

Anne Adayları ve Hamile Kadınlarda Beslenme

Ülkemizde "gebelik öncesi ve gebelik döneminde yetersiz ve dengesiz beslenme", anne ve bebek ölümlerinde önemli bir yer tutuyor. Ülkemizde her yıl yaklaşık 1 milyon 400 bin doğum gerçekleşmektedir. Gebelik öncesi ve gebelik döneminde yetersiz ve dengesiz beslenme, anne ve bebek ölümlerine yol açan birçok sağlık sorununu beraberinde getirmektedir.

Gebelik öncesi ve gebelik dönemindeki beslenme şekli ile bebeğin doğum ağırlığı, beyin gelişimi ve sağlığı arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Ülkemizde beslenme bozukluklarına bağlı olarak, hamile kadınların % 58'inde demir yetersizliği anemisi (kansızlık) ile kan hücrelerinin yapımında gerekli olan folik asit, fiziksel ve zihinsel gelişimde etkili iyot ve kemik gelişiminde rol oynayan kalsiyum yetersizlikleri görülmektedir.

Ülkemizde her yıl yaklaşık 154 bin bebek düşük doğum ağırlığı ile doğmaktadır. Dünyada her yıl doğan altı bebekten biri 2500 gramın altında ve düşük doğum ağırlığı ile doğmaktadır. Bu oran Türkiye'de yüzde 10-12 arasındadır. Düşük doğum ağırlığının en önemli nedenlerinden biri, hamile kadınlarda görülen beslenme bozukluklarıdır. Gebelik döneminde enerji ve besin öğeleri gereksinimi artmaktadır. Bu ihtiyaç karşılanmadığı takdirde bebeğin büyüme ve gelişmesi için gereksinim duyulan besin öğeleri, annenin kendi dokularından sağlanır. Bunun sonucunda da annede, çeşitli hastalıklar ortaya çıkar ve enfeksiyonlara karşı direnç azalır.

Gebelik öncesi ve gebelik döneminde yetersiz ve dengesiz beslenme, anne açısından doğum risklerini beraberinde getirirken, gebelik zehirlenmesi ve anne ölümlerine yol açar. Bebeklerde ise fiziksel ve zihinsel gelişim geriliğine, hastalıklara yakalanma riskinde önemli oranda artışa ve ölü doğuma zemin hazırlamaktadır. Anne adayının uzun süreli yetersiz ve dengesiz beslenmesi, anne ve bebek ölümlerine yol açmaktadır. Gebelik öncesi ve gebelik döneminde beslenme, hem anne hem de doğacak bebeğin sağlığını önemli oranda etkilemektedir. Her gün en az 2 su bardağı kadar süt veya yoğurt tüketilmelidirler.

Bu besinlerin yerine 2-3 kibrit kutusu kadar peynir veya 1-2 kaşık çökelek tüketmeleri de yararlı olacaktır. Çiğ süt ve bundan yapılan peynirler zararlı mikropları içerdiğinden pastörize süt ve bu sütlerden yapılan peynirler tercih edilmelidir. Yine anne adayları normal zamanda yediklerine ek olarak bir adet yumurta veya yumurta kadar et, tavuk, balık tüketmelidir. Bu besinler tüketilemiyorsa kurubaklagil yemekleri, mercimekli veya nohutlu çorbaların tüketilmesine özen gösterilmelidir. Vitaminler açısından zengin olan taze sebze ve meyveler her öğünde düzenli olarak tüketilmelidir. Azar azar ve sık aralıklarla beslenilmeli, uzun süre aç kalınmamalıdır.

Yemeklerde sıvı yağlar tercih edilmelidir. Gün içinde zeytinyağı tüketmeye özen gösterilmelidir. Fasulye, nohut, mercimek gibi kuru baklagillerin yanında, C vitamini

açısından zengin bol limonlu salata, taze soğan veya meyve tüketilmelidir. Yemeklerde mutlaka iyotlu tuz kullanılmalıdır. Böylelikle bebek, guatr hastalığı ve zeka geriliğinden korunmuş olur. İyotlu tuz, koyu renkli cam kavanozda saklanmalı, ışıktan, güneşten ve nemli ortamlardan korunmalıdır. Böylelikle iyodun kayba uğraması engellenmiş olur. Yüksek tansiyon (hipertansiyon) varsa yemekler tuzsuz veya az tuzlu pişirilmelidir. Aşırı tuzlu besinler tüketilmemelidir.

Sigara ve alkol kesinlikle kullanılmamalıdır. Sigara içilen ortamlardan uzak durulmalıdır. Gebelikte sıvı gereksinimi artmaktadır. Bunu karşılamak için daha fazla su veya süt, ayran, taze sıkılmış meyve suları içerek sıvı alımı artırılmalıdır. Her gün en az 10 bardak su içilmelidir. Gebelikte anemi (kansızlık) daha sık görülür. Anemiden korunmak için; yumurta, kırmızı et, kuru baklagiller, pekmez ve taze meyve-sebze gibi yiyeceklerin daha fazla tüketilmesine özen gösterilmelidir. Çay ve kahve tüketimi en aza indirilmelidir. Yemeklerden bir saat öncesi ve bir saat sonrasına kadar çay ve kahve içilmemelidir.

Açık çay tercih edilmelidir. Tarım ürünlerindeki zararlı olabilecek kalıntıları uzaklaştırmak için, besinler, özellikle sebze ve meyveler tüketilmeden önce çok iyi yıkanmalıdır. Bu besinleri en iyi yıkama şekli; yiyecekleri su dolu bir kaptan 5-10 dakika bekletmek, bu işlemi birkaç kez tekrarlamak ve sonra çeşme altında bol suda yıkamaktır. Gebelikte aşermenin hormonal etkiler sonucu gerçekleştiği bilinmektedir. Bu nedenle canın her çektiği yiyecek değil, vücut için gerekli olanlar ölçülü şekilde tüketilmelidir. Gebelik boyunca her ay 1-1.5 kg olmak üzere, toplam 7-14 kg alacak şekilde ağırlık artışı kontrol edilmelidir. Sebze ve kuru baklagillerin haşlama sularının dökülmesi, vitamin ve mineral kayıplarına neden olacağı için haşlama ve pişirme suları dökülmemelidir. Satın alırken taze besinler tercih edilmelidir.

Ambalajlı besinlerin son kullanma tarihi ve içeriğine dikkat edilmelidir. İçeriği bilinmeyen besinler gebelik süresince tüketilmemelidir. Hamilelerde D vitamini yetersizliği, anne karnındaki bebeklerin beyin ve kemik gelişimini olumsuz etkilemekte, doğumsal katarakt hastalığı ve enfeksiyon risklerini de beraberinde getirmektedir. Bütün hamile kadınlar, yazın öğle saatleri dışında günde 10-15 dakika süreyle güneşe çıkmalıdır.

Yaşlılıkta Beslenme

Türkiye'de 65 yaş ve üzerinde yaklaşık 4 milyon kişi yaşamaktadır. Ülkemizde yaşlı nüfusun oranı ve yaşlılarda hastalıkların görülme sıklığı giderek artmaktadır.

Ülkemizde 65 yaş ve üzeri yaşlı nüfusun önemli bir bölümü, yetersiz ve dengesiz beslenmeden kaynaklanan hastalıkların etkisi altında yaşamaktadır. Bu yaş grubunda görülen şişmanlık, diyabet, kalp-damar hastalıkları, osteoporoz, felç, iskelet ve kas sistemi hastalıklarında bilinçsiz beslenme önemli bir risk faktörüdür.

Her yaşta olduğu gibi bu yaş grubunda da yeterli ve dengeli beslenme sağlığın korunması ve geliştirilmesi için çok önemlidir. Yeterli ve dengeli beslenme; dört besin grubunda bulunan

besinlerin yeterli miktarda tüketilmesiyle sağlanır. Bu besinler; süt grubunda yer alan süt, peynir ve yoğurt; et grubunda yer alan et, tavuk, yumurta ve kuru baklagiller; sebze ve meyve grubu ile tahıl grubuna giren ekmek, bulgur, makarna, pirinç, mısır ve tarhanadır.

Bu besinlerin önerilen tüketim miktarları kişiye özgü olarak değişmekte, bireyin yaşı, cinsiyeti ve fiziksel aktivite durumu bu oranları etkilemektedir. Öğün sayısı artırılmalı, az ve sık yemek yenilmelidir. Sabah kahvaltısı mutlaka yapılmalıdır. İdeal vücut ağırlığı korunmalı, besinler yoluyla alınan enerji ile harcanan enerji arasındaki denge sağlanmalıdır. Yağlı besinlerin tüketimi sınırlandırılmalıdır. Kırmızı et yerine tavuk veya hindi eti tercih edilmelidir.

Haftada en az 2-3 kez balık tüketilmelidir. Hayvansal kaynaklı yağ tüketimi azaltılmalı, bitkisel kaynaklı sıvı yağlar tercih edilmelidir. Az yağlı veya yağsız süt ve yoğurt tüketimine özen gösterilmelidir. Kan şekerini hemen yükselten şeker, şekerli ve hamurlu besinler yerine muhallebi ve sütlaç gibi sütlü tatlılar tercih edilmelidir. Özel gün ve toplantılarda pasta, tatlı ve şekerleme tüketiminden olabildiğince kaçınılmalıdır.

Her gün imkanlar dahilinde 5-7 porsiyon sebze ve meyve ile haftada 2-3 kez kuru baklagil yemeği tüketilmelidir. Kızartma ve kavurma yöntemleri yerine sağlık açısından daha uygun olan haşlama, ızgara ve fırında pişirme yöntemlerini tercih edilmelidir. Kızartılmış besinlerden uzak durulmalıdır. İçinde et bulunan yemekleri pişirirken ilave yağ konulmamalıdır. Mümkün olduğunca yaşa uygun olarak fiziksel aktivite artırılmalıdır.

65 yaş üzerindeki kişilerde yoğun olarak görülen, beyin kanamaları ve ölümlere yol açan yüksek tansiyondan korunmak için günlük tuz tüketimi kısıtlanmalıdır. Hazırlanmış yemeklere ilave tuz eklenilmemeli ve tuz içeriği yüksek geleneksel besinler olan turşu ve salamuralardan uzak durulmalıdır. 65 yaş üstü kişilerin sıvı kayıpları ile bu kayıpların yol açtığı sağlık sorunları diğer yaş grubundaki kişilere göre daha yüksektir. Bu nedenle yaşlı bireyler günlük sıvı tüketimini artırmalı ve günde 8-10 su bardağı sıvı tüketmelidirler.

Sigara, alkol, aşırı çay ve kahve tüketimi herkes için özellikle de yaşlı kişiler için sağlık sorunlarına davetiye çıkarmaktadır. İhlamur, taze sıkılmış meyve suyu, ayran ve çorba yaşlı bireyler için uygun içeceklerdir.

40 Yaş Üzeri Kadınlarda Beslenme ve Sağlık

Ülkemizde 40 yaş üstü kadınlar önemli sağlık riskleri ile karşı karşıyadır. Ülkemizde kadınların karşılaştığı sağlık risklerinin başında koroner kalp hastalıkları ve meme kanseri yer almaktadır.

Yüksek tansiyon, sigara ve alkol kullanımı, şişmanlık, hareketsiz yaşam tarzı, diyabet ve bilinçsiz beslenme, özellikle 40 yaş üstü kadınlarda kalp-damar hastalıklarına yakalanma

riskini artıran faktörlerin başında yer almaktadır.

Yeterli ve dengeli beslenmelidir. Yeterli ve dengeli beslenme; dört besin grubunda bulunan besinlerin yeterli miktarda tüketilmesiyle sağlanır. Bu besinler; süt grubunda yer alan süt, peynir ve yoğurt; et grubunda yer alan et, tavuk, yumurta ve kuru baklagiller; sebze ve meyve grubu ile tahıl grubuna giren ekme, bulgur, makarna, pirinç, mısır ve tarhanadır. Bu besinlerin önerilen tüketim miktarları kişiye özgü olarak değişmekte, bireyin yaşı, cinsiyeti ve fiziksel aktivite durumu bu oranları etkilemektedir.

Alkol ve sigaradan uzak durulmalıdır. Sigara, öldürücü zararları nedeniyle çok önemli bir halk sağlığı sorunudur. Alkol tüketimi ise sindirim enzimlerini bozup, karaciğer ve beyin üzerinde olumsuz etki yapmaktadır. Sigara akciğer, ağız boşluğu, yemek borusu, boyun, pankreas, mesane, böbrek, mide ve kan kanserine, alkol kullanımı ise karaciğer ve yemek borusu kanserine yol açmaktadır.

20 yaşın üzerindeki tüm bayanlar ayda bir kez kendi meme kontrollerini yapmalıdır. Bunun için en ideal yöntem, kadınların "kendi kendilerine elle" yapacakları muayenedir. Kadınlar kendi kendilerine elle yapacakları kontrollerde, memelerinin dokusu ve yapısı konusunda fikir sahibi olacakları için memelerinde oluşacak herhangi bir değişikliği hemen fark edeceklerdir.

Kadınlar kendi kendilerine meme muayenelerini, adet bitim tarihinde yapmalıdır. Çünkü regl (adet) döneminde meme dokusu yumuşak olur ve herhangi bir kitlenin varlığı kolayca fark edilir. Adetten doğal ya da cerrahi nedenlerle kesilme hali söz konusu ise bu muayene her ayın aynı günü tekrarlanmalıdır. Hormon tedavisi alan kadınlar ise bu muayene için en uygun günün hangisi olduğu konusunda doktorlarına danışmalıdır. Kadınlar kendi kendilerine meme muayenelerini ayna karşısında dikkatli bir gözlemlerle yapmalıdır. Ayna önünde yapılan kontrollerde; memede ele gelen sertlik veya kitle, meme başlarının pozisyonlarında değişiklik, kalınlaşma, kızarıklık veya yara olması, memenin rengi, dokusu veya şeklinde değişiklik, meme derisinde kalınlaşma, şişme veya renk değişikliği, meme ucundan akıntı, meme veya meme başında içeriye doğru çekilme durumu tespit edilirse derhal bir hekime başvurulmalıdır.

Kadınlarda ileri yaşın meme kanseri açısından risk faktörlerinin başında yer almaktadır. 40 yaşa gelmiş her kadının kontrol amaçlı mamografi çektirmesi gerekmektedir.

Ülkemizde şişmanlığın özellikle bayanlarda görülme sıklığı gittikçe artmaktadır. Bunun sonucunda da şişmanlığın sağlık üzerindeki etkileri ciddi boyutlara ulaşmaktadır. Şişmanlık kan basıncını ve kolesterolü yükseltmekte, kalp damar hastalıkları, felç, şeker hastalığı, bazı kanser türleri, solunum yetersizlikleri ile kemik ve eklem hastalıklarının ortaya çıkış hızını artırmaktadır.

Yağlar konusunda ölçülü olunmalı ve doymamış yağlar tercih edilmelidir. Tereyağı, diğer hayvansal yağlar ve margarinlerin çoğu doymuş yağlardır ve kolesterol düzeyini artırır. Ayçiçek, soya, mısırözü gibi bitkisel yağların çoğu ise doymamış yağlardır ve kolesterol içermezler. Bu nedenle yemeklerin doymamış yağlarla birlikte zeytinyağı ile pişirilmesi ve

tüketimi, sağlık açısından daha yararlıdır. Günlük protein ihtiyacı hayvansal ve bitkisel kaynaklı gıdalardan dengeli olarak alınmalıdır. Besinler yoluyla alınan kolesterole dikkat edilmelidir. Kolesterol miktarı, kırmızı et, sakatat gibi hayvansal gıdalarda yüksektir. Bu besinler tüketilirken kolesterol içerikleri göz önünde bulundurulmalıdır.

Posalı besinler sıkça tüketilmelidir. Posanın kan kolesterolünü düşürücü etkisi vardır. Sebze ve meyveler posa, vitamin ve mineral içeriği zengin olan besinlerdir. Bunun yanında kuru baklagiller, yulaf, mercimek, mısır, buğday ve ekmeğ gibi posa yönünden zengin besinler günlük beslenmede yer almalıdır. Şekerli içecek ve tatlı tüketimi azaltılmalı, şeker içeriği az olan besinler tercih edilmelidir. Şekerler saf karbonhidrattır ve yoğun enerji kaynağıdır. Bu besinlerin fazla miktarda tüketimi, vücut ağırlığının artmasına ve besleyici değeri yüksek olan besinlerin tüketiminin de azalmasına neden olur.

Tuz tüketimine dikkat edilmelidir. Tuz tüketimi ile yüksek tansiyon arasında yakın bir ilişki vardır. Ayrıca fazla tuz tüketimi idrarla kalsiyum atılmasını artırarak kemiklerden kalsiyum kaybına neden olmaktadır. Tuz tüketimini azaltmak için; lezzetine bakılmadan yemeklere ilave tuz eklenilmemelidir. Tuz içeriği düşük besinler tüketilmelidir. Sebze ve meyve tüketimi artırılmalıdır.

Vücut ağırlığı dengede tutulmalı, fiziksel aktivite artırılmalıdır. Vücut ağırlığının normalden az ya da çok olması çeşitli sağlık sorunlarına zemin hazırlar. Bu nedenle vücut ağırlığını normal sınırlar içinde tutmak için yeterli ve dengeli beslenmeye özen gösterilmelidir. Hareketli bir yaşam sürdürülmeye çalışılmalı; kısa mesafelerde yürümek tercih edilmelidir. Herhangi bir sağlık problemi yok ise asansör ve yürüyen merdivenleri kullanmamaya özen gösterilmeli, her gün en az 30 - 45 dakika yürüyüş yapılmalıdır.

Menapoz Döneminde Beslenme

Menopoz, doğurganlık yeteneğinin kaybolduğu 48-55 yaş arası dönemdir. Beslenme durumu, sosyo-ekonomik durum, aşırı alkol ve aşırı kahve içilmesi menopozu etkileyen faktörler arasındadır.

Menopozda, organizmada önemli değişiklikler oluşmaktadır. Bunların başında, hormonal değişiklikler gelir. Hipofizden salgılanan hormonlarda artış gözlenir. Düzensiz adet görme ve üreme fonksiyonunu oluşturan sistemdeki bozukluklar nedeniyle yumurtalık fonksiyonu azalır. Bunun sonucunda kadın için önemli bir hormon olan östrojenler düşer, gonadotropinlerde artış ortaya çıkar ve kadında önemli sağlık problemleri gözlenir.

Psikoendokrin Değişiklikler: Bunlar baş ağrısı, sinirlilik, uyku bozuklukları, depresyon, aşırı terleme, halsizlik ve yorgunluktur.

Ciltte Oluşan Değişiklikler: Deride gevşeme, incelme, transparan bir görünüm, damarların belirgin hale gelmesi, yaraların geç iyileşmesi ve morluklar oluşur.

Ürogenital Sistemdeki Değişiklikler: Östrojen eksikliğinde vajen epiteli de

incelir.Mikroorganizmaların üremesine uygun hale gelir.

Enerji Harcamasındaki Değişikler: Menopoz döneminde vücutta oluşan bazı değişiklikler (hormonal değişiklikler vb.) nedeniyle enerji harcamasında azalma oluşur. Bunların sonucunda şişmanlık gelişir.

Vücut Kompozisyonundaki Değişiklikler: Vücut kompozisyonundaki değişimin nedeni olarak; fiziksel aktivitenin azalması ve hormon düzeylerindeki azalma gösterilmektedir. Menopoz sonrası östrojen düzeyindeki azalma besin alımı, fiziksel aktivite seviyesi ve adipoz doku dağılımını etkileyebilmektedir.

Menopoza girmiş kadınlarda kardiyovasküler hastalıklar, osteoporozis gibi hastalıkların gelişme riski fazladır. Kardiyovasküler hastalıkların gelişmesinde sadece östrojen hormonu değil menopoz öncesi kadının beslenme durumu (hayvansal kaynaklı yağların yüksek oranda tüketilmesi gibi), şişmanlık, sigara kullanımı da menopoz sonrası etkindir.

Osteoporozis kemiklerden kalsiyum kaybının artması sonucunda kemiklerin kolaylıkla kırılması hastalığıdır ve menopozda girmiş kadınlarda daha sık görülür.

Çocuk ve adolesanlarda kemik oluşumu kaybindan fazladır. 30 yaşından sonra kemik kaybı başlar.Genelde kadınların kemik mineral yoğunluğu erkeklerden düşüktür.Kemik kaybı hızı menopozda önemli ölçüde artar. Menopozdan sonraki kemik kaybının esas nedeni östrojen yetersizliğidir.

Yüksek düzeyde kafein, protein ve sodyum idrarda kalsiyum atımını arttırır. Fosfat içeren içeceklerin aşırı tüketilmesi de kemik yoğunluğunu azaltır. Antikoagulan, antiasit ilaçlar, alkol, barbitüratlar ve sigara osteoporoz riskini arttırır.

Osteoporozisten Korunmak İçin Beslenmede Dikkat Edilecek Hususlar

- Her yaş döneminde yeterli kalsiyum tüketilmelidir. Kalsiyum için en iyi kaynak süt ve süt ürünleridir. Sütün dışında özellikle yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller ve pekmez kalsiyumdan zengindir.
- Mineral içeriği yüksek sert suların içilmesi tercih edilmelidir.
- D vitamini gereksinimi karşılanmalıdır. Güneş ışınlarından uygun şekilde ve düzenli olarak yararlanılmalıdır. Kış günlerinde öğle vakitleri, yaz aylarında ise kuşluk ve ikinci vakitlerinde güneşlenilmelidir.
- İçme ve kullanma sularının florid içeriğinin litrede 0.7-1.2 mg düzeyinde olması kemik ve diş sağlığı açısından önemlidir.
- Aşırı posa tüketiminden sakınılmalıdır.
- Aşırı protein tüketiminden kaçınılmalıdır. Çünkü yüksek proteinli diyet idrarla kalsiyum atımını arttırır ve osteoporozis için önemli bir risk faktörüdür.
- Aşırı fosfor tüketiminden kaçınılmalıdır. Proteinli besinler genelde fosfordan da zengindir.Protein yeterli düzeyde alınırsa aşırı fosfor alımı da önlenir.
- Yemeklere aşırı tuz eklemekten ve tuzlanmış besinleri aşırı tüketmekten sakınılmalıdır. Çünkü aşırı tuz, idrarla kalsiyum atımını arttırmaktadır.
- Sigara içilmemelidir. Sigara kan kortizon düzeyini artırarak 25-hidroksi D vitamininin,

Aktif şekli 1-25 dihidroksi D vitaminine dönüşümünü azaltır. Aynı şekilde kandaki C vitamini düzeyini ve serum östrojen düzeyini de düşürür.

- Düzenli fiziksel aktivitede bulunulmalıdır. Fiziksel aktivite gençlikte kemik kütleini arttırır, yaşlılıkta ise kemik kaybını önler. Her gün en az 30 dakika yürüyüş gereklidir.
- Alkolden sakınılmalıdır. Alkol, kemik oluşum hücrelerini harap eder ve kalsiyum emilimini bozar.
- Aşırı incelikten kaçınılmalıdır. Beden Kütle indeksi 25♦in altına inmemelidir. Çünkü menopozdan sonra vücut, yağ dokusundaki östrojenden de yararlanmaktadır.
- Özellikle aliminyum içeren antiasitlerden, kortizonlu ilaçlardan sakınılmalıdır.
- Aşırı kafein tüketilmemelidir. Kafein içeren içeceklerin sık tüketiminden kaçınılmalıdır. Osteoporozis, menopozda görülen en önemli sağlık sorunudur. Yukarıdaki beslenme önerilerinin yanı sıra, menopozda kardiyovasküler hastalık ve şişmanlık riskinin yüksek olması nedeniyle diyetin enerjisi ve yağ oranına da dikkat edilmelidir.

40 Yaş Üzeri Erkeklerde Beslenme ve Sağlık

Türkiye'de, 40 yaş üstü erkeklerin yaşam süreleri, kadınlara oranla daha kısadır. Ülkemizde erkeklerin karşılaştığı sağlık risklerinin başında koroner kalp hastalıkları yer almaktadır. Koroner kalp hastalıkları erkeklerde, kadınlara oranla daha erken yaşlarda görülmektedir. Yüksek tansiyon, sigara ve alkol kullanımı, şişmanlık, hareketsiz yaşam tarzı, diyabet ve bilinçsiz beslenme, özellikle 40 yaş üstü erkeklerde, kalp-damar hastalıklarına yakalanma riskini arttıran faktörlerin başında yer almaktadır.

Bu yaş grubunda da yeterli ve dengeli beslenilmelidir. Yeterli ve dengeli beslenme; dört besin grubunda bulunan besinlerin yeterli miktarda tüketilmesiyle sağlanır. Bu besinler; süt grubunda yer alan süt, peynir ve yoğurt; et grubunda yer alan et, tavuk, yumurta ve kuru baklagiller; sebze ve meyve grubu ile tahıl grubuna giren ekmek, bulgur, makarna, pirinç, mısır ve tarhanadır. Bu besinlerin önerilen tüketim miktarları kişiye özgü olarak değişmekte, bireyin yaşı, cinsiyeti ve fiziksel aktivite durumu bu oranları etkilemektedir.

Günlük protein ihtiyacı hayvansal ve bitkisel kaynaklı gıdalardan dengeli olarak alınmalıdır. Besinler yoluyla alınan kolesterole dikkat edilmelidir. Kolesterol miktarı, kırmızı et, sakatat gibi hayvansal gıdalarda yüksektir. Besinler tüketilirken kolesterol içerikleri göz önünde bulundurulmalıdır.

Yağlar konusunda ölçülü olunmalı ve doymamış yağlar tercih edilmelidir. Tereyağı, diğer hayvansal yağlar ve margarinlerin çoğu doymuş yağlardır ve kolesterol düzeyini artırır. Ayçiçek, soya, mısırözü gibi bitkisel yağların çoğu ise doymamış yağlardır ve kolesterol içermezler. Bu nedenle yemeklerin doymamış yağlarla birlikte zeytinyağı ile pişirilmesi ve tüketimi, sağlık açısından daha yararlıdır.

Posalı besinler sıkça tüketilmelidir. Posanın kan kolesterolünü düşürücü etkisi vardır. Sebze ve meyveler posa, vitamin ve mineral içeriği zengin olan besinlerdir. Bunun yanında kuru baklagiller, yulaf, mercimek, mısır, buğday ve ekmek gibi posa yönünden zengin besinler

beslenmede yer almalıdır.

Şekerli içecek ve tatlı tüketimi azaltılmalıdır. Şeker içeriği az olan besinler tercih edilmelidir. Şekerler saf karbonhidrattır ve yoğun enerji kaynağıdır. Bu besinlerin fazla miktarda tüketimi, vücut ağırlığının artmasına ve besleyici değeri yüksek olan besinlerin tüketiminin de azalmasına neden olur.

Tuz tüketimine dikkat edilmelidir. Tuz tüketimi ile yüksek tansiyon arasında yakın bir ilişki var. Ayrıca fazla tuz tüketimi idrarla kalsiyum atılmasını artırarak kemiklerden kalsiyum kaybına neden olur. Tuz tüketimini azaltmak için; lezzetine bakmadan yemeklere tuz eklenilmemelidir. Tuz içeriği düşük besinler tüketilmelidir. Sebze ve meyve tüketimi artırılmalıdır. İmkanlar dahilinde her gün en az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketmeye özen gösterilmelidir.

Vücut ağırlığı dengede tutulmalı, fiziksel aktivite artırılmalıdır. Vücut ağırlığının normalden az ya da çok olması çeşitli sağlık sorunlarına zemin hazırlar. Bu nedenle vücut ağırlığını normal sınırlar içinde tutmak için yeterli ve dengeli beslenmeye özen gösterilmelidir.

Alkol ve sigaradan uzak durulmalıdır. Sigara, öldürücü zararları nedeniyle çok önemli bir halk sağlığı sorunudur. Alkol tüketimi ise sindirim enzimlerini bozup, karaciğer ve beyin üzerinde olumsuz etki yapar. Sigara akciğer, ağız boşluğu, yemek borusu, boyun, pankreas, mesane, böbrek, mide ve kan kanserine, alkol kullanımı ise karaciğer ve yemek borusu kanserine yol açar.

Hareketli bir yaşam sürmeye çalışılmalı; kısa mesafeleri yürünmelidir. Çok gerekmedikçe ve hekim tarafından yasaklanmadığı müddetçe asansör ve yürüyen merdiven kullanmak yerine merdiven inip çıkmaya özen gösterilmelidir. Her gün en az 30 dakika orta şiddette egzersiz (yürüyüş vb.) yapılmalıdır.

Hipertansiyon ve Hipertansiyondan Korunma İlkeleri

Koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında toplumun bilinçlendirilmesi amacıyla hazırlanan doküman.

HİPERTANSİYON VE HİPERTANSİYONDAN KORUNMA ÖNERİLERİ

Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Gıda Güvenliği ve Laboratuvarlar Daire Başkanlığı Toplum Beslenmesi Şubesi

Hipertansiyon nedir?

Kan basıncının normal kabul edilen değerlerden yüksek olmasıdır. Sistolik kan basıncı kardiyak atış hacmini, diastolik kan basıncı periferik direnci ölçer. Halk arasında sistolik kan basıncı büyük tansiyon, diastolik kan basıncı ise küçük tansiyon olarak bilinmektedir. Kan basıncının normal değerler altında tutulmasına dikkat edilmelidir. Kan basıncındaki 10

mmHg artış koroner kalp hastalığını %30 artırır.

Hipertansiyon pek çok hastalık için bir risk faktörüdür!

Ülkemizde de önemli halk sağlığı sorunlarından biri olan Hipertansiyon, pek çok hastalık için önemli bir risk faktörüdür! Hipertansiyon tedavi edilmediğinde;

- kalp yetmezliği,
- kalp krizi,
- böbrek yetmezliği,
- damarların daralması,
- beyin kanaması,
- felç,
- görme kaybına neden olur.

Hipertansiyonun sınıflandırılması

Hipertansiyon için yapılan sınıflamalarda zaman içinde belirgin farklılıklar olmuştur. Yaygın olarak kabul gören Dünya Sağlık Örgütü Uluslararası Hipertansiyon Komitesi (DSÖ/ISH)♦nin yaptığı aşağıdaki sınıflandırmanın kullanılması önerilir:

Tablo: Hipertansiyonun sınıflandırılması

Kategori	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
Optimal	<120	<80
Normal	<130	<85
Yüksek normal*	130-139	85-89
Hipertansiyon 1.derece	140-159	90-99
2.derece	160-179	100-109
3.derece	³ 180	³ 110
İzole sistolik hipertansiyon	³ 140	<90

* Majör kardiyovasküler olay riski çok yüksek bulunan veya kronik nefropatisi olan hastalar da hipertansiyon sınırları içine girer.

Hipertansiyondan Korunmak İçin Öneriler

İdeal ağırlığınızı koruyun.

Şişmanlık hipertansiyon için önemli bir risk faktörüdür. Beden Kitle İndeksini hesaplayarak boyunuza göre uygun ağırlıkta olup olmadığınızı kontrol edin. Eğer şişmansanız uygun ağırlığa gelene kadar zayıflayın. Boyunuza göre uygun ağırlıkta iseniz ise bu ağırlığınızı koruyun.

Beden Kitle İndeksi (BKI) = Vücut Ağırlığı (kg)/ Boy (m²) 25 ve üzerinde olması şişman olduğunuzun bir göstergesidir.

Düzenli fiziksel aktivite yapın.

Hareketli bir yaşam tarzı seçin. Haftada 5 gün 30 dakikalık orta yoğunlukta bir fiziksel aktivite düzenli fiziksel aktivite yaptığınızın bir göstergesidir. Düzenli fiziksel aktivite yaşın ve kronik hastalıkların olumsuz etkisini azaltır, kan basıncını düzenler, kardiyak aritim/ ani ölüm riskini azaltır.

Sigara içmeyin.

Sigara ve sigara dumanı, katran, karbonmonoksit ve nikotine ek olarak içerdiği 4000'den fazla kimyasal madde nedeniyle başta kanser olmak üzere, kronik bronşit, felç ve koroner kalp hastalıklarına neden olan önemli bir risk faktörüdür. Sağlığınız için sigara içmeyin, içiyorsanız bırakmaya gayret edin.

Beslenmenize dikkat edin.

- Vücut ağırlığınızı dengede tutmak, kilo almamak için az şekerli besinleri tercih edin, çay şekeri gibi rafine şekerleri mümkün olduğunca az tüketin, tatlılar ve şekerli içeceklerin tüketimini sınırlandırın.
- Tuz ve sodyum alımını kısıtlayın. Sodyum alımı 1.5 - 2.5 gr arasında (4-6 gr tuz) olmalıdır. Ayrıca tuz oranı düşük yağsız veya az yağlı süt ve süt ürünlerini (yoğurt, peynir vb.) tüketin.
- Kullandığınız yağ türüne dikkat edin ve doymamış yağ asidinden zengin bitkisel sıvı yağları (zeytinyağı, ayçiçeği yağı, mısırözü yağı vb) tercih edin.
- Posa tüketimini arttırın. Haftada her gün 4-6 porsiyon (400-500 gr) çeşitli taze sebze ve meyve yiyin. Kurufasulye, nohut, mercimek vb. kurubaklagillerin tüketimine özen gösterin.

- Alkol tüketimini azaltın. Alkol alımı kan basıncının yükselmesine neden olur.

Stresden mümkün olduğunca uzak durun.

Düzenli olarak sağlık kontrollerinizi yaptırın.

Grip Salgını ve Beslenme

Kış mevsiminin yaşandığı şu günlerde havaların soğumasıyla birlikte başta küresel grip salgını olmak üzere soğuk algınlığı ve enfeksiyon hastalıklarının görülme sıklığında da artış izlenmektedir. Bu hastalıklardan korunmada aşılama, kişisel hijyen kurallarına dikkat etme gibi önlemlerin yanında bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi için yeterli ve dengeli beslenme de oldukça önemli yer tutar. Yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlığı olan bireylerin soğuk algınlığı ve enfeksiyon hastalıklarına yakalanma riski daha yüksektir ve hastalık halinde hastalıkları daha ağır seyreder.

Son günlerde yoğun yaşanan grip vakaları nedeni ile yazılı ve görsel basında beslenme konusunda çok çeşitli önerilerde bulunulmakta özellikle bazı besinlerin mucizevi olarak koruyucu etkilerinden sıklıkla bahsedilmektedir. Oysaki besin çeşitliliğinin sağlanması, doğru seçimlerin yapılması, yeterli ve dengeli beslenme konusunda sürekliliğin sağlanması hastalıklardan korunmada çok daha etkindir.

Aşağıda yeterli ve dengeli beslenmeye yönelik çeşitli öneriler yer almaktadır.

Sebze ve meyveler büyüme ve gelişmeye yardımcı olduğu gibi hücre yenilenmesini ve doku onarımını sağlarlar ayrıca hastalıklara karşı direncin oluşumunda etkindirler. Yeterli ve dengeli beslenebilmek için çeşitli renk ve türdeki sebze ve meyvelerin tüketimi önemlidir. Sabah kahvaltısında da olmak üzere her öğünde sebze ve meyve tüketimine özen gösterilmeli, günde en az 5 porsiyon (400 gram) tüketilmelidir.

Savunma sistemini güçlendirici özelliği olan A ve C vitamini gibi antioksidan vitaminlerden zengin, havuç, brokoli, kabak, lahana, karnabahar, maydanoz gibi sebzelerin yanı sıra kış aylarında bolca bulunan portakal, mandalina, elma, greylift gibi meyveler tercih edilebilir. Besin değeri ve ekonomik olması açısından mevsiminde, bol ve ucuz bulunduğu dönemlerde tüketilmesi daha uygundur. Sebze ve meyvelerin taze olarak tüketilmesi daha yararlıdır. Vitamin ve minerallerin çoğu, sebze ve meyvelerin özellikle dış yapraklarında, kabuğunda veya kabuğun hemen altındaki kısımlarında bulunduğundan yenilebilenlerin kabukları soyulmamalı, soyulması gerekiyorsa mümkün olduğunca ince soyulmalıdır. B ve C vitamini gibi bazı vitaminler ısı ile kolayca kayba uğradığından sebzeler mümkün olduğunca kısa sürede ve diriliği korunacak şekilde pişirilmelidir. Suda eriyen vitaminlerin (vitamin C, B2, folik asit vb) büyük bir kısmında

kayıplar olduğu için sebzelerin haşlama suyu kesinlikle dökülmemelidir.

Gerek C vitamini ihtiyacının karşılanması gerekse sıvı alımına katkı sağlaması yönünden taze sıkılmış meyve suları da içilebilir. Meyve sularının tüketiminde önemli olan bekletilmemesi, sıkıldıktan hemen sonra tüketilmesidir. Meyve suyunun bekletilmesi C vitamininin azalmasına neden olmaktadır.

Meyve ve sebzelerin tüketilmeden önce mutlaka bol su ile iyice yıkanmalı gerekirse yıkama fırçası kullanılmalı ancak sebze ve meyveleri yıkarken deterjan veya sabun kesinlikle kullanılmamalıdır.

E vitamini de bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde etkilidir. Soğuk algınlığı ve diğer enfeksiyonlara karşı vücut direncini arttırmakta, A vitamininin okside olmasını da engellemektedir. E vitamininin iyi kaynakları olan; yeşil yapraklı sebzeler, fındık, ceviz gibi yağlı tohumlar ve kuru baklagillerin yeterli miktarlarda tüketilmesi önemlidir. Ancak kurubaklagillerin protein kalitesini arttırmak için tahıllarla ve C vitamininden zengin besinlerle tüketilmesi daha yararlıdır. İmkan dahilinde günde 1 avuç fındık, ceviz vb. yağlı tohumlardan yenilmelidir.

Yumurta, protein kalitesi en yüksek olan besindir. Alerji veya hastalık nedeniyle tüketilmemesi gereken durumlar haricinde her gün iyi pişmiş olarak 1 adet tüketilmesi yararlıdır.

Balık, beyin fonksiyonlarının gelişimi için gerekli çoklu doymamış yağ asitleri (omega 3), kalsiyum, fosfor, selenyum ve iyot mineralleri ile E vitamini için de iyi bir kaynak olup, bağışıklık sisteminin kuvvetlenmesine yardımcı olmaktadır. Bu nedenle imkânlar dahilinde haftada 2-3 kez buğulama, ızgara yada fırında pişirilerek tüketilmesi uygundur.

Özetle besleyici değerleri yönünden besinler dört besin grubu altında toplanır. Aynı grup içinde yer alan besinler birbirlerinin yerini tutar. Bunlar; süt grubunda yer alan süt, yoğurt, peynir, et grubunda yer alan et, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller, yağlı tohumlar vs, tahıl grubunda yer alan ekmek, bulgur, makarna, pirinç, mısır, tarhana v.s. ile sebze ve meyve grubudur. Bu besinlerin her gün yeterli miktarda tüketilmesi sağlanmalıdır.

Metabolizmanın düzenli çalışması için, günlük yaşam koşulları da dikkate alınarak, yemeklerin günde en az üç öğünde tüketilmesi, öğün atlanmaması ve öğünler arasında geçen sürenin 4-5 saat olmasına dikkat edilmelidir. Öğünler içerisinde en önemlisi sabah kahvaltısıdır. Kahvaltı yapmadan güne başlamak verimi düşürür. Sabah kahvaltısında süt, yumurta veya peynir gibi protein içeren besinlerin yanı sıra vitamin ve minerallerden zengin sebze ve meyvelerin tüketiminin çok önemli olduğu unutulmamalıdır.

Boya ve yaşa uygun vücut ağırlığı hedeflenmelidir. Kilolu olma durumunda zayıflama

amacı ile yanlış/sağlıksız ve hızlı kilo vermeyi amaçlayan diyet uygulamalarından kaçınılmalıdır. Bu tarz diyet uygulamaları, bağışıklık sistemini zayıflatarak, daha kolay hastalanmaya zemin hazırlar, hastalığın uzun sürmesine neden olabilir.

Vücut ısısını dengede tutabilmek için bol sıvı alımı unutulmamalıdır. Yeterli sıvı alımı vücutta oluşan toksinlerin (zararlı öğeler) atılması, vücut fonksiyonlarının düzenli çalışmasında, metabolizma dengesinin sağlanmasında ve vücutta pek çok biyokimyasal reaksiyonun gerçekleşmesinde son derece önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle, her gün en az 1.5-2 litre (8-10 su bardağı) su içilmeli, sıvı alımının karşılanmasında süt, ayran, taze sıkılmış meyve suları ile bitki çayları tercih edilmelidir.

Ateş yükselmesi durumunda sıvı tüketimi artırılmalı ve yeterli enerji alınmalıdır. Enerji kaynağı olarak basit karbonhidrat olan saf şeker ve şekerli besinler yerine kepekli ekmek, makarna, bulgur gibi tam tahıl ürünlerinin tüketilmesine özen gösterilmesi, enerjisi yüksek hamur tatlıları yerine sütlü tatlılar, meyve tatlıları, tercih edilmelidir. Artan enerji ihtiyacının karşılanması için ölçülü olarak tahin pekmez de tüketilebilir.

Bebeklerin enfeksiyon hastalıklarından korunmasında anne sütü çok önemlidir. Her zaman steril ve uygun olması, koruyucu etmenleri içermesi, enfeksiyonu önleyen bağışıklık öğelerini (IgA, IgG ve IgM) içermesinden dolayı bebeklere ilk 6 ayda sadece anne sütü verilmeli, daha sonra uygun tür ve miktarda ek besinlere geçilmeli ve 2 sene emzirmeye devam edilmelidir.

Yeterli ve dengeli beslenme yanı sıra el hijyenine dikkat edilmelidir. Eller sürekli temiz tutulmalı, gıdalarla, mutfak araç ve gereçleriyle temastan önce, çiğ et, tavuk ile sebze ve yumurtaya dokunduktan sonra, artık gıdalar ve çöplere dokunduktan sonra, ellere öksürme, aksırma ve el mendili kullandıktan sonra, tuvaletten önce ve sonra, sigara içtikten ve yemek yedikten sonra, saçlara dokunup taradıktan sonra sabun ve ılık su ile en az 20 saniye süreyle iyice yıkanmalıdır. Besinin hazırlandığı ve pişirildiği alanların, kullanılan araç ve gerecin temizliğine özen gösterilmeli, başkalarının kullandığı bardak, tabak, çatal, kaşık vb kullanılmamalıdır.

Fiziksel aktivite yaparak vücut direnci artırılmalı, düzenli olarak yürüyüş yapılmalı, güneş ışınlarından mümkün olduğunca doğrudan yararlanılmaya çalışılmalıdır.