



Düşük Glisemik Beslenmeye Başlangıç

GI, GL, porsiyon ve daha dengeli alternatifleri anlamak için pratik bir rehber.

BİLİMSEL VERİYLE BESLENME REHBERİ

Bu rehber bilgilendirme amaçlıdır; tıbbi tavsiye veya kişiye özel beslenme planı yerine geçmez. Diyabet, prediyabet, insülin direnci veya PKOS gibi bir durumunuz varsa hekiminiz ya da diyetisyeninizle değerlendirin.

Bu rehber kimin için?

Düşük glisemik beslenmeyi liste ezberleyerek değil, mantığını anlayarak uygulamak isteyen herkes için.

- Glisemik indeksi yeni duyan ve temel mantığı anlamak isteyenler
- Daha dengeli karbonhidrat seçimleri yapmak isteyenler
- İnsülin direnci, PKOS veya prediyabet konusunda uzman takibi alıp temel kavramları öğrenmek isteyenler
- Besinleri sadece "iyi/kötü" diye ayırmadan, bağlamıyla değerlendirmek isteyenler

Bu rehber kişiye özel bir tedavi veya diyet programı değildir. Amacı, günlük seçimlerinizi daha bilinçli yapmanıza yardımcı olmaktır.

TEMEL KAVRAM

Glisemik indeks (GI) nedir?

Glisemik indeks, karbonhidrat içeren bir besinin kan şekeri yanıtını referans bir besine (genellikle glükoz = 100) göre sınıflandıran bir ölçüdür. Üç sınıf vardır:

Düşük · GI 55 ve altı

Orta · GI 56-69

Yüksek · GI 70 ve üzeri

Ancak GI tek başına bir besinin "sağlıklı" veya "sağlıksız" olduğunu göstermez. Besinin **porsiyonu**, **hazırlanma şekli** ve **yanında neyle tüketildiği** sonucu değiştirir.

GI, bir besini anlamak için yararlı bir göstergedir; ama tek başına karar vermek için yeterli değildir.

TEMEL KAVRAM

Glisemik yük (GL) neden önemli?

Glisemik yük, GI'ye ek olarak **porsiyondaki karbonhidrat miktarını** da hesaba katar. Bu yüzden günlük tabak seçimlerinde GI'den daha pratik bir bağlam sunar.

Aynı GI, farklı etki:

- **Karpuz** yüksek GI'lidir; ama bir porsiyonda az karbonhidrat içerdiği için glisemik yükü düşüktür.
- **Meyve suyu** ile **bütün meyve** aynı değildir: meyve suyu daha hızlı tüketilir, lif azalır, porsiyon kontrolü zorlaşır.
- Küçük porsiyon ile büyük porsiyon, aynı besinde çok farklı glisemik yük oluşturur.

Kısaca: GI besinin "sınıfı" hakkında, GL ise "porsiyon etkisi" hakkında fikir verir.

Düşük, orta, yüksek GI'yi yorumlamak

Düşük GI

Çoğu baklagil, sebze, bazı meyveler, az işlenmiş tahıllar. İyi bir başlangıç noktası — ama "**sınırsız tüketim**" değildir.

Orta GI

Bağlama göre değerlendirilir; porsiyon ve öğünün bütünü belirleyicidir.

Yüksek GI

Daha dikkatli porsiyonlanır. "**Tamamen yasak**" değildir; nasıl ve neyle tüketildiği önemlidir.

Ana ilke

GI sınıfları fikir verir; ama porsiyon, toplam öğün ve kişisel durum birlikte değerlendirilmelidir.

DİKKAT

En sık yapılan 5 hata

1 · "**Düşük GI = sınırsız**" sanmak. Düşük GI, porsiyonun önemsiz olduğu anlamına gelmez.

2 · **Sadece GI'ye bakıp porsiyonu unutmak.** Glisemik yük (porsiyon + karbonhidrat) çoğu zaman daha belirleyicidir.

3 · **Meyve suyu ile bütün meyveyi aynı görmek.** Lif yapısı ve tüketim hızı farklıdır.

4 · "**Tam tahıllı**" yazan her ürünü iyi sanmak. Etiket okumak gerekir; işlenmişlik ve eklenen şeker önemlidir.

5 · **Öğünü tek besin üzerinden değerlendirmek.** Protein, lif ve yağ eşliği glisemik yanıtı etkiler.

GÜNLÜK UYGULAMA

Daha dengeli tabak mantığı

Bir öğünü değerlendirirken şu soruları sormak, ezber listeye ihtiyaç bırakmaz:

- Karbonhidrat kaynağı ne, ne kadar porsiyon?
- Yanında **protein** var mı?
- Yanında **lifli sebze** var mı?
- Besin ne kadar işlenmiş?
- Sıvı formda mı, bütün formda mı?
- Öğünün tamamı dengeli mi?

20 pratik değişim kartı

Bunlar yasak/serbest listesi değildir. GI ve GL açısından **daha dengeli alternatiflerdir**; porsiyon ve öğünün tamamı belirleyicidir.

01 · Bunun yerine

Beyaz pirinç pilavı

Bulgur · karabuğday · mercimekli salata

02 · Bunun yerine

Beyaz ekmek

Tam çavdar / ekşi maya · yulaf ekmeęi

03 · Bunun yerine

Patates püresi

Porsiyonlu tatlı patates · baklagil püresi

04 · Bunun yerine

Meyve suyu

Bütün meyve (yanında protein)

05 · Bunun yerine

Şekerli kahvaltılık gevrek

Yulaf ezmesi + yoğurt + kuruyemiş

06 · Bunun yerine

Şekerli granola

Sade yulaf + ceviz + tarçın

07 · Bunun yerine

Tatlı atıştırmalık

Bir avuç kuruyemiş + kare bitter çikolata

08 · Bunun yerine

Sade beyaz makarna

Tam buęday/baklagil makarna · al dente + sebze

09 · Bunun yerine

Poęaça / börek

Yumurta/peynir + yeşillik tabağı

10 · Bunun yerine

Şekerli meyveli yoğurt

Sade yoğurt + taze meyve + tarçın

11 · Bunun yerine

Reçelli / ballı kahvaltı

Avokado/yumurta + zeytin + yeşillik

12 · Bunun yerine

Kraker

Sebze çubukları + humus · bir avuç kuruyemiş

13 · Bunun yerine

Hazır smoothie

Ev yapımı: az meyve + yoğurt/süt (protein)

14 · Tatlı krizinde

—

Meyve + kuruyemiş · tarçınlı yoğurt · bitter çikolata

15 · Dışarıda kahvaltıda

—

Menemen/yumurta + peynir + zeytin; ekmeęi porsiyonla

16 · Dışarıda öğlen

—

Izgara protein + bol salata + 1 porsiyon tam tahıl

17 · Gece atıştırması

—

Sade yoğurt/kefir + birkaç kuruyemiş

18 · Ev/çocuk düzeni

Şekerli içecek

Su / ayran · bütün meyve

19 · Markette

Etiket oku: ilk madde şeker/un mu? Lifli, az işlenmiş tercih et

20 · Öğün sonrası tatlı

Öğünde protein+lifi artır; meyve + kuruyemiş

YAZDIR & KULLAN

Mini alışveriş listesi

Baklagiller

Mercimek · nohut · kuru fasulye · barbunya

Sebzeler

Yeşillikler · brokoli · kabak · biber · domates · turp

Protein

Yumurta · tavuk · balık · et · baklagil

Yağlı tohumlar

Ceviz · badem · fındık · kabak/ay çekirdeği

Tam tahıllar

Bulgur · yulaf · karabuğday · tam çavdar

Meyveler (bütün)

Elma · armut · çilek · yaban mersini · şeftali

Süt/fermente

Sade yoğurt · kefir · (tolere ediliyorsa) peynir

Temel ürünler

Zeytinyağı · zeytin · tarçın · baharatlar · avokado

Bu liste "herkes için uygundur" anlamına gelmez. Alerji, intolerans, ilaç kullanımı ve kişisel sağlık durumuna göre değişebilir.

UZMANINIZLA

Uzmanınıza sorabileceğiniz sorular

En doğru plan kişiseldir. Bir hekim veya diyetisyenle görüşürken şunları sorabilirsiniz:

- Benim durumumda düşük glisemik beslenme uygun mu?
- Porsiyonları nasıl belirlemeliyim?
- Kullandığım ilaçlar beslenme düzenimi etkiler mi?
- İnsülin direnci / PKOS / prediyabet durumumda nelere dikkat etmeliyim?
- Hangi kan değerlerini takip etmeliyim?
- Öğün sıklığım nasıl olmalı?

Sonraki adım

Düşük glisemik seçimleri günlük menüye dönüştürmek isterseniz, **7 günlük düşük glisemik menü planı** hazırlandığında size haber verebiliriz.

Doktor, diyetisyen veya fonksiyonel tıp uzmanıysanız: hastalarınıza verebileceğiniz yazdırılabilir materyaller için **uzman kitine erken erişim** talep edebilirsiniz.

glisemik.com

Tıbbi uyarı. Bu içerik genel bilgilendirme amacıyla hazırlanmıştır; tıbbi tavsiye, teşhis veya tedavi yerine geçmez. Glisemik indeks değerleri pişirme yöntemi, olgunluk ve birlikte tüketilen besinlere göre değişebilir; kişisel metabolik yanıt da kişiden kişiye farklılık gösterir. Diyabet, prediyabet, insülin direnci, PKOS, gebelik, emzirme, kronik hastalık veya düzenli ilaç kullanımı durumunda lütfen hekiminiz ya da diyetisyeninizle birlikte değerlendirin.

Kaynaklar: International Tables of GI & GL 2021 · University of Sydney GI Database · USDA FoodData Central · TÜBER 2022. © Glisemik Rehber · glisemik.com