

123Freevectors.com



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

“Erasmus+ Programı kapsamında Avrupa Komisyonu tarafından desteklenmektedir.
Ancak burada yer alan görüşlerden Avrupa Komisyonu ve Türkiye Ulusal Ajansı sorumlu tutulamaz.”

123Freevectors.com

123Freevectors.com

PRATİK SAĞLIKLI BESLENME REHBERİ



123Freevectors.com

123Freevectors.com

“YETİŞKİNLERİN GIDA OKURYAZARLIĞI
YETKİNLİKLERİNİN ARTIRILMASI”
PROJESİ

123Freevectors.com

2020-1-TR01-KA204-092828

2022



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

“Erasmus+ Programı kapsamında Avrupa Komisyonu tarafından desteklenmektedir.
Ancak burada yer alan görüşlerden Avrupa Komisyonu ve Türkiye Ulusal Ajansı sorumlu tutulamaz.”

“YETİŞKİNLERİN GIDA OKURYAZARLIĞI YETKİNLİKLERİNİN ARTIRILMASI” PROJESİ

F    **TR**

2020-1-TR01-KA204-092828

2022



TAGEM
AR-GE & İNOVASYON



İÇİNDEKİLER

Sayfa No

1. GİRİŞ	1
2. SAĞLIKLI BESLENME REHBERİ	2
2.1 Gıda Piramidi	3
2.1.1. Gıda Piramidinin Tarihçesi	3
2.1.2. Gıda Piramidinin Amacı ve Özellikleri	6
2.1.3. Ülkelerin Geleneksel Beslenmelerini Yansıtan Gıda Piramitleri	6
2.1.4. Türkiye’de Gıda Piramidi	7
3. BESİN ÖĞELERİ	9
3.1 Karbonhidratlar	10
3.2. Proteinler	12
3.3. Yağlar	15
3.4. Vitamin ve Mineraller	17
3.5. Su	22
4. SAĞLIKLI BESLENME MODELİ	23
4.1. Sağlıklı Beslenme Modeli Nedir?	23
4.2 Sağlıklı Beslenme Tanımı	24
4.2.1. Düşük Şeker Oranı	26
4.2.2. Düşük Yağ Oranı (Doymuş Yağ ve Trans Yağ Tüketimi)	28
4.2.3. Düşük Sodyum	30
4.2.4. Yüksek Lif Oranı/ Diyet Posası	32
4.2.5. Düşük Kolesterol	34
4.3. Sağlıklı Beslenme Modelinin Faydaları	36
4.4. Sağlıklı Beslenme Modeline Örnekler	38
5. ÖZEL DURUMLARDA BESLENME	48
5.1. Diyabet Hastalarında Beslenme	48
5.2. Obezite Durumlarında Beslenme	50
5.3. Bebeklerde Beslenme (0-12 Ay)	51
5.4. Küçük Çocuklarda Beslenme (1-6 Yaş)	52
5.5. Okul Çağı ve Ergenlik Döneminde Beslenme (6-18 Yaş)	55
5.6. Yetişkinlerde Beslenme (19-70 yaş)	57
5.7. Yaşlılık Döneminde Beslenme (70 yaş ve üstü)	59
5.8. Gebelik ve Emzirme Döneminde Beslenme	62

5.9.Sporcularda Beslenme	63
6. KORONAVİRÜS (COVID 19) SÜRECİNDE BESLENME	64
6.1 Doğru Beslenme Nasıl Olmalı?	64
6.2.Karantinada Beslenme	66
6.3 Öneriler	67
KAYNAKLAR	68

TABLO VE ŞEKİLLER	Sayfa No
Şekil 1. Gıda Piramidi	3
Şekil 2. ABD Tarım Bakanlığı Gıda Rehber Piramidi	4
Şekil 3. Mypramid Modeli	5
Şekil 4. Myplate Modeli	5
Şekil 5. Gıda Piramidinin Amacı	6
Şekil 6. Dört Yapraklı Yonca Modeli	7
Şekil 7. Akdeniz Modeli Beslenme Piramidi	40
Şekil 8. Bağışıklık Sistemine Etki Eden Faktörler	64
Şekil 9. Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberinde Önerilen "Sağlıklı Yemek Tabağı"	65
Tablo 1. Bazı Vitaminlerin Kaynakları ve Yetersizlik Belirtileri	20
Tablo 2. Bazı Mineral Kaynakları ve Yetersizlik Belirtileri	21
Tablo 3. Dünya Sağlık Örgütü, Avrupa Birliği ve Amerika Birleşik Devletleri'nde Çocuklar için Önerilen Günlük Enerji Alımı (Kcal)	52
Tablo 4. Okul Öncesi Çocuklar için Örnek Beslenme Tablosu	53
Tablo 5. Okul Çağı ve Ergenlik Dönemindeki Çocuklar için Örnek Beslenme Tablosu	56
Tablo 6. Yetişkinler için Örnek Menü Planı (Kadın, 42 yaş)	58
Tablo 7. Yaşlılar için Örnek Menü Planı (68 yaş, erkek)	61

ÖNSÖZ

*Erasmus+ Yetişkin Eğitimi Stratejik Ortaklıklar (KA204) programı kapsamında Avrupa Komisyonu tarafından desteklenen ve Bursa Gıda ve Yem Kontrol Merkez Araştırma Enstitüsü Müdürlüğü tarafından koordine edilen "**Yetişkinlerin Gıda-Okuryazarlığı Yetkinliklerinin Artırılması [FOODTR]**" isimli proje, dört ülkeden proje paydaşları ile birlikte yürütülmektedir. Projenin ulusal ortakları Tarımsal Araştırmalar ve Politikalar Genel Müdürlüğü, Bursa İl Tarım ve Orman Müdürlüğü, Bursa Büyükşehir Belediyesi TARIM A.Ş., Bursa Teknik Üniversitesi, uluslararası ortakları ise İspanya'dan Gıda ve Konservelik Ulusal Teknoloji Merkezi, Estonya'dan Gıda ve Fermantasyon Teknolojileri Merkezi ve Macaristan'dan Széchenyi István Üniversitesi'dir.*

Proje ile bireylerin gıda okuryazarlığı becerilerinin artırılması, sağlıklı ve güvenilir gıdaya ulaşmalarının sağlanması, toplumda gıda okuryazarlığının öneminin anlaşılması ve yaygınlaşması hedeflenmektedir. Sağlıklı beslenme; yaşam boyu tüm bireylerin sağlığın korunması, geliştirilmesi ve birçok kronik hastalıkların önlenmesinde önemli rol oynamaktadır. Bunun yanı sıra doğru beslenme ve düzenli fiziksel aktivite fiziksel sağlıkla beraber ruhsal sağlığın iyileşmesine de katkı sağlamaktadır. Pratik Sağlıklı Beslenme Rehberinde temel besin gruplarına, tüketiminin artırılması ve azaltılması gereken besin öğeleri ve besinlere yer verilmiştir. Ayrıca farklı yaş gruplarına göre sürdürülebilir yeterli ve dengeli beslenme için, günlük tüketilmesi gereken besin grupları ve besinlerin miktarları ve porsiyon ölçüleri tanımlanmıştır.

1. GİRİŞ

İnsanlık tarihinin varoluşundan itibaren hayatta kalmak için en temel gereksinimlerin başında beslenme yer almaktadır. Beslenme; yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişme, sağlığın iyileştirilmesi, korunması ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin iyileştirilmesi, üretkenliğin sağlanması için gerekli olan besin öğeleri ile biyoaktif bileşenleri sağlayan besinleri tüketerek vücutta kullanılmasıdır (1). İçerisinde bulunduğumuz 21. yüzyılda, sağlık ve beslenme etkileşimi üzerine yapılan araştırmalarla; beslenmenin sağlık üzerindeki etkilerinin önemi her geçen gün artmaktadır. Sağlıklı beslenme, yeterli ve dengeli beslenmeye dayanmaktadır.

Sağlığın korunması ve iyileştirilmesi, beslenme ile ilişkili hastalıkların önlenmesi amacıyla bilimsel temelli beslenme bilgilerinin topluma iletilmesinde beslenme rehberleri kullanılmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü ve Gıda Tarım Örgütü, besine dayalı beslenme rehberlerini ve besin rehberi görsellerinin geliştirilmesine yönelik çalışmaları desteklemekte ve beslenme politikalarının önemli bir parçası olarak kabul etmektedir (2). Besin kaynakları, beslenme alışkanlıkları, kültürel özellikler, besin temini ve beslenme ve sağlık sorunlarındaki farklılıklar; ülkelerin kendilerine özgü besin rehberi geliştirmesini gerekli kılmıştır. Sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam biçiminin geliştirilmesi ile hastalıkların önlenmesi toplumlarda büyük önem taşımaktadır. Küreselleşme sürecinde beklenen yaşam kalitesine ulaşmak için tüm bireylerin ve toplumun beslenme bilincinin artırılması, sağlıklı beslenmenin yaşam biçimine dönüştürülmesi gerekmektedir (3). Toplumun sağlıklı yaşaması ve ekonomik yönden gelişmesi, onu oluşturan bireylerin sağlıklı olmasına bağlıdır.

Sağlığın temeli yeterli ve dengeli beslenmedir. Bu doğrultuda amaç; yaşam boyu tüm bireylerin sağlığının korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin artırılması ve sağlıklı yaşam biçiminin benimsenmesini (sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlığı, alkol ve tütün kullanımının önlenmesi) sağlamaktır (4). Toplumda var olan ve yaşam kalitesini bozan beslenme sorunlarının (zayıflık, bodurluk, demir yetersizliğine bağlı kansızlık, iyot yetersizliği hastalıkları, folik asit ve D vitamini yetersizlikleri, diş çürükleri, şişmanlık vb.) en aza indirilmesi veya yok edilmesi, beslenmeye bağlı kronik hastalıkların (kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, bazı kanser türleri, diyabet, osteoporoz vb.) önlenmesine yönelik yaşam biçiminin iyileştirilmesi, çevre koşullarının düzeltilmesi ve geliştirilmesi, sağlıklı besine ulaşımın ve tüketiminin sağlanması ile sağlanabilir (5).

2. SAĞLIKLI BESLENME REHBERİ

Yeterli ve dengeli beslenme (sağlıklı beslenme), yaşamın her aşamasında bebeklikten yaşlılığa kadar büyük önem taşımaktadır. Bu sebeple yaşam boyu tüm bireylerin sağlığının korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin artırılması ve sağlıklı yaşam biçiminin benimsenmesini sağlamaktır. Sağlıklı beslenme için besin çeşitliliğine dayalı olarak besinlerin tüketilmesi ve halkın bu doğrultuda eğitilmesi gerekmektedir (6).



Sağlıklı beslenme önerilerinin ise, ülkenin beslenme durumuna, beslenme alışkanlıklarına, kültürel yapısına ve çevresel farklılıklarına uygun olarak geliştirilmesi gerekmektedir. Bu amaçla ülkeyi yansıtan beslenme ve sağlık araştırmalarına gereksinim vardır. Elde edilen kanıta dayalı verilerin çıktılarına göre hazırlanan “Beslenme Rehberleri” tüketicinin, politika yapıcıların, beslenme ve sağlık profesyonellerinin halkı eğitmek ve sağlıklı beslenme önerileri ile ilgili mesajları toplumla paylaşabilmesi amacıyla kullanılmaktadır (7).

Beslenme rehberleri besine dayalıdır ve temel amacı,

Halka doğru mesajların verilmesi

Verilen mesajlarda kurumlar ve kişiler arası farklılık ile bilgi kirliliğinin yaşanmaması

Kullanılan eğitim materyalleri ile birliğin sağlanmasıdır

2.1. Gıda Piramidi

Beslenme; büyüme ve gelişme, hayatın sürdürülmesi, sağlığın korunması ve geliştirilmesi için gıdaların tüketilmesidir. Sağlıklı bir hayatın sürdürülebilirliğinde, kalıtsal özellikler, iklim, çevre koşullarının yanında fonksiyonel beslenme de önemli bir etkiye sahiptir. Sağlıklı bir yaşamın sürdürülebilmesinde günlük yiyecek tüketim miktarlarını dengeleyebilmek için gıda piramitleri geliştirilmiştir. Gıda piramitleri et, yumurta ve baklagiller, süt ve süt ürünleri, tahıllar, sebze ve meyveler, yağ ve şeker olmak üzere 5 temel besin grubunu içerir. Dolayısıyla gıda piramidi, bireylerin günlük olarak alması gereken gıdaları içeren bir kılavuzdur. Ülkelerin, kendi koşullarına, toplumsal ve geleneksel yapısına uygun gıda piramidi ve beslenme modeli bulunmaktadır (8).

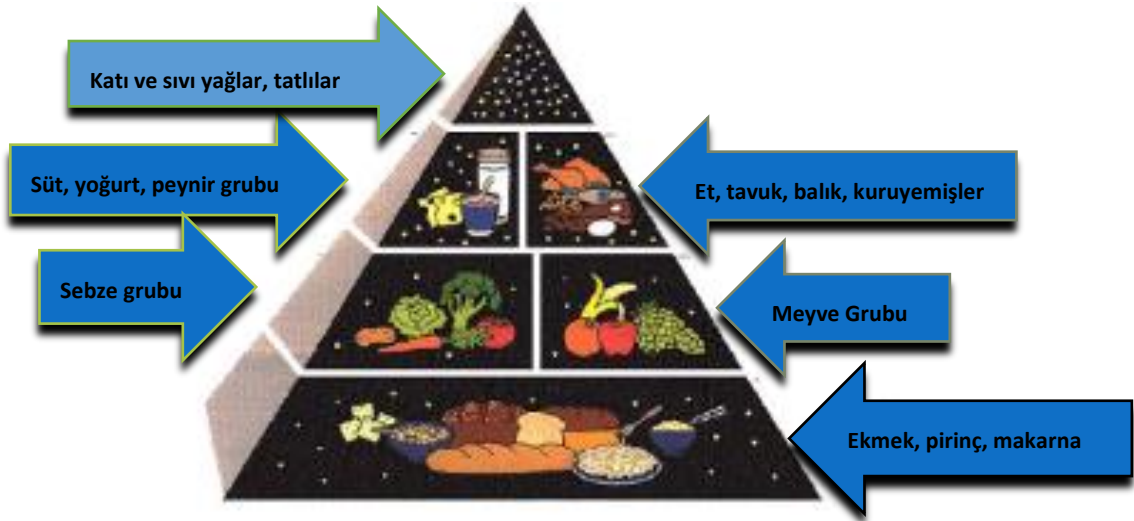
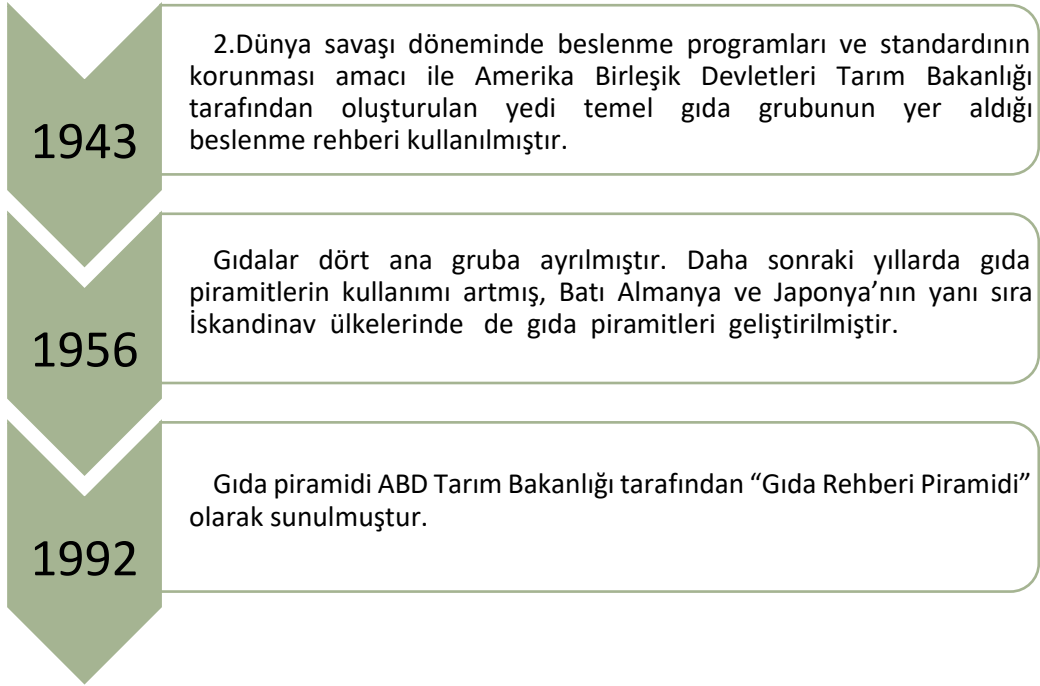


Şekil 1. Gıda Piramidi

Gıda piramitleri sağlıklı yaşamın devamlılığı sağlamak için, günlük yiyecek tüketim miktarlarını dengeleyebilmek için geliştirilmiştir.

2.1.1. Gıda Piramidinin Tarihçesi

Ülkeler, kendi beslenme koşullarına ve toplumsal yapısına göre gıda piramidi ve beslenme modelini geliştirerek kullanmaktadırlar. İlk oluşturulan piramitte ekmek, tahıl, pirinç ve makarna 6-11 porsiyon olarak piramidin en geniş tabanında, daha sonra meyveler (2-4 porsiyon), süt, yoğurt, peynir (2-3 porsiyon), et, tavuk, balık, kuru baklagiller, yumurta ve fındık (2-3 porsiyon) son olarak en küçük kısım olarak üstte yağlar ve tatlılar (az kullanım) yer almıştır.



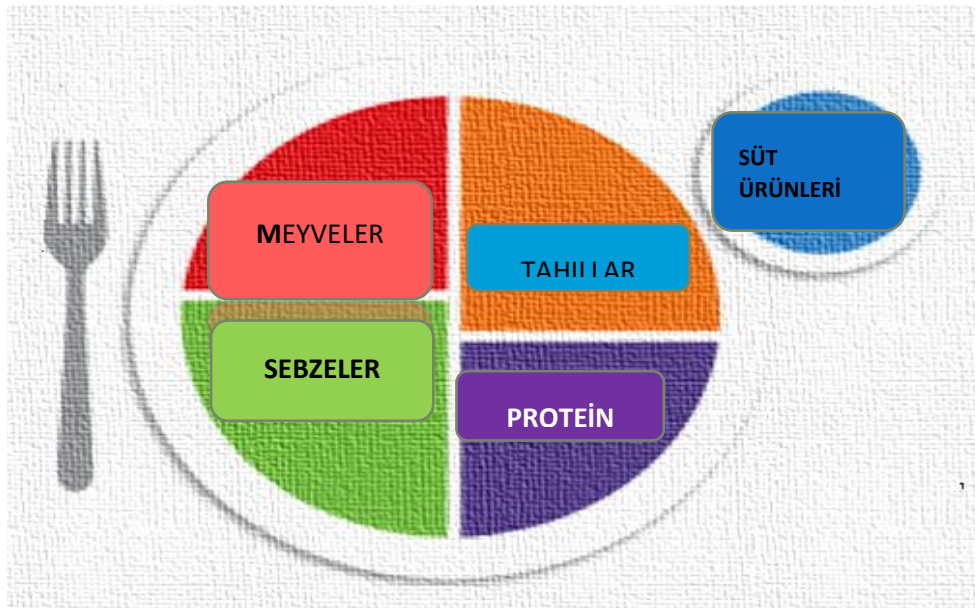
Şekil 2. ABD Tarım Bakanlığı Gıda Rehber Piramidi

Ancak, ABD’de artan obezite sonucunda bu beslenme piramidinin geçerliliği tartışılmaya başlanmıştır. 2005 yılı içerisinde “Mypyramid” olarak güncellenerek (Şekil 3) egzersizi temsil eden bir dağcı resmi piramidi oluşturan merdivenler kısmında yer almıştır. Ayrıca önceki piramitte tahıllara göre daha dar olan sebzeler ve süt ürünleri de tahıl grubu ile eşit olarak bölünmüş olup, meyvelerden sonra yer alan proteinler için daha dar bir alan ve yağlar için de küçük bir şerit kullanılmıştır.



Şekil 3. Myramid modeli (<https://en.wikipedia.org/wiki/MyPyramid>)

Oluşturulan beslenme piramidi 2011 yılında “myplate” ile değiştirilmiştir (Şekil 4). Tabağın yarısı meyve ve sebzeler, diğer yarısı da tahıllar ve proteinler olarak bölünmüş, süt ürünleri ise ilave olarak ayrı ve küçük bir tabakta farklı miktarlarda yer almıştır. Piramitten farklı olarak sebze ve meyve grupları tabak modelinde ayrı ayrı ele alınmıştır. Her ülke kendi yemek alışkanlıkları, yöresel gıdalara ve koşullarına göre beslenme modelinde değişiklik yapmıştır (9).



Şekil 4. Myplate modeli

2.1.2. Gıda Piramidinin Amacı ve Özellikleri

Beslenme piramidi, her gün hangi yiyecek grubundan ne kadar tüketilmesi gerektiğini genel hatlarıyla gösteren bir kılavuздur. Beslenme piramidi sağlıklı bir diyet için kişilerin günlük besin gereksinimlerini karşılar, çeşitli gıdalar alabilmesi ve kalori dengesinin korunması ilkesine dayanmaktadır. Günlük enerji gereksinimi kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Bu gereksinime göre piramitte yer alan her gruptan belli sayıda porsiyon tüketilerek kolaylıkla kalori dengesi sağlanabilmektedir.

Pek çok gıda piramidi olmasına rağmen, hepsinin temelde amaçları aynıdır. Bireylerin günlük tüketmesi gereken porsiyon miktarlarını ve almaları gereken besinleri belirleyen bu piramitler, daha sağlıklı ve uzun yaşamaya olanak yaratan, kronik hastalıklardan koruyan beslenme düzenini kurmayı hedeflemektedirler (10).



Şekil 5. Gıda Piramidinin Amacı

2.1.3. Ülkelerin Geleneksel Beslenmelerini Yansıtan Gıda Piramitleri

Ülkelerin gıda kaynaklarının ve beslenme alışkanlıklarının farklılığı, kültürel özellikler, beslenme ve sağlık sorunlarındaki farklılıklar nedenleriyle ülkelere özgü gıda rehberi geliştirmek gerekliliği ortaya çıkmıştır. Gıda rehberlerinin görsel anlatımı için değişik ülkelerde

değişik simgeler (daire, üçgen ve piramit gibi çeşitli geometrik şekiller), kültürel öğeleri temsil eden grafikler kullanmaktadır.

Türkiye’de dört yapraklı yonca, İngiltere’de sağlıklı yemek tabağı, Almanya’da üç boyutlu gıda piramidi, Portekiz’de besin dairesi, Çin’de besin rehberi pagodası, Kanada’da, gökkuşağı, Tayland’da besin bayrağı, Japonya’da besin rehberi topacı, Fransa’da merdiven, Macaristan’da ev, Danimarka’da pusula gibi farklı görseller kullanılarak topluma yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili bilgiler sunulmaktadır (11).

2.1.4. Türkiye’de Gıda Piramidi

Türkiye’deki gıda üretimi ve beslenme durumu dikkate alınarak; günlük alınması gereken temel besinlerin planlanmasında, dört temel gıda grubunun uygun olduğuna karar verilmiş ve bu dört gıda grubu “dört yapraklı yonca” modeli ile ifade edilmiştir (Şekil 6). Modelde yonca kullanımı semboliktir, çünkü yonca Türkiye’de mutluluğu simgelemektedir. Ayrıca kalp şeklinde olan yaprakları sağlık ve sevgiyi çağırıştır. Yaprakları çevreleyen yuvarlağın alt kısmında ‘Yeterli ve Dengeli Beslenme’ ifadesi, üst yarısında ise zeytin dalları bulunmaktadır. Yukarıda barışı simgeleyen ve Akdeniz diyetinin çok önemli bir bileşeni olan zeytinyağına simgeleyen zeytin dalları bulunmaktadır (12).



Şekil 6. Dört Yapraklı Yonca Modeli

Model; süt grubunu, et grubunu, sebzeleri ve meyveleri, tahılları içerir. İnsanların enerji açığını karşılamak üzere kullanılan yağlar ve şekerli gıdalar, bireylerin ihtiyaçlarına göre beslenme uzmanları tarafından planlanmaktadır.

İnsanın sağlıklı yaşaması, vücudunun büyümesi, yenilenmesi, gelişmesi ve çalışması için yeterli ve dengeli beslenmesi gerekir. Yeterli ve dengeli beslenmede gıda piramidinin rolü yaş, cinsiyet ve fiziksel aktivite durumuna göre günlük alınması gereken besin gruplarını en anlaşılır şekilde ifade etmesidir. Sağlıklı ve düzenli beslenme için gıda piramidi iyi bilinmelidir. Toplumların yaşam koşullarına ve beslenme alışkanlıklarına göre gıda piramitleri değişiklik göstermektedir. Sağlıklı nesiller için ön koşul yeterli ve dengeli beslenmedir.

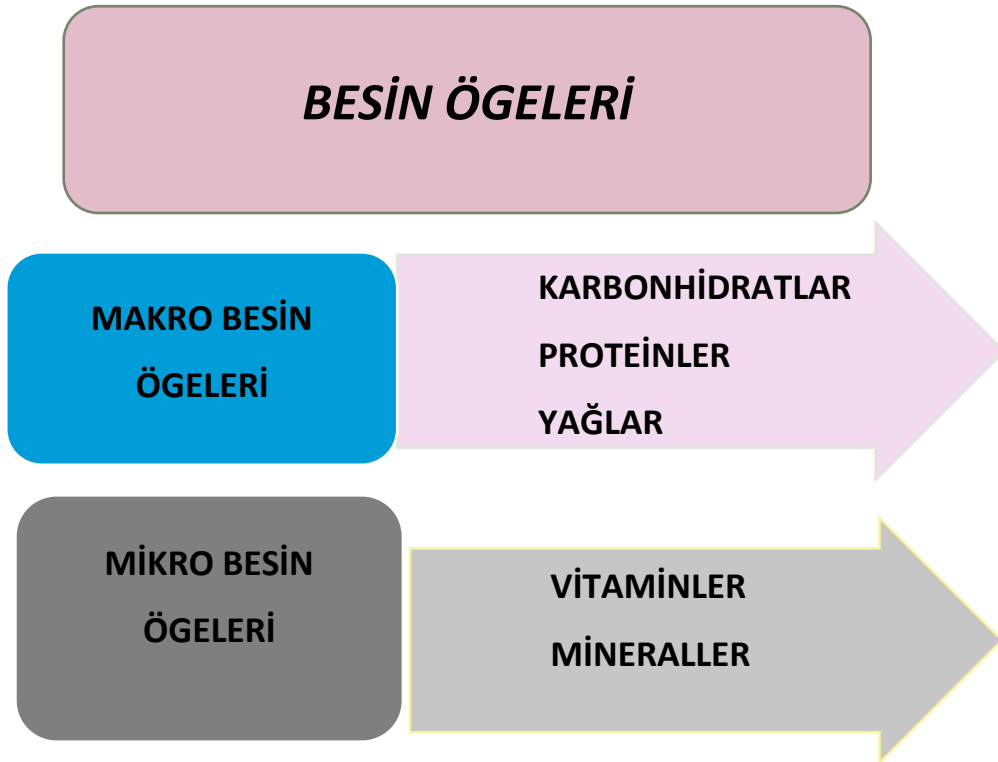
Son yıllarda modernleşen yaşam tarzıyla birlikte fiziksel aktivitenin azalması, öğünlerin ev dışında geçirilmesi ve enerji değeri yüksek besin kalitesi düşük atıştırmalık gıdaların tüketiminin artması gibi nedenlerle yanlış beslenmeden kaynaklanan hastalıklar (diyabet, obezite, kanser, kalp damar hastalıkları gibi) Türkiye’de ve tüm dünyada toplumda görülen önemli beslenme sorunlarından. Bu sorunların önüne geçilmesinde, gıda piramitlerinin anlaşılabilmesi ve bireylerin kendilerine özgü doğru beslenmelerinde kullanabilmeleri için, kamu ve özel kurumların, eğitim ve gıda sektörünün işbirliği yapmasının önemli olduğu görülmektedir. Ayrıca gıda piramidinin toplum beslenmesinde daha da işlevselleştirilmesine ve sağlıklı yaşamda farkındalığının anlaşılabilmesine yönelik çalışmalar yapılması günümüz koşullarında daha da önemli bir hal almıştır.

3. BESİN ÖGELERİ

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli besin öğelerinden yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumuna *yeterli ve dengeli beslenme* denir. Besin öğeleri, besinlerin bileşiminde bulunan ve vücutta çeşitli görevli olan moleküllerdir. Bu besin öğeleri vücudun gereksinmesi düzeyinde alınmazsa yeterli enerji oluşmadığı ve vücut dokuları yenilenemediğinden yetersiz beslenme durumu oluşmaktadır (13).

Bir çocuğun doğumunu izleyen ilk 1000 günde yetersiz beslenmesinin, o çocuğun daha sonraki yaşamında da beslenme ve aldığı besinlerden yararlanma kapasitesini düşürdüğü, bunun da bu çocukların daha sonraki yaşamlarındaki başarı ve sağlık kapasitelerini azalttığı bilimsel olarak saptanmış bulunmaktadır.

Vücuda alınan besin öğeleri kalp, beyin, karaciğer gibi organlar ve nefes alma gibi hayatı destekleyici fonksiyonların korunması için gerekli olan enerjinin sağlanmasında temel rol oynamaktadır. Besin öğelerinin büyüme-gelişmeyi desteklemek, enerji sağlamak, metabolizmayı düzenlemek gibi üç ana fonksiyonu vardır (14). Tüm besin öğelerini vücut gereksinimini karşılayacak düzeyde içeren tek bir besin maddesi bulunmamaktadır. Besinlerin yapısında bulunan besin öğeleri kendi içinde iki büyük gruba ayrılmaktadır.

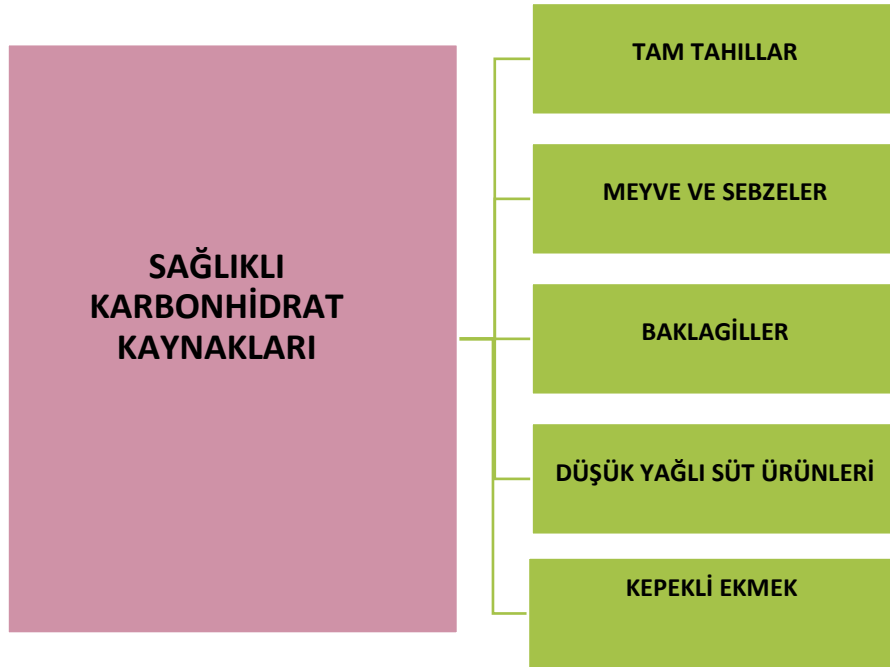


Makro Besin Ögeleri: Karbonhidratlar, yağlar ve proteinlerden oluşan makro besin ögeleri, günlük beslenmede fazla miktarda alınır ve vücuda enerji sağlarlar.

Mikro Besin Ögeleri: Vitaminler, su ve minerallerden oluşan mikro besin ögeleri vücutta işlevleri çok önemli olmasına karşın az miktarda gereksinim duyulur ve enerji oluşumuna yardımcı olurlar.

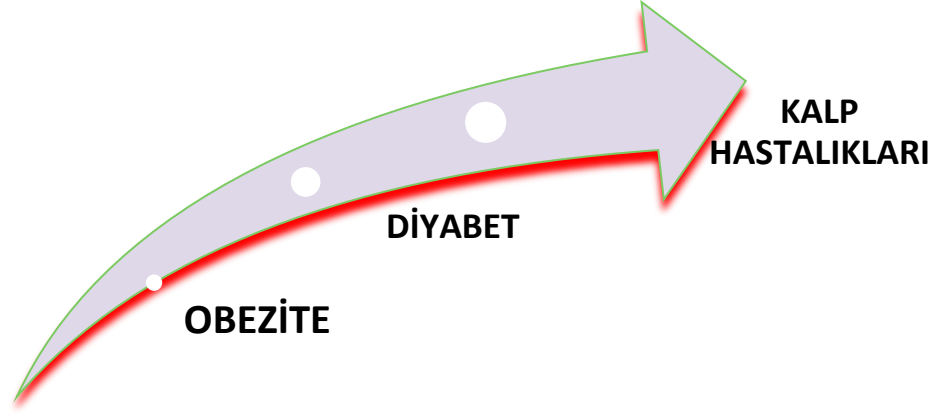
3.1. Karbonhidratlar

Doğada en bol bulunan temel organik maddedir, vücudumuz için besin ve enerji kaynağıdır. Kanın pıhtılaşmasında, üreme ve bağışıklık sisteminde önemli rol oynar. Yağ ve proteinle birlikte beslenmemizin büyük bölümünü oluşturan 3 makro besinden biridir. Sağlıklı karbonhidrat kaynakları aşağıdaki şekilde belirtilmiştir.



Beslenme uzmanları günlük enerji ihtiyacımızın %45-65'ini lifli karbonhidratlardan almamızı önermektedir.

Karbonhidrat alımı yaşa, aktivite düzeyine ve metabolik sağlığa bağlı olarak değişmektedir. Aşırı karbonhidrat tüketimi obezite, diyabet ve kalp hastalıkları riskini **artırabilir** (15).



Karbonhidrat hangi besinlerde bulunur?

Karbonhidrat, gıdalarda 3 farklı formda bulunabilir: şeker, nişasta ve lif.

- **Şeker:** Çikolata, tatlılar, beyaz ekmek, gazlı içeceklere eklenenler; ballar, şuruplar (akçaağaç), nektarlar, meyveler ve sebzelerde doğal olarak bulunanlar.
- **Nişasta:** Yüksek nişasta içeriğine sahip ekmek, pirinç, patates, fasulye, kahvaltı gevrekleri, kepekli makarna ve tahıllar gün boyu yavaş salınan sabit bir enerji sağlar.
- **Lif:** Bitkisel yiyeceklerin hücre duvarlarında bulunan sindiremediğimiz bileşiklerdir. Sindirim sistemini korur, doyumluk sağlar; enerji verir, B vitaminleri, E vitamini, çeşitli mineraller içerir. İyi lif kaynakları arasında kabuklu sebzeler, fındık ve tohumlar, kepekli ekmek-makarna, tam tahıllar, kahverengi pirinç ve bakliyatlar (fasulye, mercimek) bulunur. Muz, elma, havuç, patates, yulaf, arpa gibi çözünebilir lifler kan şekerini, kolesterolü kontrol altında tutmaya yardımcı olur (16).



Karbonhidratların Görevleri Nedir?

En önemli görevi vücuda enerji sağlamalarıdır. 1 gram karbonhidrat ortalama 4 kalori enerji verir.

Beynin tek kullandığı enerji kaynağı glikoz olduğundan bilişsel fonksiyonlar için gereklidir.

Proteinlerin enerji için kullanılmasını önler.

Vücutta suyun ve elektrolitlerin dengede tutulmasını sağlar.

3.2. Proteinler

Protein, canlılardaki temel yapı taşlarından biridir ve hayatın devamlılığı için büyük bir öneme sahiptir. İnsan vücudunda pek çok fonksiyonları vardır; bu nedenle yeterli düzeyde alınması gerekir. En çok et, süt, balık gibi hayvansal besinlerde bulunur, ancak bitkisel proteinler de mutlaka tüketilmelidir. Protein alımındaki dengenin bozulması diyabet, kanser gibi pek çok hastalığın gelişmesine zemin hazırlayabilir. Eksikliğinde vücut savunmasının azalması, kolajen

sentezinin yapılamaması gibi sorunlar olur. Fazla alınması durumunda da böbrek ve karaciğer yetmezliği gibi problemlerin oluşmasına neden olabilir. Bu sebeple her gün düzenli miktarda protein alınmalıdır.

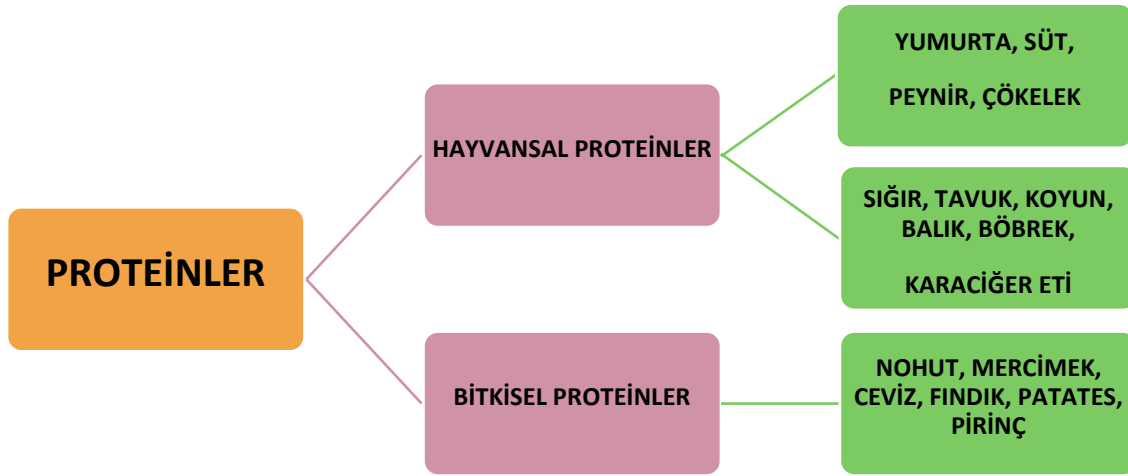


Proteinler hangi besinlerde bulunur?

Proteinler, büyüme ve gelişme için gerekli besin maddelerinin başında gelir ve vücudun en küçük parçası olan hücrenin yapı taşıdır. Proteinlerin en küçük parçası ise amino asitlerdir. Proteinin kaynağına ve türüne göre vücutta kullanılma durumları farklıdır. Proteinden vücudun yararlanma derecesi "*proteinlerin kalitesi*" olarak ifade edilir. Protein kalitesi, proteinin bileşimindeki amino asitlerin çeşit ve miktarına; sindirim ve emilme durumuna, sonuçta vücut proteinlerine çevrilmesine göre değişir. Proteinin kalitesi, vücudun bundan yararlanma ya da vücut proteinlerine çevrilme derecesini göstermektedir. Anne sütü ve yumurta vücuda alındıklarında %100'ü kullanılır bundan dolayı örnek proteindir. Süt ve et gibi diğer hayvansal besinler %91–100 oranında sindirebildiği için bunlara iyi kalite proteinler denilmektedir (17).

Günlük enerji ihtiyacının %10–15'i proteinlerden karşılanmaktadır.

Proteinler hücrenin temel yapısını oluşturduğundan, bitkisel ve hayvansal besinlerde bulunur. Hayvansal protein kaynakları: Yumurta, sığır eti, tavuk eti, koyun eti, balık, karaciğer, böbrek, inek sütü, peynir, çökelek iyi kaliteli protein yönünden zengin kaynaklardır. Bitkisel protein kaynakları: Sindirimleri güç olduğu için düşük kalitede protein içeren patates, pirinç, mısır, soya fasulyesi, nohut, mercimek, fasulye, susam, yer fıstığı, ceviz, fındık ve buğday ürünleri protein yönünden zengin kaynaklardır.



Proteinlerin Görevleri Nelerdir?

- Hastalıklara karşı vücudun savunması olan antikorların yapımında kullanılırlar.
- Özellikle çocuklarda ve gençlerde büyüme fonksiyonunda önemli rol sahibidir.
- Vücutta asit baz dengesini sağlamakta görev alır.
- Moleküllerin vücutta taşınmasında rol alır.
- Proteinler, bütün canlı hücrelerinin temel maddesidir. Dokuların yapımı ve yıpranan hücrelerin onarılmasını sağlar.
- Bazı hormonların yapısını oluştururlar (hipofiz, pankreas gibi).
- Kanın oksijen taşıyıcısı olan hemoglobinin yapısında bulunur.

3.3. Yağlar

Yağlar, yağ asitleri ve gliserolden oluşmuş organik bileşiklerdir. Karbonhidrat ve proteinin verdiği enerjinin iki katı enerji verir. Vücuttaki enerjinin fazlası yağ dokusu (adipoz doku) olarak depolandığı için önemlidir.

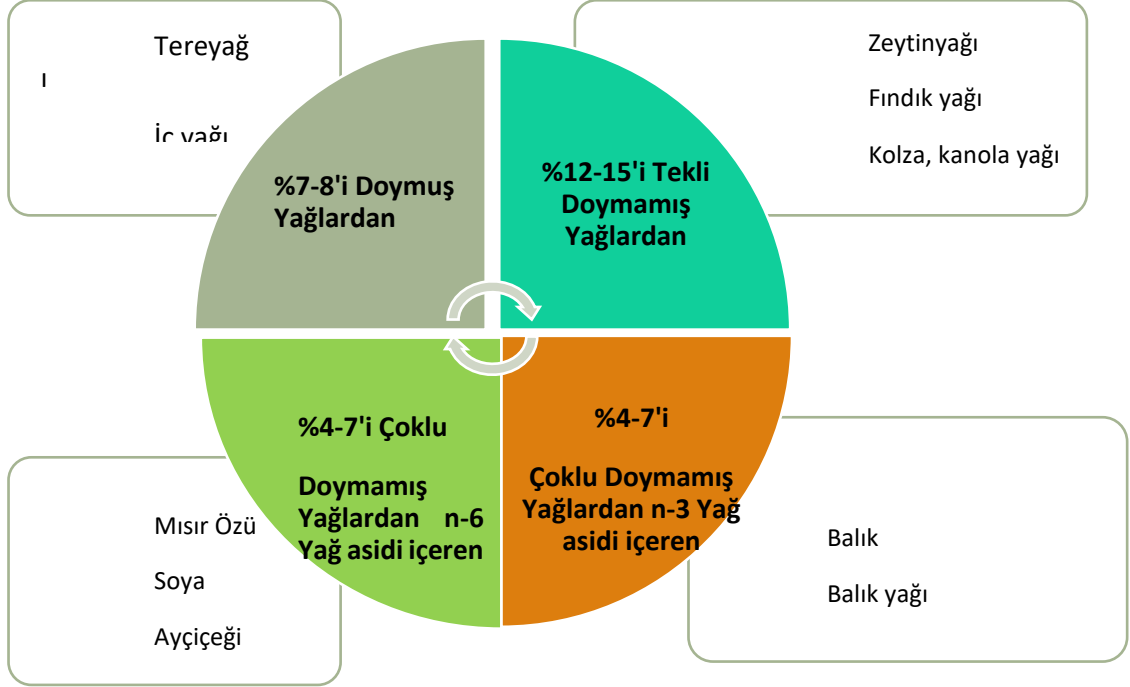


İnsan vücudunun ortalama %18'ini yağlar oluşturmaktadır. İnsan vücudunun başlıca enerji deposu yağlardır.

Enerji harcamasının azalması durumunda vücut enerji kaynağı olarak yağları kullanamaz ve yağlar vücutta depolanır. Zamanla vücut ağırlığında artış olması bu duruma örnek verilebilir. Yağları oluşturan yağ asitleri; doymuş ve doymamış yağ asitleri olarak ikiye ayrılır. Doymuş yağ asitleri hayvansal kaynaklı, doymamış yağ asitleri ise bitkisel kaynaklıdır (18).

Uzmanlar tarafından günlük beslenmede enerjinin %20-35'inin yağlardan gelmesi ve trans yağ asidi alımının ise enerjinin %1'inden az olması önerilmektedir.

Yağdan gelen enerjinin besin gruplarına göre dağılımı şekilde verilmiştir:



Yağların Görevleri Nelerdir?



Vücut ısısının korunmasını ve dengesini sağlar



Organların çevresinde bulunan yağlar, dış etkilere karşı organları korur.



Yağda eriyen vitaminlerin (A, D, E ve K) vücutta emilimleri için gereklidir



Çevrenin ısı değişimine karşı vücut ısısını korur.



Enerji kaynağıdır



Vücut işleyişinde yararlı olan bazı hormon ve hormon benzeri öğelerin yapısına katılır

3.4. Vitamin ve Mineraller

Vitamin ve mineraller vücutta enerji kaynağı olarak kullanılmazlar. Vitamin ve minerallerin görevi vücut işlevlerinin doğru yürütülmesidir.



Vitaminler: İnsan vücudunda oldukça az miktarlarda bulunmalarına karşın vitaminlerin vücuttaki etkinlikleri oldukça fazladır. 2 tür vitamin grubu vardır.

- 1. Suda çözünen vitaminler:** C ve B vitaminleridir. Bunlar vücutta depolanamazlar ve düzenli olarak besinler aracılığıyla alınmasını sağlamak gerekir.
- 2. Yağda çözünen vitaminler:** A, D, E ve K vitaminleridir. Bunlar vücudumuzda depolanabilen vitaminlerdir (19).

D vitamini vücudumuzun üretebildiği bir vitamin türüdür. Diğer vitamin türlerinin ise mutlaka besinlerden alınması gerekmektedir.

Suda Çözünen Vitaminler

Taze meyve, yeşil sebzeler ve tahıllarda bulunurlar

Bu vitaminleri korumak için besinleri buğulama ya da ızgara tüketmek gerekir

Kaynatarak pişirilen sebzelerin vitaminlerinin çoğu suda eriyerek kaybolur

Yağda Çözünen Vitaminler

Suda çözünenlere göre vücuttan daha yavaş elimine edilirler. Bu yüzden vücutta birikebilir ve toksik etkilere neden olabilirler

- B grubu vitaminleri vücuttaki biyokimyasal olaylar ve enerji oluşumuna etki etmektedir.
- D vitamini kalsiyum ve fosfor minerallerinin kemik ve dişin yapısına katılmasını sağlamaktadır.
- Antioksidan olarak bilinen A, C ve E vitamini vücuttaki hücre hasarını engellemektedir.

Mineraller: Yetişkin insan vücudunun ortalama %6'sı minerallerden oluşmuştur. Başta kalsiyum ve fosfor olmak üzere minerallerin büyük bir bölümü iskelet ve dişlerin yapı taşıdır.

- ✓ Demir minerali, vücutta besin öğelerinden enerji oluşumu için kullanılan oksijenin dokulara taşınmasında gereklidir.
- ✓ Mineraller vücudun çalışmasını düzenleyen enzimlerin bileşiminde yer alırlar ve vücudun savunma sisteminde kullanılırlar.
- ✓ Sodyum ve potasyum gibi mineraller vücut sıvılarının dengesini sağlar.

Vitamin ve Mineral Kaynağı Besinler**Vitamin ve Mineral Eksikliğinde Vücudumuzda Neler Olur?**

Beden ve ruh sağlığının korunması için vitaminlerin doğru şekilde ve uygun dozlarda alınması önem taşımaktadır. Vücuttaki tüm organ ve sistemleri etkileyen vitaminlerin yetersiz alımı farklı belirtilerle kendini göstermektedir. Genellikle doğal yollarla alınabilen vitaminlerin takviyesi için mutlaka konu ile ilgili bir uzman doktora başvurmak gerekmektedir (Tablo 1-2) (20).

Tablo 1. Bazı Vitaminlerin Kaynakları ve Yetersizlik Belirtileri

Vitaminler	Vitamin Kaynakları	Yetersizlik Belirtileri
A vitamini	Süt, tereyağı, peynir, karaciğer	Görme bozuklukları, ciltte kuruluk, saç ve tırnaklarda kırılmalar, enfeksiyonlara karşı direnç azalması, halsizlik
C vitamini	Turunçgiller, çilek, yeşil yapraklı sebzeler,	Bağışıklık sisteminde zayıflık, Kandaki şeker miktarında yükselme. Diş eti sorunları
E vitamini	Bitkisel yağlar, tam tahıllar, sert kabuklu yemişler, yeşil yapraklı sebzeler	Kansızlık, kalp ve kaslarda yorgunluk hissi, görme bozuklukları
K vitamini	Koyu renkli yeşil yapraklı sebzeler	Bağışıklık sisteminde zayıflık, diş eti ve burun kanamaları
D vitamini	Güneş ışığı, yumurta, tereyağı	Kemik erimesi, raşitizm, kemik kaybı ve kırıklar
B12 vitamini	Tüm hayvansal besinler	Yorgunluk, depresyon, kalıcı sinir sistemi hastalıkları
B2 vitamini	Süt ürünleri, yağsız et, balık, yeşil sebzeler	Dilde kızarıklık, ağız kenarında yaralar, deri bozuklukları

Tablo 2. Bazı Mineral Kaynakları ve Yetersizlik Belirtileri

Mineraller	Mineral Kaynakları	Yetersizlik Belirtileri
Kalsiyum	Süt ve süt ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler	Çocuklarda büyüme geriliği, yetişkinlerde kemik kaybı, kanın pıhtılaşmaması
Fosfor	Hayvansal besinler (süt, yumurta, et), tahıllar	Büyüme geriliği, diş ve kemik yapısı bozukluğu, sinir sistemi bozuklukları
Magnezyum	Tahıllar, kuru baklagiller sert kabuklu yemişler, yeşil yapraklı sebzeler, süt	Nörolojik bozukluklar, çocuklarda büyüme geriliği
Demir	Kırmızı et ve ürünleri, tavuk, kuru meyveler	Anemi, yorgunluk, bağışıklık sistemi bozukluğu
Flor	Çay, kılçığı ile yenilebilen deniz balığı	Diş çürümesi, kemik yapısı bozuklukları
Çinko	Tam tahıllar, karaciğer, et, deniz ürünleri	Büyüme geriliği, iştah kaybı, bağışıklık sistemi bozukluğu
İyot	İyotlu tuz, deniz ürünleri	Basit guatr, zekâ geriliği, hipotiroidi, ölü doğum, düşük doğum ağırlığı

Vitamin ve mineraller vücudun savunma sistemini oluştururlar.

3.5. Su

İnsan vücudunun su içeriği yaşa ve cinsiyete göre vücut ağırlığının %42-71'i arasında değişmektedir. Çocukların vücudunun su oranı yüksektir ve yaş ilerledikçe suyun yerini yağ almaya başlamaktadır. Yetişkin insan vücudunun ortalama %59'u sudur. Su vücudun sıvı ihtiyacının karşılanmasındaki en önemli kaynaktır (21).



Suyun Görevleri Nelerdir?

- Besinlerin sindirim, emilim ve hücrelere taşınmasında görevlidir.
- Vücuttan zararlı maddelerin atılmalarında görevlidir.
- Vücut ısısının dengelenmesinde görevlidir.
- Eklemlerin kayganlığının sağlanması ve elektrolitlerin taşınmasında görevlidir.
- Kanın işlevini yerine getirmesinde görevlidir.
- Deri ve cilt için yararlıdır.

Uzmanlar tarafından günde ortalama 8-10 bardak su içilmesi önerilmektedir.

4. SAĞLIKLI BESLENME MODELİ

4.1. Sağlıklı Beslenme Modeli Nedir?

SAĞLIK, İNSAN YAŞAMININ SÜRDÜRÜLMESİNDE, YAŞAM KALİTESİNİN YÜKSELTİLMESİNDE VE KORUNMASINDA ÖZEL BİR ÖNEME SAHIPTİR. SAĞLIĞIN KORUNMASI VE GELİŞTİRİLMESİNİN; KİŞİNİN ÖNCELİKLE KENDİ SAĞLIĞINA SAHİP ÇIKMASI VE SAĞLIK BİLİNCİNİ GELİŞTİRMESİ İLE MÜMKÜN OLDUĞU UNUTULMAMALIDIR.

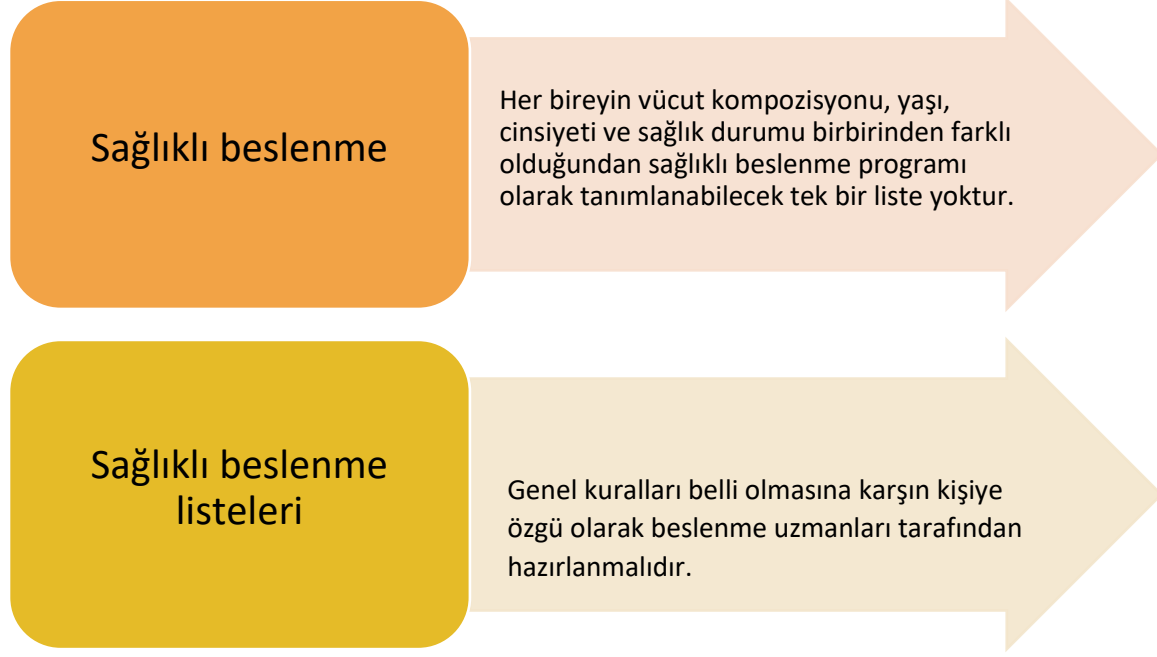
Sağlıklı yaşam biçimi; yaşam boyu tüm bireylerin sağlığının korunması, geliştirilmesi, yaşam kalitesinin artırılması ve sağlıklı yaşam (sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlığının benimsenmesi, sigara içme alışkanlığının önlenmesi) biçimlerinin benimsenmesi, var olan ve yaşam kalitesini bozan beslenme sorunlarının (protein-enerji yetersizliği, demir yetersizliği anemisi, iyot yetersizliği hastalıkları, raşitizm, diş çürükleri, şişmanlık vb.) en aza indirilmesi, beslenmeye bağlı kronik hastalıkların (koroner kalp hastalıkları, hipertansiyon, bazı kanser türleri, diyabet, osteoporoz vb.) önlenmesi ve tedavisine yönelik yaşam şeklinin iyileştirilmesi, çevre koşullarının düzeltilmesi ve geliştirilmesi olarak tanımlanmaktadır.

İnsan vücudunda günlük fonksiyonların yerine getirilebilmesi için besinlere ihtiyaç duyulur. Tüketilen besinler vücutta fiziksel aktivite ve biyolojik işlevler için gereken enerji kaynağını oluşturur. Sindirim, solunum, boşaltım, dolaşım, sinir, iskelet ve kas sistemlerinin sorunsuz bir şekilde çalışması, hormonlar ve vücut salgılarının sağlıklı bir şekilde üretilmesi, motor becerilerle bilişsel fonksiyonların sağlıklı bir biçimde devam ettirilmesi için vitamin ve minerallere olan gereksinimlerin tam olarak karşılanması çok büyük bir öneme sahiptir. Ayrıca sindirim sistemi başta olmak üzere vücutta birçok sistemin düzenini korunabilmesi yalnızca sağlıklı ve dengeli bir beslenme planının uygulanması ile mümkündür.



4.2. Sağlıklı Beslenme Tanımı

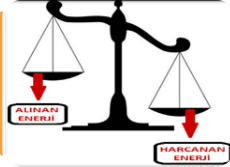
Tüm makro ve mikro besin öğelerini kişinin ihtiyaç duyduğu miktarlarda içeren, aynı zamanda bireyin ihtiyaç duyduğu enerji miktarını tam olarak karşılayan, ideal kilonun korunması için uygun olan beslenme türüdür.



Yaşamın her evresinde sağlığın temelini oluşturan beslenme; büyüme, gelişme, sağlıklı ve uzun süre yaşamak için gerekli enerji ve besin öğelerinin her birini yeterli miktarda sağlayacak olan besinleri, besleyici değerlerini yitirmeden ve bozulmadan en ekonomik şekilde almak ve vücutta kullanmaktır. Beslenmede amaç; bireyin, yaşına, cinsiyetine, çalışma ve özel durumuna göre ihtiyaç duyduğu enerjiyi ve çeşitleri elliyi bulan besin öğelerinin her birini yeterli miktarlarda sağlamaktır (22). Hem fiziksel hem de davranışsal bir bilim olan beslenme; doğumdan önce başlar, ölüme kadar yaşamı etkiler. Sağlıklı bir yaşam için bireylerin öncelikle yeterli ve dengeli beslenmeleri ve iyi bir beslenme alışkanlığı kazanmaları gerekmektedir. Her toplumun kendine özgü beslenme alışkanlıkları, örf ve adetleri, olanakları, uygulamaları ve beslenme kültürü bulunmaktadır. Çeşitli sosyo-ekonomik, kültürel ve eğitimsel etkinliklerin yönlendirdiği beslenme alışkanlıkları yaşamın ilk dönemlerinde kazanılır Beslenme alışkanlıkları; kişinin günlük öğün sayısı, ana öğünlerde ve ara öğünlerde tükettiği besinlerin tür ve miktarları, yiyecek satın alma, yemek hazırlama, pişirme ve servis gibi davranış kalıplarını içerir.

SAĞLIKLI BESLENME MODELİ

Sağlıklı ve dengeli beslenme yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite, yaşam şartları vb. birçok etkene göre değişiklik göstermektedir. Fakat sağlıklı beslenmenin ilkeleri her koşulda aynı kalmaktadır. Sağlıklı beslenme ilkelerinin bazı önerileri aşağıda sıralandığı gibidir (23).



Enerji alımı ve harcanması dengeli olmalıdır.



Toplam yağ alımının toplam enerji alımının %30'unu geçmemesi, doymuş yağ alımının %10'dan az olması ve trans yağların toplam enerji alımının %1'ini geçmemesi gereklidir.



Rafine şeker alımının toplam enerji alımının %10'undan az olması, ek sağlık yararları için bu oranın %5'e kadar düşürülmesi gereklidir.



ANNE SÜTÜ MUCİZEDİR!

Bebek ve küçük çocuklar için ise ilk 6 ay yalnızca anne sütü tüketilmesi, sürdürülebilirliği var ise 2 yaşına kadar anne sütü alımına devam etmesi ve 6. ay itibarıyla tuz ve şeker eklenmemiş tamamlayıcı gıdalarında beslenmeye eklenmesi önerilmektedir.



Yetişkinler en az günde 400 gr veya 5 porsiyon sebze (patates gibi nişastalı kökler hariç) ve meyve tüketmelidir.



Tuz alımı günde 5 g'dan az tutulmalıdır.

Sağlıklı beslenme;

Yetersiz beslenmenin önlenmesine ek olarak diyabet, inme, kardiyovasküler hastalıklar gibi bulaşıcı olmayan hastalıklara karşı korunmanın sağlanmasına yardımcı olmaktadır.

Erken yaşta anne sütü alımıyla başlamakta ve anne sütü bilişsel gelişimi ve bağışıklığı arttırmaktadır.

Bebeklik süresi sonrasında sağlıklı beslenmeye devam etmek obezite ve diğer bulaşıcı olan ve olmayan hastalıkların gelişim riskini azaltarak uzun vadeli sağlık yararları



4.2.1. Düşük Şeker Oranı

Şeker; şeker pancarı ve şeker kamışından elde edilen doğal bir bileşiktir. Genel olarak sakkaroz adıyla bilinen saf karbonhidrattır. Günlük tüketilen toplam şeker miktarını besinlerin doğal olarak yapısında bulunan ve besinlerin işlenmesi sırasında ilave edilen (eklenen şeker) şeker oluşturmaktadır.



Besinlere ve içeceklere tat vermek, dayanıklılığını/raf ömrünü artırmak, yapısını ve kıvamını sağlamak amacıyla şeker eklenmektedir.

ETİKET BİLGİSİ

Şeker içeriği nedir?

Ambalajlı ürünlerin etiketinde;

“beyaz şeker, yarı beyaz şeker, rafine şeker, şeker çözeltisi, invert şeker çözeltisi, invert şeker şurubu, glikoz şurubu, kurutulmuş glikoz şurubu, susuz dekstroz, dekstroz mono hidrat, toz dekstroz, pudra şekeri, kahverengi şeker, laktoz, maltoz, früktoz, früktoz şurubu, mısır şurubu, maltoz şurubu ve ham kamış şekeri” ifadesi o ürünün şeker içerdiğini gösterir.

Şeker İçeren Besinler

Hamur işi (kek, pasta, kurabiye, bisküvi, kurabiye, diğer fırıncılık ürünleri) ve sütlü tatlılar

Reçel, marmelat, bal, pekmez

Gazlı ve/veya alkolsüz içecekler, limonata, şekerli meyve içecekleri, sporcu içecekleri, enerji içecekleri

Dondurma, sütlü/sütsüz buzlu ürünler

Şekerlemeler (akide şekeri, lokum pişmaniye), helva.

Şeker Tüketirken Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

1. Şeker ve şeker içeren besinler ve içeceklerin tüketimi her yaş grubu için azaltılmalıdır.
2. Ambalajlı tüketime sunulan gıdalarda etiket bilgisi okunarak benzer gıdalarda şeker içeriği daha düşük olanlar tercih edilmelidir.
3. Şekerden gelen enerji günlük enerjinin %10'unu geçmemeli, %5'in altında olması tercih edilmelidir.
4. Bebeklere 2 yaşa kadar şeker/şekerli yiyecek ve içecek verilmemelidir.
5. Şeker içeren besinlerin ve içeceklerin özellikle öğünler arasında ve yatmadan önce tüketilmesinden kaçınılmalıdır.
6. Dışarıdan yüksek miktarda şeker eklenmiş besinlerin (kek, pasta, kurabiye, bisküvi, çikolata, bar, vb.) ve içeceklerin (gazlı/gazsız içecekler, hazır meyve suları, enerji içecekleri, spor içecekleri vb.) fazla tüketimi sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği için tüketimleri sınırlandırılmalıdır.

4.2.2. Düşük Yağ Oranı (Doymuş Yağ ve Trans Yağ Tüketimi)

Temel gıda bileşenlerinden olan ve insan beslenmesinde önemli role sahip olan yağlar, sadece yüksek enerji kaynağı olmayıp, yağda çözünen vitaminleri içermeleri, proteinlerle birleşerek lipoproteinleri oluşturmaları ve sağlık üzerindeki etkileri nedeniyle oldukça önemlidirler. Gıda bileşenleri arasında en yüksek enerjili yağlar sağlamlarına rağmen, yağlardan elde alınan enerjinin %10'undan daha azı (%7-8) doymuş yağlardan, %1'inden azı ise trans yağlardan gelmelidir. Yağlardan elde edilen günlük kalorini miktarı da %30-35'den fazla olmamalıdır.

Doymuş Yağ İçeren Besinler

Karaciğer, beyin, böbrek, kelle, paça, dil, yürek, dalak, işkembe gibi sakatatlar

Salam, sucuk, sosis, pastırma, jambon, kavurma gibi işlenmiş et ve ürünleri

Kuyruk yağı, iç yağı, don yağ, sadeyağ, tam yağlı krema ile kremanın girmiş olduğu pasta, börek, kurabiye, poğaç vb. pastacılık ürünleri

Çikolata, bar, gofret, bisküvi, hazır kek gibi fırıncılık ürünleri vb.

Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

- Her türlü yağ tüketimi (katı ve/veya sıvı yağlar) azaltılmalıdır.
- Kanatlı hayvanlar (tavuk, hindi, ördek, kaz vb.) derisi ayrılarak tüketilmelidir.
- Günlük beslenmede tüketilen her türlü trans yağ kaynağı olabilecek besinlerden uzak durulmalıdır.
- Etlî yemekler yağ ilave edilmeden pişirilmelidir.
- Kırmızı ve beyaz etlerin görünür yağları, yemek hazırlama aşamasında ve tabakta mümkün olduğunca uzaklaştırılmalıdır.
- Ambalajlı tüketime sunulan gıdalar içerisinde etiket bilgisi okunarak; toplam yağ, doymuş ve trans yağ ile kolesterol içerikleri daha düşük olan benzer besinler tercih edilmelidir.
- Kolesterol içeriği yüksek gıdaların (karaciğer, beyin, böbrek, kelle, paça, dil, yürek, dalak gibi sakatatlar; salam, sucuk, sosis, pastırma, kavurma, kuyruk yağı, iç yağı, tam yağlı krema, kremanın girmiş olduğu pasta, börek vb. pastacılık ürünleri) tüketimleri sınırlandırılmalıdır.
- Pişirme yöntemi olarak; kendi yağında pişirme, haşlama, ızgara, mümkün olduğunca kısa süreli düşük sıcaklıkta fırında pişirme ile buharda pişirme yöntemi tercih edilmelidir. Kızartma işlemi uygulanmamalıdır (25).

Yaşlı bireylerin beslenmesinde günlük enerjinin en fazla %30'u yağdan sağlanmalıdır. Yaşlılarda doymuş ve trans yağların tüketimi azaltılmalıdır. Diyetin kolesterol içeriği günlük 300 mg'ın altında tutulmalıdır. Diyetle tereyağı ve kuyruk yağı gibi doymuş hayvansal yağların tüketiminin artması, kanda kolesterol düzeyinin artmasına neden olur. Yüksek kan kolesterolü, kalp-damar hastalıkları için risk faktörüdür. Görünür yağın (margarin, tereyağı, ayçiçek yağı, zeytinyağı gibi bitkisel sıvı yağlar) dışında, besinlerin doğal bileşiminde de yağ vardır. Et, tavuk, süt ve peynir çok tüketildiğinde yağ alımı artar. Bunun çoğunluğu doymuş yağ olduğundan, yemek ve salatalarda bitkisel sıvı yağlar özellikle zeytinyağı tercih edilmelidir.

Balık omega-3 yağ asitleri içeriği nedeniyle, yaşlılar tarafında haftada en az iki kez tüketilmelidir. Bu yağ asitlerinin görme, bilişsel fonksiyon, kemik-eklem hastalıkları, kan lipidleri üzerine olumlu etkilerinin olduğu bilinmektedir.

4.2.3. Düşük Sodyum

Ülkemizde aşırı miktarda tuz tüketilmektedir. Günlük tüketim genel olarak önerilenin 2,5-3,5 katı kadardır. Günlük tuz tüketimi 5 g'dan az olmalıdır. Sofra tuzunun yaklaşık %40'ı sodyumdur. Toplam 5 g tuz 2000 mg sodyum içerir.



Öneriler

1. İyotlu tuz kullanılmalı, günlük olarak tuz tüketiminin 5 gramı geçmemesi önerilmektedir.
2. Ambalajlı besinlerin besin etiketinde yer alan monosodyum glutamat, sodyum nitrat, sodyum bikarbonat, sodyum sitrat, sodyum askorbat vb. tüm sodyumlu bileşiklerin tüketimine dikkat edilmelidir.
3. Yemek hazırlama, pişirme ve tüketim sırasında ilave edilen tuz miktarı azaltılmalıdır. Besinlerin bileşiminde sodyum bulunması nedeniyle hazırlama ve pişirme esnasında tuz eklenmemelidir.
4. Hazır soslar, atıştırmalık ürünler, tuzlanmış kuruyemişler (fındık, fıstık, ceviz, badem, leblebi, kavurğa, kabak ve ayçiçeği çekirdeği, her türlü çekirdek içi vb.), turşu ve salamura (siyah ve yeşil zeytin, sebze turşuları), balık konserveleri, tuzlanmış, tütsülenmiş ve/veya salamura edilmiş et ve balık ürünleri yüksek miktarda tuz içermeleri nedeniyle az tüketilmelidir.
6. Geleneksel olarak evlerde hazırlanan turşu, salça, tarhana vb. yiyeceklerin tuz içeriği fazladır. Bu nedenle daha az tüketilmeli ve hazırlarken yüksek miktarda tuz kullanımından kaçınılmalıdır.
7. Salamura ürünlerin suda yıkama ve bekletme gibi işlemler yapılarak tuz içeriğinin azaltılması sağlanabilir.
8. Satın alınan işlenmiş ürünlerin etiket bilgisi incelererek, tuzsuz ya da tuzu azaltılmış ürünler tercih edilmelidir.
9. Ambalajlı tüketime sunulan gıdaların içeriği etiket bilgisinden okunmalı ve benzer gıdalarda tuz ve tuz yerine geçen maddelerin miktarları daha düşük olanlar tercih edilmelidir.
10. Ev dışı beslenmede yemeklerin ve besinlerin içindeki tuz miktarı öğrenilerek mümkünse az tuzlu veya tuzsuz hazırlanması istenmelidir.
11. Doğal lezzet arttırıcılar (soğan, sarımsak, baharatlar, limon, sirke, biber vb.) tuz yerine tercih edilmelidir.
12. Tuz tüketiminin azaltılması durumunda zamanla bunun bir alışkanlık haline geleceği bilinmelidir (26).

AŞIRI TUZ İÇEREN BESİNLER

Hazır soslar (soya, ketçap, barbekü, tartar, vb)

Atıştırmalık ürünler (cips, tahıl bazlı bar, meyve bazlı bar, patlamış mısır gibi)

Tuzlanmış kuruyemişler (fındık, fıstık, ceviz, badem, leblebi, kavurga,

Turşu ve salamura besinler (siyah ve yeşil zeytin, sebze turşuları), balık

Aromalı/aromasız, doğal/doğal olmayan gazlı/gazsız mineralli içecekler.

Geleneksel olarak evlerde hazırlanan turşu, salça, tarhana, yaprak salamurası vb.

4.2.4. Yüksek Lif Oranı/ Diyet Posası

Diyet posası besinlerin sindirilmeyen kısımlarıdır. Posa, tokluk hissinin oluşması ve bağırsakların düzenli bir şekilde çalışmasında etkili rol oynamaktadır. Taze sebze ve meyveler, tam tahıllı ürünler ve kuru baklagiller diyet posasının en iyi kaynaklarıdır.

Besinlerin doğal bir bileşeni olan diyet posası, kardiyovasküler hastalıkların, obezitenin ve tip 2 diyabetin önlenmesine yardımcıdır. Posa içeriği yüksek olan besinlerin; kan lipidlerinin ve glikoz konsantrasyonunun normal seviyelerde olması ve sindirim sistemi faaliyetlerinin sağlıklı bir şekilde düzenlenebilmesi için yeterli miktarlarda tüketilmesi gerekmektedir. Posanın sağlık üzerindeki olumlu etkileri özellikle besinlerle alındığında ortaya çıkmaktadır. Bundan dolayı gıda takviyesi ya da hazır ürün olarak satılan posa türevleri yerine posa içeriği zengin olan besinlerin tüketilmesi daha yararlıdır.



Özellikle tahıl grubunda yer alan besinlerin tam tahıllı veya tam buğdaylı türevleri daha fazla miktarda posa, vitamin ve mineral sağladıkları için öğünlerde tercih edilmelidir. Günlük tahıl ürünleri tüketiminin en az yarısı tam tahıl veya tam buğday içeren ürünlerden sağlanmalıdır.

Demir eksikliği olan anemik bireyler, özellikle okul çağı çocuklar ile ergenlik dönemi gençlerin beslenmelerinde fazla miktarda posa alımları, demirin emilimini engellemekte olduğundan dikkatli olunmalıdır.

Sağlık üzerine olan olumlu etkileri nedeniyle; balık tüketiminin haftada en az 2-3 porsiyon (yaklaşık 300-500 g) olması önerilmektedir. Pişirme yöntemi olarak buğulama, ızgara, fırında pişirme yöntemi tercih edilmelidir.

Bireyler yaşın ilerlemesiyle birlikte posa içeriği yüksek besin tüketimini artırmalıdır. Posa içeriği en yüksek olan ürünler sebze ve meyvelerdir. Posanın yaşlılarda koruyucu ve tedavi edici etkileri vardır. Meyveler (elma, armut, çilek vb.), sebzeler, kuru fasulye, yağlı tohumlar, sert kabuklu yemişler (ceviz, fındık vb.), pirinç, yulaf, arpa kepeğindeki “suda çözünen posa” kolesterolü düşürür, kan glikozunu düzenler. Diyabet, kanser ve hastalıkları olan yaşlılarda tedavi edici özellik taşır. Buğday kepeği, mısır kepeği, tam buğday unundan yapılmış ekmeklerdeki tahıllar ve sebzelerdeki “suda çözünmeyen posa” ise kabızlığı önler, yaşlılarda bağırsak faaliyetlerinin düzenlenmesi açısından kuru baklagiller ve tahıllar önem taşımaktadır. Ayrıca, kolon kanseri oluşumu ve koroner kalp hastalığı riskini azaltır (27).

Yaşlıların yeterli posa alımını sağlayabilmek için haftada en az 2-3 kez kuru baklagil yemeklerini tüketmeleri önerilmektedir. Ayrıca sebze ve meyve tüketimi artırılmalı günde 400 g'ın üzerinde tüketilmelidir. Tam buğday unundan yapılmış ekmek ve tahıl grubu besinler tercih edilmelidir.

4.2.5. Düşük Kolesterol

Kolesterol, hayvansal kaynaklı besinlerde ve tüm hücrelerde bulunan mum yapısında yağ benzeri maddelerdir.

Kan Kolesterolü: Kan dolaşımında bulunur. Kandaki kolesterolün çoğunu vücudunuz kendi üretirken geri kalan kısmı da besinlerle alınan kolesterol oluşturmaktadır.

Diyet kolesterolü: Bitkisel kaynaklı besinler yağ içerseler bile kolesterol içermezler. Kolesterol yalnızca hayvansal kaynaklı besinlerde bulunmaktadır.

İyi Kolesterol/Kötü Kolesterol nedir?

Kolesterol, kanda çözünmesi ve taşınması için karaciğerde lipoproteinlerle birleşir. Yani paket edilerek taşınır. Bu lipoproteinlerden; HDL kolesterol (iyi kolesterol) dokulardaki kolesterolü toplayarak dışarı atılmasını sağladığı için iyi kolesterol olarak bilinir. Yalnızca vücutta bulunur, besinler içerisinde bulunmaz. LDL kolesterol (kötü kolesterol) ise kolesterolü dokulara taşıyarak arter ve diğer kan damarlarının duvarlarında birikmesine neden olduğu için kötü kolesterol olarak da bilinir. LDL yalnızca vücutta bulunur, besinler içerisinde bulunmaz. Kanda toplam kolesterol ve LDL kolesterolünün yüksek olması, HDL kolesterolünün düşük olması, kişi için risk faktörüdür. Bu riske sahip hastalarda kalp krizi, felç, damar tıkanması, böbrek yetmezliği gibi hastalıkların oluşum riski daha fazladır. Kanda aşırı miktarda bulunan kolesterol yavaş yavaş damar duvarında birikir. Bu birikim sonucu o damarda daralma, tıkanma ortaya çıkar. Kolesterol hangi damarda birikmişse o damarla ilişkili sorunlar ve hastalıklar ortaya çıkmaktadır.



Kolesterol neden yükselir?

Kanda kolesterol düzeyini etkileyen çok sayıda faktör vardır. Kalıtım, beslenme alışkanlıkları/besinler, şişmanlık ve stres gibi faktörler total kolesterol ve LDL kolesterolünü yükseltmektedir (28).

Beslenmenizde yer alan yağ türleri ve yağ asitleri bileşimi kan lipid profilini (kolesterol, HDL, LDL, trigliserit düzeylerini) etkiler. Doymuş yağı yüksek oranda içeren diyetlerle kan kolesterol düzeyi artarken, tekli veya çoklu doymamış yağların kullanımı ile HDL kolesterol halk dilinde iyi kolesterol artmaktadır.

HDL Kan Kolesterol Düzeyinin Yükseltilmesi: En iyi yol, fiziksel aktivitenin artırılmasıdır. Ayrıca eğer birey şişmansa, vücut ağırlığının azalması, HDL kolesterol düzeyini olumlu yönde etkilemektedir. Diyette toplam yağ tüketiminin (enerjinin %30' unu geçmemek üzere) azaltılması, doymuş yağların yerine tekli veya çoklu doymamış yağların tercih edilmesi, sigara içilmemesi HDL kolesterol düzeyinin artırılmasında önemli faktörlerdir.

LDL Kan Kolesterol Düzeyinin Azaltılması: Toplam diyet yağı azaltılırken, doymuş yağlar yerine doymamış yağların tercih edilmesi, diyet posa miktarının artırılması, yağ ve kolesterol miktarlarının orta düzeye indirilmesi, düzenli fiziksel aktivite ile vücut yağ oranının azaltılması LDL Kolesterol düzeyinin düşmesinde etkili başlıca etmenlerdir.

Diyet Yağları ve Kan Lipitleri Üzerine Etkileri

Tekli doymamış yağ asitleri: Tekli doymamış yağ asitlerinden zengin yağlar oda sıcaklığında sıvı formdadır. Kanola, fındık yağı ve zeytinyağları bu yağ asitlerinden zengindir. Tekli doymamış yağ asitlerinin LDL kolesterol ve trigliseridler üzerindeki etkileri nötr olmasına karşın, HDL kolesterolünü artırıcı etkisi vardır.



Çoklu doymamış yağ asitleri: Yağ asidinde bulunan karbon molekülleri arasındaki çift bağlardan iki veya daha fazlası kırılmıştır. Çoklu doymamış yağ asitlerinden zengin yağlar oda sıcaklığında sıvı veya yumuşak formdadır. Mısır, soya ve ayçiçek yağlarının çoklu doymamış yağ asidi içerikleri yüksektir. Deniz ürünlerindeki yağların büyük bir kısmını da çoklu doymamış yağ asitleri oluşturmaktadır. Diyetle doymuş yağ asitlerinin yerine çoklu doymamış yağların tüketilmesi ile LDL kolesterolünde önemli bir düşüş sağlanabilmektedir.

Çoklu doymamış yağ asitleri içinde iki ana grup vardır, Omega-3 ve Omega-6 yağ asitleri

Omega-6 yağ asitleri (linoleik asit): Omega-6'dan zengin bitkisel yağlar; mısır özü, ayçiçeği, soya fasulyesi yağlarıdır.

Omega-3 yağ asitleri: Çoklu doymamış yağ asitleridir ve özellikle soğuk sularda yaşayan uskumru, ton, somon, gibi yağlı balıklarda bulunmaktadır. Omega-3 yağ asitleri yağlı deniz balıklarından başka bazı bitkilerde keten tohumu ve yağında, kanola yağında, soya yağında, ceviz ve fındıkta bulunmaktadır. Omega-3 yağ asitleri LDL kolesterol yapımını azaltarak kan trigliserit düzeyini düşürmektedirler. Omega-3 yağ asitlerinin kalp koruyucu etkisi nedeni ile bu yağları tüketenlerde koroner kalp hastalığına bağlı ölümlerde düşüş görülmektedir.

Uzmanlar tarafından haftada en az 2 kez balık yenilmesi (300 g) önerilmektedir.

Doymuş yağ asitleri: Hayvansal kaynaklı besinlerden kırmızı et, tavuk (derili), tereyağı, süt ile bitkisel besinlerden palmye tohumu yağı ile Hindistan cevizi yağı doymuş yağlardan zengindir. Diyetle alınan doymuş yağ asitleri LDL kolesterol düzeylerini yükseltir ve insülin direncinin oluşumunda etkin olduğu için diyabete eğilimi artırır.

4.3. Sağlıklı Beslenme Modelinin Faydaları

Sağlıklı beslenmenin yararlarında önemli olan unsurların başında, vücudun ihtiyacı olan tüm vitaminlerin, minerallerin, proteinlerin, yağların ve karbonhidratların yeterli ve dengeli bir biçimde alınması gelmektedir.

Sağlıklı beslenme, insanın gelişmesi, ömür boyu sağlıklı bir şekilde hayat sürmesi için vücudun ihtiyaç duyduğu tüm besinleri dengeli bir miktarda tüketmektir.

Bilimsel araştırmalar vücudumuz için gerekli olan besinlerden en az birinin bile eksikliğinin çeşitli hastalıkların yol açtığını göstermektedir. Vücuda çok fazla gereksiz besin takviyesi yapılması durumunda da vücut onu yağa dönüştürmektedir ve bu da sağlık açısından çok zararlıdır. Buna “dengesiz beslenme” de denilmektedir. Her insan, canı istediği ölçüde beslenmemeli, hoşuna giden ve tüketmekten büyük keyif aldığı besinleri (hamburger, cips, pizza vb.) dilediği her zaman tüketmemelidir.



Yeterli ve Dengeli Beslenen Kişiler

- ✓ Sağlam ve sağlıklı bir görünüşe
- ✓ Hareketli ve esnek bir bedene
- ✓ Muntazam bir cilde, canlı ve parlak saçlara ve gözlere
- ✓ Kuvvetli, gelişimi normal kaslara
- ✓ Çalışmaya istekli kişiliğe
- ✓ Boy uzunluğuna, uygun vücut ağırlığına
- ✓ Normal zihinsel gelişme
- ✓ Sık sık hasta olmayan bir yapıya sahiptirler.



Yetersiz ve Dengesiz Beslenenler Kişiler

- Hareketleri ağır ve isteksiz
- Sağlıksız genel görünüşte (aşırı zayıf veya şişman)
- Pürüzlü, kuru, sağlıksız cilt yapısına
- Şişman veya zayıf vücut yapısına
- Sık sık baş ağrısından şikâyet eden
- Yorgun, isteksiz bir yapıya sahiptirler



Sağlıksız diyetlerin hastalık ve ölüm oranlarına etkisi;alkol,uyuşturucu ve tütün bağımlılığında daha fazladır.

4.4. Sağlıklı Beslenme Modeline Örnekler

Sürdürülebilir sağlıklı diyetler bireyin sağlığını ve iyilik halini tüm yönleri ile geliştiren, düşük çevresel baskısı ve etkisi olan, erişilebilir, maliyeti karşılanabilir, güvenilir, eşitlikçi ve kültürel olarak kabul edilebilir beslenme örüntüleridir.

Sağlıklı ve Sürdürülebilir Beslenme Modelinin Hedefleri;

- ✓ Tüm bireylerin günümüz ve gelecek nesillerin tüm yaşam sürecinde fiziksel, mental ve sosyal yönden iyilik halini ve işlevselliğini geliştirmek,
- ✓ Her türlü beslenme bozukluğunun (yetersiz beslenme, mikro besin öğeleri eksikliği, fazla kilo, şişmanlık) önlenmesine katkı sağlamak,
- ✓ Beslenmeye bağlı bulaşıcı olmayan hastalıkların (BOH) riskini azaltmak,
- ✓ Biyoçeşitliliğin ve gezegenin korunmasını desteklemektir.



FAO'nun 2010 yılı raporunda sürdürülebilir beslenme modelini, besleyici, güvenli, sağlıklı, aynı zamanda düşük çevresel etkiye sahip, kültürel olarak kabul edilebilir, ulaşılabilir, ekonomik olarak karşılanabilir, şimdiki ve gelecek nesiller için bir yaşam biçimi olarak tanımlanmaktadır.

AKDENİZ DİYETİ ya da AKDENİZ BESLENME DÜZENİ, beslenme uzmanları tarafından en sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme düzeni olarak görülmekte ve bu beslenme düzeninin temelinde bitkisel temelli gıdalar, sağlıklı yağlar ve anti-inflamatuar besinler bulunmaktadır.

1960'lı yıllarda keşfedilmiş olmasına rağmen özellikle son 10 yılda adını sürekli duyduğumuz bu beslenme modeli tüm besin gruplarını dengeli ve sağlıklı bir şekilde içermektedir. Yunanistan, İspanya, İtalya gibi Akdeniz ülkelerinde sağlıklı beslenen kişiler tarafından yaşam tarzı olarak uygulanan bir beslenme modelidir (29).

Akdeniz diyetinin önlediği bazı hastalıklar

Kalp hastalıkları
Metabolik komplikasyonlar
Depresyon
Kanser
Tip-2 diyabet
Obezite
Bunama
Alzheimer

Akdeniz diyeti, kalori hesabı yapılmasını gerektirmeyen, oldukça sağlıklı ve sürdürülebilir bir diyettir.

Uzmanlar, düzenli fiziksel aktivite yaparak ve sigaradan uzak durarak Akdeniz diyetini takip etmenin, koroner kalp hastalığı riskini %80 azalttığını, inme riskini %70 azalttığını, tip 2 diyabet riskini ise %90 azalttığını belirtmektedir.



Şekil 7. Akdeniz Modeli Beslenme Piramidi

SAĞLIKLI BESLENME MODELİ

Bu diyet modelinde genel olarak; sebze, meyve, kuru baklagiller, zeytinyağı, kabuklu yemiş tüketimi önerilmektedir. Bu sebeple, yüksek oranda antioksidan, vitamin ve mineral içermektedir. Protein kaynağı olarak ise öncelikli olarak balık tüketimini önermektedir. Bununla birlikte, yağsız tavuk/hindi/kırmızı et/ düşük yağlı yoğurt ya da peynir tüketimi de belirli ölçülerde tüketilmesine izin vermektedir.

Akdeniz diyeti ve sağlık ilişkisini değerlendiren birçok çalışmada bu diyet modelinin; obezite, diyabet, kanser, kardiyovasküler hastalıklar ve sindirim sistemi üzerinde olumlu etkileri olduğu sonucuna varılmıştır (30).

Akdeniz Diyetinde Hangi Gıdalar Bulunur?

• taze meyve ve sebzeler

• zeytinyağı

• tohumlar ve kuruyemişler

• bakla ve mercimek türleri

• bitkiler ve baharatlar

• tam tahıllar

• haftada en az iki defa taze deniz ürünleri

• yüksek kaliteli süt ürünleri

• haftada bir defa kırmızı et tüketimi

• bol temiz su ve biraz kahve-çay

Akdeniz Diyetinin Faydaları;

1

İşlenmiş Gıdalar ve Şeker Bakımından Zayıftır

Zeytinyağı, mercimek ve baklalar, meyveler, sebzeler, rafine edilmemiş kahvaltılık tahıllar ve az miktarda hayvansal ürünler bu diyetin temelini oluşturmaktadır. Batı ülkelerindeki bol şekerli ve işlenmiş gıdaların aksine Akdeniz diyetinde şuruplar, koruyucular, aroma vericiler bulunmaz. Tatlandırma istekleri içinse genellikle bal gibi doğal tatlandırıcılar kullanılır.



Bitkisel gıdaların yanında bu diyetin en dikkat çekici bir diğer yanı ise taze balıkların, peynirin ve yoğurdun bol tüketilmesidir. Bu ürünlerden sağlıklı yağlar ve sağlıklı kolesterol alınabilmektedir. Sardalya, hamsi gibi balıklar bu beslenme düzeninde sıklıkla tercih edilmektedir.

Akdeniz çevresindeki insanların pek çoğu vejetaryen olmasa da et ürünleri ve yemekleri çok da tercih edilmez. Bu sayede kilo vermek, kolesterolü iyileştirmek ve omega-3 yağ asitlerini almak da daha kolay hale gelmektedir.

2

Sağlıklı Kilo Vermenize Yardımcı Olur

Hayat boyunca sağlıklı bir kilo düzeyi korunmak isteniyorsa, Akdeniz diyeti uygun bir diyettir. Bu diyet hem sürdürülebilirdir hem de yağ alımını doğal olarak azaltır, besin öğeleri bakımından yoğun gıdaların tüketilmesine imkân tanır.

Bu beslenme düzeninde sağlıklı yağların tüketimi istenir ve karbonhidratlar kısıtlanırlar, ama yüksek kaliteli protein alımı da oldukça fazladır.



3

Kalp Sağlığına İyi Gelir

Araştırmalar geleneksel Akdeniz beslenme düzeninin kalp hastalıklarına bağlı ölüm oranlarını azalttığını, bunu da içindeki bol Omega-3'lü gıdalar ile tekli doymamış yağ asitleri ile başardığını göstermektedir. Zeytinyağının alfa-linoleik asit bakımından zengin olması ise pek çok çalışmada Akdeniz diyetinin kardiyak ölüm riskini %30 düşürdüğünü, ani kardiyak ölüm riskini ise %45 oranında azalttığını göstermektedir.

Araştırmalarda; ayçiçek yağı ile zeytinyağı tüketen bireylerde, zeytinyağı tüketenlerin kan basınçlarının daha düşük olduğu görülmüştür. Zeytinyağı bu anlamda hipertansiyonu düşürmekte faydalıdır. Çünkü nitrik oksiti vücutta daha bulunabilir kılar ve bu da damarların esnek ve temiz kalmasına imkân tanır. Akdeniz diyetini sürdürenlerin faydalı kolesterol düzeyleri yüksek olduğundan düşük kolesterolden kaynaklanan problemlerle pek karşılaşmazlar (31).



Akdeniz diyeti ile kanserin önlenmesi arasında pek çok ilişki bulunmuştur ve bunun sebebi omega-6 ile omega-3 yağ asitleri arasındaki dengenin kurulabilmesi, bunun yanında bol lifli, antioksidan ve polifenol içeriği yüksek bir beslenme düzeninin oluşmasıdır.



Bitkisel gıdalar, özellikle de sebze ve meyveler, Akdeniz diyetinin temelini oluşturduğundan kanserle neredeyse her şekilde savaşmayı sağlar. Antioksidanlar DNA'nın zarar görmesine engel olurlar ve hücre mutasyonunu durdurur, inflamasyonu azaltır ve tümör gelişimini geciktirirler.

Pek çok çalışmada zeytinyağının doğal bir kanser tedavisi olabileceği, kolon ve bağırsak kanseri riskini azalttığı belirtilmektedir. Kanser hücrelerine karşı koruyucu bir etkisi vardır. Çünkü inflamasyonları azaltır, oksidatif stresi düşürür ve kan şekeri dengesini korur (32).

Yapılan araştırmalar, Akdeniz diyetinin anti-inflamatuar özellikler gösterdiğini ve bunun da kronik inflamasyon kaynaklı hastalıklar ile savaşta iyi olduğunu ortaya koymaktadır. Bu rahatsızlıklar arasında metabolik sendrom ve tip-2 diyabet de bulunmaktadır. Akdeniz diyeti fazla insülinin kontrolünü sağlayabildiğı için diyabete karşı önleyiciliğı vardır.

Sağlıklı yağ asitleri, yüksek kaliteli protein ve az şekerli karbonhidratlar ile kan şekerini yönetebilen bu beslenme düzeni, yağların daha verimli yakılmasını sağlamaktadır ve taze ürünler ile yağlar açısından zengin olmasından dolayı diyabete karşı doğal bir tedavi imkânı sunmaktadır.



Uzmanlar klasik Akdeniz diyetinin Amerikan beslenme düzenine göre daha yağlı olduğunu ancak doymuş yağlar bakımından daha fakir olduğunu belirtmektedirler. Bu beslenme düzeninde %40 karbonhidratlar, %30 sağlıklı yağlar ve %30 kaliteli proteinler bulunmaktadır. Bu hassas denge ise kilo almaya engel olmak ve açlığı kontrol altında tutabilmek için yeterli olmaktadır. Ayrıca insülin düzeyleri de normale gelmektedir ve bunun sonucunda bireylerin rahat, enerjik ve fiziksel olarak hareketli olmaları mümkün olmaktadır (33).

6

Bilişsel Sağlığı Korur ve Ruh Halini İyileştirir

Son araştırmalar Akdeniz diyetinin Parkinson hastalığı tedavisine yardımcı olduğunu, ayrıca Alzheimer ve bunamaya karşı da oldukça iyi sonuçlar elde edilebileceğini göstermektedir. Bu bilişsel hastalıklar beynin yeteri kadar dopamin alamaması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Dopamin, bir kişinin yaptığı hareketlerin yanı sıra duygusal tepkilerini kontrol etmede rol oynamaktadır. Dopaminin doğru dengesi hem fiziksel hem de zihinsel sağlık için hayati önem taşımaktadır.

Meyve, sebze, tam tahıllar, baklagiller, balık ve diğer deniz ürünleri, zeytinyağı gibi doymamış yağlar ve düşük miktarlarda kırmızı et, yumurta ve tatlı tüketimini içeren Akdeniz diyeti; besinlerin anti-inflamatuar ve antioksidan özellikleri yoluyla beynin korunmasını desteklemektedir.



7

Daha Uzun Yaşamaya Yardımcı Olabilir

Akdeniz diyetini daha uzun bir yaşamla ilişkilendiren bazı çalışmalar bulunmaktadır. Zeytinyağı, omega-3 açısından zengin balık ve antioksidan kaynağı meyve ve sebze ağırlıklı beslenme planı; depresyon, bilişsel gerileme, Alzheimer, inflamatuvar hastalıklar kalp hastalığı ve kanser riskini azaltmaya yardımcı olmaktadır.

8

Stresen Kurtulmaya Yardımcı Olur

Stresi azaltmaya çalışmak sağlıklı bir yaşamın önemli bir parçasıdır. Akdeniz diyetinde tüketilen besinlerin bazıları vücudumuzun strese karşı daha yeterli tepki vermesine yardımcı olabilmektedir. Sert kabuklu meyvelerdeki B vitamini ve potasyum kan basıncını düşürmeye ve stresi azaltmaya yardımcı olmaktadır. Ayrıca C vitamini ve magnezyumca zengin yeşil yapraklı sebze tüketimi inflamasyonları azaltmaktadır.

Kronik stres hayat kalitesini düşürür ve sağlığı da olumsuz yönde etkiler.

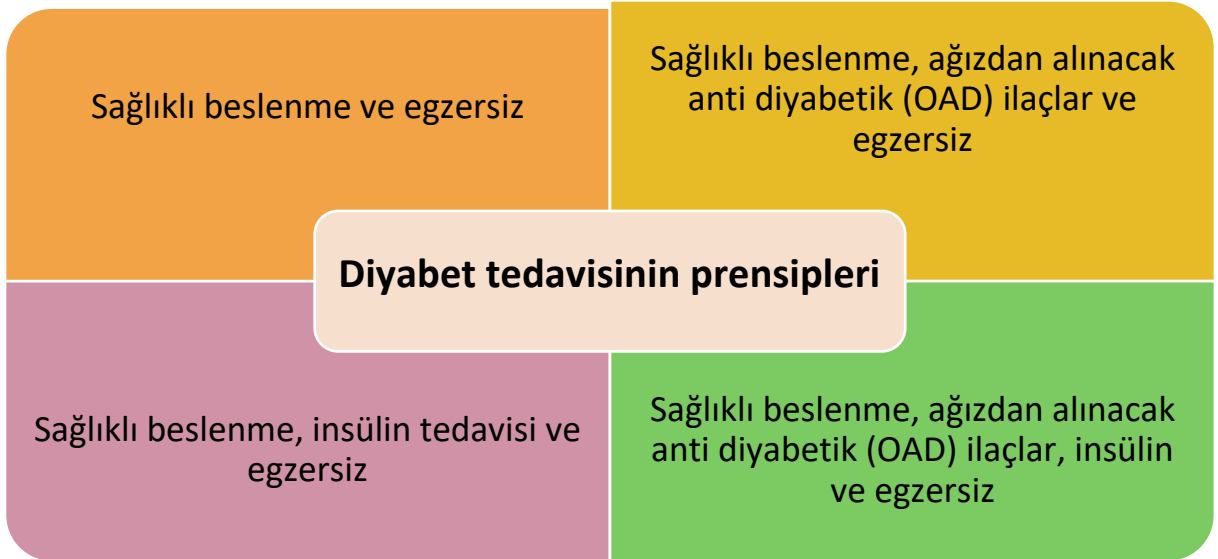
5. ÖZEL DURUMLARDA BESLENME

5.1. Diyabet Hastalarında Beslenme

Diyabet; pankreastan salgılanan insülin hormonunun yetersizliği veya etkinliğinin azalması sonucu kandaki şeker miktarının yükselmesi ile ortaya çıkan bir hastalıktır.

Diyabet tedavisinde kan şekeri kontrolünü sağlamak için sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılması önemlidir. Diyabeti olmayan bireylerde olduğu gibi diyabetli bireylerin yeterli ve dengeli beslenmesi sağlıklı beslenme için oldukça önemlidir.

Diyabet tedavisinin amacı kan şekeri düzeyini normal sınırlar içerisinde tutarak, kısa veya uzun dönemde oluşabilecek sağlık sorunlarını önlemek veya geciktirmektir (34).



Diyabetli bireylerin beslenme tedavileri; yaşına, boyuna, vücut ağırlığına, fiziksel aktivite durumuna, sosyo ekonomik durumuna ve beslenme alışkanlıklarına göre diyetisyen tarafından hazırlanmalıdır. Diyabetli bireyler yeterli ve dengeli beslenmeleri için enerji ve tüm besin öğelerinden önerilen miktarlarda almaları gerekir (35).

Karbonhidratlar;

Diyabetli bireyler karbonhidrat ihtiyaçlarını kuru baklagiller, sebzeler, süt ve süt ürünleri, meyveler ve tam taneli tahıllardan karşılamalıdır.

- Beyaz ekmek yerine kepekli ekmek, pirinç yerine bulgur tercih edilmeli

ÖZEL DURUMLARDA BESLENME

- Öğünlerde salata yenmeli
- Meyve suyu yerine meyve yenilmeli
- Haftada 2-3 kez kuru bakliyatlar tüketilmelidir.

Proteinler;

- Diyabet vücudun protein gereksinimini etkilemez. Yetişkinler için önerilen günlük protein alımı 0,8 g/kg'dır.
- Bireylerde diyabete bağlı böbrek problemleri sebebiyle protein alımının sınırlandırılması gerekebilmektedir.

Yağlar;

- Diyabet hastaları için doymuş yağ, gıda kaynaklı kolesterol ve trans yağ hakkındaki öneriler, diyabetli olmayan kişilerden farksızdır. Genel olarak trans yağlardan kaçınılmalıdır. Bunun için;
- Haftada 1-2 porsiyon balık tüketilmeli,
- İşlem görmüş sosis, salam, pastırma, sucuk gibi et ürünleri tüketilmemeli
- Kırmızı et yerine, tavuk, balık, hindi eti tercih edilmeli
- Yemeklerde kullanılan yağ miktarı azaltılmalı, katı yağ yerine zeytinyağı/findık yağı/ayçiçek yağı kullanılmalı
- Pişirme yöntemi olarak kızartma yerine ızgara, haşlama tercih edilmelidir.

Diyabet, çocuk ve ergenlerin enerji ve besin öğeleri gereksinimlerini etkilemektedir. Çocuk ve ergenlerin, yaş, cinsiyet, aktivite düzeyi gibi bireysel özelliklerine göre değişen enerji ve besin öğeleri gereksinimlerini çeşitli besinleri tüketerek karşılamaları ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmaları önemlidir. Ancak böyle bir uygulama ile büyüme gelişmelerini sürdürmekte, mevcut ve gelecekteki sağlıklarını koruyabilmektedir (36).



ÖZEL DURUMLARDA BESLENME

5.2. Obezite Durumlarında Beslenme

Obezite; sağlığı bozacak ölçüde vücutta anormal veya aşırı yağ birikmesi olarak tanımlanmaktadır (37). Vücut ağırlığının olması gerekenin %20 üzerine çıkması;



hipertansiyon, kalp hastalığı, diyabet(şeker) hastalığı gibi kronik hastalık oluşma riskini artırmaktadır.

Şişmanlığın oluşumunda kalıtsal ve çevresel faktörler (aşırı besin alımı, yanlış beslenme alışkanlıkları, fiziksel hareketin yetersiz olması gibi) etkili olmaktadır. Şişmanlamaya yol açan temel faktör; besinlerle alınan enerjinin, harcanan enerjiden fazla olmasıdır.

Diyetisyen kontrolünde yapılan diyet, beslenme eğitimi, davranış değişikliği tedavisi ve egzersizin birlikte kullanıldığı kombine tedaviler zayıflamada önemlidir. Zayıflama programıyla erişilen ağırlığın sürdürülmesinde davranış değişikliği önemli rol oynamaktadır. Doğru zayıflama programı ile birey yedikleriyle aldığı enerjiyi, harcadığı enerjiye uygun duruma getirme bilincini kazanmakta ve böylece bireyde ulaşılan hedef ağırlığın yaşam boyu korunması sağlanmaktadır (38).

Her gün her besin grubundan (Süt grubu, Et grubu, Sebze-meyve grubu ve Ekmek-tahıl grubu) çeşitli yiyecekler tüketilmelidir.

Günde üç ana öğün yemek tüketilmelidir. 3-4 saatten fazla aç kalmamaya özen gösterilmelidir.

Öğün aralarında basit karbonhidrat ve doymuş yağ içeriği yüksek bisküvi, çikolata, kek gibi atıştırmalıkların yerine meyve, süt, ayran, yoğurt gibi sağlıklı seçimlere yer verilmelidir.

Fiziksel aktivite artırılmalıdır. Mümkün olduğu kadar yürüyüş yapılmalıdır.

Taze sebze ve meyve tüketilmelidir.

Yiyecekler uygun pişirme yöntemlerine göre hazırlanmalıdır.

5.3. Bebeklerde Beslenme (0-12 ay)

0-6 Ay Bebek Beslenmesi



Doğumdan sonra ilk altı ay süresince bebeğin sadece anne sütüyle beslenmesinin bebek ve anne için birçok faydası bulunmaktadır. Bunların başında hem gelişmekte olan ülkelerde hem de sanayileşmiş ülkelerde görülen

gastrointestinal enfeksiyonlara karşı koruma gelmektedir. Doğumdan sonraki 1 saat içinde emzirmeye başlanması, yeni doğanı enfeksiyon kapmaktan korumakta ve yeni doğan ölümlerini azaltmaktadır. Kısmen emzirilen veya hiç emzirmeyen bebeklerde ishal ve diğer enfeksiyonlara bağlı ölüm riski artabilmektedir (39).

Anne sütü ile beslenmenin ileri yaşam sağlığı üzerine önemli oranda olumlu etkileri vardır. Bu nedenle sağlıklı yaşamın temellerinin atılmasında anne sütü ile beslenme çok önemlidir.

6-12 Ay Bebek Beslenmesi

Anne sütü, 6-23 aylık çocuklarda da önemli bir enerji ve besin kaynağıdır. 6-12 ay arası bir çocuğun enerji ihtiyacının yarısını veya daha fazlasını, 12-24 ay arasındaki enerji ihtiyacının üçte birini karşılayabilmektedir. Anne sütü ayrıca hastalık sırasında kritik bir enerji ve besin kaynağı olup ve yetersiz beslenen çocuklarda ölüm oranını azaltmaktadır.

Yaklaşık 6 aylıkken, bir bebeğin enerji ve besin ihtiyacı anne sütü tarafından sağlanan miktardan daha fazla olmaktadır ve bu ihtiyaçları karşılamak için tamamlayıcı gıdalar gerekmektedir. 6 aydan sonra bebek gelişimsel olarak da diğer gıdaları tüketmeye hazırdır. Yaklaşık 6 aylıkken tamamlayıcı gıdalar verilmezse veya uygunsuz verilirse bebeğin büyümesi durabilmektedir. Uygun tamamlayıcı beslenme için yol gösterici ilkeler şunlardır:

- 2 yaşına kadar istendiğinde emzirmeye devam edilmelidir.
- Ek gıdaların hazırlanması sırasında hijyen kurallarına dikkat edilmelidir.
- 6. ayda az miktarda yiyeceklerle başlanmalı ve çocuk büyüdükçe kademeli olarak artırılmalıdır.



ÖZEL DURUMLARDA BESLENME

- Gıda çeşitliliği kademeli olarak artırılmalıdır.
- 6-8 aylık bebekler günde 2-3 öğün ve 9-23 aylık bebekler günde 3-4 öğün ile beslenmelidir (39).

5.4. Küçük Çocuklarda Beslenme (1-6 Yaş)

Bilimsel çalışmalar, erken yiyecek tercihlerinin daha sonraki yiyecek seçimlerini etkilediğini göstermektedir. Çocukluk dönemindeki ilk besin seçimleri gelecek yıllarda da doğru beslenme alışkanlıklarının kazanılmasına fayda sağlayacak şekilde olmalıdır. Tüm yiyeceklerin besin öğeleri açısından zengin olmalı; şeker, rafine nişasta ve tuz gibi sağlığa zararlı maddeler içermemelidir.

Yaşı ne olursa olsun çocuklarda yetişkinlerle aynı besinlere gereksinim duyarlar. Sadece gereksinim duyulan miktarlar daha azdır. Yetişkinler gibi onlar da besinlerden enerji sağlarlar; fakat enerji gereksinimleri vücut ağırlıklarıyla orantılıdır (41). Oyun çağındaki bir çocuğun gereksinim duyduğu günlük enerji miktarı basit bir formül ile hesaplanabilir: Enerji Gereksinimi = Bir yaş için 1100 kalori + Sonraki her yaş için 100 kalori. Tablo. 3'te Oyun çocukları için önerilen günlük kalori alımları verilmiştir (42).

Tablo 3. Dünya Sağlık Örgütü, Avrupa Birliği ve Amerika Birleşik Devletleri'nde çocuklar için önerilen günlük enerji alımı (Kcal)

Yaş	Dünya Sağlık Örgütü	Avrupa Birliği	Amerika Birleşik Devletleri
Erkek			
1-3 yaş	1230	1215	1300
4-6 yaş	1715	1690	1800
Kız			
1-3 yaş	1165	1140	1300
4-6 yaş	1545	1595	1800

ÖZEL DURUMLARDA BESLENME

Bu yaş dönemindeki çocuklar; kemik, diş, kas, beyin ve sinir sisteminin, dolaşım ve diğer organlarının büyüüp gelişmesi için hacim yönünden az, besin ögesi içeriği yüksek besinlere gereksinim duymaktadır. Metabolizmanın düzenli çalışması için



yiyeceklerin günde 3 ana öğünde tüketilmesi gerekir. Çocukların sabah, öğle ve akşam ana öğünlerinde yedikleri izlenmeli, öğünlerde tükettiği besin miktarına bakılarak ara öğünlerde meyve, süt, ayran veya peynir gibi besinler tüketmesi sağlanmalıdır. Okul öncesi çocuklar için örnek beslenme tablosu Tablo 4 de verilmiştir (43).

Tablo 4. Okul öncesi çocuklar için örnek beslenme tablosu

Öğünler	Besinler	2-3 Yaş	4-6 Yaş
Sabah	Yumurta	½ yumurta	1 yumurta
	Zeytin	2-3 tane	2-3 tane veya 1 tane ceviz içi
	Bal/pekmez	1 tatlı kaşığı	1 tatlı kaşığı
	Ihlamur (şeker ilavesiz)	1 çay bardağı	1 çay bardağı
	Ekmek (tam tahıllı) veya Yulaf ezmesi	1 ince dilim/yarım kase	2 ince dilim/1kase
	Süt (şeker ilavesiz)	1 su bardağı	1 su bardağı
	Peynir (az tuzlu)	1 ince dilim	1 ince dilim
1.Ara Öğün	Şeftali/elma-armut	1 orta boy	1 orta boy

ÖZEL DURUMLARDA BESLENME

Öğünler	Besinler	2-3 Yaş	4-6 Yaş
Öğle	Sebzeli köfte Fırın makarna Yoğurt Ekmek	1-2 yemek kaşığı ve 1 köfte (30 gr) 1 ince dilim ½ kase 1 ince dilim	1 köfte kadar et 1 porsiyon sebze 4 yemek kaşığı pilav/makarna ½ kase 1 ince dilim
2.Ara Öğün	Ayran Börek/meyve/çiğ sebze (salatalık, domates)	1 su bardağı 1 dilim/1 orta boy/2-3 dilim	1 su bardağı 1 porsiyon meyve
Akşam	Nohut/kuru fasulye Bulgur pilavı Karışık salata Meyve	1-2 yemek kaşığı 1-2 yemek kaşığı 1-2 yemek kaşığı 1 orta boy	1-2 yemek kaşığı/1 köfte kadar et 1-2 yemek kaşığı 1-2 yemek kaşığı 1-2 yemek kaşığı 1-2 yemek kaşığı sebze ½ kase yoğurt
Yatmada n 1-2 saat önce	Süt	1 su bardağı	1 su bardağı 1 porsiyon meyve

ÖZEL DURUMLARDA BESLENME

5.5. Okul Çağı ve Ergenlik Döneminde Beslenme (6-18 Yaş)



Bedensel ve zihinsel gelişimin en yüksek düzeyde olduğu 6-12 yaş çocukluk dönemini ve birçok fiziksel değişimin yaşandığı, bu nedenle de beslenmenin de önemli olduğu ergenlik dönemlerini kapsamaktadır. Bu yaşlarda sosyal, çevresel, ekonomik faktörlere bağlı olarak bireylerin yeme alışkanlıkları oluşmaktadır.

Bu dönemde büyüme ve gelişmeyi desteklemek için kalori ihtiyacı artmaktadır. Boy ve fiziksel aktivite düzeyine göre değişiklik göstermekle birlikte, çocuk ve ergen kızların erkeklere göre daha düşük kalori ihtiyaçları vardır. Enerji ve protein ihtiyaçları, yaştan ziyade büyüme modeliyle daha yakından ilişkilidir. Ergenler büyüme hızlarının zirvesinde olduklarından çok miktarda besin maddesine ihtiyaç duymaktadırlar ve özellikle mineraller ve vitaminler ergen beslenmesinde çok önemli bir rol oynamaktadır (44).

Ayak üzeri atıştırma, yağ, şeker, tuzdan zengin olan “fast food” gıdalar tüketme veya öğün atlama bu yaş döneminde artmaktadır. Bu sebeple erken yaşlardan başlayarak, genellikle önerilen sınırların üzerinde ilave şeker, doymuş yağ ve sodyum içeren gıdaların tüketiminin azaltılması için yapılan yönlendirmeler gençlerin sağlıklı bir diyet düzeni oluşturmalarını desteklemektedir. Bu yaş grubunda besin çeşitliliğini artırmak için her öğünde farklı besin gruplarından tüketilmelidir. Günde en az 5 kez sebze ve meyve tüketimine özen gösterilmeli, protein içeren besinler de diyete dahil edilmelidir. Kalsiyum ve protein gereksiniminin sağlanması için süt ve süt ürünleri tüketimine özen gösterilmelidir. Tablo. 5'te okul çağı ve ergenlik dönemindeki çocuklar için örnek beslenme tablosu verilmiştir.

ÖZEL DURUMLARDA BESLENME

Tablo 5. Okul Çağı ve Ergenlik Dönemindeki çocuklar için örnek beslenme tablosu

Sabah Kahvaltısı	1 kupa süt 1 adet haşlanmış yumurta ½ porsiyon beyaz peynir 1 tatlı kaşığı bal 3-4 adet ceviz 1 küçük kase söğüş sebze 2 ince dilim ekmek
Ara Öğün (kuşluk)	1 dilim havuçlu kek 2 orta boy mandalina
Öğle Yemeği	1 kase domates çorba ½ porsiyon etli kuru fasulye yemeği 1 porsiyon şehriyeli pirinç pilavı ½ küçük kase çoban salata 1 orta boy portakal 2 ince dilim ekmek
Ara Öğün (ikindi)	1 porsiyon kıymalı ıspanak (yoğurt ile) 1 porsiyon soslu spagetti ½ küçük kase mevsim salata 2 ince dilim ekmek
Akşam Yemeği	1 kase ezogelin çorba 1 porsiyon sulu (terbiyeli) köfte 1 porsiyon şehriyeli pirinç pilavı ½ kase yoğurt 1 küçük kase mevsim salata 2 ince dilim ekmek
Ara Öğün (gece)	1 orta boy elma

5.6. Yetişkinlerde Beslenme (19-70 yaş)

Bu yaş döneminde sağlıklı beslenme alışkanlıkları oluşturmak ve sürdürmek beslenmeye bağlı oluşabilecek kronik hastalık riskini azaltmada önemli bir rol oynamaktadır. Doğru beslenme ve düzenli fiziksel aktivite fiziksel ve ruhsal sağlığın iyileşmesine katkı sağlamakta, ayrıca obezite, kalp-damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon, osteoporoz gibi hastalıkların önlenmesine yardımcı olmaktadır. Yaşlanmaya bağlı olarak meydana gelen metabolizma değişiklikleri nedeniyle yetişkinlik döneminde enerji ihtiyacı azalmaktadır. Fiziksel aktivite düzeyi, vücut kompozisyonu ve kronik hastalığın varlığı kalori ihtiyacını etkileyen ek faktörlerdir. Fiziksel olarak aktif olan yetişkinler, aktif olmayan yetişkinlere göre daha sağlıklıdır, kendilerini daha iyi hissederler ve birçok kronik hastalığa yakalanma olasılıkları daha düşüktür.

- Diyet lifi alımını iyileştirmek için meyve, sebze alımı artırılmalı ve tam tahıllı ürünler tüketilmelidir.
- Vitamin, mineral, biyoaktif bileşenlerce zengin ve az miktarda şeker, doymuş yağ ve sodyum içeren besleyici değeri yüksek yiyecek ve içecekler tüketilmelidir (Sebzeler, meyveler, kepekli tahıllar, deniz ürünleri, yumurta, fasulye, bezelye ve mercimek, tuzsuz fındık ve tohumlar, yağsız ve az yağlı süt ürünleri).
- Optimal kemik sağlığını geliştirmek ve osteoporozu önlemek için yeterli miktarda kalsiyum ve D vitamini içeren gıdaların tüketilmesine özellikle dikkat edilmelidir.
- Kalp-damar sağlığını korumak için margarin, tereyağı, kuyruk yağı, iç yağı gibi doymuş yağlar (katı yağlar) yerine bitkisel sıvı yağlar (zeytinyağı ayçiçek yağı, soya, kanola yağı vb.) tercih edilmelidir.
- Kan basıncının düşürülmesine destek olmak için tuz tüketimi azaltılmalıdır.
- Gün boyunca 3 ana, 2 veya 3 ara öğün ile besin alımı sağlanmalı, mutlaka kahvaltı yapılmalıdır.
- Şeker oranı yüksek yiyecek ve içeceklerden kaçınılmalı ve besin değeri yüksek yiyecek ve içecekler tercih edilmelidir.
- Fiziksel aktivite artırılmalı, her gün en az 30 dakika yürüyüş yapılmalıdır Yetişkinler için örnek menü planı Tablo 6'da verilmiştir.

ÖZEL DURUMLARDA BESLENME

Tablo 6. Yetişkinler için örnek menü (Kadın, 42 yaş) (45)

Sabah Kahvaltısı	1 adet haşlanmış yumurta 1 porsiyon beyaz peynir 3-4 adet zeytin 1 tatlı kaşığı tahin pekmez 1 küçük kase söğüş sebze 2 ince dilim ekmek
Ara Öğün (kuşluk)	1 orta boy elma
Öğle Yemeği	1 kase brokoli çorbası ½ porsiyon etli nohut 1 porsiyon bulgur pilavı ½ kase yoğurt 1 küçük kase mevsim salata 1 ince dilim ekmek
Ara Öğün (ikindi)	1 kase yoğurt 2 büyük ceviz
Akşam Yemeği	1 porsiyon yayla çorba 1 porsiyon fırın köfte ½ porsiyon zeytinyağlı taze fasulye 1 ince dilim ekmek
Ara Öğün (gece)	½ kase yoğurt 1 orta boy portakal

ÖZEL DURUMLARDA BESLENME

5.7. Yaşlılıkta Döneminde Beslenme (70 yaş ve üstü)



Yeterli ve dengeli beslenme, sağlığın korunması ve geliştirilmesi için yaşlılık dönemi boyunca oldukça önemlidir. Yeterli ve dengeli beslenme; dört besin grubunda bulunan besinlerin yeterli miktarda tüketilmesi ile sağlanmaktadır. Daha az fiziksel aktivite, metabolizmadaki değişiklikler ve/veya kemik ve kas kütleindeki yaşa bağlı kayıplara bağlı olarak enerji ihtiyacı azalmaktadır. Ayrıca yaşlı bireylerde meydana

gelen fizyolojik değişiklikler, duyuşal ve motor gerilemenin yanı sıra mental durumda değişiklikler beslenme durumunu da etkilemektedir. Bu dönemde vücuda gerekli olan besin öğelerinin tüketimiyle yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması yaş ilerledikçe görülme sıklığı artan yüksek tansiyon, kalp-damar hastalıkları, böbrek hastalığı, şeker hastalığı gibi kronik hastalıkların oluşumunun önlenmesinde, geciktirilmesinde ve tedavi edilmesinde büyük önem taşımaktadır (46, 47). Sağlıklı bir beslenme düzenini takip etmek, aktif bir yaşam tarzı benimseyerek ek kilo alımını önlemek sağlıklı yaşlanmayı desteklemektedir.



Yaşlı beslenmesinde aşağıdaki hususlara dikkat edilmelidir:

- Yaşla birlikte doğal olarak oluşan kas kütlesi kaybını önlemek için yeterli protein tüketilmelidir (deniz ürünleri, et, kümes hayvanları ve yumurtalar, fındık, tohum ve soya ürünleri; bezelye, mercimek, vb.)
- B12 vitamini içeriği yüksek olan gıdalar tüketilmelidir.
- Vücut için elzem olan besin öğelerinin (karbonhidrat, protein, yağlar, vitaminler, mineraller, posa ve su) vücuda alınması için farklı öğünlerde farklı yiyecekler seçilerek yeterli besin çeşitliliği sağlanmalıdır.
- Günlük öğün sayısı 3 ana öğün 3 ara öğün olacak şekilde düzenlenmeli ve öğünlerde farklı besin gruplarından gıdalar tüketilmelidir.
- Yaş artışına paralel olarak bağışıklık sistemi fonksiyonundaki azalma nedeniyle gıda kaynaklı hastalık riski arttığından gıda işleme sırasında hijyen kurallarına dikkat edilmelidir.
- Vitamin ve mineral gereksiniminin karşılanması için her öğünde farklı sebze ve meyveler tüketilmelidir. Pişirme sırasında besin kaybını en aza indirecek yöntemler tercih edilmelidir.
- Posa içeriği yüksek kuru baklagiller, tahıllar, sebze ve meyveler tüketilmelidir. Yaşlı bireylerde kabızlığı önlenmesi, bağırsakların çalışmasının düzenlenmesi için posalı diyet tüketimi önemlidir.
- Tam tahıl ürünleri, B grubu vitaminler, E vitamini, demir, çinko, magnezyum ve fosforca zengin tam tahıl ürünleri ve kepekli ürünlerin tüketimi arttırılmalıdır.
- Kemik sağlığının korunabilmesi için süt, yoğurt, peynir gibi kalsiyum içeriği yüksek besinler tüketilmelidir. Kalsiyumun vücutta emilebilmesi için D vitaminine de gereksinim bulunmaktadır.
- Hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları ve idrarda kalsiyum atımında artışa sebep olduğundan tuz tüketimi azaltılmalıdır.
- Sıvı ihtiyacını karşılamak için günde 8-10 su bardağı su tüketilmelidir.
- Doymuş ve trans yağların tüketimi azaltılmalıdır.

İdeal vücut ağırlığını korumak ve kalp-damar sağlığının sürdürülmesi için düzenli fiziksel aktivite yapılmalıdır (48). Yaşlılar için örnek menü Tablo 7’de verilmiştir.

ÖZEL DURUMLARDA BESLENME

Tablo 7. Yaşlılar için örnek menü planı (68 yaş, erkek)

Sabah Kahvaltısı	$\frac{1}{2}$ kupa süt $\frac{1}{2}$ porsiyon beyaz peynir 1 tatlı kaşığı bal 3-4 adet zeytin 1 küçük kase söğüş sebze 2 ince dilim ekmek
Ara Öğün (kuşluk)	1 orta boy portakal
Öğle Yemeği	1 kase tarhana çorba 1 porsiyon İzmir köfte 1 porsiyon yeşil mercimekli makarna $\frac{1}{2}$ kase yoğurt
Ara Öğün (ikindi)	$\frac{1}{2}$ kase yoğurt $\frac{1}{8}$ kupa yulaf ezmesi 1 adet incir
Akşam Yemeği	1 kase mercimek çorba 1 porsiyon balık ızgara $\frac{1}{2}$ küçük kase mevsim salata 1 ince dilim ekmek
Ara Öğün (gece)	$\frac{1}{2}$ kase yoğurt 1 orta boy elma

ÖZEL DURUMLARDA BESLENME

5.8. Gebelik ve Emzirme Döneminde Beslenme

Gebelik ve emzirme dönemi kadınların yaşamındaki en özel evrelerinden biridir ve gebelik



öncesi, gebelik sürecinde ve emzirme döneminde beslenme anne ve bebeğin sağlığının desteklenmesinde hayati bir rol oynamaktadır. Gebelik dönemindeki beslenme ve bebeğin sağlığı arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır (48). Bebeğin fiziksel ve zihinsel olarak büyüme ve gelişmesi,

annenin hamileliği boyunca yeterli ve dengeli beslenmesi ile mümkündür. Hamilelik öncesi ve hamilelik sırasında yetersiz ve dengesiz beslenme anne ve bebek ölümlerine yol açabilecek birçok sağlık sorununu beraberinde getirmektedir (49). Bebeğin büyümesini ve gelişimini desteklemek ve annenin sağlığını korumak için enerji ve besin öğeleri gereksinimi artmaktadır ve bu ihtiyacın besin öğelerince zengin gıdalar tüketilerek karşılanması gerekmektedir.

Ayrıca gebelik ve emzirme dönemindeki besin ihtiyaçlarında da farklılık bulunmaktadır. Emziren kadınların, hamile olmayan kadınlar için önerilen günlük enerji miktarından 500 Kcal/gün fazla almaları önerilmektedir (50). Emzirme döneminde anne tarafından salgılanan süt için gerekli enerji gebelik süresince vücut yağı olarak depolanan enerji ve annenin tükettiği besin gruplarından gelen enerjiden sağlandığından emzirme döneminde ek enerji alımına ihtiyaç duyulmaktadır.

Gebelik ve emzirme döneminde kadınların besin ve enerji gereksinimi; yaş, vücut ağırlığı, fiziksel aktivite ve kronik hastalıklar gibi farklı etkenlere bağlı olarak değişmektedir. Gebelerin ve emziren annelerin günlük ek enerji gereksinimleri süt ve türevleri grubu, et ve ürünleri grubu yumurta, kuru baklagiller grubu, ekmek-tahıl grubu, sebze-meyve grubu gibi farklı sağlıklı besin gruplarından gıdaları içerecek şekilde olmalıdır.

Her gün sağlıklı beslenen kadınlarda bile bazı önemli besin maddelerinin eksikliği görülebilir. Günlük alınan prenatal vitaminler (ideali hamilelik başlangıcından 3 ay önce alınmaya başlanmalıdır) tüm boşlukların doldurulmasında yardımcı olur. Hamilelikte yeni bir vitamin ya da herhangi bir takviye almadan önce mutlaka doktor tavsiyesi alınmalıdır. Gebelik öncesi günlük olarak en az 400 mcg folik asit takviyesi alınması önerilmektedir. Folik asit güçlendirilmiş kahvaltılık mısır gevreği, turunçgiller, kurutulmuş bezelye ve fasulye gibi yeşil

ÖZEL DURUMLARDA BESLENME

yapraklı sebzelerde bulunmaktadır. Folik asit bebeğin nöral tüpünün düzgün gelişimine yardımcı olmaktadır.

5.9. Sporcularda Beslenme



Sporcu beslenmesinde yeterli sıvı tüketimi ile birlikte farklı besin gruplarından gıdaları içeren yeterli ve dengeli beslenme çok önemlidir. Günlük enerji gereksinimi sporcunun yaşına, cinsiyetine, fiziksel aktivitesine bağlı olarak değişmektedir. Sporcu beslenmesinde sporcunun genel sağlığını korumak ve performansını artırmak hedeflenmektedir. Uygun bir beslenme programı ile sporcuların egzersiz performanslarını yükseltecek enerji ve besin öğeleri

sağlanabilmektedir. Sporcuların diğer kişiler ile karşılaştırıldığında farklı beslenme ihtiyaçları bulunmaktadır. Rekabet edebilmek için gerekli olan güç ve enerjiyi sağlayabilmek için daha fazla kalori ve besin ögesi almaları gerekmektedir.

Yeterli miktarda kalori ve makro besin tüketiminin yanı sıra, sporcular en üst düzeyde performans gösterebilmek için daha fazla vitamin ve mineral alımına ihtiyaç duymaktadırlar. Sıvı tüketimi de sporcular için oldukça önemlidir. Vücuttan fazla miktarda su kaybı sporcunun performansını olumsuz yönde etkileyeceği için terleme oranları göz önünde bulundurularak yeterli sıvı desteğinin sağlanması iyi bir performans için oldukça önemlidir. Glikojen depolarının çok azalması veya tükenmesini önlemek için sporcular karbonhidrat alımına da dikkat etmelidir (52). Bu sebeple sporcu diyetleri; makarna, pirinç, ekme, patates gibi karbonhidrat yönünden zengin gıdaları da içermesi gerekmektedir. Vücutta kas dokusunun onarılması ve geliştirilmesi, ayrıca büyüme ve gelişmenin desteklenmesinde proteinler görev almaktadır. Egzersiz türü, vücut ağırlığı, günlük enerji gereksinimine göre proteinin günlük alım miktarı değişkenlik göstermektedir. Yağ tüketimi de egzersiz sırasında enerji ihtiyacını karşılayarak performansın sürdürülmesine katkı sağlamaktadır.

KORONAVİRÜS (COVID 19) SÜRECİNDE BESLENME

6. KORONAVİRÜS (COVID 19) SÜRECİNDE BESLENME

Dünya Sağlık Örgütü'nün artık bir pandemi olarak kabul ettiği koronavirüs hastalığı (Covid-19) tüm dünyada önemli bir halk sağlığı tehdidi oluşturmaktadır. Karantina, kişinin günlük rutin yaşantısından uzak kalmasına neden olarak hem duygu durumunda değişikliğe hem de daha hareketsiz bir yaşam sürmesine neden olmaktadır. Evde geçirilen sürenin artması, sürekli dinlenen ve izlenen pandemi haberleri, artan endişeler, duygu durumuna bağlı yiyecek tüketme (özellikle karbonhidratlı gıdaları) arzusunun artması ve fiziksel aktivitenin azalması, vücut ağırlığında istenmeyen artışlara neden olabilmektedir. Gerek ağırlık kontrolünü sağlamak gerekse bağışıklığı güçlü tutmak adına beslenmede doğru davranışlarda bulunmak son derece önemlidir.

6.1. Doğru Beslenme Nasıl Olmalı?

Koronavirüsün bulaşmasını tek başına engelleyebilecek veya tedavi edebilecek herhangi bir gıda olmasa da sağlıklı ve dengeli beslenmenin, fiziksel aktivite ve düzenli uyku ile beraber bağışıklık sistemini güçlendirdiği kanıtlanmıştır.

Bağışıklık sistemi, insan vücudunu hastalıklara karşı koruyan güçlü bir savunma sistemidir. Bağışıklık sisteminin güçlenmesinde; Sağlıklı ve dengeli beslenme, fiziksel aktivite ve düzenli uyku en önemli unsurlardır (Şekil 8).



Şekil 8. Bağışıklık Sistemine Etki Eden Faktörler

KORONAVİRÜS (COVID 19) SÜRECİNDE BESLENME

Covid-19 ile ilgili bilinen en net uygulama her türlü temasın minimuma indirildiği sosyal izolasyon olduğu için, birçok küresel sağlık kuruluşu herkese olası karantina uygulamalarını da kapsayacak şekilde en az iki haftalık ilaç ve gıda bulundurulmasını önermektedir. Alınacak gıdaların olabildiğince besleyici, raf ömrü uzun ve dayanıklı olması uygun olacaktır. Bu zor dönemi olabildiğince rahat atlatmak için seçilecek gıdaların protein, lif, vitamin, mineral ve antioksidanlardan zengin olması dengeli beslenme yönünden büyük önem taşımaktadır.

Sağlık Bakanlığı'nın girişimiyle hazırlanan Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi'nin önerileri bu konuda en güncel kaynaktır. Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi'nde önerilen Sağlıklı Yemek Tabakası'na göre her ana öğünde tabağın bir çeyreği sebzelerden, diğer çeyreği tam tahıl ürünlerinden ve kalan yarısının eşit üç parça halinde meyvelerden, yüksek proteinli gıdalardan (kuru baklagiller, et, yumurta, balık, tavuk, yağlı tohumlar, vb.) ve süt ürünlerinden (süt, yoğurt, ayran, peynir vb.) gelmesi önerilmektedir (Şekil 9). Bunların yanı sıra yeterli su tüketiminin sağlanması ve günlük beslenmede zeytinyağı kullanılması önerilmektedir.

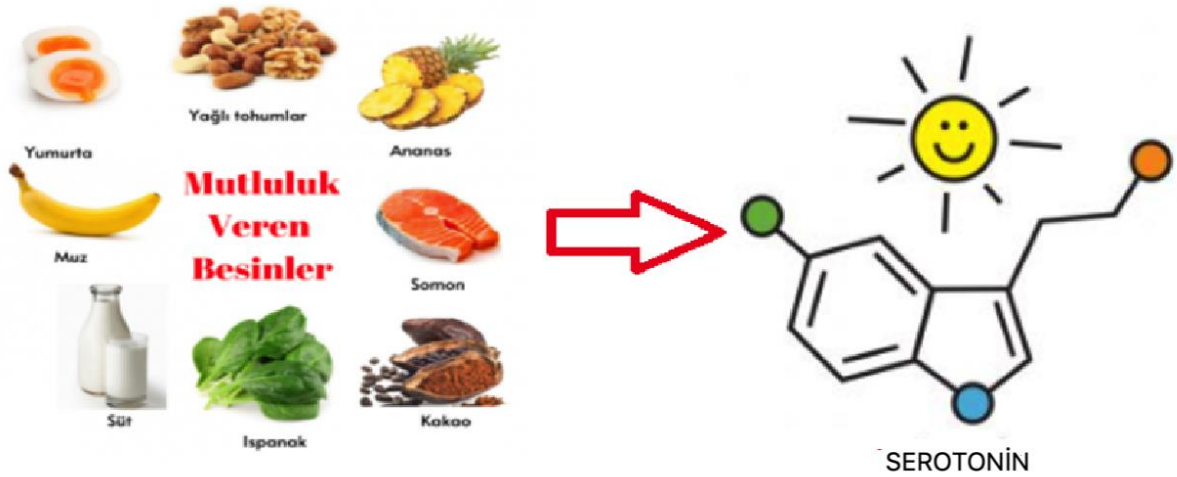


Şekil 9. Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberinde Önerilen "Sağlıklı Yemek Tabakası"

6.2. Karantinada Beslenme

Beslenme davranışının duygularla ilişkisini ortaya koyan pek çok çalışma mevcuttur. Duygusal yeme açlık hissi nedeniyle veya öğün zamanı geldiği için değil, sadece duygu durumuna cevaben ortaya çıktığı varsayılan yeme davranışı olarak tanımlanır. Duygusal açlık yaşayan insanlarda vücut ağırlığında artış kaçınılmazdır. Bu dönemde önemli olan değişen duygu durumuna bağlı oluşabilecek yanlış beslenme davranışlarının önüne geçmek ve vücut ağırlık kontrolünü sağlamaktır.

Karantinaya bağlı yaşanan can sıkıntısı ve stres, karbonhidratlı gıdalara duyulan yeme isteğini artırır. Karbonhidratlı gıdaların tüketilmesi ise kişide özellikle iyi ruh hali ile ilişkilendirilen ve mutluluk hormonu olarak bilinen serotonin sentezini artırdığından kişi kendini rahatlamış hisseder. Ancak serotonin seviyesini şeker içeriği yüksek hazır, rafine gıdalarla yükseltmeye çalışmak hem stres hormonu olarak adlandırılan adrenalinde (epinefrin) dalgalanmalara (düşüş veya yükselişlere) neden olarak stres yanıtını kötüleştirir hem de istenmeyen ağırlık artışlarına neden olur. Bu nedenle serotonin içeren sağlıklı besinleri tercih etmek önemlidir (52).



6.3. Öneriler

- Karantina döneminde fiziksel aktivitedeki azalma, enerji harcamasının azalmasına yol açacağından günlük beslenmede alınacak enerji, karantina öncesinden az olmalıdır.
- Ev içinde yapılacak egzersizlerle fiziksel aktivite düzeyi artırılmalıdır.
- Rafine hazır gıdalardan, hamur tatlılarından, hamur işlerinden uzak durulmalıdır.
- Tatlı isteği, kuru meyveler, taze meyveler ve sıklığına dikkat etmek koşuluyla sütlü tatlılarla giderilmelidir.
- Karantinanın duygu durumunda yarattığı olumsuzluklarla baş etmede en etkili beslenme modeli; meyve, sebze ve tam tahıllı ürünlerden zengin, doymuş yağ içeriği düşük olan Akdeniz diyet modelidir. İçerdiği meyve, sebze ve tam tahıl ürünleri hem serotonin hem triptofan kaynağı olan sağlıklı karbonhidrat kaynaklarıdır.
- Kuru baklagil ve posa tüketimine önem verilmelidir.
- Bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinen antioksidan vitaminler, D vitamini, omega 3, çinko, pre ve probiyotiklerin tüketimine günlük beslenmede özen gösterilmelidir.
- Bağışıklık sistemini güçlendirmek düşüncesiyle, bilinçsizce takviye ürün kullanımından kaçınılmalıdır.
- Karantina sürecinde olabildiğince besleyici, raf ömrü uzun, dayanıklı gıdalar satın alınmalıdır. Sebze ve meyveler dayanıklı olmadığından, bir kısmının daha sonra tüketilmeye ve/veya pişirilmeye uygun miktarlarda dondurularak saklanması da evden uzun süre çıkılmayan durumlarda sağlıklı beslenmenin sürekliliğinin sağlanabilmesi için gereklidir.
- Satın alınan sebze ve meyveler, iyi yıkanmalı, hijyen kurallarına dikkat edilmelidir (53).

KAYNAKLAR

1. Anonim (2019). Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER). https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Turkiye_Beslenme_Rehberi_TUBER_18_04_2019.pdf
2. Aktaş, N. (2011). Besin Rehberleri: Beslenme Eğitiminde Görsel Bir Araç. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (25), 11-16.
3. Anonim (2015). Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü. <http://tekinakpolat.com/wp-content/uploads/2017/12/turkiye-beslenme-rehberi.pdf>
4. Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçi, E., & Bozdemir, N. (2012). Sağlıklı yaşam biçimi ve aile hekimliği. Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care, 6(1).
5. World Health Organization (WHO) (2004). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Geneva.
6. Anonim (2019). Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA). T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/TBSA_RAPOR_KITAP_20.08.pdf
7. Anonim (2001). Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu Raporu. https://sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2018/11/Ulusal_Gida_ve_Beslenme_Stratejisi_Calisma_Grubu_Raporu%E2%80%8B.pdf
8. Özer, A.E., Dede, S., Dursun, A., Avşar, Y.K. (2016). Gıda Piramitleri. Fonksiyonel Beslenme.
9. Loke, M.K., & Leung, P. (2013). Hawai'i's food consumption and supply sources: benchmark estimates and measurement issues. Agricultural and Food Economics, 1(1), 1-18.
10. Kavas, A. (2000). Sağlıklı Yaşam İçin Doğru Beslenme [Correct Nutrition For Healthy Living]. *İstanbul: Literatür Yayınları*, 37.
11. Caner, C., Kaynak, K. & Güneşer, O. (2005). Besin Piramidleri. Akademik Gıda, 3(3), 21-25.
12. Daymaz, D. ve Güner, P. (2015). Aile Planlaması-Toplum İçin Bilgilendirme Sunumları. <https://docplayer.biz.tr/19377169-Aile-planlamasi-hacettepe-universitesi-tip-fakultesi-halk-sagligi-anabilim-dali-toplum-icin-bilgilendirme-sunumlari-2015.html>
13. Ünsal, A. (2019). Beslenmenin Önemi ve Temel Besin Öğeleri. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2(3), 1-10.
14. Baysal, A. (2010). Genel Beslenme. 13. Baskı, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara.
15. Anonim (2019). Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Öğretmen El Kitabı. <https://okulsagligi.meb.gov.tr/www/saglikli-beslenme-vefiziksel-aktivite-ogretmen-el-kitabi/icerik/10>
16. Anonim (2019). Temel besin grupları. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/temel-besin-gruplari.html>

17. Aydın, G.E. (2017). Sağlıklı Bireyler İçin Temel Beslenme El Kitabı. Türk Böbrek Vakfı. https://www.tbv.com.tr/site/assets/files/4780/temel_beslenme.pdf
18. Çakmakçı, S., & Tahmas-Kahyaoğlu, D. (2012). Yağ asitlerinin sağlık ve beslenme üzerine etkilerine genel bir bakış. *Akademik Gıda*, 10(1), 103-113.
19. Anonim (2017). Vitaminler. <https://www.gidabilgi.com/Kategori/Detay/vitaminler-270004>
20. Samur, G. (2008). Vitaminler, Mineraller ve Sağlığımız. <https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/B%202.pdf>
21. Anonim (2017). Yeterli Su ve Sıvı Tüketiminin Önemi. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-haberler/yeterli-su-ve-sivi-tuketiminin-onemi.html>
22. Baysal, A. (1996). Sağlıklı beslenme ve Akdeniz diyeti. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 25(1), 21-29.
23. Kartal, A., Ergin, E., & Kanmış, H.D. (2020). Suggestions about Healthy Nutrition and Physical Fitness Exercise During COVID-19 Pandemic. *Eurasian Journal of Health Sciences*, 149-155.
24. Yılmazbaş, P., & Gökçay, G. (2015). İlk iki yaşta sağlıklı beslenme ve sağlıklı beslenme alışkanlığının geliştirilmesi. *Çocuk Dergisi*, 13(4), 147-153.
25. Amira, M. B., Hanene, J. H., Madiha, D., Imen, B., Mohamed, H., & Abdelhamid, C. (2010). Effects of frying on the fatty acid composition in farmed and wild gilthead sea bream (*Sparus aurata*). *International Journal of Food Science & Technology*, 45(1), 113-123.
26. Anonim (2017). Daha Az Tuz Tüketin. <https://www.saglik.gov.tr/TR,18707/daha-az-tuz-tuketin.html>
27. Samur, G. ve Mercanlıgil, S.M. (2008). Diyet Posası ve Beslenme. <https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/B%2011.pdf>
28. Sevinç, İ. A., & Ercoşkun, H. (2020). Kırmızı Et Tüketimi, Kolesterol ve Beslenme. *Gıda ve Yem Bilimi Teknolojisi Dergisi*, (24), 1-7.
29. Kendilci, E. A. (2020). Vejetaryen beslenmenin sağlık üzerine etkisi: Sistematik derleme.
30. Barbaros, B., & Kabaran, S. (2014). Akdeniz diyeti ve sağlığı koruyucu etkileri. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 42(2), 140-147.
31. Bakır, B. ve Şahin, G.A. (2020). Polifenollerden Zengin Besinler ve Hipertansiyon. *Türkiye Klinikleri J Health Sci*. 5(1):135-44.
32. Armutcu, F., Namuslu, M., Yüksel, R., & Kaya, M. (2013). Zeytinyağı ve sağlık: Biyoaktif bileşenleri, antioksidan özellikleri ve klinik etkileri. *Konuralp Medical Journal*, 5(1), 60-68.
33. Sarıoğlu H. (n.d.) Diyabet ve Beslenme, Bursa Halk Sağlığı Müdürlüğü, <https://bursaobm.ogm.gov.tr/Lists/Haberler/Attachments/171/Diyabet%20ve%20Beslenme.pdf>. Erişim tarihi: 18.10.2021
34. Anonim (2016). Diyabet Hakkında Herşey. Türkiye Diyabet Vakfı. <https://www.turkdiab.org/diyabet-hakkinda-hersey.asp?lang=TR&id=51>. Erişim tarihi:18.10.2021
35. Yıldız, E. (2008). Diyabet ve Beslenme. T.C. Sağlık Bakanlığı. <https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/C%202.pdf>
36. Anonim (2019). Diyabet Tanı ve Tedavi Rehberi. Türkiye Diyabet Vakfı. https://www.turkdiab.org/admin/PICS/files/Diyabet_Tani_ve_Tedavi_Rehberi_2019.pdf

37. WHO (2021). Obesity and overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
38. Kızılay Sağlık (2020). Şişmanlık-Sağlıklı Beslenme. <https://www.kizilaysaglik.com.tr/saglik-rehberi/sismanlik-saglikli-beslenme/>. Erişim tarihi:18.10.2021
39. WHO (2021). Infant and young child feeding. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
40. Anonim (2013). Okul Öncesi ve Okul Çağı Çocuklara Yönelik Beslenme Önerileri ve Menü Programları. T.C. Sağlık Bakanlığı. <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/diger-kitaplar/okul-oncesi-ve-okul-cagi-cocuklara-yonelik-beslenme-onerileri-ve-menu-programlar.pdf>
42. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). (2013). Scientific Opinion on nutrient requirements and dietary intakes of infants and young children in the European Union. *EFSA Journal*, 11(10), 3408.
43. Anonim (n.d.). Oyun çocuğu döneminde beslenme rehberi. <https://www.pedgastro.org/icerik/beslenme-rehberi-1.PDF>
44. Anonim (2015). Dietary Guidelines for Americans for Americans 2020-2025. <https://www.pcrm.org/good-nutrition/nutrition-programs-policies/2020-2025-dietary-guidelines>
45. Anonim (2016). Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (Tüber). https://okulsagligi.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_01/27102535_TYrkiye_Beslenme_Rehberi.pdf
46. İslamoğlu, A. H., Garipağaoğlu, M., İlkaç, H. Y., & Güneş, F. E. (2019). Postmenopozal Yaşlıların Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi. *Geriatik Bilimler Dergisi*, 2(1), 20-26.
47. Yardımcı, H., Ayse, Ö. Ö., & Metin, S. S. (2011). Yaşlılarda hipertansiyon durumu ve beslenme alışkanlıkları. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(2), 17-36.
48. Özalper, B. (2014). Gebelikte beslenme. *Muş Alparslan Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 2(2), 270-278.
49. Bükülmez, A. (2020). Erken Yaşamda Beslenme: Neden Önemli?. *Pediatric Practice and Research*, 8(2), 57-61.
50. ACOG Committee on Obstetric Practice. (2012). *Guidelines for perinatal care (Seventh Edition)*. American Academy of Pediatrics.
51. Anonim (2017). Sporcular İçin Beslenme. <https://www.gidabilgi.com/Kategori/Detay/sporcu-beslenmesi-a6e1c9/>. Erişim tarihi:18.10.2021
52. Mehta, P., Stahl, M. G., Germone, M. M., Nagle, S., Guigli, R., Thomas, J., ... & Liu, E. (2021). Telehealth and nutrition support during the COVID-19 pandemic. *Kompass Nutrition & Dietetics*, 1(3), 110-112.
53. Eskici, G. (2020). Covid-19 pandemisi: Karantina için beslenme önerileri. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, 25(Special Issue on COVID 19), 124-129.

123Freevectors.com



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"Erasmus+ Programı kapsamında Avrupa Komisyonu tarafından desteklenmektedir.
Ancak burada yer alan görüşlerden Avrupa Komisyonu ve Türkiye Ulusal Ajansı sorumlu tutulamaz."

123Freevectors.com

123Freevectors.com

"YETİŞKİNLERİN GIDA OKURYAZARLIĞI YETKİNLİKLERİNİN ARTIRILMASI" PROJESİ

F    **TR**


2020-1-TR01-KA204-092828

2022




TAGEM
AR-GE & İNOVASYON



 Foodtr Project

 FOODTR2

 foodtrproject

123Freevectors.com

123Freevectors.com

123Freevectors.com

Adres: Adalet Mah. Hürriyet Cad. No: 128 16160
Osmangazi/Bursa

Telefon: 0224 246 47 20