

## YAŞLI BİREYLERDE YETERLİ VE DENGELİ BESLENMENİN SAĞLANMASI

Beslenme, ruhsal ve bedensel sağlığımızı en çok etkileyen faktördür.

Beslenme, kişinin büyümesi, gelişmesi, doku onarımı, metabolizmasının çalışması ve sağlığının korunması için gerekli enerji ve besin öğelerinin uygun miktarlarda vücuda alınımının sağlanmasıdır.

### Günlük enerji gereksinimi

#### Yaşlılık Döneminde Enerji İhtiyacı

Bazal metabolizma hızının düşmesi ve hareketliliğin azalması sonucu enerji ihtiyacı da azalır.

Özel bir durumu olmayan, normal ağırlıkta, hafif fiziksel aktivitesi olan yaşlılar için günlük enerji gereksinimi

#### Yaşlılarda;

- ❖ Vücudun enerji ihtiyacı azalır.
- ❖ Sağlıklı ve fiziksel aktivitesi olan yaşlılarda günlük enerji gereksinimi «Beden ağırlığı (kilogram) x 30 kalori » hesaplanır
- ❖ Günlük alınan enerjinin 1500 kalorinin altına düşmemesi gerekir

#### **Sağlıklı Beslenme Etkin Kilo Kontrolü Sağlar!!**

- Kilosu fazla olan bireylerde vücut ağırlığının kaybı
  - ✓ kan şekeri değerlerinin,
  - ✓ kan basıncının
  - ✓ kolesterol testlerinin daha iyi olmasını sağlar.

#### Yaşlılıkta beslenme

Yaşlı bireyler, yetersiz besin tüketimleri ve beslenme sorunları nedeniyle toplumda beslenmelerine öncelikli olarak dikkat edilmesi gereken grup içerisinde yer alırlar.

Yaşlılık döneminde yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması; sağlığın korunması, geliştirilmesi ve iyileştirilmesi için gereklidir.

Bakım ve tedavi gören yaşlıların uygun beslenme programlarına göre beslenmesi, sağlıklı ve kaliteli yaşam için önem taşımaktadır.

**Yaşlılık döneminde şişmanlık;** şeker hastalığı, yüksek tansiyon, kalp-damar hastalıkları gibi kronik hastalıkların ortaya çıkışını kolaylaştırır, ayrıca hareket kısıtlılığına neden olarak kazalara, düşmelere yol açabilir.

**Yaşlılık döneminde zayıflık ise;** enerji ve proteinden yetersiz beslenmenin bir göstergesidir. Bu durum hastalıklara karşı direnci azaltır, kırık riskini artırır ve yaşam kalitesini düşürür.

## **Yaşlılıkta**

### **Vücut Ağırlığı**

Bu dönemde ağırlık artışı yavaşlar. Yaşlanma ile birlikte vücuttaki toplam su miktarı, yağsız vücut ağırlığı, karaciğer kütlesi, böbrek kütlesi, deri kalınlığı ve beyin kütlesi azalır.

### **Vücut kompozisyonu:**

Yağsız doku miktarında azalma ve yağ miktarında artış olur. 80 yaş ve sonrasında yağsız dokudaki azalma hızlanır.

### **İskelet sistemi**

Yaşlılık ile birlikte kemiklerdeki kalsiyumda azalmalar olur. Kadınlar, yaşlılık döneminde menopozdan sonraki ilk 5 yılda iskelet kalsiyumunun %40'ını kaybederler. Ayrıca eklem esnekliğinde azalma gözlenir.

### **Su metabolizması**

Susama hissinin azalmasına bağlı olarak vücuttaki su yüzdesi %60'dan %50'ye düşer.

### **Tat ve koku duyusu**

65 yaş üzerindeki bireylerde dil ve ağız boşluğundaki tat hücrelerinin fonksiyon ve sayısındaki azalma görülür. Tat ve koku duyusundaki azalma, yenilen besinlerden hoşlanmamaya ve iştah azalmasına neden olarak beslenme durumu için risk yaratabilir.

### **Tükürük salgısında azalma**

Tükürük salgısının azalması yiyeceklerin yutumunu güçleştireceğinden besin alımını etkiler.

### **Ağız ve diş problemleri**

Diş sayısının azalması, takma diş kullanımı çiğnemenin güçleşmesine neden olur.

### **Yutmada güçlük**

Yaşla birlikte yemek borusunun kasılma yeteneği de azalır.

### **Mide fonksiyonları**

İlerleyen yaşlarda mide fonksiyonlarında azalma görülür. Yiyeceklerin boşalma hızının azalması uzun süreli tokluk hissine neden olarak yetersiz beslenme riski oluşturabilir.

### **Sindirim enzimleri**

Besinlerin emilimini sağlayan enzimlerin aktivitesinde ve miktarında azalma sonucu kalsiyum, demir, B12, folik asit vb. öğelerin emilimi azalır. Safra enzimlerinin azalması sonucu yağda eriyen vitaminlerin vücuttaki etkinliğinde düşme olur.

İnce barsak mukozasındaki atrofi sonucu alınan besin öğelerinin vücutta kullanımı azalır.

### **Gözler**

Yakından ince detayları seçebilme yeteneği 40 yaşından sonra azalmaya başlar, bu durum 70'li yaşlarda çok belirgin hale gelir. Bu durum daha çok ileriki yaşlarda beslenme üzerinde de olumsuz etki yaratır.

### **Kulak**

Yaşlılığa bağlı olarak ortaya çıkan işitme bozukluklarına presbiakuzi denir. Presbiakuzi, özellikle yüksek frekanslı seslerin duyulmasını engelleyen bir durumdur. Sosyal izolasyona neden olacağından depresyona zemin hazırlayan bir durumdur.

### **Kalp**

Yaşlanma ile birlikte kalbimiz kısmen büyüme gösterir. Bununla birlikte kalbin pompaladığı kan miktarında artış olmaz.

65 yaş ve üzeri kişilerde %30-%80 arasında sistolik üfürümler görülür.

### **Akciğer**

70 yaş ve üzerinde akciğerler maksimum soluma kapasitesinin %40'ını yitirir.

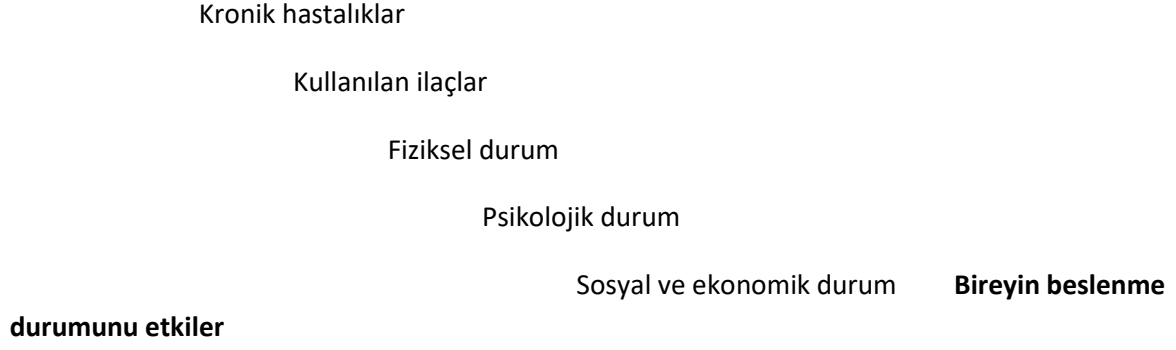
### **Beyin**

Yaşlanma ile birlikte bazı beyin hücreleri hasar görmekte, bir kısmı da kaybedilmektedir. Bu durum pratik düşünme, hafızada tutma yeteneklerinin azalmasına neden olur.

### **Hormonlar**

Kadınlarda menopozla birlikte östrojen hormonu azalır. İç cinsel organlarda atrofi meydana gelir. Vagen duvarının kalınlığı ve elastisitesi azalır.

Erkeklerde de testesteron hormon düzeyinde, sperm sayısında ve hacminde azalma olur.



Her dönemdeki beslenme şekli, bireyin sonraki dönemde genel durumunu etkiler. Bebeklikteki beslenmenin çocukluk çağına, çocukluk döneminde beslenmenin gençlik durumunu etkilemesi gibi, yaşlılar her dönemdeki beslenme ve yaşam biçiminin etkilerini taşır.

## **KARBONHİDRATLAR**

Yaşam için gerekli enerjiyi sağlarlar. Günlük alınan enerjinin yaklaşık % 60'ı karbonhidratlardan karşılanmalıdır.

Karbonhidratlar yetersiz alındığında proteinler enerji kaynağı olarak kullanılacağı için günlük karbonhidrat gereksiniminin eksiksiz olarak karşılanması önemlidir.

Gereksinimden fazla alınan karbonhidrat yağa çevrilerek şişmanlığa neden olur.

### **Kompleks karbonhidratlar**

Düşük glisemik indeksli olduklarından, yani hiperinsülinemiye neden olmadıklarından, diyabet ve obezite riskini azaltırlar.

Posa içerikleriyle barsak hareketlerini düzeltir, kanserojen madde ve kolesterol emilimini azaltırlar.

Karbonhidrat gereksinimi tahıllar, kepeği ayrılmamış tahıl unları, sebze ve meyvelerden karşılanmalıdır.

## **PROTEİNLER**

Kas, deri, kan, kemik, enzim, bazı hormonlar ve bağışıklık sisteminin temel yapı maddeleri

Yeni doku yapımı ve eski doku onarımı için elzem

Bazı yağları, vitaminleri ve mineralleri kanda hücrelere taşırlar.

Yetersizliğinde, bağışıklıkta azalma, vitamin ve mineral eksiklikleri ve kas kaybı görülür.

Hayvansal proteinin yararlılığı bitkisel kaynaklıya göre daha iyidir.

Enfeksiyon, ameliyat, yaralanma ve kırık gibi sağlık problemleri protein gereksinimini artırır.

Ayrıca yaşla birlikte azalan bağışıklık sistemi fonksiyonları da göz önüne alındığında, beden ağırlığının kilosu başına 1 gram protein günlük gereksinimi karşılayabilir.

Kronik böbrek hastalığı gibi protein alımının kısıtlanması gereken durumlarda günlük alınması gereken miktar hastalığın durumuna göre belirlenmelidir.

## **YAĞLAR**

Günlük alınan enerjinin % 25'i yağlardan sağlanmalıdır.

Karbonhidrat ve proteinlerin 2 katı enerji verir.

Vücudu soğuk ve darbelere karşı korur

Yağda eriyen vitaminlerin emilimini sağlarlar.

Midede uzun süre kaldıklarından tok tutarlar.

Hayvansal yağlar ve kakao, hindistan cevizi yağları hidrojene doymuş; sıvı yağlar ise doymamış yağ asitlerinden zengindir.

Balıkta bulunan omega3 yağı hariç hayvansal besinlerde bulunan yağlar insan vücudunda üretilebilirken, bitkisel besinlerde bulunan yağlar üretilemez ve vücuttaki fonksiyonları nedeniyle de mutlaka besinlerle yeterli miktarlarda alınmaları gerekir.

Hastalık nedeni ile herhangi bir kısıtlama yoksa, günlük yağ olarak tüketilmesi gereken miktar yaklaşık 35-40 gramdır. Bu miktarın yarısının bitkisel sıvı yağlardan, yarısının da zeytinyağından sağlanması uygundur.

## **OMEGA 3**

Kan yağlarını ve damarlarda plak birikimini azaltarak kalp ve damar sağlığını korur

Kanın pıhtılaşmasını önler

Eklemlerdeki iltihaplanmaları engeller

Bağışıklık sistemini güçlendirir

## **VİTAMİNLER**

Sebze ve meyveler başta olmak üzere tüm yiyecekler vitamin içerir.

Organizmada yaşamsal tepkimelerde yardımcı enzim olarak görev alırlar (besinlerden enerji üretimi, hücre sağlığı, kan yapımı, bağışıklık vb.)

Çoğu vücudumuzda yapılmadığından, yiyeceklerle alınması gerekir.

Enerji değerleri yoktur.

Bazıları (vitamin E, C, B6, folik asit, beta-karoten (provitamin A), günlük gereksinimin üzerinde dozlarda alındığında antioksidan olarak etkinlik gösterirler.

Bazı vitaminler ısıya ( D, E, CB1, B6, biotin, folik asit ); ışığa (A, D, E, K, B2, B12, folik asit); havayla temasa (A, D, E, C, B1, B12, folik asit); asite (A, K, B5, folik asit); veya alkali ortama (D, K, C, B1, B2, B5) hassastır.

Pişirme yöntemleri arasında en iyi vitamin korunumu basınçlı veya çelik tencerede az suyla pişirmede veya kısa sürede buharla pişirmede elde edilmektedir.

Mineraller, yapı taşları, (kemik, kan), hormonların parçası ve yardımcı enzim olarak görev üstlenir. Enerji vermezler

Yaşam kalitemizi en çok etkileyen mineraller kalsiyum (kemik), demir (kan) ve çinkodur (bağışıklık, onarım).

### **Demir, çinko ve kalsiyum**

Demir ve çinko için et, balık, tavuk; kalsiyum için süt ürünleri ve kemik suyu (asitli suda hazırlanmış) tüketmek gerekli.

Tam buğday unundan yapılan ekmek, demir ve çinko için iyi bir kaynaktır:

Bitkisel besinler, C vitamini ile birlikte tüketilirse bu minerallerin biyoyararlılığı iyileşmektedir.

Demir, çinko ve kalsiyum, barsakta emilim için yarışır. Etlerin, süt ürünlerinden farklı zamanlarda tüketilmesi, kansızlık riski olanlar için önemli.

Yaşlılık döneminde enerji gereksinmesinin azalması, vücut direncinin azalması, hareket kısıtlılığı, kronik hastalıkların görülme sıklığının artması gibi nedenlerle vitamin ve minerallere olan gereksinim artar.

Vitamin ve mineral yetersizliği akut ve kronik hastalıkların seyrini etkiler, ağırlaştırarak ölümlere neden olabilir.

Vitamin ve minerallerin vücutta kullanımını engelleyen bir sağlık sorunu yada besin alımında bir kısıtlamanın olmadığı durumlarda, D vitamini dışındaki vitamin ve mineral gereksinimi, iyi planlanmış bir diyetle besinlerden sağlanabilir.

SU

Su yaşam için zorunlu bir maddedir

Vücudun atık maddelerden arınması ve düzenli çalışması için yeterli su alımını önemlidir.

Günlük ortalama 2 litre kadar (8-10 bardak) su alınmalıdır.

Sıvı ihtiyacı sıcak havalarda, fazla fiziksel aktivite yapılması durumunda, fazla protein ve tuz tüketiminde, ateşli hastalıklarda, diyare de biraz daha artar.

Yaşlılık döneminde susama duygusunun azalması su alınmamasına neden olarak ciddi sağlık riskleri oluşturabilir.

## **BESİN GRUPLARI**

Süt Değişimi

Et Değişimi

Ekmek Değişimi

Yağ Değişimi

Sebze Değişimi

Meyve Değişimi

### **Et, Yumurta, Kurubaklagil Grubu**

Bu grupta; kırmızı et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, mercimek, ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlar bulunur.

Protein

Karbonhidrat

Vitamin (A vitamini, niasin, **B12**)

içerirler

Mineral (demir, kalsiyum)

Posa (kuru fasulye, nohut vb.)

### **Et, Yumurta, Kurubaklagil Grubu**

#### **Yaşlılık döneminde;**

Bu grupta bulunan kırmızı et, sakatatlar ve yumurta tüketimi sınırlandırılmalı.

Kırmızı et tüketimi çok kısıtlı ise yumurta ve kuru baklagiller ile demir ve protein ihtiyacı karşılanmalı.

Balık tüketimi arttırılmalı. (Haftada en az 2 gün)

Yağlı tohumların (findık, ceviz vb.) yüksek yağ içeriğinden dolayı tüketim miktarlarına dikkat edilmeli.

### **Süt ve Süt Ürünleri Grubu**

Bu grupta; süt, yoğurt, peynir gibi süttten yapılan besinler bulunmaktadır.

Protein

Kalsiyum içerir

Çinko

**B12**, A ve **B2** (riboflavin) vitaminleri

### **Süt ve Süt Ürünleri Grubu**

Kalsiyum ve fosfor yönünden zengin olduğu için kemik sağlığının korunmasında önemli yere sahiptir.

Yağ içeriğinin yüksek olması nedeni ile yağsız veya yağı azaltılmış süt ve ürünlerinin kullanılması kalp sağlığı ve kilo kontrolü için daha yararlıdır.

Günlük 3 su bardağı(500-600 ml) süt veya yoğurt ve 30 gr peynir tüketilmelidir.

### **Ekmek ve Tahıl Grubu**

Bu grupta; buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan ürünler yer alır.

Karbonhidrat

Niasin, **B1** ve **B6** vitaminleri içerir

Magnezyum

Posa

### **Ekmek ve Tahıl Grubu**

Kompleks karbonhidratlar tercih edilmeli.

Günlük tüketilmesi gereken miktar 200 gr/gün'dür. 5 ince dilim ekmek ve 1 porsiyon pilav/makarna ile bu miktar karşılanabilir.

Kilo problemi varlığı durumunda tahıl grubu tüketimi sınırlandırılmalı.

Magnezyum içerdiği için kas ve sinir sistemi üzerinde etkilidir ve bu nedenle yeterli düzeyde tüketilmeli.



## **Sebze ve Meyve Grubu**

Bitkilerin yenilebilen kısımları sebze ve meyve grubu altında toplanmaktadır.

Bağışıklık sistemini güçlendiren vitamin ve mineraller (folik asit, C vitamini) içerir.

Kemik ve kas sağlığı için gerekli vitamin ve mineraller (K vitamini, magnezyum) içerir.

Kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, kanser gibi kronik hastalıklara karşı koruyucu bileşiklerden (fitokimyasallar) zengindir.

Oldukça iyi bir posa kaynağıdır.

## **POSA**

Besinlerin sindirilmeden atılmadan kısmıdır.

Sebze, meyve, tam taneli tahıllar başta olmak üzere yiyeceklerin çoğu posa içerir.

Posanın kan glukozu üzerine etkisi yoktur, kalori vermez.

Posalı besinlerin glisemik indeksi daha düşüktür ve kan şekerinin hızlı yükselmesini önler

Tokluk hissi vererek kilo kaybını sağlar.

Bağırsak çalışmasını düzenler.

Yüksek kan yağlarının düşürülmesine yardımcı olur.

Posa ne kadar tüketilmeli?

Günlük 25-30 gram posa tüketimi yeterlidir.

Sebze ve meyve tüketiminin artırılması, kuru baklagil ve kepekli tahıl ürünlerinin tüketimi (yulaf, çavdar, bulgur, kepekli ekmek) ile bu miktar sağlanabilir.

## **Posanın Yaşlılıktaki Önemi**

Barsak hareketlerinin artırılması ve konstipasyonun önlenmesi

Kan glukozu seviyesinin düzenlenmesi

Kan kolesterolünün düşürülmesi ve buna bağlı olarak kalp-damar hastalıklarının önlenmesi

Şişmanlığın önlenmesi

Barsak kanserinden koruma

## **Sağlıklı Yemek Hazırlama**

Yağda kızartma yerine ızgara yapmak

Suda haşlama yerine buharla pişirmek ya da buğulamak

Bol su ile yıkamak

Çok küçük parçalara ayırmadan pişirmek ya da yemek

İyi çiğneyerek yutmak

#### BESLENMEDE UYGUN GIDALAR

- ✓ Süt ve süt ürünleri: Süt, yoğurt, peynir, ayran
- ✓ Et ve et ürünleri: Balık, tavuk, yağsız etler
- ✓ Un ve unlu mamuller: Kepek ekmeği, kurabiye, kek
- ✓ Şeker ve şekerli ürünler: Meyve pudingleri, muşlar, jöleler, dondurma
- ✓ Yağlar: Bitkisel yağlar
- ✓ Sebzeler: Çiğneme ve yutkunmaya uygun hale getirilebilen tüm sebzeler
- ✓ Meyveler: Püre haline getirilip çiğneme ve yutkunmaya uygun olan tüm meyveler
- ✓ Baharatlar: Nane, kekik, maydanoz, dereotu, acısız kırmızı biber
- ✓ İçecekler: Meyve suları, bitkisel çaylar

#### BESLENMEDE UYGUN OLMAYAN GIDALAR

- Süt ve süt ürünleri: Tuzlu olanlar, tam yağlılar
- Et ve et ürünleri: Salam, sosis, pastırma, sucuk, yağlı etler, sakatat
- Un ve unlu mamuller: Bol yağlı olanları, kızartılarak hazırlananlar
- Şeker ve şekerli ürünler: Boya kullanılmış, yağlı olanlar
- Yağlar: Hayvansal olanlar
- Sebzeler: Gaz yaptığından dolayı kuru fasulye ve nohut sınırlı olmalıdır
- Baharatlar: Acı biber, karabiber
- İçecekler: Alkol ve gazlı içecekler, şekerli içecekler

## Yaşlılık Döneminde Genel Beslenme İlkeleri

- ↳ Günlük öğün sayısı 3 ana ve 3 ara öğün şeklinde düzenlenmeli. Böylece öğünlere düşen yiyecek miktarı azaltılarak sindirim güçlükleri önlenmiş olur.
- ↳ Her öğünde 4 temel besin grubundan besinler bulunmalı ve besin çeşitliliği sağlanmalı.
- ↳ Günde 5-7 porsiyon meyve ve sebze tüketilmeli.
- ↳ Posa alımı arttırılmalı .(25-30 gram/gün) Bunun için diyet lifi içeren sebze, meyve, tahıl, kuru baklagiller tüketilmeli.
- ↳ Sıvı tüketimi arttırılmalı.
- ↳ Kalsiyum içeriği yüksek olan besinler tüketilmeli.
- ↳ Omega-3 yağ asitlerinin yoğun olarak bulunduğu balık haftada 2 kez tüketilmeli.
- ↳ Et ve süt ürünleri doymuş yağ içeriği yüksektir. Bu nedenle bu besinlerin yağsız olanları, tavuk ve hindi etinin derisiz bölümleri tüketilmeli, et ile pişen yemeklere ayrıca yağ ilave edilmemeli.
- ↳ Şeker, şekerli besinler ve hamur tatlılarının tüketimi sınırlandırılmalı.
- ↳ Tuz tüketimi sınırlanmalıdır. Sofrada tuzluk bulundurmamaya özen gösterilmeli.
- ↳ Yüksek enerji, doymuş yağ ve tuz içeren fast-food türü yiyeceklerin tüketimi olabildiğince azaltılmalı.
- ↳ Beyaz ekmek yerine tam tahıl ekmeği tercih edilmeli.
- ↳ Diyetteki toplam yağ miktarı azaltılmalı. Yemeklere katı yağlar yerine, bitkisel sıvı yağlar karışık olarak kullanılmalı.
- ↳ Beden ağırlığının kilosu başına 1 gram protein alınmalı (Böbrek yetmezliği varsa bu oran azaltılabilir)
- ↳ Sigara, alkol ve kafein tüketimi azaltılmalı.
- ↳ Ağız ve diş sağlığına özen gösterilmeli.
- ↳ Uygun vücut ağırlığı korunmalı.

## Yaşlılıkta Sık Görülen Sağlık Sorunlarında Beslenme Önerileri

### Hipertansiyon

- ✓ Yaşa ve boya göre uygun ağırlığa ulaşılmalı.
- ✓ Tuz tüketimi ve sodyumdan zengin besinler (turşu, salamura vb.) sınırlandırılmalı.
- ✓ Besinlerle yeterli kalsiyum ve potasyum alınmalı.

- ✓ Kafein, sigara ve alkolden uzak durulmalı.
- ✓ Fast-food ve kızarmış yiyeceklerden uzak durulmalı

### **DASH DİYETİ**(Dietary Approach to Stop Hypertension)

- Meyve-sebzeden zengin (4-5 porsiyon), Lifli (5-6 porsiyon), Düşük yağlı günlük süt ürünleri(2-3 porsiyon), Ca, Mg, K zengin gıdalar, Doymuş yağı, kolesterolü, tuzu azaltma

Bu diyetle KB yüksekliği; kilo kaybı, tuz ve alkol sınırlaması ile düşmektedir!!! LDL ise %10 düşmektedir.

### Tuz Hipertansiyon İlişkisi SALTürk Çalışması (2008)

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği SALTürk çalışması (Türk Toplumunda Tuz Tüketimi ve Kan Basıncı Çalışması)

- Sağlıklı yetişkinler için önerilen günlük tuz miktarı yaklaşık 6 gram iken; Türkiye'deki günlük tuz alımı ortalaması kişi başı yaklaşık 18 gramdır.
- Sodyum alımında 6 gram azalma; sistolik kan basıncını 9 mmHg ve diyastolikte 4.5 mmHg azalmaya yol açar.

### **Osteoporoz**

- ✓ Kalsiyumdan zengin besinlerle yeterli kalsiyum alımı sağlanmalı.
- ✓ D vitamininden etkin bir şekilde yararlanmak için güneşlenmeye özen gösterilmeli.(Her gün 15-30 dakika)
- ✓ Sodyum içeriği yüksek besinlerin (salamura, turşu vb.) tüketimi sınırlandırılmalıdır. Sofrada tuz bulundurmamaya özen gösterilmeli.
- ✓ Kafein ve alkol tüketimi sınırlı olmalı.

### **Kalp-Damar Hastalıkları**

- ✓ Yenilen tüm besinlerdeki yağ miktarı dikkate alınarak diyetteki toplam yağ azaltılmalı.
- ✓ Margarin, tereyağı, kuyruk yağı gibi katı yağlar ve sakatatlar tüketilmemeli
- ✓ Diyetle balığa daha çok yer verilmeli (özellikle küçük balıklar omega-3 yağ asitlerinden daha zengindir.)
- ✓ Günde 5-7 porsiyon taze sebze ve meyve tüketilmeli.
- ✓ Et tüketiminde yağsız dana, koyun eti ile derisi alınmış kanatlı hayvan etleri tercih edilmeli.
- ✓ Yiyeceklere uygun pişirme yöntemleri uygulanarak yağ miktarı düşürülmeli.

- ✓ Tuz tüketimi kısıtlanmalı

### **Kanser**

- ✓ Diyetteki yağ miktarı azaltılmalı.
- ✓ Posa tüketimi artırılmalı.
- ✓ Bağışıklığı arttırıcı vitamin ve minerallerden (A,C,E ve selenyum) ve fitokimyasallardan zengin besinlerin tüketimi artırılmalı.
- ✓ Katkı maddesi içeren hazır besinlerin (hazır çorba, et suyu vb.) tüketimi kısıtlanmalı.
- ✓ Sigara ve alkol tüketilmemeli.

### **Diyabet**

- ✓ Yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat edilmeli.
- ✓ Bireye uygun vücut ağırlığı sağlanmalı ve sürdürülmeli.
- ✓ Öğün atlanmamalı.
- ✓ Glisemik indeksi düşük besinlerin tüketilmeli. (kuru baklagiller, kepeği ayrılmamış tahıllar, sebze ve meyveler..)
- ✓ İnsülin ve/veya ilaç zamanlarına ve dozlarına dikkat edilmeli.
- ✓ Sigara ve alkol tüketiminden kaçınılmalı.
- ✓ Posa içeriği yüksek besinler tercih edilmeli.
- ✓ Basit karbonhidratlardan uzak durulmalı.

### **Zihinsel Yetersizlik, Hafıza Kaybı ve Beyin Hasarları**

Yeterli enerji ve protein alımı sağlanmalı.

Beyin fonksiyonlarını geliştiren vitamin ve minerallerden zengin besinlerin (yeşil yapraklı sebzeler, balık...) tüketimi artırılmalı.

Zeytin yağı kullanımı artırılmalı.

Sıvı alımı kontrol altında olmalı.(Unutabilme ihtimali olması sebebi ile)

### **Konstipasyon**

- ✓ Her gün en az 1500-2000 ml sıvı alınmalı.
- ✓ Fiziksel aktivite arttırılmalı.
- ✓ Dışkılama alışkanlığı düzenlenmeli.
- ✓ Posadan zengin besinlerin diyetteki miktarı arttırılmalı.
- ✓ Sabahları aç karnına erik veya kayısıdan yapılmış marmelattan 1 kaşık ve 1 bardak su tüketilmeli.

#### Nörolojik Sorunlar

- ✓ Yeterli enerji ve protein alımı
- ✓ Beyin fonksiyonlarını geliştiren vitamin ve minerallerden zengin besinlerin (yeşil yapraklı sebzeler, kırmızı ve turuncu renkli meyveler, balık)tüketiminin artırılması
- ✓ Sigara ve alkol tüketilmemesi

#### Sağlık Çalışanlarının Yaşlı Beslenmesinde Katkıları

- Yaşlıların beslenmesi ayrıntılı olarak sorgulanmalı (iştah durumu, öğün sayısı, beslenme alışkanlıkları, son 3-4 ay içinde vücut ağırlığında artış ya da azalma, günlük sıvı alım miktarı gibi).
- Mutlaka boy ve vücut ağırlığı ölçümü yapılmalı ve düzenli olarak kaydetmelidir.
- Beslenme ölçeklerini kullanarak beslenme durumunu tespit etmelidir. Ek kalori gereksinimi olan yaşlıları ikinci ve üçüncü basamak sağlık kurumuna yönlendirmeli, sonuçlarını takip etmelidir.
- Yaşlılar, yaşlı bakımında yardımcı olan aileler ve bakıcılar, bakımevinde kalan yaşlılar için yaşlı bakımında görevli tüm personel eğitilmeli, broşür ve beslenme rehberleri hazırlanmalı ya da temin edilmelidir.

**Yaşlanmayı önleyen mucizevi bir yiyecek yoktur, genel olarak iyi bir beslenme alışkanlığı edinilmesi sağlıklı yaşlanmaya katkıda bulunur**