

TOPLUMDA BESLENME VE SORUNLARI



BESLENMENİN TANIMI

- Baysal ve Küçükaslan'a göre, "beslenme, insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri alıp vücudunda kullanmasıdır."

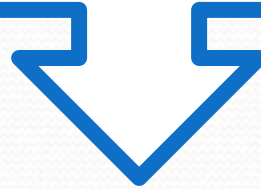
Emirođluna göre, “beslenme, büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılmasıdır.” Besinlerin kullanılması ile,

- Vücut ısı düzenlenmesi,
- Vücut süreçlerinin düzenlenmesi,
- Büyüme, onarım, yenilenme,
- Hastalıklara karşı direnç,
- Kemikler, vücut sıvıları ve hücreler için gerekli mineraller,
- Uygun sıvı dengesinin korunması, sağlanmaktadır

BESİN VE BESİN ÖĞELERİ

- Yenebilen bitki ve hayvan dokuları “**besin**” olarak tanımlanır.
- Besinler su, organik ve inorganik öğelerden oluşmaktadır.
- Bu öğelere “**besin öğeleri**” denir.

**BESİN ÖGELERİNİN GRUPLANDIRILMASI, İŞLEVLERİ,
ÖZELLİKLERİ, KAYNAKLARI, GEREKSİNİMLERİ**



Büyüme, gelişme ve sağlıklı olarak yaşamın sürdürülebilmesi için gerekli besin öğeleri;

- Proteinler,
- Yağlar,
- Karbonhidratlar,
- Madenler (Mineraller),
- Vitaminler,
- Su

Her grupta ayrı özellikte ve vücut çalışımında ayrı görevi olan değişik türde besin öğeleri bulunmaktadır.

İyi bir diyet içeriği tüm bu besin gruplarını içermeli ayrıca lifli selülozlu besinlerden de zengin olmalıdır.

SU

- Yetiřkin insan vücutunun ortalama %60'ı sudur. Bu nedenle, su bir besin öğesi olmamasına karşın vücut için elzemdir ve besin öğesi olarak kabul edilir.

BESİN GRUPLARI

- Süt ve Süt Ürünleri
- Et Yumurta Kurubaklagiller
- Taze Sebze ve Meyveler
- Tahıllar ve Tahıl Ürünleri

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

- Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu “**yeterli ve dengeli beslenme**” deyimini ile açıklanmaktadır

Besin gereksinimi;

- Yaşa göre,
- Yapılan işe göre,
- İklim'e göre,
- Vücut yüzeyi/cinsiyete göre,
- Gebelik döneminde,
- Emziklik döneminde,
- Hastalarda, değişiklik gösterir.

Yeterli ve Dengeli Beslenme

- Toplumdaki bireylerin, özellikle çocukların fiziki görünüşleri hal ve hareketlerinden yeterli ve dengeli beslenip beslenmedikleri hakkında fikir edinmek olasıdır.

Yeterli Ve Dengeli Beslenen Kişilerin Görünüşü,

- Sağlam bir görünüş;
- Hareketli ve dikkatli bakışlar;
- Muntazam, pürüzsüz, hafif nemli, hafif pembe bir cilt,
- Canlı ve parlak saçlar,
- Kuvvetli, gelişimi normal kaslar,
- Düzgün, iyi gelişmiş kol ve bacaklar;
- Sık sık baş ağrısından şikayet etmeyen, iştahlı, çalışmaya istekli bir kişilik,
- Vücut ağırlığı boy ve yaşına orantılı, akli gelişimi normal, devamlı çalışabilen bir kişilik, şeklinde tarif edilebilmektedir

Yetersiz ve dengesiz beslenenlerin görünüŖü ise,

- Sallantılı, pasif, eğilmiŖ bir vücut,
- ŖiŖkin bir karın, ciltte çeŖitli yara ve pürüzler,
- Sık sık bağ ağrısından Ŗikayetçi,
- İŖtahsız, yorgun, isteksiz bir kiŖilik,Ŗeklinde olmaktadır.

Beslenme sorunlarının nedenleri;

- Gelir dağılımındaki dengesizlik
- Bilgisizlik

- Hatalı besin seçimi ile yanlış hazırlama,
- Yanlış pişirme ve saklama yöntemlerinin uygulanması

YETERSİZ BESLENME SONUCUNDA OLUŐAN HASTALIKLAR:

Birincil Yetersizlik Hastalıkları

İkincil Yetersizlik Hastalıkları

BİRİNCİL YETERSİZLİK HASTALIKLARI

MALNÜTRİSYON HASTALIKLARI

PROTEİN ENERJİ YETERSİZLİKLERİ

MARASMUS VE KUVAŞIORKOR

İkincil Yetersizlik Hastalıkları

Herhangi bir besin ögesinin emilim ve ya vücutta kullanılmasının bozulması,

Bazı besin öğelerine çeşitli nedenlerle (gebelik, emziklik vb. gibi) gereksinimin artması ,

Artan ihtiyacın karşılanamaması ve besin ögesinin vücuttaki yıkım veya atımının artması sonucu oluşur .

İkincil Yetersizlik Hastalıkları

Metabolizma Hastalıkları (Gut vb.)

Diğer Hastalıklar :

Hipertansiyon- kalp- damar hastalıkları,

Karaciğer bozuklukları- sirozlar- hepatitler,

Bazı tip mide ülserleri,

Bazı enfeksiyonlar, solunum ve sindirim sistemi enfeksiyonları,
bronkopnömoniler, ishaller,

Bazı santral ve periferik sinir sistemi hastalıkları



GRUPLARA GÖRE BESLENME SORUNLARI

0 – 5 Yaş Çocuklarda

- Anemi
- Protein- enerji malnütrisyonu
- Raşitizm
- Diş çürükleri

Okul Çağı ve Gençlerde:

- Zayıflık veya şişmanlık,
-
- Avitaminozlar,
- Anemi,
- Basit guatr,
- Diş çürükleri

Yetiřkin Kadınlarda:

- Şişmanlık,
- Anemi,
- Basit guatr,
-
- Avitaminozlar

Yetiřkin Erkeklerde:

- Şişmanlık,
- Zayıflık

Gebe ve Emzikli Kadınlarda:

- Anemi,
- Basit guatr
- Avitaminozlar,
- Osteomalasi

GEBELİK DÖNEMİNDE BESLENME



- TOPLUMSAL BESLENME
SORUNLARI VE SAĞLIK
YAKLAŞIMLARI

TOPLUMSAL BESLENME SORUNLARI VE SAĞLIK YAKLAŞIMLARI

- **A- Öğün sayısı;**
- **B- Ortak kaptan yeme:**
- **C- Besinlerin satın alınması, hazırlanması, pişirilmesi ve saklanması;**
- **D- Ev Koşullarında Dondurulmuş Besin Hazırlama:**
- **E- Besin gruplarının tüketilmesi:**

BESLENME VE EBELİK



TEŞEKKÜRLER