



Emine Sezen
Diyetisyen
Doğan Hastanesi

Düşük kalorili ürünler

Sık rastlanan bir reklam sloganı, bir ürünün "düşük kalorili diyetin bir parçası" olabileceği şeklindedir. Ama aslında herhangi bir besin, düşük kalorili diyetin bir parçası olabilir. Çikolata ya da bir paket gevrek, diğer yiyecek ve içecekler buna uyacak şekilde düzenlediği sürece düşük kalorili bir diyetle dahil edilebilir.

Sağlıklı beslenmek için kullanacağınız besinlerin üzerindeki etiketleri iyi okumanız ve anlamanız gerekir. Etiket yazılı olanların ne anlama geldiğini bilmeden tüketmek sağlığınızın ciddi bir biçimde bozulmasına neden olabilir.

Ülkemizde uygulanan gıda maddeleri tüzüğüne göre özel beslenme amaçlı gıdaların etiketlenmesi zorunludur. Besin öğelerinin miktarı etiket üzerinde her 100 gr veya 100 ml için ya da her porsiyon için rakamsal alanda belirtilmelidir. Vitamin ve minerallerin bu çizelgede yer alması için beslenme referans değerlerinin en az % 5'ini karşılamasını, enerji ve yağ değerlerinde en az % 25'lik azalmasında etiket üzerinde "azaltılmış" veya buna benzer bir sözcükle ifade edilmesi gerekir.

Alışverişe gittiğinizde Ürünlerin üzerinde gördüğünüz "diyet", "light", "düşük kalori", "laktosuz", "yağsız", "tuzsuz" vb ifadeler gıdanın içeriğindeki yağ, protein, karbonhidrat oranları, porsiyon miktarları gibi bilgilerin kafanızı karıştırmaması için bazı önemli noktaları bilmeniz fayda var.

Porsiyon miktarı: Ambalajların üzerinde normal bir porsiyonun içeriği besin öğelerinin miktarları yer alır. Peki size düşen porsiyon acaba ne kadardır? Kişi başına düşen porsiyon miktarını, ambalajın üzerindeki kaç kişilik olduğunu belirten etikete bakarak veya fincan, yemek kaşığı, çay kaşığı gibi ölçü birimlerinden yararlanarak tespit edebilirsiniz. Daha da sağlıklı olması için gram, miligram, litre olarak verilmiş miktarlarını dikkate almalısınız.

Besin Değerleri: Bir porsiyondaki besin öğelerinin miktarı size çok önemli bilgiler verir. Yediğiniz besinden ne kadar enerji aldığınızı, aldığınız enerjinin ne kadarı yağdan, ne kadarı karbonhidrattan, ne kadarını proteinden aldığını bulabilirsiniz.

Hatırlamanız gereken en önemli bilgiler:

"	1 gram yağ	= 9 kalori
"	1 gram protein	= 4 kalori
"	1 gram karbonhidrat	= 4 kalori
"	1 gram alkol	= 7 kalori

Buna örnek olarak bir dondurma paketinin üzerinde porsiyonun 220 kalori olduğu ve 16 gram yağ içerdiği yazıyor diyelim;

16 gram yağ * 9 = 144 kalori (1 porsiyonda)

144 / 220 = % 65 (1 porsiyonda yağdan gelen kalori miktarı)

Üzerinde "light" yazan bütün ürünlerin düşük kalorili olduğunu düşünürseniz yanılıyorsunuz. light ürün, yağ azaltılmış ürün demektir ve tabii yağı azaltırken, diğer besin değerlerinin miktarı arttırılmaktadır. Bu nedenle sanki kalorisizmiş gibi diyet bisküvilerden, çubuklardan istediğimiz kadar yemek kilo vermeyi değil almayı sağlar.

Diyabetik ürün diyet ürün müdür?

Zayıflamaya çalışan kişilerin, genellikle diyabetik ürünleri kullanmaya eğilimli olduklarını gözlüyoruz. Şeker hastaları için satılan diyabetik ürünlerde şeker yerine suni tatlandırıcı kullanılmaktadır. Yağ miktarında azalma olmamakla birlikte bazen artış bile olmaktadır. Örneğin diyet çikolatalarla normal çikolatalar arasında kalori farkı oldukça azdır. Laktosuz süt; laktöz süt şekeridir ki sütte bol miktarda bulunur. Sindirim sistemindeki herhangi bir bozukluktan dolayı sindirilmeden kalın bağırsaklara geçtiğinde bakteriler tarafından fermente edilir. Bunun sonucunda gaz oluşur. Bu nedenle bazı besinlerden çıkarılmaktadır.

Etiketlerde en sık rastladığımız terimler:

Yağsız: Porsiyon başına 0,5 gramdan az, sıvı ve katı yağ eklenmemiş.

Yağı azaltılmış: Normal yağ oranına göre % 25 daha az yağlı.

Kolesterolsüz: Porsiyon başına 2 mg kolesterolden az.

Düşük kolesterolü: Porsiyon başına 20 mg kolesterolden az.

Düşük kalorili: Porsiyon başına 40 kaloriden az.

Kalorisiz: Porsiyon başına 5 kaloriden az.

Light (yağ): Diğer besinlere göre %5 0 daha az yağ içeriği.

Light (kalori): Normalinden üçte bir az kalori veren.

Çok lifli: Porsiyon başına 5 gr'dan çok.

Şekersiz: Porsiyon başına 0,5 gr'dan az şeker.

Sodyumsuz veya tuzsuz: Porsiyon başına 5 mg'dan az.

Az tuzlu: Porsiyon başına 140 mg'dan az.

Diyabetik: Şeker yerine tatlandırıcı kullanılmış.