

## **1. Diyabetik veya Light Ürünler Kullanılabilir mi?**

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 içindikiler kısmı mutlaka okunmalıdır. Besinin içindeki yağ miktarı, yağın türü, tuz miktarı gibi bilgilerde önemlidir. Bazı şeker katkısız veya şekeri azaltılmış besinler kalp sağlığının bozulmasına neden olabilen doymuş yağ fazla miktarda içerebilmektedir.

Diyet ürünleri yeterli ve dengeli beslenmeye katkıda bulunabilecek ürünler değildir. Daha ötesi diyet olmayan benzerlerine kıyasla daha fazla yağ ve enerji içerebilmektedir. Tüketilecek miktar bireylere göre farklılık gösterir. Bu nedenle diyetisyen danışmanlığı önemlidir.

## **2. 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 besinin veya bitkinin kan şekerini düşürebilmesi için insülin veya insülin salınımını arttırıcı bir madde içermesi gerekir. Ne yazık ki hiçbir bitki veya besin insülin veya insülin salgısını arttırıcı bir madde içermez. Bu konuda diyabet ekibinizin önerdiği tedavi dışında alternatif bir tedavi arayışına girmeyin.