgia State Üniversitesi'nin Antropoloji ve Coğrafya Departmanı tarafından Yeni Amerikalılar için geliştirilmiştir. Amerika Birleşik Devletleri Tarım Bakanlığı Besin ve Tüketici Servisi tarafından ailelere Besin Yardımı Programı için finanse edilmiştir. Federal yasalara ve ABD Tarım Bakanlığı kurallarına göre bu kurumun ırk, renk, ulusal köken, cinsiyet, yaş, din, politik inanış veya sakatlık üzerine ayırım yapması yasaklanmıştır. Daha fazla bilgi için (404) 651-2542 yi arayın.

