

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜ

14 KASIM DÜNYA DİYABET GÜNÜ ETKİNLİĞİ EL KİTAPÇIĞI

KASIM
2025



 **MEDİPOL**
UNV-İSTANBUL
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ

14 KASIM DÜNYA DİYABET GÜNÜ ETKİNLİĞİ EL KİTAPÇIĞI

Bu kitapçık; İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Medipol Beslenme Kulübü ile Cansalığı Vakfı Kulübü öğrencileri iş birliğiyle 18 Kasım 2025 tarihinde gerçekleştirilen "14 Kasım Dünya Diyabet Günü Etkinliği" için Medipol Beslenme Kulübü tarafından hazırlanmıştır.

KATILIMCILAR

Bu farkındalık etkinliği; İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencileri, öğretim üyeleri, öğretim elemanları ile Cansalığı Vakfı Kulübü öğrencilerinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir.

KİTAPÇIĞI YAYINA HAZIRLAYANLAR

Dr. Öğr. Üye. Eda KESKİN

Prof. Dr. Gülgün ERSOY

&

Beslenme ve Diyetetik Bölümü 2. ve 3. Sınıf Öğrencileri

Aleyna TÜRK

Esmanur ÇAVDAR

Şevval SALDUZ

İlayda TUNÇBİLEK

Yayın Adı

14 Kasım Dünya Diyabet Günü Etkinliği
El Kitapçığı

Editör

Dr. Öğr. Üye. Eda Keskin
Prof. Dr. Gülgün Ersoy

Yayıncı

İstanbul Medipol Üniversitesi
Kavacık Kuzey Kampüs
Kavacık Mah. Ekinciler Cad. No:19
34810 Beykoz/İstanbul

Yayın Koordinatörü

Emel Murtezaoğlu

Mizanpaj

M Pozitif

Yayın Yılı

2026

Baskı ve Cilt

Rumi Matbaa Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi
Maltepe Mah. Fazılpaşa Cad. No: 8/B Zeytinburnu/İstanbul
info@rumimatbaa.com
Sertifika No: 51196

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	4
ETKİNLİĞİN AMACI	5
ETKİNLİĞİN ÖZETİ	5
ETKİNLİK AKIŞI	7
UZM. DYT. SERKAN AKSOY HAKKINDA	8
“DİYABETLE YAŞAMDA BESLENME BİLİNCİ” SUNUM ÖZETİ	9
UYGULAMALI ATÖLYE ÇALIŞMASI: GLİSEMİK İNDEKSİ DÜŞÜK TATLILAR	10
MUTFAKTA DENGİ: DİYABET DOSTU TATLI TARİFLERİ	11
Bitter Topları	11
Yulaflı Fit Kurabiye	12
Chialı Mini Bowl	13
Yüksek Proteinli Fit Poğaçı	14
ATÖLYEDEN FOTOĞRAFLAR	15
KAN ŞEKERİ ÖLÇÜM ALANI	16

ÖN SÖZ

Her yıl 14 Kasım'da kutlanan Dünya Diyabet Günü, diyabetin küresel ölçekte artan etkisine dikkat çekmek, erken tanı ve doğru yönetim konusunda toplumsal farkındalığı artırmak amacıyla önemli bir fırsat sunmaktadır. Bu özel gün, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının ve bilinçli beslenmenin diyabetle mücadeledeki önemli rolünü bir kez daha hatırlatmaktadır.

İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü olarak bu anlamlı gün kapsamında her yıl diyabet konusunda farkındalık oluşturmaya amaçlayan etkinlikler düzenliyoruz.

Bu doğrultuda, bu yıl "Diyabetle Yaşamda Beslenme Bilinci" başlıklı bir seminer gerçekleştirirken, öğrencilerimizin teorik bilgilerini pekiştirmeleri amacıyla diyabete uygun tatlıların hazırlanması ve kan şekeri ölçümü uygulamalarını içeren etkinliklere de yer verdik.

Gerçekleştirilen bu etkinliklerle, öğrencilerimizin diyabet yönetimini sadece teorik düzeyde değil, uygulamalı olarak da deneyimlemeleri sağlanmış, beslenmenin diyabet üzerindeki etkisini daha iyi kavramaları amaçlanmıştır. Bu etkinliğin hem mesleki gelişimlerine katkı sunacağına hem de toplum sağlığına yönelik farkındalık oluşturma çabalarına değer katacağına inanıyoruz.

Prof. Dr. Gülgün ERSOY

İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı

ETKİNLİĞİN AMACI

Medipol Beslenme Kulübü olarak düzenlediğimiz bu etkinliğin amacı; 14 Kasım Dünya Diyabet Günü için farkındalık oluşturmak, diyabetle yaşamda doğru beslenme bilinci kazandırmak ve öğrencilerin teorik bilgiyi uygulamalı deneyimlerle pekiştirmesini sağlamaktır. Ayrıca katılımcıların kan şekeri ölçümleriyle kendi metabolik sağlıklarını fark etmeleri ve diyabet yönetiminin önemini anlamaları hedeflenmektedir.

ETKİNLİĞİN ÖZETİ

Etkinlik; Uzm. Dyt. Serkan Aksoy'un 18 Kasım 2025 tarihinde "Diyabetle Yaşamda Beslenme Bilinci" sunumunun ardından Beslenme İlkeleri Laboratuvarında gerçekleştirilen "Mutfakta Denge: Diyabet Dostu Tatlı Tarifler" atölye etkinliği ile devam edip gün boyunca kan şekeri ölçümleri yapılmıştır.

Sunumda; diyabetin tanımı, belirtileri, risk faktörleri, komplikasyonları nelerdir, tedavi yöntemleri nasıl olmalıdır, 14 Kasım Dünya Diyabet Günü ile ilgili farkındalık konularına değinilmiştir. Atölyede, diyabetle yaşayan kişiler için dört farklı glisemik indeksi düşük tarif denenmiş, toplam 30 öğrenci etkinliğe katılmıştır. Tarifler, konu ile ilgili kaynak taranarak belirlenmiş ve tariflerin yapımı sonrasında katılımcılar tarafından hazırlanan tariflerin tadımı yapılmıştır. Hazırlanan tarifler ise öğrenciler tarafından fotoğraflanmıştır. Her bir tarifiin enerji ve besin öğeleri değeri BeBis programı ile hesaplanmıştır. Kan şekeri ölçüm sonuçları ve diyabet risk ölçüm anketi sonuçları; beslenme alışkanlıkları, yaşam tarzları da göz önünde bulundurularak yorumlanıp bireylere farkındalık kazandırılmıştır. Etkinlik, diyabet yönetiminde bilinçli beslenmenin önemini vurgulayan hem eğitici hem de uygulamalı bir deneyim olarak tamamlanmıştır.

14 KASIM DÜNYA DİYABET GÜNÜ



MİNİ BİLGİ KUTUSU

DİYABET NEDİR?

Diyabet, vücudun kan şekerini düzenleyen insülin hormonunun yetersiz olması veya etkili kullanılamaması sonucu kan şekerinin sürekli yüksek seyretmesiyle ortaya çıkan kronik metabolik bir hastalıktır. Tip 1 diyabette pankreas hemen hemen hiç insülin üretmezken, Tip 2 diyabette vücut insülini üretse bile hücreler bu hormona düzgün yanıt vermez, gebelik diyabeti ise gebelikte ortaya çıkabilir. Diyabet; çok susama, sık idrara çıkma, iştah artışı, yorgunluk, görme bulanıklığı ve yaraların geç iyileşmesi gibi belirtilere yol açabilir. Tedavide; beslenme düzeni, egzersiz, kan şekeri takibi ve gerekli durumlarda ilaç/insülin kullanımı önemlidir. Kontrol edilmezse; göz, böbrek, sinirler ve damarlar üzerinde hasar oluşturabilir.

ETKİNLİK AKIŞI	
10.00 – 10.15	Açılış Konuşması Prof. Dr. Gülgün Ersoy
10.15 – 11.15	“Diyabetle Yaşamda Beslenme Bilinci” Sunumu Uzm. Dyt. Serkan Aksoy
11.15 – 11.30	Soru-Cevap ve Uzm. Dyt. Serkan Aksoy’a Teşekkür Belgesi Takdimi
11.30 – 12.45	Öğle Arası
13.00	► Workshop / Atölye Çalışması
	► Konu: Mutfakta Denge: Diyabet Dostu Tatlı Tarifleri
	► Atölyede Görevliler: Uzm. Dyt. Serkan Aksoy ve Medipol Beslenme Kulübü Öğrencileri
	► Kan Şekeri Ölçümü (10.00 – 16.00) Etkinlik süresince gün boyu gönüllü katılımcılara kan şekeri ölçümü yapıldı.

UZM. DYT. SERKAN AKSOY HAKKINDA

1977 yılında İstanbul'da doğan Serkan Aksoy, meslek hayatına İstinye Üniversitesi Liv Hospital Bahçeşehir Hastanesinde Klinik Diyetisyen olarak başladı. Günümüzde çalışmalarını Dr. Taha Clinic'te Klinik Diyetisyen olarak sürdürmektedir.

Obezite, onkoloji diyetisyenliği, diyabet diyetisyenliği, yetişkin ve çocuk hastalıklarında beslenme, kilo kontrolü ve yönetimi ile yeme bozuklukları, uzmanlık alanlarının başında gelmektedir. Özellikle "Halk Sağlığı" çalışmalarında obezite farkındalığı üzerine yoğunlaşan Aksoy, toplumda sağlıklı yaşam bilincinin artırılmasına yönelik çeşitli projelerde yer almaktadır. Ayrıca meme kanseri konusunda farkındalık oluşturmak amacıyla MEMEDER bünyesinde diyetisyen olarak katkı sunmaktadır.

Güncel gelişmeleri yakından takip eden, yenilikçi yaklaşımlara önem veren ve mesleki bilginin paylaşım yoluyla geliştiğine inanan Serkan Aksoy, obeziteyle mücadelenin çocukluk döneminde başlaması gerektiğini savunmaktadır. Bu doğrultuda anne sütünün önemi, tamamlayıcı beslenme süreci ve besin geçişleri konusunda ailelerin bilinçlendirilmesini; çocuklarda dengeli ve yeterli beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasına yönelik çalışmaların yaygınlaştırılmasını desteklemektedir. Diyetisyen Aksoy, klinik beslenme alanında beslenme danışmanlığının yanı sıra optimal beslenme ile hastalanmadan önce doğru beslenmenin önemi üzerine çeşitli eğitimler vermektedir.



Diyabetle Yaşamda Beslenme Bilinci

Uzm. Dyt.
Serkan Aksoy

GÜN BOYU KAN ŞEKERİ ÖLÇÜMÜ YAPILACAKTIR!

Program Akışı	10.00 – 16.00	10.15 – 11.15	13.00 – 15.00
Gün boyu kan şekeri ölçümü (30 Kat)	Beslenme: Diyabetle Yaşamda Beslenme Bilinci Uzm. Dyt. Serkan Aksoy (2002)	Workshop: Multifaktörlü Diyabetle Yaşamda (30 Kat)	

18 Kasım 10.00 – 16.00
Medipol Üniversitesi Güney Kampüsü

“DİYABETLE YAŞAMDA BESLENME BİLİNCİ” SUNUM ÖZETİ

Uzm. Dyt. Serkan Aksoy seminerde; diyabetin tanımı, temel mekanizması, komplikasyonları ve tedavi yöntemlerinin yanı sıra karbonhidrat seçimlerinin önemi, glisemik indeks kavramı ve diyabet yönetiminde kişiye özgü beslenme yaklaşımı hakkında bilgiler verdi. Katılımcılar ise seminer boyunca yönelttikleri sorularla etkinliğe aktif olarak katılım sağladı.



UYGULAMALI ATÖLYE ÇALIŞMASI: GLİSEMİK İNDEKSİ DÜŞÜK TATLILAR

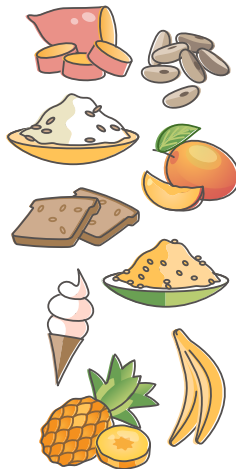
Seminerin ardından katılımcılarla birlikte, Uzm. Dyt. Serkan Aksoy eşliğinde diyabet dostu tatlılar hazırlandı. Şeker ilavesiz, tam tahıllı ve lif oranı yüksek malzemelerle yapılan tarifler hem sağlıklı hem de pratik olması ile ilgi çekti.

GLİSEMİK İNDEKS

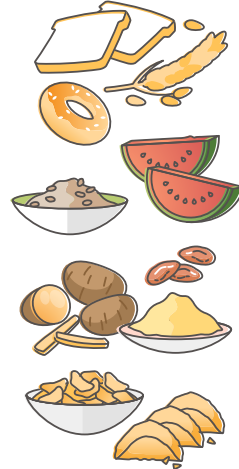
DÜŞÜK



ORTA



YÜKSEK



MİNİ BİLGİ KUTUSU

GLİSEMİK İNDEKS NEDİR?

Glisemik İndeks (Gİ), karbonhidrat içeren besinlerin kan şekerini yükseltme hızını gösteren bir ölçümdür.

- Yüksek Gİ (>70): Kan şekerini hızlı yükseltir; örneğin beyaz ekmek, şeker...
- Düşük Gİ (<55): Kan şekerini yavaş ve dengeli yükseltir; örneğin yulaf, mercimek, bazı meyveler...

Diyabet yönetiminde, düşük Gİ'li besinler tercih edilir.

MUTFAKTA DENGELİ DİYABET DOSTU TATLI TARİFLERİ

Bitter Topları

İçindekiler

- 5 adet hurma (ıslatılmış)
- 1 yemek kaşığı yulaf
- 1 yemek kaşığı kakao
- 1 tatlı kaşığı fıstık ezmesi

Yapılışı

- Tüm malzemeler robottan geçirilir.
- Malzemeler yuvarlandıktan sonra 30 dakika buzdolabında dinlendirilir.



Tablo 1. Bitter toplarının içerdiği enerji ve besin ögeleri

Toplam	Porsiyon	Enerji (kkal)*	Karbonhidrat (g)*	Protein (g)*	Yağ (g)*	Lif (g)*
150 g	60 g (2 adet)	118	15,2	3,1	4,9	4,3

* 1 porsiyon ölçüsüne göre hesaplanmıştır.

Yulaflı Fit Kurabiye

İçindekiler

- 1 su bardağı muz püresi
- 2 su bardağı yulaf
- 1/2 su bardağı fıstık ezmesi
- 1/2 su bardağı damla çikolata
- 1 çay kaşığı kabartma tozu

Yapılışı

- Ezilmiş muz, yulaf ve fıstık ezmesi bir kâsede karıştırılır. Karışıma damla çikolata ve kabartma tozu eklenir. Birkaç kez yoğurularak kurabiye hamuru kıvamına getirilir.
- Hamur, yağlı kâğıt serilmiş tepsiye bastırılarak şekillendirilebilir veya bir kalıpla son şekli verilir.
- Önceden 180°C ısıtılmış fırında, kurabiyeler kızarıncaya kadar yaklaşık 15-20 dakika pişirilir.
- Fırından çıkan kurabiyeler oda sıcaklığına geldikten sonra tüketilebilir.



Tablo 2. Yulaflı fit kurabiyenin içerdiği enerji ve besin öğeleri

Toplam	Porsiyon	Enerji (kkal)*	Karbonhidrat (g)*	Protein (g)*	Yağ (g)*	Lif (g)*
10 adet	1 adet	168	20,1	5,3	8,1	4,0

* 1 porsiyon ölçüsüne göre hesaplanmıştır.

Chialı Mini Bowl

İçindekiler

- ▶ 2 yemek kaşığı chia tohumu
- ▶ 3 yemek kaşığı yoğurt muz dilimleri
- ▶ 1 tatlı kaşığı bal
- ▶ 1 tatlı kaşığı şekerless fıstık ezmesi

Yapılışı

- ▶ Chia tohumları, yoğurt ve bal ile karıştırılır ve buzdolabında 25 dakika bekletilir.
- ▶ Üzerine muz dilimleri ve fıstık ezmesi eklenerek servise hazır hâle getirilir.



Tablo 3. Chialı mini kâsenin içerdiği enerji ve besin öğeleri

Toplam	Porsiyon	Enerji (kkal)*	Karbonhidrat (g)*	Protein (g)*	Yağ (g)*	Lif (g)*
1 kâse	1 kâse	224	21.0	8,4	12,3	9,2

* 1 porsiyon ölçüsüne göre hesaplanmıştır.

Yüksek Proteinli Fit Poğaç

İçindekiler

- 1 su bardağı yulaf unu/robottan çekilmiş yulaf
- 3 yemek kaşığı süzme yoğurt
- 3 adet yumurta beyazı (üzeri için 1 yumurtanın sarısı)
- 2 yemek kaşığı lor peyniri
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- 1 tutam tuz
- Üzeri için çörek otu veya susam (isteğe bağlı)



Yapılışı

- Yumurta beyazları çatal veya çırpıcıyla hafif köpürene kadar çırpılır.
- Üzerine yoğurt, zeytinyağı ve lor peyniri eklenerek karıştırılır.
- Yulaf unu, kabartma tozu ve tuz eklenerek yoğrulur.
- Hamur hafif ele yapışıyorse çok az daha yulaf unu eklenebilir.
- El ile küçük parçalar yapılarak yağlı kâğıt serili tepsiye konur.
- Üzerine yumurta sarısı sürülüp çörek otu serpiştirilir.
- Fırında 180°C'de 15-20 dakika üstü hafif kızarıncaya kadar pişirilir.

Tablo 4. Yüksek proteinli fit poğaçanın içerdiği enerji ve besin ögeleri

Toplam	Porsiyon	Enerji (kkal)*	Karbonhidrat (g)*	Protein (g)*	Yağ (g)*	Lif (g)*
6 adet	1 adet	138	12,4	8,6	5,2	3,1

* 1 porsiyon ölçüsüne göre hesaplanmıştır.

ATÖLYEDEN FOTOĞRAFLAR



KAN ŞEKERİ ÖLÇÜM ALANI

Etkinlik boyunca isteyen katılımcıların açlık/tokluk kan şekeri ölçümleri yapıldı. Bu bölüm, öğrencilerin kendi metabolik sağlıklarını değerlendirmeleri için önemli bir farkındalık oluşturdu.



MİNİ BİLGİ KUTUSU

Kan şekeri ölçümü, diyabet riskini erken fark etmeyi sağlar. Açlık kan şekerinin 120 mg/dL'nin üzerine çıkması potansiyel risk göstergesi olabilir. Bu nedenle periyodik takip özellikle risk grubundaki kişiler için önemlidir.

TEŞEKKÜR

Diyabetle Yaşayan Kişiler için “14 Kasım Dünya Diyabet Günü Etkinliği”ni hazırlayanlara ve katkı verenlere teşekkür ederiz.



Bizi sosyal medyadan takip edebilirsiniz...

 medipolbeslenme



QR kodu
okutabilirsiniz.