T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

Sağlıklı Beslenme
Broşürleri No: 16

MENOPOZ, OSTEOPOROZ ve BESLENME

Menopoz dönemi, kadınlarda doğurganlık yeteneğinin kaybolduğu dönemdir. Bu dönemde özellikle kadınlarda osteoporoz (kemik erimesi) çok sık görülür.

Osteoporoz, ya da daha çok bilinen adıyla "kemik erimesi", kalsiyum kaybının artması sonucunda kemiklerin kolayca kırılabilir hale gelmesidir.

Büyüme çağında kemik yapımı yıkımdan daha yüksektir.

25-30 yaş civarında kemik kütlesi en yüksek değerine ulaşır.

25-30 yaş civarında kemik kütlesi en yüksek değerine ulaşır.

Kadınlarda menopoz döneminde (östrojen hormonu seviyesinin düşmesine bağlı olarak) kemik kütlesi kaybı en hızlı dönemine ulaşır.

KEMİK ERİMESİ (OSTEOPOROZ) HANGİ KEMİKLERİ ETKİLER?

Osteoporoz en çok vücudun yükünü taşıyan omurları etkiler. Daha sonra kalça (uyluk kemiğinin baş kısmında), bilekler ve diğer kemikler etkilenir. Bunun sonucunda da ileri yaşlarda boyda kısalma, hafif düşmeler sonucunda kemiklerde kırıklar meydana gelebilir.

OSTEOPOROZUN BELİRTİLERİ NELERDİR?

Kemik erimesi, başlangıçta hiçbir belirti vermeyebilir. Ancak ilerlediği zaman, bel ve sırt ağrıları, kamburlaşma görülür. Kemik erimesinin en önemli sonucu, en ufak bir darbede kırıkların görülmesidir.

Kemik erimesi olup olmadığını anlamak için, doktor önerisi ile "Kemik Dansitometresi" ölçümü yaptırılmalıdır.

KEMİK ERİMESİ (OSTEOPOROZ) KİMLERDE DAHA SIK GÖRÜLÜR?

1. Menopoza girmiş olan kadınlarda,

2. Süt, yoğurt, peynir gibi kalsiyum içeren besinleri az tüketenlerde,

3. Hareketsiz yaşam sürenlerde,

4. Sigara içenlerde, alkollü, kolalı ve kafeinli içecekleri çok fazla tüketenlerde,

5. Genetik yatkınlığı olanlarda,

6. Kalsiyum atımını arttıran, kalsiyum emlimini azaltan ilaçları ve tuzu uzun süre ve yüksek dozda kullananlarda,

7. Şeker hastalığı, tiroid bezinin fazla çalışması gibi bazı endokrin hastalıklan olanlar, emilim bozukluklan, böbrek yetmezlikleri, felç vb. bazı hastalıklar ile mide barsak operasyonu geçiren bireylerde daha sık görülür.

Kemik Erimesinden Korunmak İçin

1 Beslenmenize özen gösterin.

* Kalsiyumdan zengin besinleri tüketin. Kalsiyumun en iyi kaynağı süt ve süt ürünleridir.

* Pekmez, kurubaklagiller ve yeşil yapraklı sebzeleri her gün tüketmeye çalışın.

* Tuzu azaltın.

* Direk güneş ışınlarından daha fazla yararlanmaya çalışın. Böylece vücudunuzdaki D vitamini aktif hale gelir.

* Et ve et ürünleri gibi protein içeren besinleri gereğinden fazla tüketmeyin. Proteinden zengin beslenenlerde kalsiyum kaybının fazla olduğu görülmüştür.

* Kafein içeren kahve, kolalı içecekler, çikolata gibi besinleri fazla tüketmeyin.

* Aşırı zayıflıktan sakının.

2. Düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı edinin.

Sağlığınız için engel değilse;

- Yakın mesafe için arabayı değil yürümeyi tercih edin.
- Asansör yerine merdivenleri kullanın.
- Arabayı gideceğiniz yerden biraz uzağa park edin ve yürüyün.
- Bahçe ve ev işleriyle uğraşın.
- Hergün en az 30 dakika egzersiz veya haftada en az 3-5 kez, 30-60 dakika süren orta şiddetli egzersiz yapılması (yüzme, bisiklet vb.) ve bu egzersizler yaşam boyu sürdürülmelidir.

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

Sağlıklı Beslenme
Broşürleri No: 17

KALP DAMAR HASTALIKLARINDA BESLENME

Günümüz insanı, teknolojik yenilikler, yaşam koşulianndaki gelişmeler sayesinde daha önceki kuşaklara göre farklı bir yaşam tarzı sürdürmektedir. Yaşam tarzının yanında beslenme alışkanlıklarında da farklılıklar olmuştur. Bu farklılıklar pek çok hastalığın oluşmasında rol oynamıştır. Bu hastalıklar içinde yer alan kalp-damar hastalıkları tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde oldukça sık görülmektedir. Ancak sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı değişikliği ile önlenebilen bir hastalıktır.

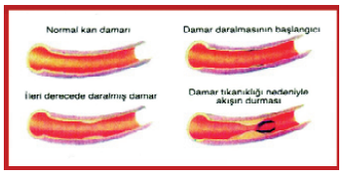
RİSK FAKTÖRLERİ

- Yaş (erkeklerde 45 yaş üzeri, kadınlarda 55 yaş üzeri)
- Erken menopoz
- Kan kolesterol, LDL, trigliserit düzeyinin yüksek, HDL düzeyinin düşük olması
- Düşük sebze ve meyve tüketimi
- Hareketsiz yaşam
- Stres
- Alkol ve sigara kullanımı
- Kalıtsal yatkınlık
- Obezite, hipertansiyon, şeker hastalığı gibi hastalıklar

Kalp hastalıklannın en önemli nedeni damar sertliği olarak bilinen aterosklerozdur.

Bu damarların esnekliğinin azalmasına, daralıp tıkanmasına yol açar. Kolesterol gibi yağlı maddeler damar çeperlerinde birikerek damarlan daraltır ve esnekliği azaltır.

Daralma süresi erken yaşlarda başlayabilir ve yavaş yavaş ilerler. Bu ilerleme olumsuz yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıkları ile hız kazanabilir.



Kalp damar hastalıklarından korunmak için;

1 - Yeterli ve dengeli beslenin.

Vücudun yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve kullanılması için, dört grupta yer alan besinlerden önerilen miktarlarda tüketin.

2 - Beslenmenizde tükettiğiniz yağların türüne ve mlktanna dikkat edin.

- Yemeklerde hayvansal yağlar yerine bitkisel sıvı yağları ve zeytinyağını tercih edin.

- Margarin, kuyruk yağı, iç yağı gibi katı yağları kullanmayın.
- Süt ve süt ürünlerinin az yağlı veya yağsız olanlarını tercih edin.

- Beslenmenizde derisi alınmış kanatlı hayvan etleri ile balığa daha çok yer verin. Az yağlı veya yağsız kırmızı eti daha az tüketin.
- Uygun pişirme yöntemlerini seçerek yağ kullanımını azaltın. Besinlerinizi haşlama, ızgara ve fırında pişirme gibi yöntemleri kullanarak pişirin, etli yemeklere ayrıca yağ eklemeyin.

3- Posa içeren besinler tüketin.

Kandaki kolesterol miktarını düşürmede etkili olduğu için posa içeren kurubaklagiller, kepekli ekmek, bulgur gibi besinler ile sebze ve meyveleri tüketin.

4- Aşırı şeker tüketiminden kaçının.

Hazır meyve sulan yerine taze meyveleri ve taze sıkılmış meyve sularını tercih edin. Bisküvi, pasta, şekerleme ve meşrubatları tüketmemeye çalışın.

5- Tuza dikkat edin.

Tuz tüketimi ile hipertansiyon arasında önemli bir ilişki vardır. Konserve gıdalar, turşular, tuzlu çerezler, soslar vb. tuz içeriği yüksek besinlerin tüketiminden kaçının.

6- İdeal vücut ağırlığınızı koruyun.

Aşırı vücut yağı kalp hastalığı riskini arttırır. Vücut ağırlığınızı dengede tutmaya özen gösterin.

7-Sigara ve alkolden uzak durun.

Kan basıncını ve kalp atım hızını artıran sigara ve alkol, kalp damar hastalıklarının oluşumunda önemli bir risk faktörüdür.

8- Fiziksel aktivitenizi arttırın.

Kalp sağlığınız için düzenli olarak fiziksel aktivite yapın. Örneğin yürüyüş, bisiklete binme, hafif koşu vb.

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

Sağlıklı Beslenme
Broşürleri No: 18

DİYABET ve BESLENME

DİYABET NEDİR?

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

Besinler, tüketildikten sonra şekere dönüşmek üzere parçalanırlar. Daha sonra bu şeker kana geçer ve kandaki şeker düzeyi yükselmeye başlar. Sağlıklı bireylerde kana geçen şeker, pankreastan salgılanan insülin hormonu yardımıyla hücrelere taşınır.

Diyabetli bireylerde insülin eksik veya etkisiz olduğu için şeker hücre içine giremez ve kanda miktarı yükselir.

Kan şekeri belli bir düzeyi geçince idrarla şeker atılmaya başlar. İdrardaki şeker miktarının artması ile sık idrar çıkma, aşırı susama ve çok su içme görülür.

Şeker hastalarının kendilerini iyi ve sağlıklı hissetmeleri için yeterli ve dengeli beslenmeyi öğrenmeleri gerekmektedir.

Diyabetin Tipleri:
Tip 1 diyabet: Vücut çok az insülin yapar veya hiç insülin yapmaz.
Tip 2 diyabet: Vücut insülin yapar fakat yeterli kullanılmaz.

ÖNERİLER

- Öğün atlanmamalı, yemekler zamanında ve önerilen miktarlarda tüketilmelidir.
- Balık ve tavuk eti tercih edilmelidir.
- Etli yemeklere ayrıca yağ eklenilmemelidir.
- Yemeklerde katı yağ yerine sıvı yağlar tercih edilmelidir.

- Yemekler pişirilirken kızartma ve kavurma yerine ızgara, haşlama veya fırında pişirme yöntemleri tercih edilmelidir.
- Boya uygun vücut ağırlığı kontrol altında tutulmalıdır

ŞEKER HASTALARININ BİLMESİ GEREKENLER;

Hangi yiyeceklerde şeker vardır?

Çay şekeri, şeker ve şekerlemeler, reçel, bal, çikolata, helva çeşitleri, hazır meyve suları, pasta ve tatlılar, meşrubatlar vb. yiyeceklerin içindeki şekerler hızlı bir şekilde kan şekerine (glikoz) çevrilerek kana geçerler ve kandaki şekerde ani yükselmeler meydana getirirler. Yüksek kan şekeri arzu edilen bir durum olmadığından bu tür yiyeceklerin diyette yer almaması gerekir.

Hangi yiyeceklerde nişasta vardır?

Ekmek, pirinç, makarna, patates, un, mısır, mercimek, kuru fasulye, nohut gibi yiyeceklerin içindeki nişastada vücudumuzda şekere çevrilir, ancak bu tip yiyeceklerin içindeki nişastanın şekere çevrilmesi yavaş olduğundan kan şekeri daha geç ve daha yavaş yükselir. Posa içeriği yüksek olan nişastalı yiyecekler (kepekli ekmek, bulgur, kuru baklagiller gibi) düşük posalı nişastalı yiyeceklere göre (beyaz ekmek, patates, pirinç) kan şekerinin daha geç ve daha yavaş yükselmesini sağlarlar.

Diyetin posa içeriğini artırmak için neler yapılmalıdır?

- Beyaz ekmek yerine kepekli ekmek, pirinç yerine bulgur, meyve suyu yerine meyve tercih edilmeli,
- Kabuğu ile yenebilen meyvelerin kabuğu soyulmamalı,
- Taze sebze ve salata her öğünde bulunmalı,
- Kurubaklagiller daha sık tüketilmeli.

Öğün sayısı ve sıklığı ne olmalıdır?

Şeker hastalarının diyetlerinde önerilen yiyeceklerin zamanında ve önerilen miktarlarda yenilmesi kandaki şeker oranının hızlı bir şekilde düşmesini ve yükselmesini önler. Bu nedenle uzun süreli aç kalmak veya öğün atlamak yanlıştır. Öğün sayısı, sıklığı ve miktarı uzman sağlık personelince düzenlenmelidir.

Şeker hastalarında hareketin artırılması gerekir; yürüyüş, bisiklete binme, yüzme, bahçede çalışma gibi hareketlerle düzenli olarak fiziksel aktivitenin artırılması gerekir.

Şeker hastalarında sakıncalı olan besinler:

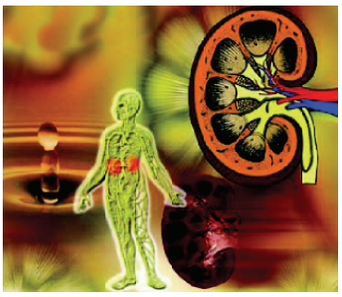
- Şeker ve bütün şekerli tatlılar (bal, reçel, şurup, çikolata v.b.)
- Kurabiye, kek, pastalar, beyaz ekmek ve benzeri çörekler, meşrubatlar (asitli ve gazlı içecekler, hazır meyve sulan)
- Katı yağlar ve yağ içeriği fazla olan besinler
- Salam, sosis, sucuk, pastırma gibi yiyecekler
- Sakatatlar (karaciğer, beyin, dalak, böbrek, dil, işkembe vb.)
- Yağda kızartılmış yiyecek ve kavurmalar
- Aşırı tuz ve tuz içeriği fazla olan besinler (konserve, salamura besinler, turşu vs.).

Diyabetli bireylerin beslenme tedavileri; yaşına, boyuna, vücut ağırlığına, fiziksel aktivite düzeyine, sosyoekonomik durumuna ve beslenme alışkanlıklarına göre diyetisyen tarafından hazırlanmalıdır. Beslenme programı kişiye özel olmalıdır.

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

Sağlıklı Beslenme
Broşürleri No: 19

KRONİK BÖBREK HASTALIKLARI ve BESLENME

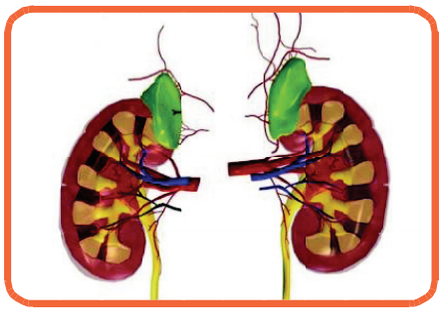


Kronik Böbrek Hastalığı

Böbreklerin en önemli görevi besinlerin vücutta kullanılması sonucu oluşan atık maddelerin uzaklaştırılmasıdır.

Kronik böbrek hastalığı böbreğin vücut sularının dengesini sürdüremeyecek şekilde bozulmasıdır.

Böbrek fonksiyonlarının bozulmasına bağlı olarak gelişen böbrek hastalıklarında kanda **üre, kreatinin** ve özellikle **potasyum** çok yükselir. Kandaki elektrolitlerin dengesi bozulur.



Diyet Çok Önemli

Kronik böbrek yetmezliğinin tedavisinde beslenme (diyet) en önemli unsurlardan biridir ve diyetisyen eşliğinde uygun bir beslenme tedavisi böbrek yetmezliğinin ilerlemesini yavaşlatabilir.

Beslenme tedavisindeki önemli unsurlar şunlardır:

* Uygun miktarda enerji ve protein alınması,
* Uygun vücut ağırlığının sağlanması ve/veya korunması
* Diyetteki diğer besin öğelerinin yeterli miktarlarda alınması,
  - => Sodyum
  - => Fosfor
  - => Potasyum
  - => Sıvı
  - => Vitamin-mineraller

Besin Öğeleri

Sağlıklı bireylerde olduğu gibi kronik böbrek yetmezliği olan bireylerde de en önemli enerji kaynağı karbonhidratlar ve yağlardır.

Diyette ekmek, tahıllar (pirinç, un, makarna gibi), şeker, bal, reçel gibi karbonhidrat içeriği yüksek olan besinler yeterince yer almalıdır.

Kronik böbrek yetmezliği olan bireylerde kan kolesterol düzeyinin yüksek olması böbrek hasarını hızlandırdığı için yağların tüketiminde ve seçiminde dikkatli olunmalıdır. Yağ türü olarak; zeytinyağı-fındık yağı ve ayçiçeği/ mısırözü/ soya yağı gibi sıvı yağlar tercih edilmelidir.

Kronik böbrek yetmezliğinde; böbrek fonksiyonlarına göre diyetle protein alımı kısıtlanabilir. Protein kısıtlaması olduğunda, diyetle alınan proteinin özellikle vücutta kullanılabilirliği yüksek, hayvansal kaynaklı olanlardan seçilmesine özen gösterilmelidir.

Sodyum

Böbrekler kan sodyum düzeyinin düzenlenmesinde önemli görevi olan organlardandır. Böbrek yetmezliğinde vücutta sodyum birikir. Bu sebeple diyetle sodyum alımının sınırlandırılması gerekebilir. Sodyumun en önemli kaynağı sofra tuzu'dur. Sodyum yönünden zengin besinler;

=> Zeytin, turşu, salamura, konserveler,

=> Sucuk, salam, sosis, pastırma gibi işlenmiş et ürünleri,

=> Krakerlerdir.

Sodyum alımını azaltmak için;

=> Yemekler mümkün olduğunca az tuzlu pişirilmeli,

=> Sofrada tuz ekleme alışkanlığından vazgeçilmeli,

=> Sodyum içeriği yüksek besinlerden kaçınılmalıdır.

> **!** Tüm böbrek hastalan tuz kısıtlaması yapmak zorunda değildir. Ne kadar tuz alınması gerektiği hekim ve diyetisyen tarafından değerlendirilmelidir.

Sıvı

Sıvı alımı; su, ıhlamur, meşrubat, çorba, süt vb tüm sıvıları kapsamaktadır. Genelde böbrek yetmezliğinin ilk aşamalarında sıvı sınırlamasına gerek yoktur.

Ancak idrar miktarının iyice azaldığı bazı hastalarda sıvı kısıtlaması gerekebilir. Alınan fazla sıvının vücutta tutulması sonucunda ödem, nefes darlığı, hipertansiyon ve kalp yetmezliği gibi sorunlar gelişebilir. Bu durumlarda bir gün önceki idrar çıkışına göre sıvı alınması uygun olur.

Kronik böbrek yetmezliğinde diyet sınırlandırıldığında vitamin ve mineraller yetersiz alınabilir. Bu durumda;

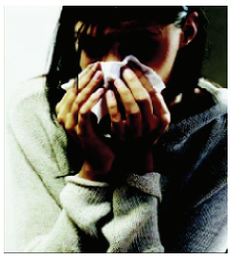
Sadece hekimin önerdiği vitamin ve mineral ilaçlarının kullanılması doğrudur.

> Kronik böbrek hastalıklarının diyet tedavisi, mutlaka bir diyetisyen kontrolünde olmalıdır.

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

Sağlıklı Beslenme
Broşürleri No: 20

BESİN ALERJİLERİ



BESİN ALERJİLERİ

İnsan vücudu, her gün çevresinde bulunan çok sayıda madde ile isteyerek veya istemeden karşılaşmaktadır. Bir kısmını yenilebilir ve içilebilir besinler olarak adlandırdığımız bu maddeler çeşitli yollardan (ağız, burun, gözler, akciğerler) vücudumuza girmektedir.

Besin alerjileri bebeklik, çocukluk döneminden ve hatta anne karnından başlayarak insan hayatını etkilemektedirler. Besin alerjileri sadece besinin tüketimi ile değil dokunma ve hatta kokusunun solunması ile de ortaya çıkabilmektedir.

Besinler çoğunlukla birden fazla maddenin karışımı şeklinde olduklarından besindeki hangi maddenin alerjiye yol açtığını anlamak kolay değildir.

Bazı kimyasal ve fiziksel özellikleri besinlerin alerjen olmasına neden olur ve vücutta çeşitli değişiklikler meydana gelir. Bunlar;

Kılcal damarların daralması	→	KIZARMA
Damarların geçirgenliğinin artması	→	KABARTI ŞİŞME
Solunum yollarındaki veya bağırsaklardaki düz kaslarda kasılma	→	SOLUNUM ZORLUĞU ve AĞRI
Derideki sinir uçlarında uyarılma	→	KAŞINTI ve AĞRI

Bir besinin alerjiye yol açtığını kabul etmek için o besinin her alınışında alerjik belirtilerin bir veya birkaçının olması gerekmektedir.

HANGİ BESİNLER ALERJİYE NEDEN OLABİLİR?

İnsanlarda sıklıkla alerjiye neden olabilecek besinler şunlardır:

- İnek sütü
- Yumurta (özellikle çocuklarda yumurta beyazı)
- Balık ve diğer deniz ürünleri (Sardalya, uskumru, ton balığı, ıstakoz, karides, yengeç, midye, istiridye, kalamar vb.)
- Meyveler (çocuklarda çilek, kavun, karpuz, portakal, kiraz, vişne, kayısı, şeftali)
- Sebzeler (Kabak, domates, kereviz, kuşkonmaz vb.)
- Kurubaklagiller
- Baharatlar ve çeşni vericiler
- Çikolata
- Bal
- Bazı içecekler (renklendirici kullanılan içecekler, çay, kahve, kakao, kolalı içecekler)
- Kabuklu ve yağlı kuruyemişler (fındık, fıstık gibi)

ÖNERİLER

- Alerjisi olan bireylerin beslenmesine çok küçük yaşlardan itibaren dikkat edilmeli ve bu belirtiler gözlendiğinde mutlaka sağlık kuruluşuna müracaat edilmelidir.

- Bazı besin alerjilerinde ailesel geçmişin önemli rolü vardır. Bu durum göz önünde bulundurularak alerji yapma riski olan besinler tüketildiğinde dikkatli olunmalıdır.

- Alerji yapan besin bireyin diyetinden çıkarılmalı, belirli bir süre sonra tekrar denenmelidir. Besin aynı reaksiyonları gösteriyorsa tüketilmemesine dikkat edilmelidir.

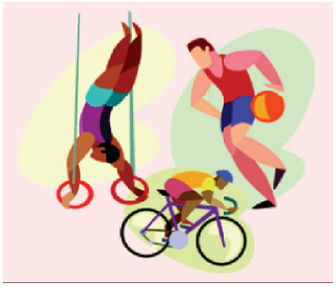
- Bireylerin alerjileri dolayısıyla diyetlerinden çıkardıkları besinlerin yetersiz ve dengesiz beslenme durumuna yol açmaması sağlanmalı; bunun için aynı grupta yer alan diğer besinler daha sık kullanılmalıdır.

HERHANGİ BİR BESİNİ TÜKETTİKTEN SONRA; CİLTTE KAŞINTI, KIZARIKLIK, ŞİŞME VEYA SOLUNUM GÜÇLÜĞÜ GİBİ HERHANGİ BİR DUYARLILIK HİSSEDİLDİĞİNDE HEMEN BİR SAĞLIK KURULUŞUNA MÜRACAAT EDİLMELİDİR.

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

Sağlıklı Beslenme
Broşürleri No: 21

SPOR ve BESLENME



Sporcuların performansını etkileyen temel faktörlerin başında genetik yapı, uygun antrenman ve beslenme gelmektedir. Beslenme, sporcuların bilgi sahibi oldukları takdirde kontrol altında tutulan ve performanslarını olumlu yönde etkileyen en önemli etkenlerden biridir

Spor yapanlar; egzersiz sırasında temel enerji kaynağı olan karbonhidrat tüketimlerini artırmalıdır. Karbonhidrat tüketiminde kompleks, posa içeriği yüksek, vitamin mineral yönünden zengin olanlar (esmer ekmek, bulgur, pirinç, makarna, diğer tahıl ürünleri, kurubaklagiller, sebzeler, meyveler) tercih edilmelidir.

Egzersiz yapanların, bilinenin aksine fazla protein tüketmelerine ve aşırı yağ kısıtlamasına gereksinimleri yoktur. Gereksinimin üzerinde protein alımı kas kitlesinde bir artış sağlamaz.

Vücuttaki sıvı kaybı (dehidratasyon) egzersiz performansını azaltır. Bu nedenle optimal performans ve sağlık için egzersiz öncesi, sırası ve sonrası sıvı tüketimi arttırılmalıdır.

- **Sıvı tüketimi için susamayı beklemeyin.**
- **Egzersiz öncesi, sırası ve sonrası sıvı tüketimini artırın.**
- **Özellikle sıcak havalarda sıvı tüketiminizi daha da artırın.**
- **Egzersiz sırasında kaybedilen sıvının karşılanması amacıyla da belirli aralıklarla (15-20 dakikada 1 su bardağı kadar) su için.**

- Egzersiz öncesi, aşın tok veya aç olunması performansı olumsuz etkiler. Egzersiz öncesi öğün, egzersizden 2-4 saat önce ve mideyi rahatsız etmeyecek şekilde yeterli sıvı, düşük yağ ve posa, yüksek karbonhidrat, orta düzey protein ve alışkın olunan yiyeceklerden oluşmalıdır.
- Egzersiz yapan bireyler yeterli ve dengeli beslenme ile tüm vitaminleri ve mineralleri alabilirler. Bu nedenle egzersiz yapan bireylerin ek olarak vitamin ve mineral kullanmalarına gerek yoktur.
- Gelişigüzel ürün kullanımından kaçınılmalı ve bu ürünlere karar vermeden önce uzman bir sağlık personeline danışılmalıdır.

Spor Performansını Etkileyen Ürünler

Spor performansını etkileyen ürünler (ergojenik yardımcılar; sporcu ürünleri, vitaminler, kreatin, ginseng vb.) hakkında iddia edilenler, bazen bu ürünlerin sağlığa ve performansa etkisi yönünden değerlendirilmemekte ve sporcuların boşuna para harcamasına neden olup, sağlıklarını riske atmaktadır.

Bu ürünleri seçerken; yaş, cinsiyet, spor dalı, sporcunun amatör veya profesyonel olması ve genel sağlık durumu gibi bazı konulara dikkat edilmesi gerekmektedir.

Bu ürünler gerçekten de performans artışına neden olabilir ancak doğru ürün, doğru zaman ve doğru miktara karar verilmeli ve bu konuda profesyonel yardım alınmalıdır.

Spor performansını etkileyen ürünler kullanılmadan önce doktora ve diyetisyene danışılmalıdır.

ÖNERİLER

* Tüm besin gruplarındaki besinlerden yeterli ve dengeli bir şekilde tüketilmelidir.

* İstenilen ağırlık ve uygun vücut bileşimini koruyacak yeterli enerji içeren bir diyet uygulanmalıdır.

* Egzersiz sırasında enerjinin temel kaynağı karbonhidratlardır. Besin seçiminde yüksek karbonhidratlı besinlerin seçilmesine dikkat edilmelidir.
* Besin çeşitliliği arttırılmalıdır.

* Egzersiz öncesi, sırası ve sonrası sıvı tüketimi artırılmalıdır.

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

Sağlıklı Beslenme
Broşürleri No: 22

BESLENME KONUSUNDA SIK SORULAN SORULAR (I)

Yumurta kolesterolü yükseltir mi?

Beslenmemizde önemli yeri olan yumurta, protein kalitesi en yüksek besindir ve yumurta proteinleri örnek protein olarak değerlendirilmektedir. Yumurta şansı demir, A vitamini ve B vitaminlerinden de zengindir.
Yumurta yağının üçte biri doymuş, %10 kadarı çoklu doymamış, kalanı tekli doymamış yağ asitlerinden oluşur. Yumurta şansı yüksek kolesterol içermesine karşın doymamış yağ asitleri yüksek olduğundan ve lesitin içerdiğinden dolayı kolesterol yükseltici etkisi, yağlı et ve süt ürünlerinden daha düşüktür. Bu nedenle kolesterolü yüksek olan kişilerde tüketimi sınırlandırılmasına rağmen (haftada bir, iki kez) normal kişilerde özellikle de çocuklarda sık tüketilmesi gereken, besleyici değeri oldukça yüksek bir besindir .
Yumurtanın sebzelerle ve tahıllarla birlikte yenildiği takdirde, kan kolesterolüne olumsuz etkisi olmamaktadır. Et yemeyenler et seçeneği olarak yumurtayı tercih edebilirler.
Yumurtanın protein kalitesinin iyi olması ve içinde bulunan lesitinin beyin işlevlerinin düzenlenmesine yardıma olması nedeni ile özellikle bebek ve çocuklar tarafından hergün bir adet tüketilmesi yararlıdır.

Tuzdaki iyodun kayba uğramaması için neler yapılmalıdır?

Ülkemizde iyot yetersizliği hastalıklarından korunmak için yemeklik tuzlara iyot katılmaktadır. İyotlu tuzun guatr oluşumunu engellediği ancak guatr oluştuktan sonra bu hastalığı tedavi etmediği unutulmamalıdır. Başta guatr olmak üzere tüm iyot yetersizliği hastalıklarından korunmak için yemeklerde mutlaka **İYOTLU TUZ** kullanılmalıdır. Bu tuz;

- **Satın alındıktan sonra koyu renkli, kapalı cam kavanoza boşaltılmalı,**
- **Işık ve güneşten korunmalı,**
- **Karanlık yerde saklanmalı,**
- **Nemli ortamlardan uzak tutulmalı,**
- **Ocağın altı kapatıldıktan sonra tuz ilavesi yapılmalı,**
- **Kullanılan her paketin üzerinde belirtilen son kullanma tarihine kadar tüketilmelidir.**

Şeker hastalarının ekşi elma yemesi yararlı mıdır?

Şeker hastalığı, pankreastan salgılanan insülin hormonunun yetersizliği veya etkisinin azalması sonucu kandaki şeker miktarının artmasıdır. Diyet, şeker hastalığı tedavisinin temel unsurudur ve kişiye özeldir. Şeker hastalarının diyetleri onların cinsiyet, yaş, fiziksel aktivite ve tedavi şekillerine göre değişmektedir. Buna göre hastaların bir günde tüketmeleri gereken yiyeceklerin enerji ve besin öğeleri diyetisyenler tarafından düzenlenir.

Tüm meyveler, meyve şekeri içerir ve diyetlerde belirli miktarlarda kullanılır. Meyvenin ekşi ya da tatlı olması daha fazla tüketilebileceği ya da kan şekerini yükseltmeyeceği anlamına gelmez. Diyette önerilen miktarların üzerinde tüketilmemesi gereklidir.

Tarhananın güneşte kurutulması sakıncalı mıdır?

Tarhana çok besleyici geleneksel bir yiyeceğimizdir. Yoğurttan yapılan tarhana güneşte kurutulursa başta vitamin B_2 olmak üzere içerdiği pek çok vitamin kayba uğrar. Bu nedenle tarhana gölgede, üzerine ince bir örtü örtülerek kurutulmalıdır.

Egzersiz yapıyorum; ama hala kilo veremiyorum, neden?

Kişiler egzersiz programına başlayınca hemen kilo vermeyi bekler ve hızla kilo verememekten yakınırlar. Vücut ağırlığı, egzersiz programının başlangıcında değişmeyebilir, fakat vücut kompozisyonu değişebilir.

Egzersizle yağ dokusu azalmakta, fakat vücudun diğer dokularındaki özellikle kas dokusundaki artış, kilo kaybını engellemektedir. Egzersiz programı devam ettikçe kilo kaybı başlamaktadır.

Egzersizin başlangıcında az veya hiç kilo verilmemiş gibi görünse de vücut bileşimindeki bu değişiklik arzu edilen bir durumdur. Çünkü vücut yağı kayba uğramıştır.

Egzersize uyum sonucu oluşan bu değişiklikler 1 ay süre alabilmektedir. Daha sonra egzersizin gerektirdiği enerji kaybına bağlı vücut ağırlığı azalmaya başlamaktadır.

Çay ve kahve tüketimi zararlı mıdır?

Çay yapraklarında, değişik türde ve miktarlarda besin öğeleri bulunsa da günlük kullanılan çay miktarları çok az olduğundan ve yalnız suya geçenler alındığından çayın beslenmeye bir katkısı yoktur.
İçine süt eklenmediği sürece kahvenin de beslenme değeri yoktur denilebilir. Çay ve kahvede bulunan tanenler diyetle alınan demirle bağlanarak demir emilimini azaltırlar. Bu nedenle yemekten bir saat önce ve sonra çay ya da kahve içilmemelidir. Çay ve kahve tüketiminde günlük miktar göz önüne alınmalıdır. Demli çay yerine açık çay, limonlu çay tercih edilmelidir.

Anemiden korunmak için nelere dikkat edilmelidir?

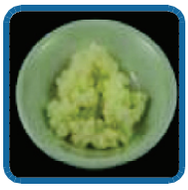
Anemiden korunmak için;
* Yeterli ve dengeli beslenilmelidir.
* Demirden zengin olan besinler daha fazla tüketilmelidir.
* Her öğünde C vitamininden zengin olan sebze, meyve ve taze sıkılmış meyve sularının tüketilmesi demir emilimini arttırmaktadır, özellikle nohut, mercimek ve kuru fasulye gibi demir içeriği zengin besinlerin bol salata ya da meyve ile tüketilmesi; onların besin değerini arttırır.
* Demir emilimini engellediği için yemek sırasında ve yemekten hemen sonra çay ya da kahve içilmemelidir.

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

Sağlıklı Beslenme
Broşürleri No: 23

BESLENME KONUSUNDA SIK SORULAN SORULAR (II)

Kefir nedir; hastalıkları önleyici etkisi var mıdır?



Kefir; sütün mayalandırılmasıyla elde edilen bir süt ürünüdür. İyi bir kefir, akıcı kıvamda, homojen ve parlak görünüşlüdür. Kefir buzdolabında saklanmalıdır. Oda sıcaklığında bozulur.

Kefirin besleyici değeri yoğurt gibidir. Mayalanma sırasında içerisinde çoğalan yararlı bakteri ve mayalar, vücuda giren zararlı mikropların etkisini azaltabilmektedir, özellikle barsak enfeksiyonlarında (ishal, dizanteri, vb) yararlıdır.

Süte göre kefirin sindirimi daha kolaydır. Özellikle süt içtiklerinde karın ağrısı, ishal gibi belirtiler görülenler için uygun bir besindir.

Çavdar ekmeğinin yararları nedir?

Çavdar, dağlık yörelerimizde yetiştirilir. Tanenin kepek kısmı ayrılmadığından, B vitaminleri ve mineraller yönünden zengindir, özellikle kabızlıktan yakınanlar için yararlıdır. Ayrıca yetişkin şeker hastalarına, kan şekerini hızla yükseltmediği için önerilir. Yine kanlarında kolesterol miktarı yüksek olanlar için de uygun bir ekmek türüdür.

Limonun zayıflatıcı etkisi var mıdır?

Vücuttaki fazla kilo çoğunlukla yağdan oluşmuştur. Enerji sağlayan besinler az alındığında vücut enerji açığını kapatmak için önceden biriktirdiği bu yağı kullanır. Limon yağı eritmez. Limonun tek başına zayıflatıcı etkisi yoktur.

Bu durum sadece limon için değil, salatalık, domates, marul gibi enerji değeri çok düşük sebzeler için de söz konusudur.

Havuç Suyu Yararlı mıdır?

Havuçta A vitaminin ön öğesi karotenler bulunur. Karotenler vücuda alındığında ince bağırsaklarda ve karaciğerde çoğunlukla A vitaminine dönüşür. A vitamini ve A vitaminine dönüşmeyen karotenler karaciğerde depolanır. Kandaki vitamin düzeyi azaldığında karaciğerden kana salınarak vitamin işlevini yerine getirir.

Havucun 100 gram yenen kısmı, insanın bir günlük gereksinmesinden çok A vitaminine dönüşebilen karotenleri içerir. Yarım kilo havuçtan bir bardak havuç suyu yapılıp içilirse ve bu uygulama her gün ya da gün aşın sürdürülürse, gereksinmenin 5-10 katından çok karoten vücuda alınmış olur. Yağsız ortamda karoten ince bağırsaktan kana geçemez. Halbuki yemekle birlikte 1-2 havuç yenirse yemeğin yağı ile birlikte karoten emilerek kana geçer.

Havuç suyu içilmek istenirse yemeğin yanında yarım bardak kadar alınması daha doğru olur.

Zehirli mantarı zehirsizden nasıl ayırabiliriz?

Mantar sebze grubundan bir besindir. Ancak mantar diğer sebzelere göre daha çok protein ve B vitaminlerini içerir. Özellikle tahıllarda az bulunan B_2 vitamini için mantar iyi bir kaynaktır.

Mantar hoşa giden lezzetiyle çoğunluk tarafından sevilen bir besindir. Ancak, yabani olarak yetişen mantarlar içinde zehirli olanlar da bulunmaktadır.

Doğada kendiliğinden yetişen mantarların zehirli veya zehirsiz olduğunu bakarak anlamak mümkün değildir. Bu nedenle kültür mantarları dışında kesinlikle türü bilinmeyen mantarlar yenilmemelidir. Bu mantarlar öldürücü olabilir.

Satın alınan mantarın ambalajlı olmasına, nerede üretildiğine, imal ve son kullanma tarihine mutlaka bakılmalıdır.

Kara lahana guatr yapar mı?

Daha çok Karadeniz Bölgemizde yetişen karalahana kış mevsiminin önemli sebzelerindendir. özellikle C vitamininden zengin olan lahananın yenebilen 3-4 yaprağı, insanın günlük C vitamini ihtiyacını karşılar.

Lahana, turp, şalgam gibi sebzelerde guatr yapıcı maddelerin bulunduğu bilinmektedir. Ancak, bu maddelerin daha çok bitkilerin tohumlarında yer aldığı, yenen yaprak ve yumrularında az miktarlarda bulunduğu bildirilmektedir.

Günlük normal miktarlarda yenen lahana, turp ve şalgamla alınabilen az miktardaki guatr yapıcı maddelerin, guatrın oluşmasında önemli etkisi olmadığı araştırıcılar tarafından belirtilmiştir.

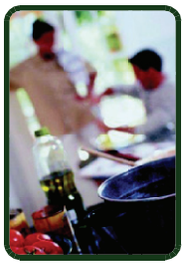
Basit guatr olarak bilinen tiroid bezinin büyümesinin esas nedeni iyot yetersizliğidir. Bundan korunmanın en iyi yolu iyotlu tuz kullanmaktır.

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

Sağlıklı Beslenme
Broşürleri No: 24

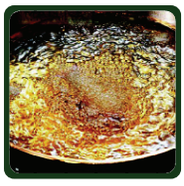
BESLENME KONUSUNDA SIK SORULAN SORULAR (III)

Kızartma yağlarının tekrar kullanılması sakıncalı mıdır?



Yağların yemek hazırlamada önemli bir yeri vardır. Ancak kimyasal yapılan kolayca bozulup sağlığa zararlı hale gelebildiği için, yağların yemeklere doğrudan eklenmesi, önceden yakılmaması gerekir. Kızartma yerine haşlama ve fırında pişirme yöntemleri tercih edilmelidir. Eğer kızartma yapılacaksa derin yağda kızartma yöntemi tercih edilmelidir.

Derin yağda kızartma, kırıntıların az olması, besinin her tarafının düzgün şekilde kızarması ve az yağ çekmesi nedeni ile daha uygundur. Ancak bir sefer kızartma yapılmış yağın tekrar tekrar kullanılması doğru değildir. Bu nedenle yağ her kızartma işleminden sonra süzülmeli, ağzı kapalı olarak karanlık ve serin bir yerde saklanmalıdır. Kızartmada kullanılan yağ en fazla 3 kez ve kısa sürede kullanılmalıdır. Kızartma yöntemi ile pişirme mümkün olduğunca seyrek yapılmalıdır.



Çocuklara 1 yaşına kadar balık, yumurta vs. verilmemesi doğru mudur?

Bebeklere ilk 6 ay yalnızca anne sütü verilmelidir. Balık ve yumurta besleyici değeri oldukça yüksek olan besinlerdir. Bu özellikleri ile büyüme ve gelişmeleri çok hızlı olan bebeklik döneminde, altına ayını tamamladıktan sonra mutlaka verilmelidir. Ancak uygun pişirme yöntemlerinin kullanılması gerekmektedir.

Sağlıklı ve güvenli su nedir?

Kimyasal, mikrobiyolojik ve radyoaktivite yönünden İnsani Tüketim Amaçlı Sular Hakkında Yönetmelikte belirtilen parametre limitlerine uygun olan sular sağlıklı su olarak tanımlanır. Güvenli sular, zararlı bakteriler, kimyasallar ve zehirli maddeler içermez.

Hangi sular korkmadan içilebilir?

İçme-kullanma (şebeke) suları, Sağlık Bakanlığınca ruhsatlandırılmış ticari amaçla satılan kaynak suları, içme suları ve doğal mineralli sularda üretim aşamadan kontrol altına alınmış ve Sağlık Bakanlığı denetimine tabi güvenli sulardır.

Suyun temiz olup olmadığı nasıl anlaşılır?

Pis, kötü kokan, bulanık ve kirli olan sular içilmemelidir. Ama bir çok akarsu berrak görünüşte olsalar bile, bu sudan içebileceğimiz anlamına gelmez. Yer altından temiz olarak çıkan kaynak suları bile yüzeyde, çevreden sızan ve havadan karışan mikroplarla kirlenebilir. Suyun temiz olup olmadığına, sağlık kuruluşları tarafından yapılan incelemeden sonra karar verilir. Bunun için sağlık kuruluşlarının denetiminde olan ve içilebileceği belirtilen sulardan başka sular kullanılmamalıdır.

Kilo kontrolü için diyet mi egzersiz mi daha etkilidir?

Tek başına diyet ve egzersiz kilo vermede etkili olabilir; ama her ikisinin de avantaj ve dezavantajları bulunmaktadır, fakat birlikte uygulandığında avantaj ve dezavantajları birbirlerini olumlu yönde etkilemekte ve denge sağlanmaktadır.

Diyetle oluşan negatif enerji dengesi, zayıflama programının başlangıcında hızlı kilo vermeyi sağlayabilir. Bu durumda yağsız vücut kütlesi ve dinlenme metabolik hızı azalır. Egzersiz daha az kilo kaybına neden olur, ama yağsız dokunun korunması ve artışını sağlar. Dinlenme metabolik hızın azalmasını önler.

Diyetle kilo kaybında %75 yağ kaybı, %25 protein kaybı olur. Diyet egzersizle birlikte uygulandığında ise protein kaybı sadece %5 olmaktadır. Egzersizin tek başına sağladığı yararlar kilo kaybı diyetleri ile birlikte olduğunda da devam etmektedir.

Mikrodalga fırında hazırlanan besinlerin sağlığa sakıncaları var mıdır?

Tek başına diyet ve egzersiz kilo vermede etkili olabilir; ama her ikisinin de avantaj ve dezavantajları bulunmaktadır, fakat birlikte uygulandığında avantaj ve dezavantajları birbirlerini olumlu yönde etkilemekte ve denge sağlanmaktadır.

Diyetle oluşan negatif enerji dengesi, zayıflama programının başlangıcında hızlı kilo vermeyi sağlayabilir. Bu durumda yağsız vücut kütlesi ve dinlenme metabolik hızı azalır. Egzersiz daha az kilo kaybına neden olur, ama yağsız dokunun korunması ve artışını sağlar. Dinlenme metabolik hızın azalmasını önler.

Diyetle kilo kaybında %75 yağ kaybı, %25 protein kaybı olur. Diyet egzersizle birlikte uygulandığında ise protein kaybı sadece %5 olmaktadır. Egzersizin tek başına sağladığı yararlar kilo kaybı diyetleri ile birlikte olduğunda da devam etmektedir.