

ÖZEL DURUMLARDA BESLENME

GEBELİK DÖNEMİNDE BESLENME

- Gebelik döneminde annenin yetersiz ve dengesiz beslenmesi,
 - bebeğin **boyunu** ve **kilosunu** etkiler
 - **zihinsel** gelişim üzerinde de olumsuz etki yapabilir.
- **Beyin yapısının şekillendiği birinci üç aylık dönemde** yetersiz ve dengesiz beslenme, bebeğin mental gelişiminde kalıcı gerilik oluşturabilir.
- Bebek kendi gereksinimini annenin dokularından sağlar; **annenin depoları boşalır ve annede anemi** ve **osteomalasi** olmak üzere çeşitli hastalıkların oluşabilir.

- Gebelik öncesinde ağırlık normalin üzerinde ise enerjide arttırma yapmaya gerek yoktur.
- Gebelik öncesi ağırlık çok fazla ise doktor kontrolünde ve diyetisyen denetiminde bir miktar enerji kısıtlaması yapılabilir.
- Gelişen bir bebeğin vücut hücreleri, anne vücudundaki değişiklikler ve özellikle de **plasenta için proteine gereksinim** vardır.
- Yeni vücut hücrelerinin yapımında proteine yardımcı olarak, B6 vitamini, B12 vitamini ve **folik asit** gereksinimi artar. Ayrıca güneşi az gören kadınlarda **D vitamini** desteği yapılması gereklidir.



Emzikelilik D6nemi

- Emzikelilik d6neminde **anne s6t6 6retimi için gerekli olan enerji** iki kaynaktan sağlanır: Bunlardan biri gebelik s6resince **v6cut yağı** olarak depolanan fazla enerji, diğeri de **besin gruplarından** gelen enerjidir.
- S6t veren kadın hem **kendi v6cudundaki besin 6geleri depolarını dengede tutmak** hem de **salgıladığı s6t6n karėılıėı olan enerji, protein, mineral ve vitaminleri almak** için yeterli ve dengeli beslenmelidir.
- Yeterli d6zeyde anne s6t6 6retimi için g6nde en az 8-12 bardak sıvı alınması yeterlidir.
- Emzikelilik d6neminde suyun yanı sıra **besin değeri y6ksek s6t ve meyve suyu gibi içecekler** tercih edilmelidir.
- Soėan, sarımsak, brokoli, kabak, karnabahar, acı baharatlar ya da kuru baklagiller, anne s6t6n6n tadını değiğtirebilir.

MENOPOZ DÖNEMİ VE BESLENME

- Menopozda yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması ve uygun fiziksel aktiviteler yapılması; ideal vücut ağırlığının sürdürülmesini, kemik ve kalp sağlığının korunmasını, diyabet, kanser gibi hastalıkların riskinin azaltılmasını ve menopozdaki sorunların en aza indirilmesini sağlar.
- Menopoz döneminde bazı besin öğelerine gereksinim azalırken (örneğin demir), bazılarında (örneğin kalsiyum) artış olmaktadır.
- Menopozda hormonal değişiklikler nedeniyle kalp hastalığı ve hipertansiyon hastalıklarının riski artar.
- Bu nedenle diyetle toplam yağ alımının, doymuş yağ ve kolesterol içeriğinin azaltılması gereklidir.

Bebeklik (0-1 Yaş) Döneminde Beslenme

- **Doğumdan iki yaşın sonuna kadar devam eden dönem**, çocuklarda büyüme-gelişmenin en hızlı olduğu ve yaşama sağlıklı başlangıç için en kritik dönemdir.
- Büyümenin en hızlı olduğu bu dönemde oluşan büyüme geriliğinin iki yaş sonrasında düzeltilmesi oldukça güçtür.
- Bu nedenle, süt çocuğı ve küçük çocukların beslenmesiyle ilgili alışkanlıkların bu dönemde kazandırılması ve annelerin bu konuda bilinçlendirilmesi gerekmektedir.
- **Anne sütü bebekler için ilk 6 ay tek temel besindir.** Kolayca yutulduğu gibi çocuğun büyüme ve gelişmesini sağlayan enerji, protein, vitamin ve mineralleri de içerir.

Anne Sütünün Faydaları

- Her zaman sterildir, ısı derecesi idealdir.
- Besin ögesi bileşimi bebeğin gereksinmelerine uygundur.
- Koruyucu etmenler içerir (sindirime yardımcı aktif enzimler, enfeksiyonu önleyen ögeler, hormonlar ve büyümeyi sağlayan ögeler gibi).
- Anne sütü alan bebeklerde solunum yolu ve mide-barsak enfeksiyonları daha az görülür.
- Anne sütü çene ve diş gelişimini sağlar.
- Bazı kronik hastalıkların oluşma riskini azaltır (tip I diyabet, çölyak hastalığı, obezite, koroner kalp hastalığı gibi).
- Allerjiye karşı koruyucudur ve bebeği pişikten korur.
- Bebeğin ruhsal, bedensel ve zihinsel gelişimine yardımcı olur.
- Ucuzdur, hazırlama sorunu gerektirmez.
- Anne ve bebeği arasındaki duygusal bağı güçlendirerek sevgi dolu bir ilişkiyi kolaylaştırır.
- Annenin sağlığını korur. Emziren annelerde göğüs kanseri, yumurtalık kanseri, kemik erimesi ve kansızlık (anemi) oluşumu azalır.
- Anne sütü uterusun eski haline dönmesine yardımcı olur, anneyi aşırı kan kaybından korur.

OKUL ÇAĞI ÇOCUĞUNUN BESLENMESİ

- Okul çağı, 6-12 yaş arası dönemi kapsar.
- Türkiye’de okul çağı çocuklarda görülen beslenme bozukluklarının başında **demir yetmezliğine bağlı kansızlık** gelmektedir.
- Kansızlık, yorgunluk ve dikkat yetersizliğine sebep olduğundan bu dönemdeki çocukların okul başarılarını olumsuz yönde etkileyen önemli bir sorundur.
- Kansızlığı, **vitamin yetersizlikleri** (özellikle riboflavin ve B vitamini yetersizlikleri), **zayıflık ve diş çürükleri** izlemektedir.
- Bazı bölgelerde okul çağı çocuklarında şişmanlık da bir sorun olarak görülmeye başlamıştır.

- Çocukların yeterli ve dengeli beslenmesi için her besin grubunda bulunan çeşitli besinlerden yeterli miktarlarda ve dengeli bir şekilde tüketmeleri gerekmektedir.
- Çocukların özellikle **kemik ve diş gelişimi** için **süt ya da yoğurt, beyaz peynir** tüketmeleri önemlidir.
- Hastalıklara karşı daha dirençli olmaları, göz, cilt ve sindirim sistemlerinin sağlıklı olması için **her gün taze sebze ya da meyve** tüketmeleri önerilmektedir.



ADOLESANLARDA BESLENME

- Adolesan dönem, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden hızlı büyüme gelişme ve olgunlaşma süreçleriyle çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir.
- Dünya Sağlık Örgütü tarafından 10-19 yaş grubu bireyler adolesan olarak tanımlanmaktadır.



- **Bazal metabolizmada artış** olmaktadır. Buna bağlı olarak **enerji** gereksinimi de artar.
- Bu dönemde **protein gereksinimi**; **kas kitesindeki artış, kan hacmindeki artış ve hormonal değişikliklerden** dolayı artış göstermektedir.
- Adolesanlarda günlük enerjinin %50-55'i **karbonhidratlardan** karşılanmalıdır.
- **Elzem yağ asitlerinin alımı ve yağda eriyen vitaminlerin emilimi için diyet yağı** önemlidir.
- Adolesanda artmış enerji gereksinimine paralel olarak, **karbonhidratlardan enerji üretimi için daha fazla tiamin, riboflavin ve niasine** gereksinim vardır.

- Adolesandaki büyüme atağı sürecinde, **doku sentezindeki hızlı artış, DNA ve RNA metabolizması için gerekli olan folik asit ve B12** vitaminine gereksinimi arttırır.
- **İskelet büyümesindeki hızlanma daha çok D vitamini** gerektirir.
- Büyüme sürecinde kazanılan yeni hücrelerin yapısal ve işlevsel özelliklerini sürdürebilmeleri için daha fazla **A, C ve E vitamini** gereklidir.
- Özellikle **kız adolesanlarda menstruasyon dönemi başladığı için** erkek adolesanlara göre **demire** daha fazla gereksinim vardır.
- **Çinko** özellikle adolesan dönem için çok büyük bir önem taşımaktadır.



KAYNAKLAR

- *Kutluay Merdol, T. (ed.) 2013. Genel Beslenme, T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2768.*