

AKILLI BESLENME

**1884
VAKFI**

UMUT 2010
Gençlerin Sağlıklı Beslenme Eğitimi Projesi



Hazırlayan
Prof. Dr. Mübeccel Demirkol
Prof. Dr. Kenan Demirkol

ÖNSÖZ

Akıllı beslenme konusunda toplumlar yeterince bilinçlendirilmemiştir. Gelişmiş ülkelerde sağlıklı yaşam süresini kısıtlayan en önemli 10 hastalığın 7'sinden hatalı beslenme sorumludur.

Gelişmiş ülkelerde bir yıl boyunca gelişen ölümlerin %35'inin nedeni hatalı beslenme alışkanlıklarıdır.

Tüm tıbbi gelişmelere karşın ABD'de
1900 yılında 7.000
2000 yılında 710.000 kişi
kalp hastalığından kaybedilmiştir.

Kalp hastalıklarından ölümlerin 100 kat artış nedenleri araştırıldığında, son yüzyıl içindeki bazı gelişmelerin buna yol açtığı düşünülmektedir:

- 19. yüzyıl sonlarında kurulan modern un fabrikalarında “aşırı öğütme” işlemi ile buğdayın özellikle vitamin, mineral ve değerli yağ asitleri içeren kısımlarının uzaklaştırılması
- 1911 yılında margarin üretiminin başlaması ve bunun sonucu fazla miktarda doymuş yağ asitleri, trans yağ asitleri ve omega-6 yağ asidi alımı
- 2. Dünya Savaşı'ndan sonra ayaküstü yeme “fast-food” alışkanlığının yaygınlaşması ve bunun sonucu fazla miktarda doymuş yağ asitleri, trans yağ asitleri, omega-6 yağ asitleri, tuz ve kalori alımı
- Bireysel gelirin yükselmesi sonucu hayvansal besinler daha çok tüketilerek doymuş yağ asitlerinin tüketiminin artması
- Sebze-meyve tüketiminde gerileme
- Kızarmış patates, patates cipsleri, hazır salata sosları ile fazla miktarda trans yağ asitleri, omega-6 ve kalori alınması
- Kan şekerini yükseltme indeksi (glisemik indeks) fazla beyaz ekmek, beyaz sandviç ekmeği, pasta, kek, meşrubat, v.b. gibi karbonhidrattan zengin besinleri tüketme alışkanlığının yaygınlaşması
- En önemlisi motorize yaşantı sonucu insanların bedensel etkinliklerinin belirgin düzeyde azalmasıdır. “**SEDANter Yaşam**”

Ülkemizde de en önemli sağlık problemi hatalı beslenme ve şişmanlıktır.

HATALI BESLENME şişman olmadan da hastalıklara yol açabilmektedir!

Gençlerimizi yaşamları boyunca çok olumsuz etkileyebilecek bu tehlikeye karşı uyarmak 1884 Vakfı'nın yürüttüğü “**UMUT 2010 - Gençlerin Sağlıklı Beslenme Eğitimi Projesi**”nin hedefidir.

Gençlerin yeme alışkanlıkları

Gençlerin tükettiği besin öğeleri incelendiğinde, sıklıkla **A ve B1 (tiyamin) gibi vitaminler ile demir ve kalsiyum gibi mineral tüketimlerinin yetersiz; yağ, şeker ve tuz alımlarının fazla olduğu görülür.**



Gençlerin beslenmesinde genel hatalar yanısıra kendi alışkanlıklarına özgü hatalar da vardır: **ayaküstü yeme alışkanlığı “fast food”, köfteli sandviçler, kızarmış patates, patates cipsi, gofretler, bisküviler, kısıtlı sebze-meyve tüketimi.** Reklamların bu olumsuz gelişmeye katkısı belirgindir.

Gençlerin bağımsızlık özellikleri nedeniyle ev dışında zaman geçirme isteği sonucu öğün sayısı ve kalitesi bozulur. Öğün arası yeme alışkanlıkları ve öğünlerden sapmalar siktir. Özellikle genç kızlar tartı kaybı isteği nedeniyle öğün atlar. En sık atlanan öğün ise, en değerli öğün olan kahvaltıdır. **Öğün atlamak şişmanlığa yol açmaktadır!**

Ülkemizde Ege yöresi, beslenme açısından bir ayrıcalığa sahiptir. Bu yörenin beslenme alışkanlığı tüm dünyada en iyi beslenme biçimi olarak kabul edilen Akdeniz tipi beslenmeye uygundur: sebze, zeytinyağı, balık...

Ne yazık ki ülkemizin geri kalan bölgelerinde bu tarz beslenmeye pek rastlanmamaktadır. Gençlerimize Ege yöresine uygun beslenme alışkanlıkları kazandırmalıyız.

Gençlerin sağlıklı büyüme – gelişmesine katkıda bulunmak ve ileri yaşlarda gelişebilecek kronik hastalıklardan korunmaları için **akıllı beslenmeyle** ilgili bilgilendirilmeleri gerekir.

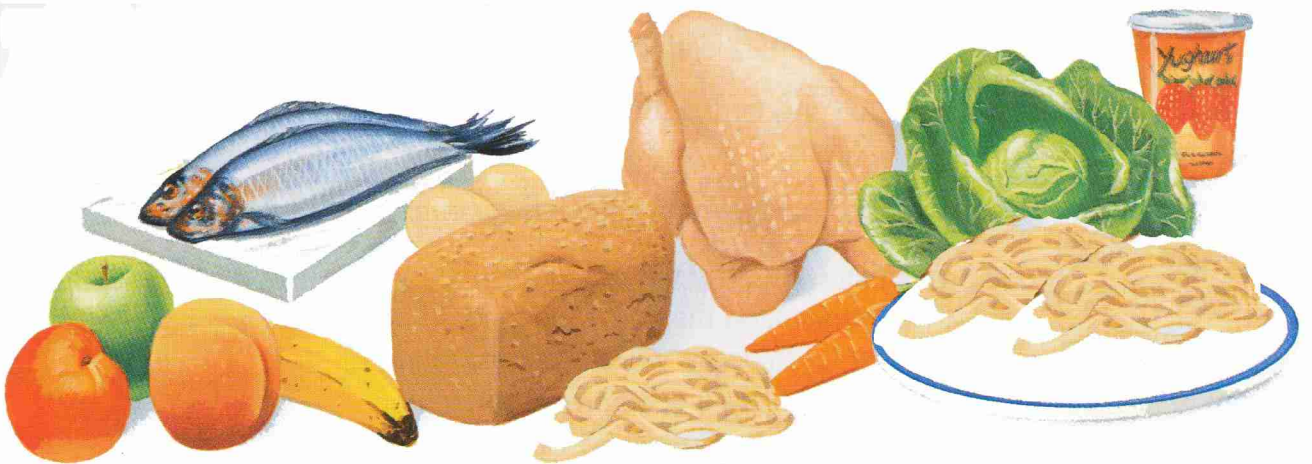
Akıllı beslenme alışkanlığı 10 adımda edinilebilir.



Sağlıksız Besinler

AKILLI BESLENMEDE ON ADIM

1. **Düzenli spor** yapın. Yeterli kalori alarak boyunuza uygun tartıyı koruyun. Kahvaltının günün en önemli öğünü olduğunu unutmayın, öğün atlamayın!
2. **Sağlıklı yağ** seçin. Katı yağ tüketmeyin. Sıvı yağ olarak ayçiçek yağı, mısırözü yağı, fındık yağı, soya yağı yerine **zeytinyağı** tercih edin.
3. Beyaz un ve bundan yapılan beyaz ekmek, poğaça, açma, börek gibi ürünler yerine **tam buğday ekmeği, tam çavdarlı ekmek ve sandviç** tüketin. Pirinç ve patates yerine **bulgur, makarna** tercih edin.
4. Çok miktarda, değişik renkte **sebze ve meyve** tüketin. C vitamini ve A vitamininden zengin besinleri bilin, aynı gün içinde kullanın.
5. Farklı kaynaklardan aşırıya kaçmadan **protein** tüketin.
6. Kemik sağlığı için **yağı azaltılmış süt ve sütlü ürünler, yeşil yapraklı sebze** kullanarak **kalsiyumdan zengin beslenin**.
7. Kansızlığı önlemek için **demir**, kronik hastalıklardan korunmak için **folik asitten** zengin beslenin. Mineral ve vitamin ile zenginleştirilmiş besinler kullanın.
8. **Şeker ve tuz** az kullanın.
9. **Yeterli sıvı** alın.
10. **Besin güvenliği**ne **dikkat edin**. Temiz su kullanmaya özen gösterin.



Sağlıklı Besinler

1. Adım: Düzenli spor yapın, yeterli kalori (enerji) alımı ile boyunuzla uygun tartıyı koruyun

Günlük enerji alımı büyüme, fiziksel aktivite ve vücut tartısını desteklemeye yetecek kadar olmalıdır. Besin alımı ile fiziksel aktivite arasında denge kurularak uygun vücut tartısının korunması gerekir. Günlük alınan besinler en az beş öğüne bölünerek tüketilmelidir. **En önemli öğün kahvaltıdır.**

Her insan sağlığını koruyabilmek için spor yapmalıdır. Sağlıklı yaşam için en az haftada 3 gün daha iyisi her gün en az yarım saat süreyle nabız atışını belirli düzeye yükseltecek şekilde spor (hızlı yürüme, koşma, futbol, tenis, bisiklet, yüzme, v.b.) yapılması uygundur.

GÜNDE 2 SAATTEN FAZLA TELEVİZYON İZLEMİYİN VE BİLGİSAYARDA OYUN OYNAMAYIN !!!

Kalp atımının en çok yükselebileceği değere “**maksimal kalp atımı**” denir. Çocuk ve genç için dakikada 200 atım olarak kabul edilir. 20 yaşından sonra “maksimal kalp atımı” 220 sayısından yaş çıkartılarak hesaplanır.

Spor yaparken belirli bir süre için “maksimal kalp atım” değerinin %60'ının üstüne çıkılmalı, ancak %80'i aşılmamalıdır.

Fiziksel aktivite ile kalp atımını izin verilen en yüksek düzeye getirmeden önce 5 dakika ısınma hareketleri yapılmalıdır. Fiziksel aktivite sonlandırılmadan önce ise yaklaşık 5 dakika kalp atımını normale getirecek soğuma hareketleri uygulanmalıdır.

Örnek 1: 20 yaşına kadar bir gencin spor yaparken kalp atımı ne kadar olmalıdır?

Gençler için 200 olan “maksimal kalp atımı”nın (nabızın) %60-80'i arasında bir değer hedefleneceğine göre, bu gencin spor yaparken nabızının belirli bir süre için 120'yi aşması, ancak 160'ın altında kalması gerekir.

Örnek 2: 40 yaşında bir erişkinde maksimal kalp atımı nedir?

220 - 40 = 180'dir. Spor yaparken maksimal kalp atımının %60-80'i hedefleneceğine göre bu erişkinin nabızı 108'i aşmalı, ancak 144'ün altında kalmalıdır.

UYARI: Şişmansanız veya risk altındaysanız, spor alışkanlığınız yoksa lütfen spora başlamadan önce doktor kontrolünden geçiniz!

Spor yanısıra akıllı beslenme ile bedenimize uygun tartıyı sağlamalıyız. Uygun beden tartısı **beden kitle indeksi** (body mass index; BMI) ile belirlenebilir.

Beden kitle indeksi, tartı (kg) boyun (m) karesine bölünerek elde edilir.

$$\text{Beden kitle indeksi} = \frac{\text{TARTI (kg)}}{\text{BOY (m)} \times \text{BOY (m)}}$$

Örnek 1: 1,75 m boyunda 65 kilogram ağırlığında bir gencin beden kitle indeksi

$$\frac{65}{1,75 \times 1,75} = 21,2' \text{ dir.}$$

Örnek 2: 1,66 m boyunda 80 kilogram ağırlığında bir gencin beden kitle indeksi

$$\frac{80}{1,66 \times 1,66} = 29,3' \text{ tür.}$$

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) beden kitle indeksi (BMI) değerini 20-22 olarak önermektedir. BMI'nin 25'in üzerinde olması aşırı tartı, 30'un üzerinde olması ise şişmanlık “**obesite**” olarak tanımlanır. Birinci örneğimizdeki genç ideal grupta, ikincisi ise şişmanlık sınırına yakın aşırı kiloludur.

ŞİŞMANLIK BİR HASTALIKTIR !

Çocuk ve gencin büyüme atağı sırasında değişen boy uzunluğuna göre enerji gereksinimi belirlenir (Tablo 1).

Tablo 1: Cins, yaş grubu ve boya göre günlük enerji gereksinimi

Erkek	ENERJİ
11 - 14 yaş	15 kcal/cm
15 - 18 yaş	17 kcal/cm
19 - 24 yaş	16 kcal/cm
Kız	
11 - 14 yaş	14 kcal/cm
15 - 18 yaş	13 kcal/cm
19 - 24 yaş	13 kcal/cm

Günlük kalori gereksiniminizi hesaplayabilmek için tabloda ilk olarak cins ve yaşıınıza uygun satırı bulunuz. Sonra boyunuza göre günlük enerji gereksinimini hesaplayabilirsiniz.

Örnek: 17 yaşında 175 cm uzunluğunda bir genç kız iseniz

tabloda kız sütununun 2'inci satırında boyunuza göre kalori katsayısı 13 olduğuna göre

boya göre kalori gereksiniminiz $175 \times 13 = 2275$ kcal'dir.

Günlük alınması gereken enerjinin değişik besin maddelerinden hangi oranda sağlanacağı çok önemlidir. DSÖ'nün bu konudaki önerisi Tablo 2'de verilmektedir.

Tablo 2. Günlük toplam enerjinin yüzdesi olarak besin öğeleri gereksinimi

Yağ. Enerjinin %30'unu geçmemeli

Yağdan gelen enerjinin

- Doymuş yağlar (örn. hayvansal yağlar) %8 -10'unu
- Çoklu doymamış yağlar
 - omega-6 yağ asitleri %3 - 4'ünü,
 - omega-3 yağ asitleri %1 - 2'sini sağlamalı
- Tekli doymamış yağlar "zeytinyağı" en önemli kısmı (%14-18) oluşturmaktadır.

Karbonhidrat. Enerjinin %55'ini sağlamalı

Glisemik indeksi düşük karbonhidrat (örn. tahıllar) %45-55
Rafine şeker (örn. çay şekeri)%0-10
Diyette lif (posa) miktarı (örn. sebze ve meyve) 27-40 g/gün

Protein. Enerjinin %15'i olmalıdır.

Örnek:

17 yaşında bir genç kızın (boyu 1,75 m, ağırlığı 65 kg, BMI 21,2) günlük enerji gereksinimi (boya göre hesaplandığında) 2275 kcal'dir.

Tablo 2'ye göre

682 kcal'yi yağlardan (1 g yağ = 9 kcal olduğuna göre toplam $682/9 = 76$ g yağ),
1251 kcal'yi karbonhidratlardan (1 g karbonhidrat = 4 kcal olduğuna göre $1300/4 = 313$ g karbonhidrat),

341 kcal'yi proteinlerden (1 g protein = 4 kcal olduğuna göre $352/4 = 85$ g protein) alması gerekir.