

# Şeker hastaları çikolata yiyebilir mi?

Şeker hastalığına yakalananlar diyetlerinde en çok tatlılardan uzak duruyor.

Yayın Tarihi : 26 Temmuz 2012 Perşembe (oluşturma : 3/27/2019)

Amerikan Hastanesi Endokrinoloji, Diyabet ve Metabolizma Hastalıkları Bölümü'nden Dr. Sinan Tanyolaç 'ın verdiği bilgilere göre, şeker hastalığı günümüzde sıklığı hızla artmakta olan önemli bir hastalıktır. Son yapılan çalışmada ülkemizde her 9 kişiden birinde bu hastalık bulunmakta ve önümüzdeki 25 sene içerisinde bu hastalığın her 4 kişiden birinde görüleceği tahmin edilmektedir.

Şeker hastalığının tedavisinde en önemli unsur diyettir. Yaşam biçiminin düzenlenmesi ve günlük kalori alımının kısıtlanması tedavinin esasını ve başarısını oluşturmaktadır. Diyet içeriği kişiden kişiye göre değişmekte, temel olan alınan kaloringin harcanan kalorigin az olmasıdır.

Düşük karbonhidratlı diyetler, yağdan fakir diyetlere göre kısa dönemde daha fazla kilo kaybına neden olmakta, kan şekeri ve kan yağları seviyelerinde azalma göstermektedir. Fakat uzun dönemde bakıldığında piyasada önerilen diyetlerin hiçbirisinin birbirinden anlamlı olarak bir farkının olmadığı anlaşılmıştır.

## Yoyo Diyeti Nasıl Oluyor?

Günlük gıda alımında yukarıda belirtilen diyetlerdeki kesin sınırlamalar (bir gıda maddesi grubunun kesinlikle tüketiminin yasaklanması) bir süre sonra hastaların diyete uyumunu zorlaştırmaktadır. Diyete ilk başlayan hastalarda yüksek motivasyon ile kısa süreli kilo kaybı gözlenmekte fakat motivasyonun azalması ile birlikte verilen kilolar geri alınmaktadır. Bu tarz diyetlere "yoyo" diyetleri adı verilmektedir.

## Çok Tatlı Yemek Şeker Hastalığı Riskini Artırır mı?

Toplumda yanlış bilinen bol şekerli tatlılar ve çikolatanın tüketilmesi şeker hastalığına yol açar inancı son yapılan araştırmalar ile çürütülmüştür. Özellikle çikolata antioksidan maddeler içermesi nedeniyle artık şeker hastalarının kesinlikle yenmesi yasak listesinde değildir. Aksine vücuttaki oksitlenmeyi önleyen epicatechin adlı madde çikolata da bulunmaktadır

## Hangi Çikolata Tüketilmeli?

Yapılan bir çalışma, günde 100gr bitter çikolata verilen sağlıklı kişilerde verilmeyen gruba göre damar genişlemesinden sorumlu nitrik oksit salınımının daha fazla arttığını göstermiştir. Bu kişilerin aynı zamanda kolesterol düzeylerinde iyileşme ve insülin direncinde kırılma gözlemlenmiştir.

Yukarıda sayılan iyi etkilerin kakao miktarı ile alakalı olduğu düşünülmektedir. Yine bir çalışmada

yüksek tansiyonu olan hastalar 2 gruba ayrılıp bir gruba yüksek kakao içeren bitter çikolata, diğer gruba beyaz çikolata verilmiş. Beyaz çikolata verilen grupta herhangi bir etki gözlenmezken, bitter çikolata verilen gruptaki hastaların tansiyon, şeker, kolesterol gibi parametrelerinde iyileşme olduğu görülmüş.

Sonuç olarak günlük kalori ihtiyacı düzeyini aşmamak şartı ile şeker hastalarının bitter çikolata yemelerinde bir sakınca yoktur.

*Bu dökümanı orjinal adreste göster*

**Şeker hastaları çikolata yiyebilir mi?**