**GİZLİ ŞEKER VARSA NE YAPMALI?**

1.Sağlıklı beslenmeyi öğrenmeli
2.Karbonhidrat alımını azaltmalı
3.Faydalı yağ (zeytinyağı gibi sıvı yağ) yemeli
4.Posalı gıdalar (Sebze ve meyve) yemeyi alışkanlık haline getirmeli
5.Fazla kiloları vermeli
6.Düzenli egzersiz yapmalı
7.Stresli bir yaşamdan uzak durmalı
8.Sigara içilmemeli
9.Düzenli uyumalı
10.Alkol alımı azaltılmalı
11.Günde 500 gr.dan fazla et yemeyin kırmızı eti haftada bir yiyin. Balık haftada en az iki kez yiyin
12. Kanda krom, magnezyum, çinko ve manganez ölçtürün eksikse multivitamin ilaçlarla tamamlayın
13.Yeşil çay için
14.Omega 3 desteği alın
15.Tütsülenmiş ve soslu etler, sucuk, salam, jambon ve sosis yemeyin
16.İçinde nitrat olan maden suyu veya içme suyu içmeyiniz.
17.Çocuğunuzu en az 6 ay emzirin ve daha önce inek sütü içirmeyin
18.D vitamini eksikliği varsa tedavi olun
19.Margarin yemeyiniz, en iyisi zeytinyağı yiyiniz
20.Diyabet riskiniz yüksekse antioksidanlar (üzüm çekirdeği ekstresi, E ve C vitamini), probiyotik ve omega-3 desteği alınız. Bu vitaminlerin yüksek dozlarının faydadan çok zarar verdiğini de unutmayınız.
21.Televizyon az seyrediniz.

**Şeker hastalığı gelişimini önlemek için beslenmede alınacak ufak önlemler:**

1. Beyaz ekmek yerine tam buğday ekmeği veya çavdar ekmeği yemek
2. Margarin, kuyruk yağı veya iç yağı yerine zeytinyağı yemek
3. Hergün 4-5 tane ceviz veya badem yemek
4. Nişastalı gıdaları yememek
5. Beyaz pirinç pilavı yerine bulgur pilavı yemek
6. Renkli sebze ve meyveleri bol yemek
7. Yağlı süt, yoğurt ve peynir yerine yağsız süt, yoğurt ve peynir yemek
8. Kızartma yerine buharda (fırında) veya ızgarada pişmiş yemek yemek
9. Tatlı yerine meyve yemek
10. Kola veya gazoz yerine su içmek
11. Kahve ve siyah çay yerine adaçayı, yeşil çay veya ıhlamur içmek
12. Haftada bir defa kırmızı et, diğer günler balık veya hindi ve tavuk eti yemek
13. Pasta, kek, börek ve dondurma yerine meyve yemek
14. Hamburger veya pizza yerine Akdeniz salatası yemek
15. Hazır veya işlenmiş gıda yerine doğal veya dondurulmuş gıda yemek
16. Öğünlerde bol salata yemek
17. Meyve suyu yerine meyveyi kabuğu ile yemek
18. Kuru baklagilleri sık yemek
19. Sakatat (karaciğer, böbrek, beyin, işkembe) yememek
20. Haftada 2 yumurtadan fazla yememek, onları da haşlama olarak yemek
21. Etli yemeklere yağ koymamak
22. Yemeklere daha az tuz koymak