



**Hamile ve güçlü: Gebelik di-
yabeti ile başa çıkma ipuç-
ları**

Değerli anne adayı,

gebelik diyabetinizin olduğu tespit edildi.

Diyabet uzmanlığı kliniğinizde emin ellerdesiniz ve hamileliğiniz boyunca sizin ve bebeğinizin iyi bir şekilde bakılması için ihtiyacınız olan her şeyi öğreneceksiniz.

Diyabetiniz olsa bile hamileliğinizin tadını en güzel şekilde çıkarabilmeniz için bilmeniz gereken önemli konuları ve önerileri sizin için derledik. Geriye tamamen sizin bunları ne kadar uygulayacağınız kalıyor.

Gebelik diyabeti genellikle doğumdan sonra ortadan kalksa da, siz ve bebeğiniz için bazı sonuçlar doğurması söz konusu olabilir. Bu nedenle doktorunuzun önerilerini ciddiye almanız gerekir.

Bu kılavuzun amacı biraz da olsa size yardımcı olabilmek ve günlük hayatınızda destek sağlamaktır. Üstesinden geleceksiniz!

Size ve bebeğunuze en iyi dileklerimizi iletiyoruz.

Beurer Diyabet Bakım Ekibiniz

Bu broşür hiçbir şekilde tıbbi tavsiye yerine geçmez. Herhangi bir sorunuz veya komplikasyonunuz varsa lütfen doktorunuza başvurun.

İçindekiler

Gestasyonel diabetes mellitus tam olarak ne anlama geliyor?	4
"Neden ben?"	6
Sonuçları neler?	7
Düzenli kan şekeri kontrolü	9
Doğru ölçümü nasıl yapacağım?	12
Nereden ölçüm yapacağım?	14
Yeterli hareket	16
Gebelikte kilo ve tansiyon	19
Aşırı kilonun bir sonucu olarak yüksek tansiyon	20
Dengeli beslenme	21
Karbonhidrat hesaplaması	23
Besinler hakkında ilginç bilgiler	25
Yemek yerken nelere dikkat etmeliyim?	26
Glisemik indeks nedir?	28
Gebelikte gıda kaynaklı enfeksiyonlar	29
Tarif önerileri	30
Bundan sonra ne olacak?	34
Doğum kontrol listesi	36
Egzersiz planı	37
Kilo takip günlüğü	38
Ölçüm günlüğü	39
Beslenme alışkanlıkları	42
Sözlük ve kaynaklar	44

Gestasyonel diabetes mellitus tam olarak ne anlama geliyor?

Gebelik diyabeti olarak da bilinen gestasyonel diyabet mellitus (GDM), ilk kez gebelik sırasında ortaya çıkan bir şeker metabolizması bozukluğudur.

Bu diyabet tipi, Tip 2 diyabet ile çok benzerdir. Gebelik dönemindeki hormonal (östrojen, progesteron, kortizol vb.) değişimler nedeniyle vücut hücreleri insülin hormonuna karşı dirençli hale gelir. Bunu dengelemek için vücudun daha fazla insülin üretmesi gerekir ancak bunu yapamaz; bu durumda şeker artık vücut hücrelerine girmez ve kanda kalır, bu da kan şekeri seviyesinin yükselmesine neden olur.

Bu bozukluk özel bir şeker testi yapılarak tespit edilebilir.

Şeker yüklemesi testi (glukoz tolerans testi (oGTT)) genellikle 24. ve 28. haftalar arasında kadın doğum uzmanınız tarafından yapılır. Bu test için 50 gram glikoz suda eritilip içilir. Bir saatlik bekleme süresinin ardından kan şekeri seviyeniz ölçülür. Bu değer **135 mg/dL (7,5 mmol/L)** seviyesinin üzerindeyse genişletilmiş glukoz tolerans testi yaptırmanız gerekir.

Glukoz tolerans testinde ölçülen değerleriniz aşağıdaki seviyelere ulaşıyorsa gebelik diyabetiniz olduğu sonucuna varılır:¹

Gebelik diyabeti için sınır değerler	mg/dL (mmol/L)
Açlık kan şekeri değeri	≥ 92 mg/dL (≥ 5,1 mmol/L)
1 saat sonra	≥ 180 mg/dL (≥ 10 mmol/L)
2 saat sonra	≥ 153 mg/dL (≥ 8,5 mmol/L)



Gebelik sırasında kan şekeri seviyesinin yükselmesi için iki seçenek söz konusudur: Zaten mevcut olan bir diyabet rahatsızlığınız söz konusu olabilir veya gebeliğe bağlı diyabet gelişmiş olabilir. Bu kılavuzda **Gebelik Diyabeti** konusunu ele alacağız.¹

Teşhis konulduktan sonra genellikle bir diyabet uzmanına yönlendirilirsiniz; burada teşhisin ne anlama geldiği ve bu durumla nasıl en iyi şekilde başa çıkabileceğiniz konusunda bilgilendirilirsiniz.

Belirtileri nelerdir?

Gebelik diyabetini çoğu zaman "hissetmezsiniz", çünkü ağrıya neden olan bir durum değildir. Ancak buna işaret edebilecek çeşitli belirtiler söz konusudur: **Yorgunluk/bitkinlik** gebelik di-

yabetinin belirtilerinden biridir ancak gebelikte bu durum çok yaygın olduğundan genellikle göz ardı edilir. Bazı bireylerde ise **susama hissinin arttığı (polidipsi) görülür**. Vücut sık sık idrara çıkarak fazla şekeri idrar yoluyla atmaya çalışır. Bazı durumlarda **halsizlik** hissi görülebilir; bu da gebelik diyabetinin bir göstergesi olabilir.

Belirtiler genellikle çok hafiftir ve bunların normal gebeliklerde bile görülme ihtimali vardır. Gebelik diyabetinin kesin olarak teşhis edebilmesi için, kadın doğum uzmanınız tarafından bir glukoz tolerans testinin yaptırılması şarttır.

"Neden ben?"

Bunun neden sizin başınıza geldiğini tam olarak açıklayabilmemiz ne yazık ki mümkün değildir. Ancak bu rahatsızlığa yol açan bazı risklerin söz konusu olduğunu söyleyebiliriz; belki aradığınız cevabı bu listede bulabilirsiniz:¹

- Ebeveynleri veya kardeşleri Tip2 diyabet olan kadınlar
- Gebelik öncesinde zaten aşırı kilolu (obez) olan kadınlar (BMI 30 kg/m² üzerinde)
- Yaşı ileri kadınlar
- Daha önce gebelik diyabeti teşhisi konmuş kadınlar
- Daha önce ağırlığı 4500 g üzerinde olan bir bebek doğurmuş kadınlar
- Daha önce birden fazla düşük yapmış kadınlar (> 3)
- Vücudun kendi insülinine karşı koyan belirli ilaçları (örneğin kortizon) kullanan kadınlar
- Daha önce prediyabet teşhisi konmuş kadınlar

Gebelik diyabeti gelişme tehlikesini artıran PCOS (polikistik over sendromu: belirli bir metabolik bozukluk) varlığı gibi bir dizi başka risk faktörü de söz konusudur, ayrıca uyku apnesi olan kadınlar da risk 2-3 kat daha yüksektir. Burada etnik köken de rol oynayabilir.

Sonuçları neler?

Çoğu durumda doğumdan sonra diyabet ortadan kalkar, gebelik herhangi bir komplikasyon olmadan ilerler ve sağlıklı bir bebek dünyaya gelir.

Ancak hem sizin hem de çocuğunuzun gelişimi için kısa veya uzun vadeli sonuçları önlemek amacıyla kan şekeri seviyelerini düşürmek önemlidir. Değerleriniz sürekli şekilde yüksek seyrederse, gebelik ve doğum sırasında bile komplikasyonların yaşanması söz konusu olabilir.

Çocuğunuzun ileriki yaşamında aşırı kilolu olması, Tip 2 diyabet olması veya metabolik sendrom geliştirmesi riski artar. Bu durum aynı zamanda ileride sizin de Tip 2 diyabet hastası olabileceğiniz anlamına gelebilir. Bu nedenle **değerlerinizi sürekli kontrol altında tutmanız, beslenmenizi düzenlemeniz ve biraz daha hareketli olmanız** hem sizin hem de bebeğinizin esenliği için son derece önemlidir - böylece insülin kullanmak zorunda kalma ihtimaliniz düşer.



Öncelikle paniğe kapılmamanız ve sakın kalmanız önemlidir.

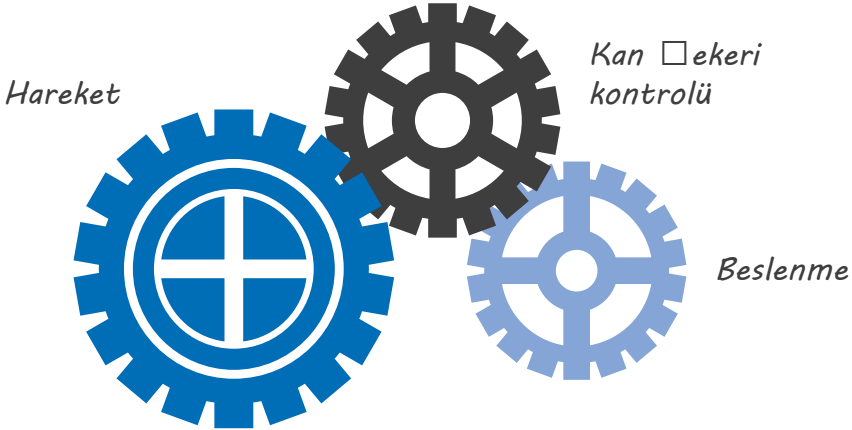
Size ciddiye almanız gereken bir teşhis konuldu, ancak bu her şeyden vazgeçmek zorunda olduğunuz anlamına da gelmiyor.

Vücudunuzu tanıyın ve kendinize iyi bakın. Bunun için kan şekeri seviyenizi düzenli ola-

rak kontrol etmeniz, orta şiddetli egzersizler yapmanız ve dengeli ve sağlıklı beslenmeniz önemlidir.

Gebelik diyabetinizi kontrol altına alabilmek için önümüzdeki aylarda neler yapmanız gerektiğini ve nelere dikkat etmeniz gerektiğini ilerleyen sayfalarda anlatacağız.

Tedavi 3 ana bileşenden oluşur:



Tedavinizin amacı kan şekeri seviyenizi normale döndürmek, böylece doğmamış bebeğinizin buna uygun şekilde gelişme-

sini sağlamak ve her ikiniz için de gelecekte ortaya çıkabilecek olumsuz sonuçların önüne geçmektir.

Düzenli kan şekeri kontrolü

Öncelikle kan şekeri değeri-
zi düzenli aralıklarla kendiniz
ölçmeniz önemlidir. Bunun için
arada sırada parmağınızdan
ölçüm yapmanız gerekir. Kendi

yaptığınız ölçümlerde ulaşma-
nız gereken hedef değerlere
ilişkin bir genel bakış tabloda
verilmiştir:

Zaman	Plazma eşdeğeri	
	mg/dL	mmol/L
Açlık (preprandiyal)	65 - 95	3,6 - 5,3
Yemekten 1 saat sonra (postprandiyal)	< 140	< 7,8
Yemekten 2 saat sonra (postprandiyal)	< 120	< 6,7

Burada belirtilen hedef değerler genel referans değerlerdir ve bunlardan farklı değerler de söz konusu olabilir. Sizin için uygun olan kesin hedef değerleri diyabet danışmanınız belirleyecektir.

ÖNEMLİ: Yemekten 1 ve 2 saat sonra yapılacak ölçümlerin zamanı, ana öğünlerin başlangıcından itibaren hesaplanmalıdır.

Size sunduğumuz kan şekeri ölçüm sistemlerimiz:



GL 48 mg/dL ve mmol/L



GL 49 mg/dL ve mmol/L



Alman Diyabet Derneği'nin genel olarak uygulanmasını tavsiye ettiği bir düzen söz konusudur:¹

İlk konsültasyon sonrasındaki ilk 1 - 2 hafta boyunca 4 noktalı profil olarak adlandırılan şekilde günde 4 kez ölçüm yapılmalıdır. Bu düzene göre sabahları aç karnına ve ana öğünlerin başlangıcından itibaren 1 veya 2 saat sonra ölçüm yapmanız gerekir. İlk iki hafta içerisinde tüm değerler hedef aralıkta ise, sonrasında günde bir kez dönüşümlü olarak ölçüm yapılır.

Buna göre günde bir kez ve her gün farklı zamanlarda ölçüm yaparsınız; örneğin Pazartesi günleri aç karnına, Salı günleri kahvaltıdan sonra, Çarşamba günleri öğle yemeğinden sonra, Perşembe günleri akşam yemeğinden sonra vb.

Bir diğer seçenek ise haftanın 2 günü 4 noktalı profil oluşturmaya devam etmektir.

Dönüşümlü yöntem (örnek):

	Pt	Sa	Ça	Pe	Cu	Ct	Pa
aç karnına	Δ				Δ		
kahvaltıdan sonra		Δ				Δ	
öğle yemeğinden sonra			Δ				Δ
akşam yemeğinden sonra				Δ			

Hangi ölçüm yönteminin sizin için doğru olduğunu ve ek ölçümlerin gerekli olup olmadığını diyabet danışmanınız belirleyecektir.



4 noktalı profil (örnek):

	Pt	Sa	Ça	Pe	Cu	Ct	Pa
aç karnına	Δ			Δ			
kahvaltıdan sonra	Δ			Δ			
öğle yemeğinden sonra	Δ			Δ			
akşam yemeğinden sonra	Δ			Δ			

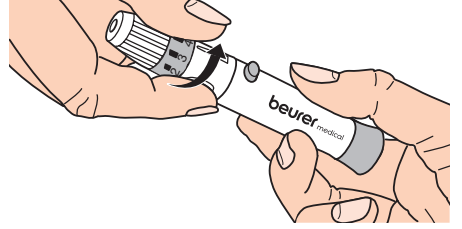
İPUCU: Değerlerinizi not etmeniz gereklidir. İsterseniz tüm değerlerinizi diyabet günlüğüne not edebilir veya telefonunuza ücretsiz "HealthManager Pro" Beurer uygulamasını indirebilirsiniz. Böylece Beurer kan şekeri ölçme aletinizle ölçtüğünüz değerleri Scan& Safe veya Bluetooth® aracılığıyla uygulamaya kolayca yükleyebilirsiniz. Ayrıca değerlerinizi işaretleyebilir ve muayeneye tarafından da görülebilecek ayrıntılı bir genel bakış elde edebilirsiniz.

"Doğru ölçümü nasıl yapacağım?"

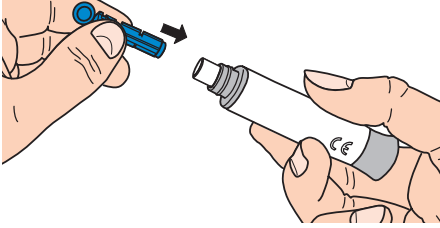
Kan şekeri ölçümünüzün doğru olması için, yanlış ölçüm yapmanızı engelleyecek birkaç bilgi notunu ve kuralı dikkate almanız gereklidir.



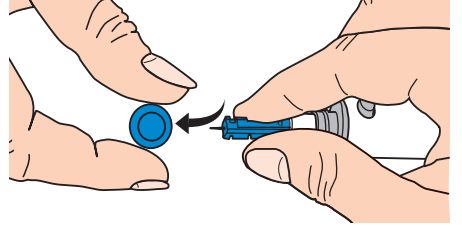
1. Ellerinizi yıkayın.



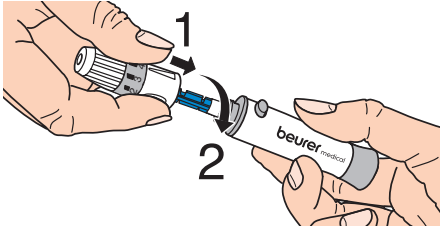
2. Parmak delme cihazının kapağını çevirerek çıkarın.



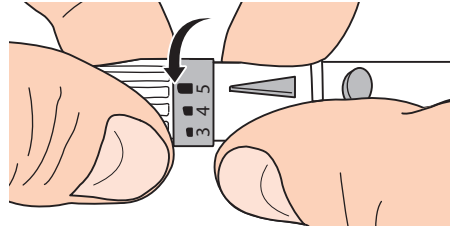
3. İğne lansetini parmak delme cihazına takın.



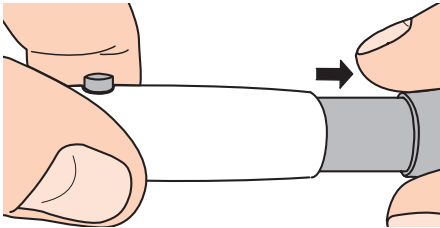
4. İğne lansetinin diskini çevirerek çıkarın.



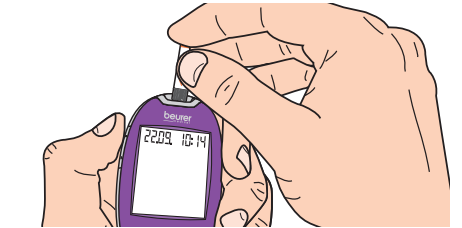
5. Parmak delme cihazının kapağını tekrar çevirerek kapatın.



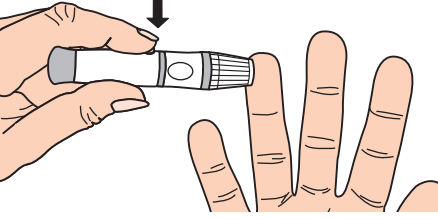
6. Parmak delme cihazının delme derinliğini ayarlayın.



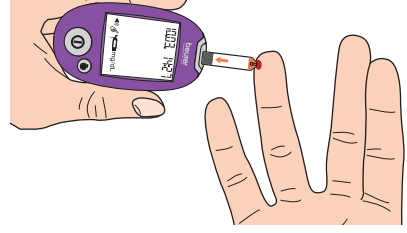
7. Parmak delme cihazını "yükleyin".



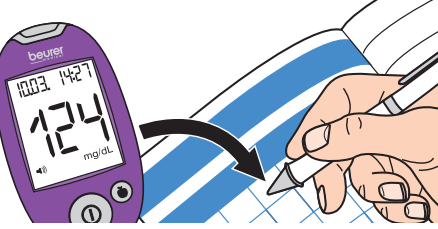
8. Test şeridini ölçme cihazına takın.



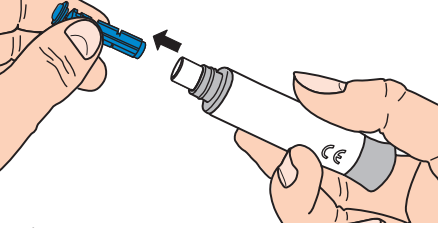
9. Parmağınıza batırın.



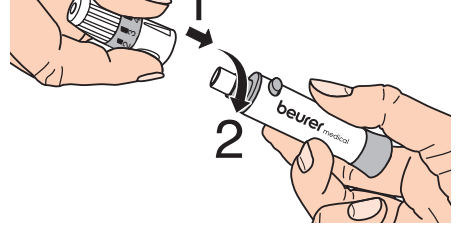
10. Kan örneğini alın



11. Sonucu kaydedin.



13. İğne lansetini çıkarın.



14. Parmak delme cihazının kapağını tekrar takın.



15. Test şeridini ve iğne lansetini atın.

HİJYEN ÖNEMLİDİR! Ellerinizi şeker artıklarından arındırmak ve parmaklardaki kan dolaşımını hızlandırmak için lütfen sabun ve ılık suyla ellerinizi iyice yıkayın. Sabunu da iyice yıkayın. Ardından ellerinizi iyice kurulayın. Elinizde sıvı kalması kan damlasını seyrelebilir ve bu da yanlış ölçüm sonuçlarına neden olabilir.

"Nereden ölçüm yapacağım?"

Kan örneğini parmak ucunuzun etli kısmından almanızı öneririz. Delme işleminin mümkün olduğunca acısız olması için kanı doğrudan parmağınızın

ortasından değil biraz yan tarafından alın. Her testte delme yerini değiştirin, örn. başka bir parmağınızı veya diğer elinizdeki bir parmağınızı delin.

Ölçüm sırasında nelere dikkat etmeliyim?

- Her ölçüm için yeni bir test şeridi ve yeni bir iğne lanseti kullanın.
- Ölçümden önce test şeridinin son kullanma tarihini kontrol edin.
- Ölçüm sırasında test şeridi ve ölçme cihazı mümkün olduğunca aynı sıcaklığa sahip olmalıdır.
- Kan şekeri ölçümü için en az 0,6 µl kana ihtiyacınız vardır. Daha büyük bir kan damlası elde etmek için kesinlikle parmağınızı sıkıştırmayın. Dışarı sızan doku sıvısı kan damlasını seyreltir ve ölçülen değerin yanlış olmasına neden olabilir.
- Test şeridindeki kan alma bölümünü ölçüm başlayana kadar kan damlasının üzerinde tutun.
- Doğru şekilde saklamaya dikkat edin!
- Test şeritleri neme karşı çok hassas olduğundan lütfen test şeridi kutusunu hemen kapatın.
- Test şeritlerini mutlaka belirtilen sıcaklık aralığında saklayın. Şeritlerin yanlış muhafaza edilmesi değerlerin yanlış olmasına neden olabilir.

Diğer ipuçlarını ve faydalı bilgileri burada bulabilirsiniz:



Burada sizin ve çocuğunuzun sağığı söz konusu olduğundan, ölçüm değerlerinin kesinlikle güvenilir olması çok önemlidir. Bu nedenle diyabet danışmanınızın ölçümlerinizi (kendi kendinize nasıl ölçüm yaptığınızı) düzenli olarak kontrol etmesini öneririz. Ayrıca kan şekeri ölç-

me aletinizin de kontrol çözeltileri veya üreticinin uygun bulunduğu bir laboratuvar yöntemi kullanılarak belirli spesifikasyonlara göre (RiLiBÄK) kontrol edilmesi de önemlidir.



Yeterli hareket



Hamile olsun ya da olmasın çoğu insan yeterli egzersiz yapmıyor. Günlük hayatta işle, evle, çocuklarla ilgilenmek ve daha birçok şey yapmak gerekiyor ve çoğunlukla da geriye fazla zaman kalmıyor. Ancak şu an içinde bulunduğunuz durumda bunun için zaman yaratmanız büyük önem taşıyor.

Peki ama nasıl? Bunun için en iyi çözüm, hareketi veya sporu

günlük hayatınızın kalıcı bir parçası haline getirmenizdir. Örneğin hangi işlerinize, alışverişlerinize veya diğer gideceğiniz yerlere araba yerine yürüyerek veya bisikletle gidebileceğinizi düşünebilirsiniz. Ayrıca bir rutin oluşturmak için akıllı telefonunuzda düzenli olarak tekrar edecek bir hatırlatıcı da ayarlayabilirsiniz. Tek başınıza spor yapmakta zorlanıyorsanız eşinizi, arkadaşlarınızı veya aile

üyelerinizi de çağırabilirsiniz.

Bir ana öğünden sonra yapacağınız 20-30 dakikalık tempolu bir yürüyüş kan şekerinizin yükselmesini önemli ölçüde azaltabilir. Tempolu yürüyüşün burada özel bir önemi vardır.

Haftada en az 3 kez her biri yaklaşık 30 dakika süren hafif ila orta yoğunlukta bir daya-

nıklılık egzersizi yapmanız da harika olacaktır. Ayrıca yapmayı sevdiğiniz hareketlere göre bir elastik bant kullanabilir veya diğer egzersiz seçeneklerini (güç antrenmanı) de planınıza ekleyebilirsiniz.



Egzersizlerinizi daha kolay hale getirmek için 37. sayfada antrenman planınızı oluşturabilirsiniz. Bazen sabit bir plan

hazırlayıp ona uygun hareket etmek sporu günlük hayatın bir parçası haline getirmeyi kolaylaştırır.



Dayanıklılık egzersizlerinin yanı sıra gebeliğiniz sırasında yapabileceğiniz başka birçok egzersiz seçeneği de mevcuttur. Ayrıca evde jimnastik ve yoga egzersizleri yaparak da esneyebilir ve rahatlayabilirsiniz. Bu sadece kaslarınızı güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda esnekliğinizi ve hareket kabiliyetinizi de artırır. Yoganın bir diğer olumlu etkisi de stres faktörlerini azaltmasıdır.

ÖNEMLİ: Lütfen egzersizlerinizin yoğunluğu hakkında jinekoloğunuz ve diyabet uzmanınız ile görüşün ve vücudunuza aşırı yüklenmeyin.

Kendinizi "tüy gibi hafif" hissetmek istiyorsanız, su sporlarının sunduğu pek çok seçeneği de araştırmanızı tavsiye ederiz. Örneğin yüzebilir veya su aerobiği yapabilirsiniz. Bu sadece eklemlerinizi korumakla ve sırtınızdaki baskıyı azaltmakla kalmaz, aynı zamanda kaslarınızı güçlendirir ve dayanıklılığınızı da artırır.

Hangisini seçerseniz seçin, seyerek yapacağınız ve iyi hissedeceğiniz bir egzersizi tercih edin.



Gebelikte kilo ve tansiyon³



Normal kilolu kadınlar için gebelikte genellikle **10 - 16 kg** civarında kilo alımı önerilmektedir. Aşırı kilolu ve obez kadınların biraz daha az kilo almaya dikkat etmeleri gereklidir. Zayıfsanız, yeterince "iyi" kilo almanız önemlidir. Ancak bu süreçte kadın doğum uzmanınız ve diyabet ekibiniz de kilonuzu takip eder.

Gebelik sırasında kilo alımı ile ilgili genel tavsiyeleri bu tabloda görebilirsiniz:

Gebelik öncesi BMI değeri, kg/m ²	Kilo artışı, kg (toplam)	14. haftadan itibaren kilo artışı, kg (haftalık)
< 18,5	12,5 - 18	0,5 - 0,6
18,5 - 24,9	11,5 - 16	0,4 - 0,5
25,0 - 29,9	7 - 11,5	0,2 - 0,3
≥ 30	5 - 9	0,2 - 0,3



Ekstra büyük basma yüzeyli ve 200 kg taşıma kapasiteli Beurer GS 410 cam terazi

Kilo artışınızı 38. sayfada kaydedebilirsiniz

Aşırı kilonun bir sonucu olarak yüksek tansiyon

Aşırı kilolu hamile kadınlar-
da sıklıkla yüksek tansiyon so-
runu görülmektedir. Yüksek
tansiyona yatkınlığınız varsa,
tansiyonunuzu düzenli olarak
kontrol etmeniz gereklidir. "HM
Pro" kullanarak bu değerleri
de çok ayrıntılı bir şekilde ta-
kip edebilirsiniz. Ölçümleri bir

Beurer tansiyon ölçme aleti ile
kolayca yapabilirsiniz. Değer,
Scan&Safe veya Bluetooth®
üzerinden uygulamaya akta-
rılır. Cihaz satın alırken cihazın
mutlaka gebelik döneminde öl-
çüm yapmaya uygun olmasına
dikkat edin, örneğin BM 28.

Size tavsiyemiz:



Ücretsiz beurer "HealthManager
Pro" uygulaması ile değerlerinizi
kolayca takip edebilirsiniz. Ölçüm
değerleri Scan&Safe aracılığıyla
uygulamaya yüklenir.



BM 28 üst koldan
tansiyon ölçme aleti

Gebelikte yüksek tansiyonun etkileri nelerdir?

Yüksek tansiyonu kesinlikle cid-
diye almalısınız. Genel olarak
yüksek tansiyona yatkınlığınız
varsa veya gebelikte yüksek
tansiyonunuz oluştuysa, tansi-
yonunuzu düzenli olarak kont-
rol etmeniz gereklidir. Alman
Jinekoloji ve Obstetrik Derneği
(DGGG - Deutsche Gesellsc-
haft für Gynäkologie und Ge-
burtshilfe e.V.)⁴ kılavuzlarına
göre tüm gebeliklerin yaklaşık
%6-8'inde yüksek tansiyon ra-
hatsızlıkları (HES) görülmekte-
dir. Gebelikte yüksek tansiy-
onun mutlaka düzene sokulması

gereklidir. Neden olabileceği
en ciddi sonuçlardan biri pre-
eklamps, yani gebelik zehirlen-
mesidir.

Pratikte yüksek tansiyon için
referans değerler olarak **140
mmHg sistolik ve 90 mmHg
diyastolik** ve evde tansiyon öl-
çümlelerinde (HBDM) **135 mmHg
sistolik ve 85 mmHg diyastolik**
aralığı belirtilmiştir. Bu değer-
lerin üzerindeki tüm değer-
ler hipertansiyon olarak kabul
edilir.

Dengeli beslenme

Düzenlenmesi gereken üçüncü bilirsiniz, bunun için burada sıralanan birkaç kurala uymanız yeterlidir.

Çeşitli beslenme: Çeşitli yiyecekler yiyin ve çoğunlukla bitkisel gıdaları tercih edin.

Bol sıvı tüketme: Her gün en az 1,5 litre su için - tercihen su, şekersiz çaylar veya diğer şekersiz içecekler.

Günde 5 porsiyon: Günde en az 3 porsiyon sebze ve 2 porsiyon meyve yiyin.

Tam tahılları tercih edin: Tam tahıllı ürünler sağlıklı karbonhidratlardır. Ekmek, makarna ve un gibi buğday unundan üretilen tahıl ürünleri yerine daima tam tahıl çeşitlerini tercih etmelisiniz.

Sağlıklı yağları tercih edin: Kanola yağı gibi bitkisel yağları ve bunlardan yapılan sürme yağları tercih etmelisiniz.

Kalorilerinizi takip edin: Günlük 1600 - 1800 kcal değerinin altına düşülmemeli veya üzerine çıkılmamalıdır.

Az yağlı protein kaynakları: Her gün süt, yoğurt ve peynir gibi süt ürünleri ve haftada 1-2 kez balık tüketin.

Az yağlı et tüketimi: Et tüketimi mümkün olduğunca az yağlı olmalı (lütfen yağ içeriğine dikkat edin!) ve haftada 300-600 gramı geçmemelidir.

Şekerli yiyeceklerden kaçının: Şekerle tatlandırılmış gıdalar besin değeri açısından düşük, kalori açısından yüksek gıdalardır. Rafine şeker yerine enerji içermeyen tatlandırıcılar tercih edebilirsiniz.

İşlenmiş gıdaları mümkün olduğunca az yiyin: Bunlar arasında sosis, unlu mamuller, şekerlemeler, fast food ve hazır ürünler sayılabilir - bunlarda çok fazla sağlıksız yağ, çok fazla kalori, boş karbonhidrat ve çok fazla tuz bulunur.

Tuzu azaltın: Yediklerinizin fazla tuzlu olması tansiyonunuzu yükseltebilir, yemeklerinizi tatlandırmak için otlardan ve baharatlardan faydalanın.

Vakaların %85'inde, gebelik sırasında beslenmenin düzenlenmesi kan şekeri seviyelerini normale döndürmeye yardımcı olmuştur. Bu şekilde siz de hem kendi sağlığınız hem de doğmamış bebeğinizin sağlığı için çok şey yapabilirsiniz.

Beslenme alışkanlıklarınızı daha iyi fark edebilmek için bir beslenme günlüğü tutmanız faydalı olacaktır. Bunun için şunları not edin: **Ne zaman, nerede, ne yedim? Ne kadar? Neden ve hangi durumda?** Tabloyu 42. sayfada bulabilirsiniz



Önerilen besin dağılımı:¹

DDG'ye göre besin dağılımı önerisi:

Karbonhidratlar	%40 - 50
Protein	%20
Yağ	%30 - 35

Karbonhidrat oranı günlük enerjinin %40'ından az olmalıdır. Günde en az 60 - 80 gram protein tüketmeye çalışın.

Karbonhidrat içeren yiyecekleri seçerken, lif oranı yüksek **glisemik indeksi** düşük yiyecekleri tercih etmelisiniz! Gıda alımının, biri geç öğün olmak üzere **günlük 5 - 6 öğüne** bölündüğünü lütfen unutmayın. Yemeklerinizi **3 tane çok büyük olmayan ana öğün ve 2 - 3 tane küçük ara öğün** olarak bölmelisiniz. **Glikoz artışının sabahları** en yüksek seviyede olduğunu bilmek önemlidir; bu nedenle **kahvaltıda karbonhidrat oranını** mümkün olduğunca düşük tutmalısınız.

Yemek yeme ritminizi belli bir düzende tutmanız gereklidir; buna göre **ana öğün ile ara öğün arasında 1 ila 1,5 saat ve ara öğün ile ana öğün ara-**

sında yaklaşık 3 ila 3,5 saat olmalıdır. Kalori azaltımı durumunda sabah idrarınızda keton olup olmadığını (ketonüri) düzenli olarak kontrol etmeniz gereklidir; ketonüriden kesinlikle kaçınılmalı ve gerekirse kalori miktarını veya karbonhidrat oranını tekrar artırmalısınız (bu durumda günlük karbonhidrat miktarı 175 g altında olmamalıdır). Beslenme düzeninizi değiştirdikten sonraki ilk birkaç haftada 1 - 2 kg kadar bir kilo kaybı olabilir ve bu durum bir sorun teşkil etmez.

Lütfen beslenme alışkanlıklarınızı ve yaptığınız değişiklikleri mutlaka diyabet ekibinizle de görüşün.

Karbonhidrat hesaplaması

Karbonhidratlar (KH), karbonhidrat birimi (KB) cinsinden hesaplanır. Bu KB değerleri, belirli gıdalardaki karbonhidrat içeriğini gösterir. Bu değerler

özellikle insülin kullanmak zorunda olan diyabet hastaları için doğru insülin dozunun hesaplanabilmesi açısından çok önemlidir.

Yeme alışkanlıklarınızı daha iyi anlamana yardımcı olması için birkaç önemli bilgiyi burada bulabilirsiniz:

1 KB	=	10 g KH
1 gram karbonhidrat	=	4 kalori
1 gram yağ	=	9 kalori
1 gram protein	=	4 kalori

Günlük 120 - 180 g karbonhidrata karşılık gelen yakl. 12 - 18 KB'yi gün içerisindeki 5 - 6 öğününüze dağıtmanız gereklidir.

Daha iyi anlaşılabilmesi için bir örnek ile açıklayalım:

Kahvaltı:	30 g KH = 3 KB
2. Kahvaltı:	10 - 20 = 1 - 2 KB KH
Öğle:	30 - 45 g = 3 - 4,5 KB KH
Ara öğün:	10 - 20 g = 1 - 2 KB KH
Akşam yemeği:	30 - 45 g = 3 - 4,5 KB KH
Geç ara öğün:	1 - 2 g KH = 1 - 2 KB



Besinler hakkında ilginç bilgiler

Karbonhidratlar, var olan en önemli enerji kaynaklarından biridir. Bunlar şeker, lif ve nişasta olarak üçe ayrılır. Karbonhidratlar şeker moleküllerinden oluşur ve aşağıdaki şekilde ayrılır:²

Basit şekerler (monosakkaritler), örneğin glikoz (üzüm şekeri) ve fruktoz (meyve şekeri).

Çift şekerler (disakkaritler), örneğin süt şekeri (laktoz), sofr şeker (sakaroz) ve malt şekeri (maltoz).

Kompleks şekerler (polisakkaritler), örneğin bitkisel lif, nişasta ve hayvansal glikojen.



Burada özellikle sonuncuya yani tam tahıllı ürünler, sebzeler, meyveler, baklagiller ve patates gibi uzun zincirli karbonhidratlara öncelik verilmiştir. Bunlar son derece doyurucudur ve basit şekerlere kıyasla çok daha yavaş sindirilir. Ayrıca vitamin, mineral ve lif açısından da zengindirler.

Vücut, enerji ihtiyacını karşılamasını sağladığı için karbon-

hidratları tercih eder. Ayrıca vücudumuz bunları sınırlı bir oranda enerji rezervi olarak da kullanır. Çok fazla tüketilmeleri halinde yağa dönüşürler.

Sebzeler ve salatalar çok yüksek su içeriğine sahip olduklarından nötr olarak kabul edilir. Çok sayıda vitamin ve mineral içermeleri nedeniyle günde birkaç kez tüketilmelerine izin verilir.

Yemek konusunda başka nelere dikkat etmeliyim?³

Bebeğinizin gebelik sırasında en iyi şekilde gelişmesi için **al-kol ve nikotin** kullanımı kesinlikle yasaktır.

Gebelik sırasında enerji ihtiyacı neredeyse değişmez. Ancak vitaminlere, minerallere ve eser elementlere olan ihtiyaç artar. Enerji ihtiyacı ancak gebeliğin sonlarına doğru çok az oranda (yakl. %10) artar.

Fiziksel aktivitede bir değişim olmadığında, gebeliğin 2. trimester döneminde yakl. 250 kcal/gün ilave enerji alımı ve 3. trimester döneminde yakl. 500 kcal/gün ilave enerji alımı öne-

rilir.

Artan vitamin ve mineral ihtiyacı sağlıklı ve dengeli bir beslenmeyle karşılanabilir.

Bu nedenle beslenme önerilerine uyulması ve yeterli miktarda meyve, sebze, süt ve tam tahıl ürünleri vb. tüketilmesi önemlidir.

İPUCU: Mide ekşimesine ve mide bulantısına ne iyi gelir?

- Soyulmamış bademleri çiğneyin
- Yulaf ezmesini yavaşça çiğneyin
- Zencefil çayı için
- Limon koklayın

Vejetaryen veya vegan olarak nelere dikkat etmeliyim?³

Vejetaryen beslenme temel olarak gebelik döneminde özellikle ihtiyaç duyduğunuz tüm besinleri içerir. Ancak, yeterli miktarda takviye aldığınızdan emin olmalısınız. Bunlar arasında şunlar sayılabilir: **Folik asit, iyot, demir, B12 vitamini, DHA, çinko, protein, kalsiyum ve D vitamini.**

Vegan besleniyorsanız, yukarıda listelenen takviyeler ile ilgili test yaptırmanız çok önemlidir. İyot, folik asit ve B12 vitamini eksikliği sıklıkla görülmektedir ve bu eksikliklerin takviyeler ile dengelenmesi gereklidir.

Buradaki eksiklikler, bebeğin gelişimine olumsuz etki edebilir. En önemli olanlar:

Folik asit: Hücre bölünmesi ve nöral tüp gelişimi için çok önemlidir. Hamile kadınların günde 400-800 mikrogram folik asit almaları tavsiye edilir.

İyot: Bebeğin beyinin ve sinir sisteminin gelişimi için önemlidir. Günlük 100-150 mikrogram iyot takviyesi alınması tavsiye edilir.

Demir: Kan yapımı ve oksijen taşınması için gereklidir. Gebelikte ihtiyaç iki katına çıkar, bu nedenle özellikle de teşhis edil-

miş bir eksiklik söz konusuysa takviye alınması yararlı olabilir.

DHA (Omega 3 yağ asitleri): Bebeğin beyin gelişimini destekler. Yağlı balık tüketmeyen hamile kadınların günde 200 miligram DHA takviyesi almaları gereklidir.

Gıda takviyelerinin alınmasının gerekli olduğundan emin olmak için, takviyeleri almadan önce doktorunuza danışmanız önemlidir.



Glisemik indeks nedir?²

Glisemik indeks (Gİ), karbonhidrat içeren gıdaların kan şekeri seviyesini ne kadar güçlü ve hızlı bir şekilde yükselttiğini gösterir. Gİ ne kadar düşükse, kan şekeri seviyesi de o kadar yavaş yükselir.

Gİ her zaman yüzde olarak belirtilir ve bunun için 50 gram karbonhidrat esas alınır.

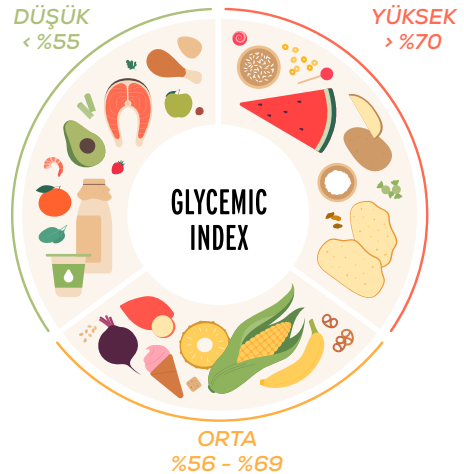
Örneğin meyve ve sebzelerin Gİ değeri düşüktür, bu nedenle bu yiyecekler tüketildiğinde kan şekeri seviyesi yavaşça yükselir. Beyaz ekmek, makarna veya patatesin Gİ değeri yüksek olduğundan bu yiyecekler kan şekerinin hızla yükselmesine neden olur. Yüksek Gİ değerine sahip gıdaların, düşük Gİ değerine sahip gıdalara göre daha kötü olduğu değerlendirilir.

Glisemik indeks sınıflandırması:

Yüksek Gİ > %70

Orta Gİ %56 - %69

Düşük Gİ < %55



Size tavsiyemiz:



DS 61
Besin değeri analiz terazisi

Besin değeri analiz terazisi ile bilinçli bir şekilde beslenebilirsiniz. Terazide 950 gıda maddesi besin değerleri ile birlikte kayıtlıdır. Ayrıca kendi istediğiniz gibi kullanabileceğiniz 50 kayıt yeri mevcuttur.

Gebelikte gıda kaynaklı enfeksiyonlar^{5,6}

Gebelik sırasında gıda kaynaklı enfeksiyonlara karşı korunma sağlamak için, gebelik diyabeti olup olmamasına bakılmaksızın tüm hamile kadınlar için geçerli olan bazı önemli önlemler söz konusudur:

Çiğ ve az pişmiş hayvansal ürünlerden kaçının.

Mutfakta hijyene dikkat edin: Ellerinizi düzenli olarak ve özellikle de çiğ yiyeceklerle çalıştıktan iyice yıkayın. Çiğ ve pişmiş gıdalar için ayrı kesme tahtaları ve bıçaklar kullanın.

Gıda maddelerinin doğru şekilde saklanması: Çiğ gıdaları ve hazır gıdaları ayrı olarak

saklayın. Buzdolabının temiz olması ve soğuk zincirin aktif olması gereklidir.

Meyve ve sebzelerin iyice yıkanması.

Yumuşak peynir ve çiğ süt ürünlerinden uzak durun, bunlarda listeria bulunabilir.

Sadece iyi pişmiş yumurta yiyin: Yumurta sarısının ve yumurta beyazının tamamen kavrıldığından emin olun.

Bu önlemler, gebelik döneminde özellikle tehlikeli olabilecek listeriozis ve toksoplazmoz gibi enfeksiyon risklerini azaltmaya yardımcı olur.



Tarif önerilerimiz

Hangi yiyeceği ne kadar yemeniz gerektiğinden emin olamıyorsanız, tabağınızdaki dağılım size yardımcı olabilir. Tabağınızın yaklaşık yarısı meyve ve sebzelerden, diğer yarısı ise protein ve karbonhidratlardan oluşmalıdır.

sanız, diyabet hastaları için hazırladığımız birçok tarifiñ yer aldığı ücretsiz yemek kitabımızı da indirebilirsiniz. QR kodu sizi doğrudan yemek kitabımıza götürecektir.

Tadını ıkarın!

Diyabet hastaları için uygun olan birkaç tarifi sizin için derledik. Daha fazla tarif istiyor-



Kırmızı mercimek çorbası

Malzemeler:

- 200 g kırmızı mercimek
- 1 soğan
- 1 diş sarımsak
- 1 kutu az yağlı hindistan cevizi sütü
- 1 kutu doğranmış domates
- 1200 ml sebze suyu
- 2-3 çay kaşığı zerdeçal
- 1-2 çay kaşığı köri
- 1 çay kaşığı toz zencefil
- 1 tutam karabiber
- Tuz

Hazırlanışı:

Soğanı ve sarımsağı ince doğrayın ve biraz zeytinyağıyla şeffaflaşana kadar kavurun. Patatesleri küp küp doğrayın ve ekleyin. Hindistan cevizi sütünü, doğranmış domatesleri ve sebze suyunu da ekleyin ve 15 dakika pişirin. Kırmızı mercimekleri ekleyin, baharatları ekleyin ve mercimekler yumuşayınca-ya kadar 15-20 dakika daha pişirin. Tekrar baharatlarını ayarlayın ve afiyetle tüketin.



Besin değerleri:

Toplam: 1076 kcal, 31 g yağ, 155 g karbonhidrat, 59 g protein

Kişi başına: 269 kcal, 7,7 g yağ, 39 g karbonhidrat, 15 g protein

KB: 3,9 EB: 3,2



Tatlı Patatesli Nohutlu Köri

3 kişilik malzemeler:

- 1 adet soğan
- 1-2 adet tatlı patates
- 1 konserve nohut
- 250 g bebek ıspanak (taze veya dondurulmuş)
- 1 konserve hindistan cevizi sütü
- Baharatlar: Tuz, karabiber, köri, kimyon

Hazırlanışı:

Soğanı ve tatlı patatesi küçük küpler halinde doğrayıp kavurun.

Nohutları ekleyin.

Baharatları ilave edin.

Son olarak hindistan cevizi sütünü ve bebek ıspanağı ekleyin, kısa bir süre kaynatın.

Hazır!

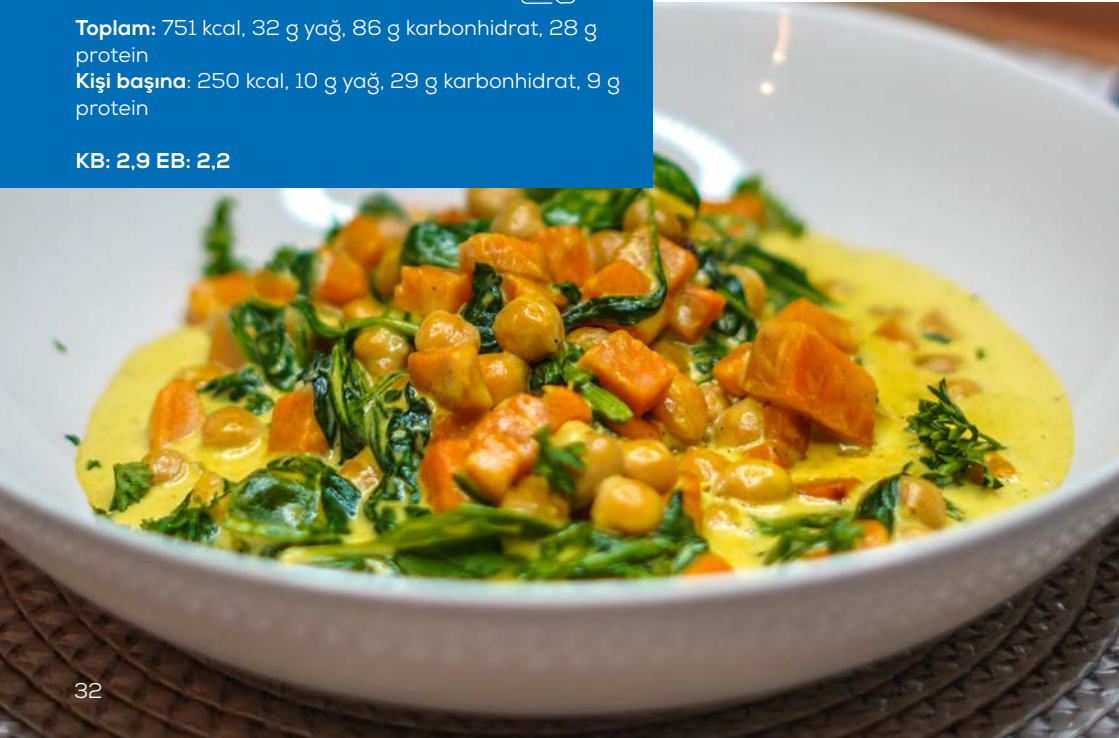
Besin değerleri:



Toplam: 751 kcal, 32 g yağ, 86 g karbonhidrat, 28 g protein

Kişi başına: 250 kcal, 10 g yağ, 29 g karbonhidrat, 9 g protein

KB: 2,9 EB: 2,2



Kirazlı tatlı

4 kişilik malzemeler:

- 250 g kiraz (taze veya dondurulmuş)
- 500 g az yağlı süzme yoğurt
- 150 g ekşi krema
- 2 yemek kaşığı tatlandırıcı
- 2 yemek kaşığı misket limonu suyu

Hazırlanışı:

Taze kirazları yıkayın ve kurulayın, dondurulmuş meyveleri çözdürün; süslemek için birkaç kirazı bir kenara ayırın. Kalan kirazları derin bir kaba koyun ve püre haline getirin. Süzme yoğurdu ekşi krema ve misket limonu suyuyla karıştırın ve kirazları ekleyin, isterseniz kenara koyduğunuz kirazlarla süsleyin.



Besin değerleri:

Toplam: 600 kcal, 17 g yağ, 47 g karbonhidrat, 67 g protein

Kişi başına: 150 kcal, 4 g yağ, 11,8 g karbonhidrat, 16,8 g protein

KB: 1,2 EB: 0,9



Bundan sonra ne olacak?

Doğumdan sonra hayatınız "tamamen normal" şekilde devam eder. Gebelik hormonlarınız azalır, insülin ihtiyacınız düşer. Bebeğinizi ilk 3 gün emzirmeniz, bebeğinizde hipoglisemi olmasını önleyebilir.

Aksi halde: Küçük meleşinizle geçirdiğiniz zamanın tadını çıkarın ve deneyimleyeceğiniz her şeyi heyecanla bekleyin. Ancak diyabeti de hafife almayın. Dengeli ve bilinçli beslenmeye devam ederseniz ve egzersizlerinizi aksatmazsanız Tip 2 diyabet tehlikesini ortadan kaldırabilirsiniz. Doğumdan sonra da yapılması gereken bazı kontroller söz konusudur.

Bunun için doğumdan yaklaşık 12 hafta sonraya diyabet uzmanınızdan mutlaka bir randevu alın. Emziren anneler için randevu biraz daha geç de alınabilir. Gebeliğiniz sırasında insülin tedavisi gördüyseniz, doktorunuza yılda bir kez kontrole gitmenizi öneririz.

Yeniden gebelik diyabeti gelişme riski arttığından, lütfen her gebeliğinizde şeker testi yaptırmayı unutmayın.



A pregnant woman with long brown hair, smiling and looking to the side. She is wearing a bright yellow, off-the-shoulder, V-neck dress. Her hands are gently resting on her large, rounded belly. The background is a warm, indoor setting with a brown sofa and a green plant.

Karnınızdan kalbinize!

Size tüm iyi dileklerimizi gönderiyor ve harika bir hamilelik geçirmenizi diliyoruz!

Doğum kontrol listesi

Doğum için hastaneye mutlaka sunda size birkaç önerimiz var:
götürmeniz gerekenler konu-

Benim için hastane çantası:

- ☐ Kıyafet (bol ve rahat, emzirmeye uygun)
- ☐ Hijyen ürünleri (sizi rahat hissettirecek her şey)
- ☐ Kitap, kulaklık veya günlük ihtiyacınız olabilecek her şey
- ☐ Cep telefonu (varsa kamera) + şarj kablosu
- ☐ İsterseniz kulak tıkacı

Bebeğim için hastane çantası:

- ☐ Zıbın, tulum, body, çorap, şapka (beden 50/56)
- ☐ Diğer eşyalar: Bebek battaniyesi, kusma bezleri, bebek bezleri (genellikle hastane tarafından sağlanır)

Belgeler:

- ☐ Hamilelik cüzdanı
- ☐ Nüfus cüzdanı
- ☐ Sağlık sigortası kartı
- ☐ Hastaneye sevk
- ☐ Evlilik cüzdanı veya aile kütüğü
- ☐ varsa alerji kimliği

Diğer:

- ☐ Para (park ve/veya büfe için)
- ☐ Kişisel eşyalar: Uğurlu eşya, aile fotoğrafı

Egzersiz planım

Haftalık egzersiz rutininizi buraya yazabilirsiniz.

Ne sıklıkta?	Hedeflerim Ne (ve kiminle)?	Süre?
<i>2x</i>	<i>Annemle yüzme</i>	<i>30 dak.</i>

	Öğleden önce	Öğleden sonra	Akşam
<i>Pazartesi</i>			
<i>Salı</i>			
<i>Çarşamba</i>			
<i>Perşembe</i>			
<i>Cuma</i>			
<i>Cumartesi</i>			
<i>Pazar</i>			

Kilo takip günlüğüm

Haftalık kilo artışınızı buraya yazabilirsiniz.

	<i>Kilo</i>	<i>BMI</i>	😊😐😞
SSW _____			
SSW _____			
SSW _____			
SSW _____			
SSW _____			
SSW _____			
SSW _____			
SSW _____			
SSW _____			
SSW _____			
SSW _____			
SSW _____			
SSW _____			
SSW _____			
SSW _____			
SSW _____			
SSW _____			
SSW _____			

Ölçüm günlüğüm

SSW _____	<i>Pt</i>	<i>Sa</i>	<i>Ça</i>	<i>Pe</i>	<i>Cu</i>	<i>Ct</i>	<i>Pa</i>
aç karnına							
kahvaltıdan sonra							
öğle yeme-ğinden sonra							
akşam yeme-ğinden sonra							

SSW _____	<i>Pt</i>	<i>Sa</i>	<i>Ça</i>	<i>Pe</i>	<i>Cu</i>	<i>Ct</i>	<i>Pa</i>
aç karnına							
kahvaltıdan sonra							
öğle yeme-ğinden sonra							
akşam yeme-ğinden sonra							

SSW _____	<i>Pt</i>	<i>Sa</i>	<i>Ça</i>	<i>Pe</i>	<i>Cu</i>	<i>Ct</i>	<i>Pa</i>
aç karnına							
kahvaltıdan sonra							
öğle yeme-ğinden sonra							
akşam yeme-ğinden sonra							

Ölçüm günlüğüm

SSW _____	<i>Pt</i>	<i>Sa</i>	<i>Ça</i>	<i>Pe</i>	<i>Cu</i>	<i>Ct</i>	<i>Pa</i>
aç karnına							
kahvaltıdan sonra							
öğle yeme-ğinden sonra							
akşam yeme-ğinden sonra							

SSW _____	<i>Pt</i>	<i>Sa</i>	<i>Ça</i>	<i>Pe</i>	<i>Cu</i>	<i>Ct</i>	<i>Pa</i>
aç karnına							
kahvaltıdan sonra							
öğle yeme-ğinden sonra							
akşam yeme-ğinden sonra							

SSW _____	<i>Pt</i>	<i>Sa</i>	<i>Ça</i>	<i>Pe</i>	<i>Cu</i>	<i>Ct</i>	<i>Pa</i>
aç karnına							
kahvaltıdan sonra							
öğle yeme-ğinden sonra							
akşam yeme-ğinden sonra							

Ölçüm günlüğüm

SSW _____	<i>Pt</i>	<i>Sa</i>	<i>Ça</i>	<i>Pe</i>	<i>Cu</i>	<i>Ct</i>	<i>Pa</i>
aç karnına							
kahvaltıdan sonra							
öğle yeme-ğinden sonra							
akşam yeme-ğinden sonra							

SSW _____	<i>Pt</i>	<i>Sa</i>	<i>Ça</i>	<i>Pe</i>	<i>Cu</i>	<i>Ct</i>	<i>Pa</i>
aç karnına							
kahvaltıdan sonra							
öğle yeme-ğinden sonra							
akşam yeme-ğinden sonra							

SSW _____	<i>Pt</i>	<i>Sa</i>	<i>Ça</i>	<i>Pe</i>	<i>Cu</i>	<i>Ct</i>	<i>Pa</i>
aç karnına							
kahvaltıdan sonra							
öğle yeme-ğinden sonra							
akşam yeme-ğinden sonra							

Beslenme alışkanlıklarım

<i>Tarih, saat ve yer</i>	<i>Ne?</i>	<i>Ne kadar?</i>	<i>Neden?</i>	<i>Hangi durumda</i>
02.02.25, 15:00, evde	Muz	1	Hafif açlık	Hareket halinde
02.02.25, 19:00, evde	Peynir, jambon, salatalık, yu- murta ve ekmek	2 dilim	Akşam yemeği	Yemek masa- sında

Beslenme alışkanlıklarım

<i>Tarih, saat ve yer</i>	<i>Ne?</i>	<i>Ne kadar?</i>	<i>Neden?</i>	<i>Hangi durumda</i>

Sözlük

Adipoz	= Obezite
EB	= Ekmek birimi
Kan şekeri	= Kan şekeri
DHA	= Dokosaheksienik asit
Diabetes Mellitus	= "Şeker hastalığı"
GDM	= Gestasyonel diyabet/gebelik diyabeti
Glisemik indeks	= Karbonhidratların kan şekeri üzerindeki etkisini belirleyen ölçü
Hipertoni	= Yüksek tansiyon
İnsülin	= Pankreas tarafından üretilen bir hormondur. Kan şekeri seviyesini düzenler. İnsülin, şekerin (glikoz) enerji olarak kullanılmak üzere kandan hücrelere taşınmasına yardımcı olur
KB	= Karbonhidrat birimi
Keton	= Yağ metabolizmasının bozunma ürünü
Ketonüri	= İdrardaki ketonlardır; kandaki aşırı asitlenme anne ve doğmamış bebek üzerinde olumsuz etkilere neden olur
KH	= Karbonhidrat
Karbonhidratlar	= Şeker moleküllerinden oluşur, kaslar ve beyin için yakıt sağlayan önemli enerji kaynaklarıdır
Plazma eşdeğeri	= Tam kan yerine kan plazmasındaki glikoz konsantrasyonunu gösteren kan şekeri ölçme aletlerinin kalibrasyonu
Postprandiyal	= Yemekten sonra
Protein	= Protein
Prediyalet	= Tip 2 diyabetin ön aşamasıdır, kan şekeri seviyeleri yüksektir ancak henüz diyabet teşhisi konulmamıştır
Preprandiyal	= Yemekten önce
RiLiBäk	= Standartlaştırılmış kalite kontrolü
Uyku apnesi	= Solunum durmalarına neden olan uyku bozukluğu
Takviye	= Gıda takviyesi

Kaynaklar

¹ [057-0081_S3_Gestationsdiabetes-mellitus-GDM-Diagnostik-Therapie-Na-
chsorge_2018-03.pdf](#)

² [DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. | DGE
Karbonhidrat sınıflandırma resimleri](#) - Resim arama (şeker görseli oluşturma)

³ [Uygulama tavsiyeleri - Gebelikte beslenme | DGE](#)

⁴ [Gebelikte hipertansif hastalıklar: Teşhis ve tedavi](#)

⁵ [Gebelikte gıda kaynaklı enfeksiyonlar](#)

⁶ [Hamile kadınların gıda kaynaklı enfeksiyonlara karşı korunması – BZfE](#)