KENDİ ŞEKERİM · SÜREKLİ GLUKOZ SENSÖRÜ

Aynı 2000 kalori.
Şekerim 105'te de kaldı, 154'e de çıktı.

Koluma sensör taktım ve dört ayrı günde aynı kaloriyi yedim. Uyku (7,5–8 saat), hareket (8.000 adım) ve öğün saatleri her gün aynıydı. Değişen tek şey tabaktı.

Dyt. Muhsin Can Yiğiter · MyForm Sağlıklı Beslenme ve Diyet Merkezi · Ankara

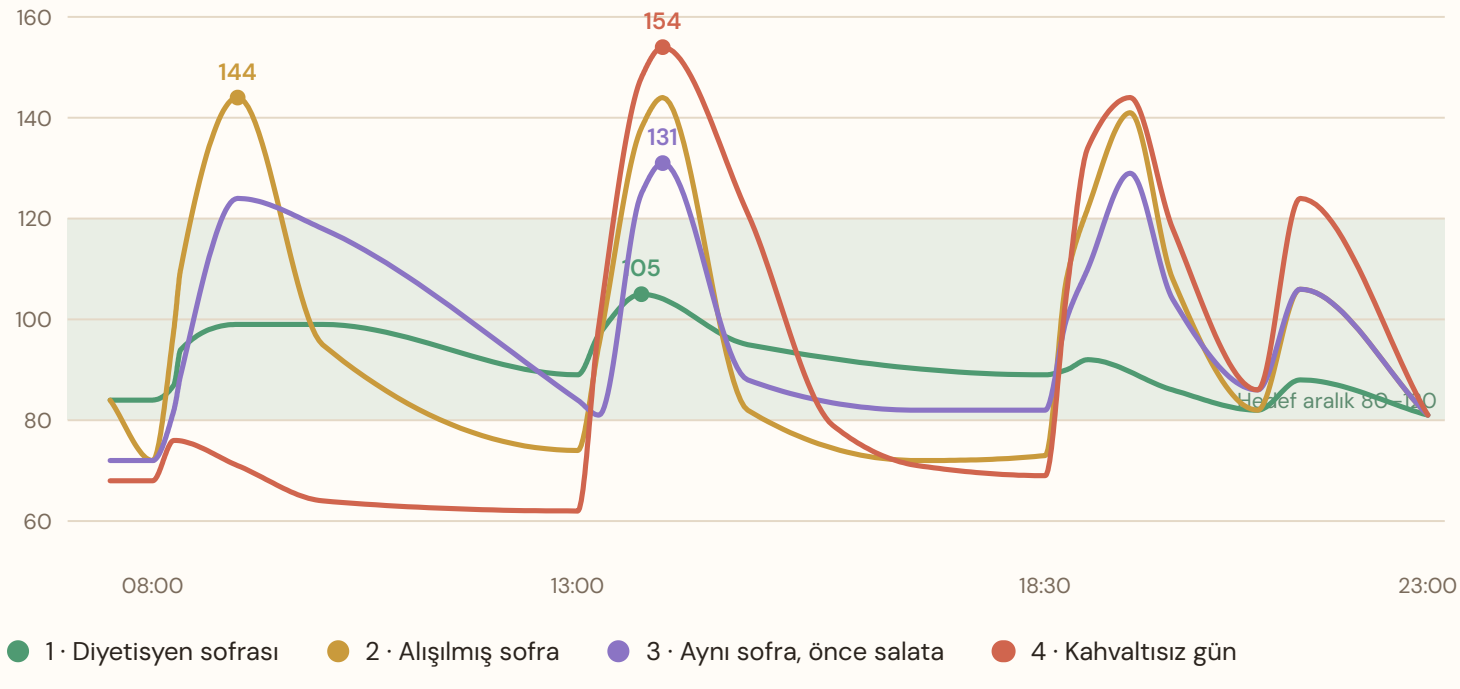
TEK BAKIŞTA

Kalori aynı, gün aynı geçmedi

%100 · %26
Günün 80–120 aralığında geçen kısmı: diyetisyen sofrasında tamamı, kahvaltısız günde dörtte biri.

~⅓ daha az
Tabak aynı kaldı, sadece önce salata yedim. Öğün sonrası yükseliş bu kadar azaldı.

83 dk
Kahvaltısız günde şekerimin 140'ın üstünde geçirdiği süre. Diyetisyen sofrasında: 0.



Not: Yeşil bant, hedeflediğimiz **80–120 mg/dL** aralığıdır. Eğri gün boyu bu bandın içinde kaldıkça şeker dengeli seyrediyor demektir.

DÖRT SOFRA

Ne yedim, ne hissettim

SOFRA 1

Diyetisyen sofrası

105 mg/dL zirve

Yumurtalı kahvaltı tabağı · 2 proteinli dürüm (~735 kcal) · Kabak tost (~275 kcal) · 30 g kuruyemiş

His: Akşama kadar tok, enerji sabit

SOFRA 2

Alışılmış sofra

144 mg/dL zirve

2 poğaça · Çorba, pilav, kuru fasulye · Türlü, pilav, ekmek · Meyve

His: Öğün sonrası enerji, ardından ağırlık

SOFRA 3

Aynı sofra, önce salata

131 mg/dL zirve

Salata + 2 poğaça · Salata + çorba, pilav, kuru fasulye · Salata + türlü, pilav, ekmek · Meyve

His: Öğle açlığı kayboldu, ilk acıkma 16:00

SOFRA 4

Kahvaltısız gün

154 mg/dL zirve

Kahvaltı yok · Büyük öğle: kuru fasulye, pilav, çorba · Büyük akşam porsiyonu

His: Sabah halsiz, dikkat dağınık, akşam sinirli

BİLİM NE DİYOR?

Benim kolumdaki sonuç, çalışmalarla aynı yönde

Sıra fark ediyor

Bir çalışmada aynı öğünde önce sebze ve protein, sonra ekmek yenince öğün sonrası şeker yaklaşık %29–37 daha az yükseldi. Benim ölçümümde fark yaklaşık üçte birdi.

Shukla ve ark., Diabetes Care, 2015 (tip 2 diyabetli bireyler).

Kahvaltıyı atlamak öğleyi ve akşamı da etkiliyor

Öğlene kadar aç kalınan günlerde öğle ve akşam yemeğinden sonraki şeker, kahvaltı yapılan günlere göre belirgin şekilde daha yüksek çıktı. Bende de en yüksek değer (154) kahvaltısız günün öğlesinde geldi.

Jakubowicz ve ark., Diabetes Care, 2015 (tip 2 diyabetli bireyler).

Sağlıklı insanda da dalgalanma oluyor

Sensör takılan sağlıklı yetişkinlerin bir kısmında bile, bazı yiyeceklerden sonra şekerin beklenmedik kadar yükseldiği görüldü. Aynı yemeğe herkesin şekeri farklı tepki veriyor.

Hall ve ark., PLoS Biology, 2018.

SOFRANA TAŞI

Yarın deneyebileceğin dört şey

- Öğüne zeytinyağlı, limonlu bir salatayla başla; tabağın geri kalanı aynı kalsın.
- Her öğüne bir protein koy: yumurta, yoğurt, lor, tavuk, baklagil.
- Kahvaltıyı atlayıp öğleni büyütme; aynı kaloriyi güne yay.
- Poğaça, simit gibi hamur işini yalnız yeme; yanına peynir ya da yumurta ekle.

DENEY 2 · SEN SEÇ, BEN ÖLÇEYİM

Sıradaki deneyi sen seç

Sensörü yeniden takacağım. En çok oyu alan deneyi aynı yöntemle ölçüp paylaşacağım. Oyunu Instagram'da @dyt.muhsincan hesabındaki deney videosunun anketinde ver.

- **Yemek sonrası yürüyüş:** aynı tabak, bir gün oturarak, bir gün 10 dk yürüyerek.
- **Beyaz mı, tam buğday mı?** Aynı kahvaltı, tek fark ekmek.
- **Tatlının zamanı:** yemeğin hemen ardından mı, ara öğünde tek başına mı?
- **Kötü uyku sonrası:** 5 saat uykudan sonra aynı gün, aynı yemekler.

Bu rapor kendi üzerimde yaptığım tek kişilik bir gözlemdir; herkes için genelleme değildir. Diyabetin varsa ya da şeker düşürücü ilaç kullanıyorsan, beslenmeni değiştirmeden önce hekiminle görüş.

Dyt. Muhsin Can Yiğiter · MyForm Sağlıklı Beslenme ve Diyet Merkezi

Vega Center, Çankaya / Ankara · B2 kapısı, 2. kat · Yüz yüze görüşme

WhatsApp: **0553 908 08 75** · dytmuhsincan.com

Instagram: @dyt.muhsincan · Sıradaki deneyin oylaması videodaki ankette.