

SAĞLIKLI BESLENME

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı



Toplum İçin Bilgilendirme Sunumları

2015

Bu sunum Arş. Gör. Dr. Zehra Gökkaya Kılıç, Arş. Gör. Dr. Müsenna Arslanyılmaz tarafından
Öğr. Gör. Dr. Sema Attila ve Öğr. Gör. Dr. A. Tülay Bağcı Bosi danışmanlığında hazırlanmıştır.

Bu sunum aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb. ortamlarda kullanılabilir.
Gökkaya Kılıç Z, Arslanyılmaz M, Attila S, Bağcı Bosi T. Sağlıklı Beslenme. HUTF Halk Sağlığı AD. Toplum Eğitim Sunumları
[Internet] http://www.halksaqligi.hacettepe.edu.tr/diger/topluma_yonelik.php. Erişim:23.11.2015

Yeterli ve Dengeli Beslenme

- ❖ Vücutun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu **yeterli ve dengeli beslenme** deyimini ile açıklanır.

**YETERLİ VE DENGELİ
BESLENME**

SAĞLIĞIN TEMELİDİR.

- ❖ Beslenmeyi gıdalar içindeki besin maddeleri sağlar.
- ❖ Besin maddelerinin ihtiyaçtan-gerekenden daha az alınması veya vücudun bunlardan az yararlanması durumu: «**Yetersiz Beslenme**»
- ❖ Besinlerin arasındaki alım miktarlarının bozulması: «**Dengesiz Beslenme**»
- ❖ Vücuda gereksinimden fazla besin alınması ise «**Aşırı Beslenme**» olarak tanımlanmaktadır.

- ❖ Yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenme için bireyler, besin gruplarından gereksinimleri kadar tüketmelidir.
- ❖ Vücudumuzun düzenli çalışması için ihtiyacımız olan besinlerin günde en az üç öğün olarak tüketilmesi gereklidir.
- ❖ Öğünler içinde en önemlisi sabah kahvaltısıdır. Günü verimli geçirmede yapılan kahvaltının içeriği ve miktarı önem taşır.

Yetersiz ve Dengesiz Beslenmenin Sağlık Üzerine Etkileri

- ❖ Büyüme gelişme geriliği meydana gelir.
- ❖ Büyüme çağında zeka gelişimini olumsuz etkiler.
- ❖ Hastalıklara direnç azalır.
- ❖ Üreme fonksiyonları etkilenir.
- ❖ Okul ve çalışma hayatındaki başarı azalır.

Beslenmeye Bağlı Yetersizlik Hastalıkları

❖ Protein Enerji yetersizliği hastalıkları (PEM)

- ✓ Marasmus(kalori eksiklięi)
- ✓ Kwashiorkor(protein eksiklięi)
- ✓ Marasmik kwashiorkor

❖ Vitamin-mineral (mikronutrient) yetersizlikler

❖ Vitamin yetersizlikleri

- ✓ A vitamini eksiklięi
- ✓ D vitamini eksiklięi
- ✓ B 12 vitamini eksiklięi

❖ Mineral yetersizlikleri

- ✓ Demir yetersizliği anemisi-Kansızlık
- ✓ Kalsiyum yetersizlikleri – Osteoporoz, Kemik erimesi
- ✓ İyot yetersizlięi – Basit Guatr
- ✓ Flor yetersizlięi – Diş çürükleri

Beslenmeye Bağlı Kronik Hastalıklar

- ❖ Şişmanlık
- ❖ Zayıflık
- ❖ Tip II Diyabet
- ❖ Yüksek tansiyon
- ❖ Kalp damar hastalıkları
- ❖ İnme-serebrovasküler olaylar
- ❖ Sindirim sistemi hastalıkları
- ❖ Kanserler
- ❖ Kemik sistemi hastalıkları

Besin Grupları



Besin Grupları ve Önemi

- ❖ 4 yapraklı Yonca, şansı dolayısı ile mutluluğu simgelemektedir. Yonca yapraklarının kalp biçiminde olması kalp sağlığının önemini vurgulamaktadır.
- ❖ Yaprakları çevreleyen yuvarlağın alt yarısında "Yeterli ve Dengeli Beslenme" ibaresi, üst yarısında zeytin dalları bulunmaktadır.
- ❖ Zeytin dalları, barışı temsil etmesinin yanında zeytinyağının günlük beslenmedeki önemini vurgulamak için seçilmiştir.



1. Grup: Süt ve Süt Ürünleri



- ❖ Protein
- ❖ Kalsiyum, fosfor
- ❖ B2 ve B12 grubu vitaminleri içerir

Önemi:

- ✓ Büyüme ve gelişme
- ✓ Dokuların onarımı
- ✓ Kemik, diş gelişimi ve sağlığı
- ✓ Sinir ve kasların düzenli çalışması

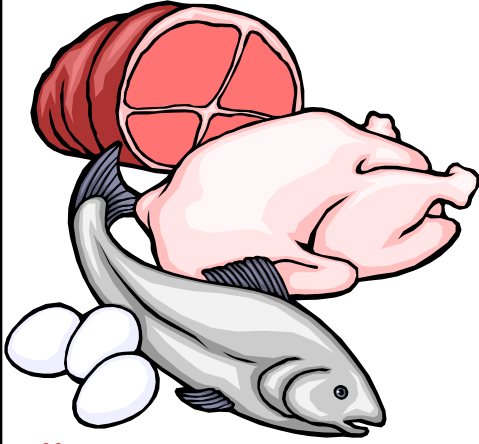
Önerilen Günlük Miktar:

- ❑ Yetişkin: **2 porsiyon**
- ❑ Çocuk, genç, gebe, emzikli, menapoz sonrası kadın: **3-4 porsiyon**

ÖNERİLER

- ❖ Şişmanlık problemi olanlar yağsız ürünleri tercih etmelidir.
- ❖ Çiğ sütler alınmamalı; pastörize veya UHT ürünler tercih edilmelidir.
- ❖ Yoğurdun suyunun süzülmesi B2 vitaminin kaybına neden olur. Bu nedenle yeşil su dökülmemeli, değerlendirilmelidir.
- ❖ Tarhana, beslenmemizde önemli bir yeri olan geleneksel bir besindir. Ancak kurutulma işlemi gölge bir yerde üstü kapalı olarak yapılmalıdır.

2.Grup: Et, Yumurta, Kurubaklagil



- ❖ Protein
- ❖ Demir, çinko, fosfor, magnezyum
- ❖ B6, B12, A vit., niasin, tiamin
- ❖ Posa(Kurubaklagiller)



Önemi

- ✓ Büyüme, gelişme
- ✓ Hücrelerin yenilenmesi ve doku onarımı
- ✓ Kan yapımı
- ✓ Sinir, sindirim sist. ve deri sağlığı
- ✓ Hastalıklara karşı direnç

Önerilen Günlük Miktar

- ☐ Yetişkin, genç, çocuk: **2 porsiyon**
- ☐ Gebe, emzikli: **3 porsiyon**

ÖNERİLER

- ❖ Koroner arter hastalığı, diyabet, hipertansiyon gibi hastalığı olanlar kolesterol içeriği yüksek olması nedeniyle kırmızı et yerine beyaz et veya balık eti tercih etmelidir.
- ❖ Omega-3 içeriği yüksek olduğu için haftada 2 kez balık tüketilmelidir.
- ❖ Pişirmede kızartmadan kaçınılmalı, ızgara yada haşlama tercih edilmelidir.
- ❖ Et yemeyenler alternatif olarak yumurta yiyebilirler. Yumurtadaki besin değeri aynı boyuttaki ete eşittir.
- ❖ Kalp damar hastalığı olanlar haftada 1-2 kez yumurta yiyebilirler.

3. Grup: Taze Sebze ve Meyveler



- ❖ C vitamini
- ❖ A vitamini
- ❖ Folik asit, B2 vit, demir, magnezyum
- ❖ Posa



Önemi:

- ✓ Büyüme ve gelişme
- ✓ Hücrelerin yenilenmesi, doku onarımı
- ✓ Kan yapımı
- ✓ Diş ve diş eti sağlığı
- ✓ Deri ve göz sağlığı
- ✓ Hastalıklara karşı direnç

Önerilen Günlük miktar:

En az 5 porsiyon

4. Grup: Tahıllar ve Tahıl Ürünleri



- ❖ Temel enerji kaynağıdır
- ❖ B1 vit(tiamin), niasin
- ❖ Protein içerir



Önemi

- ✓ Vücudun temel enerji kaynağıdır
- ✓ Sinir, sindirim sist. ve deri sağlığı,
- ✓ hastalıklara karşı direnç

Önerilen günlük miktar

❑ 4-6 porsiyon

ÖNERİLER

- ❖ Tam tahıl ürünlerini tüketin.
- ❖ Tüketilecek miktar bireyin fiziksel özellerine ve günlük aktivite durumuna göre değişmektedir.
- ❖ Tam tahıl ürünleri günde 6 porsiyon tüketilebilir. Örneğin; 6 dilim ekmek, 1 kepçe unlu çorba, 4 kaşık pilav şeklinde olabilir.
- ❖ Enerji gereksinimi fazla olanlar bu gruptan daha fazla tüketebilir.

SU

❖ Vücut su dengesinin korunması;

- ✓ besinlerin sindirimi, emilimi
- ✓ metabolizma sonucu zararlı maddelerin uzaklaştırılması
- ✓ vücut ısı denetiminin sağlanmasında görevleri vardır.



Bu yüzden yaşam için ana öge olan su temiz kaynaklardan elde edilmeli ve günde enaz 2,5 litre su tüketilmelidir.

ŞEKER TÜKETİMİ

- ❖ Şeker saf karbonhidrattır ve yoğun enerji kaynağıdır. Şekerli besinlerin fazla tüketimi aşırı enerji alımının nedenidir.
- ❖ Dünya Sağlık Örgütü serbest şeker alımının toplam enerji alımımızın %10'undan az olması gerektiğini önermektedir.
- ❖ Bu şekilde fazla kilolu yada obez olma riski, diş çürüklerini azalmaktadır.
- ❖ Serbest şeker derken saf olarak kullandıklarımızın yanında yiyecek ve içeceklere eklenen şeker kast edilmektedir.
- ❖ Ancak meyve ve sebzelerdeki şekerin bu durumla ilişkisi söylenmemektedir.



TUZ TÜKETİMİ

- ❖ Tuzun yapısında bulunan sodyum kan basıncının düzenlenmesinde rol oynar.
- ❖ Lezzet verici özelliği nedeniyle ve besinlerde bozulmaları önlemek için saklama işlemlerinde kullanılmaktadır
- ❖ Günlük tuz tüketimi **en fazla 5 gram olmalıdır.**
- ❖ Fazla tuz tüketimi **tansiyon yüksekliğine, kalp ve damar hastalıklarına ve inmeye neden olabilmektedir.**



Bu yüzden yemeklerin tadına bakmadan tuz atılmamalı ve fazla tuzlu yiyecekler tüketilmemelidir.



SAĞLIKLI GÜNLER...

Bu sunum aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb. ortamlarda kullanılabilir.
Gökkaya Kılıç Z, Arslanyılmaz M, Attila S, Bağcı Bosi T. Sağlıklı Beslenme. HUTF Halk Sağlığı AD. Toplum Eğitim Sunumları [Internet]
http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/diger/topluma_yonelik.php. Erişim:23.11.2015