

Beslenme Diyetetikte Güncel Konular

Beslenme Rehberi- 2

Dr. Esmâ ASİL

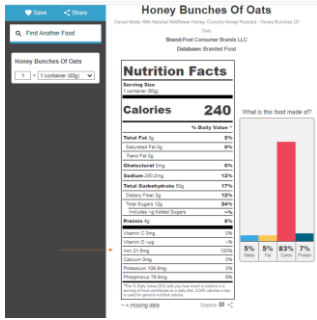


1. Bölüm: Sağlıklı beslenme önerileri
2. Bölüm: Şuan ki durum & öneriler
3. Bölüm: Hedeflere ulaşmada rolü olan bireyler



Besin grupları





Özellikle rafine tahıl ürünlerinde B grubu vitaminler ve demir ile zenginleştirme sık (Enriched grains)

Örn: Demir yada folik asit ilaveli kahvaltılık gevrek

ents per day. (1 Ounce= 28gram)

Proteinli yiyecekler/ Protein Foods

Proteinden zengin hayvansal ve bitkisel kaynaklı tüm gıdalar bu gruba dahil edilmiş.

- Deniz ürünleri
- Kırmızı et
- Kümes hayvanları
- Yumurta
- Yağlı tohumlar
- Soya ürünleri
- Baklagiller (sebzeye grubuna da dahiller)

2,000-calorie level is 5½ ounce-equivalents of protein foods per day.

Proteinli yiyecekler/ Protein Foods

Her bir alt grup için haftalık öneriler verilmiş;

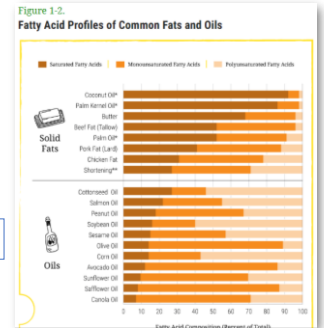
Balık haftada toplam 8 Ounce tüketilmeli (yaklaşık 226 gram)

Kırmızı-beyaz et, yumurta tüketimi haftalık toplam 26 ounce

Sıvı Yağlar

- Her ne kadar besin grubunda yer almasa da elzem yağ asitleri ve E vitamini kaynağı olduğu için rehberde yer verilmiş

2,000-calorie level is 27 g (about 5 teaspoons) per day.



Yağlar

TÜBER

- 2000 kkal için 30 gram
- Hem katı hem de sıvı yağ tüketim önerisi yapılmış.

USA-Guideline

- 2000 kkal için 27 gram
- Görselle zenginleştirilmiş
- Katı yağ tüketimine yer verilmemiş

Doymuş yağ & Trans Yağ & Kolesterol

Doymuş yağlar diyet enerjisinin < %10

Diyetteki doymuş yağın PUFA ile değiştirilmesi ;

- KVVH riskini düşürüyor,
- KVVH bağlı ölümleri azaltıyor
- Total ve LDL kolesterolü düşürüyor

Trans yağ:

Azaltılmalı – miktar yada öneri yok

Kolesterol

Azaltılmalı – miktar yada öneri yok

Beslenme sembolü

