

SAĞLIKLI BESLENME

Prof. Dr. Sedat BOYACIOĞLU

Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi Gastroenteroloji Anabilim Dalı-ANKARA

Hiçbir canlının beslenmeden yaşamını sürdürmesi mümkün değildir. Bu, her yaşta olmak üzere, insanlar için de geçerlidir. Özellikle bebekler ve yaşlılar beslenme yetersizliğine karşı çok duyarlıdırlar ve yetersiz ve dengesiz beslendiklerinde sağlıkları hızla bozulur.

Uluslararası Beslenme Konferansının (1992) önerilerinden biri de her ülkenin, beslenme yönünden hassas toplum kesimleri başta olmak üzere, bireylerinin beslenmeleri bakımından iyi durumda olmalarının teminidir.

Yaşlı insanlar beslenme yetersizliğine karşı özellikle duyarlıdırlar. Bu kişilerde görülen hastalıkların önemli bir kısmı iyi beslenememeden kaynaklanır. İşin bir başka yönü de ilerleyen yaşlarda görülen bazı hastalıkların daha genç yaşlardaki kötü beslenme alışkanlıklarının bir neticesi olmasıdır.

Aşırı yağ tüketen kişilerde kolon, pankreas ve prostat kanserlerine daha sık rastlanır. Yine aşırı yağ ve karbonhidrat tüketimiyle beraber sebze ve meyvelerin az tüketilmesi damar sertliği, şeker hastalığı, hipertansiyon ve kalp hastalıklarının gelişmesine zemin hazırlar. Sağlıklı bir yaşlılık dönemi geçirebilmemiz için hem gençlik dönemimizde hem de yaşlılık dönemimizde iyi ve dengeli beslenmeliyiz.

Aşağıda yaşlılık döneminde dikkat etmeniz gereken bazı beslenme önerileri sıralanmıştır:

1. Çeşitli besin kaynaklarının hepsinden yararlanın:

Türkiye çok çeşitli besin kaynaklarına sahip şanslı ülkelerden biridir. Sağlıklı yaşam için gerekli her türlü sebze, meyve ve tahıl grupları ülkemiz topraklarında yetişmektedir. Protein kaynakları da bol ve çeşitlidir. Her birey gibi yaşlılar da bunların hepsinden dengeli bir şekilde yararlanmalıdırlar. Hergün aşağıdaki besin gruplarının hepsinden yararlanın:

1. Ekmek, pirinç, tahıllar, makarna
2. Sebzeler
3. Meyveler
4. Süt, yoğurt ve peynir
5. Et, balık, kümes hayvanları, yumurta

2. Kuvvetli kalmak ve ideal ağırlıkta olmak için için aktif olmak gereklidir:

Günde en az 30 dakika egzersiz yapmanın yararları çok fazladır. Sabahları yapılacak 15 dakikalık bir yürüyüş ve öğleden sonra bahçede hafifçe çalışarak geçirilecek diğer bir 15 dakika sizi daha sağlıklı ve mutlu kılacaktır. Hatta günde üç kere olmak kaydıyla 10 dakikalık kısa yürüyüşler bile yeterlidir.

3. Bir günde en az 3 öğün yemek yemelisiniz:

Günde en az üç öğün yemek yemek daha dengeli ve bol çeşitli besin tüketmenize olanak sağlayacaktır. Kahvaltının çok önemli olduğunu unutmayınız. Güne enerji ile başlamak iyi bir kahvaltı ile mümkündür. Karnınız aç olmasa bile öğünleri atlamayınız ve hiç olmazsa hafif bir şeyler yeyiniz.

4. Gıdalarınıza özen gösteriniz, doğru saklayınız:

İyi hazırlanmamış ve doğru saklanmamış gıdalar besin zehirlenmesine yol açabilir. Yaşlılarda besin zehirlenmesi su ve tuz kaybına neden olarak son derece kötü sonuçlar doğurabilir.

Gıdanın taze olduğundan emin değilseniz onu tüketmeyiniz.

5. Taze sebze ve meyveleri bol tüketiniz:

Taze sebze ve meyve yemenin faydaları sınırsızdır. Böyle alışkanlıklar edinmenin yaşı yoktur. Daha önce sebze ve meyve yeme alışkanlığınız yoksa bile şimdi başlayınız. Vitamin ve

mineralleri bu besinlerden alacaksınız. Sindirim sağlığınız için gerekli olan lif bu gıdalarda bol miktarda mevcuttur. Taze sebze ve meyvenin mideye dokunduğu görüşü YANLIŞTIR. Bu görüşe inanmayınız.

6. Ekmek ve tahıl ürünlerini bol tüketiniz:

Bu gıda grubunu fırsat buldukça tüketiniz. Bu grup nişasta ve liften zengindir. Uygun enerji almanın en güzel yolunu sağlarlar.

7. Doymuş yağ içeren maddelerden uzak durunuz:

Aslında yağların tamamının fazla yenmesi zararlıdır. Doymuş yağ içeren margarinler, kuyruk yağı ve tereyağı gibi yağlar ise özellikle sakıncalıdır. Bu gruptan mümkün olduğu ölçüde uzak durulmasında yarar vardır.

8. Yeterli miktarda su içiniz ve sıvı alınız:

Bedensel işlevlerin sürdürülebilmesi için suya ihtiyacımız vardır. Su ihtiyacının yaşlılıkta azaldığı inancı YANLIŞTIR. Sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için bol su ve sıvı alınız.

9. Fazla miktarlarda alkol tüketmeyiniz:

Zaman zaman alkollü içeceklerin tüketilmesi sosyal yaşamın gereğidir. Miktarların aşırı olmamasına özen gösteriniz.

10. Tuz ve tuzlu maddeleri az tüketiniz:

Aşırı tuz alımı sağlığınız açısından zararlıdır. Sofra tuzunun yanında her türlü tuzlu gıdayı alırken dikkat ediniz. Sucuk, salam, bazı peynir türleri, salça, sodalı içecekler ve karbonatın fazla miktarlarda tuz içerdiğini unutmayınız.

11. Kalsiyumdan zengin besleniniz:

Kemiklerimizin kuvvetli kalması için kalsiyum gereklidir. Kemiklerden kalsiyum kaybı kemik erimesine (osteoporoz) yol açar. Bu durum kemiklerin kolay kırılmasına neden olabilir. En iyi kalsiyum kaynakları süt ve süt ürünleridir. Bunları bolca tüketiniz.

12. Rafine şekerden kaçınınız:

Şeker ve tatlıları az miktarlarda tüketiniz. Şeker ihtiyacınızı meyvelerden karşılayınız. Ağız tadı için az miktarlarda tatlı gıdalar yenebilir, ancak bu gıdalar ile karın doyurmak zararlıdır.

Sağlıklı yaşlanmanın temel koşullarından biri de özenli ve bilinçli beslenmedir.