

## **Diyabetik veya Light Ürünler Sağlıklı mı?**

Diyabetik veya light ürünler konusunda dikkatli olunmalıdır. Bazı besinlerin ambalajı üzerinde 'şekersiz', 'şekeri azaltılmış', 'şeker katkısız' veya 'şeker ilave edilmemiştir' ibareleri bulunmaktadır. Bu ibarelerin bulunması, o besinin sağlıklı besin olduğu veya serbestçe tüketilebilir olduğu anlamına gelmez. Besin etiketinde yer alan 'İçindekiler' kısmı mutlaka okunmalıdır. Besinin içindeki yağ miktarı, yağın türü ve tuz miktarı gibi bilgiler de önemlidir. Bazı 'şeker katkısız' veya 'şekeri azaltılmış' besinler, kalp sağlığının bozulmasına neden olabilen doymuş yağı fazla miktarda içerebilmektedir.

Diyet ürünleri, yeterli ve dengeli beslenmeye katkıda bulunabilecek ürünler değildir; bu ürünler ayrıca diyet olmayan benzerlerine kıyasla, daha fazla yağ ve enerji içerebilmektedir. Bu nedenle 'diyabetik/light ürünler'in besin etiket bilgileri okunmalı ve 'diyabetik/light olmayan' benzer ürünlerle etiket bilgileri karşılaştırılmalıdır. Tüketimi gerekli olmamakla birlikte, ne kadar tüketileceği konusu, bireysel farklılıklara göre değişeceği için diyetisyene danışılmadan tüketilmemelidir.

## **Çeşitli Bitkiler veya Baharatlar Kan Şekerini Düşürür mü?**

Bazı bitki ve yiyeceklerin kan şekerini düşürdüğü bilgisi doğru değildir. O nedenle kan şekerini dengelemek için asla bu tarz uygulamalarda bulunulmamalıdır. Herhangi bir besin veya bitkinin kan şekerini düşürebilmesi için insülin veya insülin salınımını artırıcı bir madde içermesi gerekir. Maalesef hiçbir bitki veya besin, insülin veya insülin salgısını artırıcı bir madde içermez. Bu nedenle herhangi bir bitkinin, bir yiyeceğin kan şekerini düşürmesi, söz konusu değildir. Bu tarz uygulamalar ve yanlış inanışlar, aksine kan şekerinin yükselmesine neden olarak zarar verebilir. Diyabetli birey, diyabet ekibinin önerdiği tedavi dışında alternatif bir tedavi arayışına girmemesi konusunda uyarılmalıdır.