

# **ÖZEL DURUMLARDA BESLENME**

# YAŞLILIKTA BESLENME

- YaŐlılıĐa bağlı **hastalıkların önlenmesinde, geciktirilmesinde ve tedavi edilmesinde** beslenme etkin bir rol oynamaktadır.
- Yeterli ve dengeli beslenme, fonksiyonel durumun sürdürülmesi ve sakatlıklardan korunmada önemlidir.
- **YaŐlı bireylerde normal süreçte vücudun enerji gereksinimi azalır.**
- Yağ dokusunun, yağsız vücut kitlesine oranı artar. Ancak **hastalıklar, sakatlanma ve kırıklara bağlı olarak enerji gereksinimi artabilir.**

- Yaşlılıkta **bazal metabolizma hızı, dolayısıyla enerji gereksinmesi de azalır.**
- Yaşlılarda **protein** gereksinmesi artar. Yaşlıların **vücut fonksiyonlarını gerçekleştirebilmeleri için, vücut dokularının korunması ve immün sistem için** proteinden zengin besinleri tüketmeleri gereklidir.
- Basit şekerlerin yerine **kompleks karbonhidratlar** tercih edilmelidir.



- **Yaş ile birlikte kalsiyumun emilimi azalır.**
- Beslenmesine dikkat etmeyen yaşlılarda **demir yetersizliği nedeniyle anemi** oluşabilir. Ayrıca **demir emilimi yaşlılarda azalmaktadır.**
- Yaşlanma ile **çinkonun tüketim ve emilim düzeyi düşer.**
- Yaşlanma ile mide işlevindeki değişikliğe bağlı olarak **emilim azalır ve B12 vitamini** gereksinimi artar.
- Bilişsel işlevi bozuk yaşlılarda **folik asit** yetersizliğine ve anemiye rastlanılmaktadır.

# SPORCULARDA BESLENME

- Uzun süren egzersizler sırasında vücutta depolanan glikojen glikoza yıkılarak egzersiz için gerekli enerjiyi sağlar.
- Enerji üretiminin yanı sıra egzersiz süresince kan şekerinin dengede tutulabilmesi, hipogliseminin (düşük kan şekeri) önlenmesi ve erken oluşan yorgunluğun önlenmesinde önemlidir.
- **Kaslar ve karaciğerde glikojen depoları yer alır. Egzersiz sırasında bu depolar yıkılmaya başlar ve vücuda enerji sağlar.**
- Sporcu içecekleri karbonhidrat içermesi sayesinde çalışan kaslara enerji desteği sağladığından dayanıklılık sporlarında önemlidir.
- Ayrıca elektrolit içeriği terle kaybedilen sodyum ve diğer elektrolitlerin yerine konmasında yardımcı olur.

# Kalp Damar Hastalıkları ve Beslenme

- Kalp damar hastalıklarının başlıca risk faktörleri; **hipertansiyon** (yüksek tansiyon), **kanda artmış LDL-Kolesterol** ve **trigliserit düzeyleri, HDL-Kolesterolün düşük olması, sigara, diyabet ve şişmanlıktır.**
- Kalp damar hastalıkları risk faktörlerinin iyileştirilmesinde;
  - **doymuş yağların ve rafine karbonhidratların tüketiminin azaltılması,**
  - **tekli doymamış yağ asitlerinin ve posa içeriği yüksek besinlerin tüketiminin artırılması** temel hedeflerdendir.

# Hipertansiyon ve Beslenme

- Hipertansiyona neden olan en önemli risk faktörlerinden birisi şişmanlıktır.
- Diğer risk faktörleri alkol, besinlerle alınan sodyum ve hareketsiz yaşam sayılabilir.
- **Sodyum**, hipertansiyonda önemli bir mineraldir. Sofra tuzunun sodyum içeriği yüksektir.
- Hipertansiyon için beslenme planı;
  - **doymuş yağlardan, kolesterolden ve katı yağlardan fakir,**
  - **yeterli meyve, sebze ve az yağlı süt ve süt ürünlerini içerecek** şekilde olmalıdır.

# Diyabette Genel Beslenme Önerileri

- Önerilen besinlerin **önerilen öğün düzeninde** alınması gereklidir,
- Kan şekerinin **düzenli takibi** beslenmenin ayarlanmasında yardımcı olur,
- **Yeterli ve dengeli beslenmeye** dikkat edilmeli,
- Bireye **uygun vücut ağırlığı sağlanmalı** ve sürdürülmeli,
- **Öğün atlanmamalı**,
- İnsülin ve/ya da **ilaç zamanlarına ve dozlarına** dikkat edilmeli,
- Önerilen **fiziksel aktivitelere** (yürüyüş gibi) özen gösterilmeli,
- **Sigaradan** uzak durulmalı.



# ***Diyabete Bağlı Oluřabilecek Hastalıklar***

- Kalp damar hastalıkları,
- Böbrek hastalıkları,
- Göz hastalıkları,
- İnme,
- Duyu kayıpları,
- Yara iyileřmesinde gecikme,
- Ayak yaraları.

# Kanser Hastalıkları ve Beslenme

- Kanser, kalıtsal faktörler yanında sigara, çevre kirliliği, beslenme gibi çevresel faktörlerin etkisinde oluştuğu bilinmektedir.
- Diyetle meyve sebzelerin yeterli alımı, **antioksidan vitaminleri** ve posayı içermesi açısından kanserden koruyucu etki göstermektedir.



# *Kanserden Korunmada Beslenme Önerileri*

- **Şişmanlıktan kaçınılmalıdır.**
- **Besin çeşitliliği** sağlanmalı,
- **Uygun vücut ağırlığı** sağlanmalı ve sürdürülmelidir,
- Fiziksel aktivite yapmaya özen gösterilmelidir,
- Günde en az 5 porsiyon **sebze ya da meyve tüketilmelidir,**
- **Tam taneli tahıllar** tercih edilmelidir,
- **Kırmızı et yerine balık, tavuk, kuru baklagiller** tercih edilmelidir,
- Yüksek oranda tuz içeren besinleri, tütsülenmiş et gibi besinleri sık tüketilmemelidir
- Yağ alımının azaltılması için **yemekler az yağla pişirilmeli,**
- Kızartma, kavurma gibi pişirme yöntemleri yerine **haşlama, ızgara, fırında pişirme yöntemleri** seçilmelidir.

# ***Kanser Hastaları İçin Beslenme Önerileri***

- **Daha çok protein ve demir içerikli besinler** tüketilmelidir,
- Diyetle alınan **antioksidanları arttırmak için sebze ve meyve alımına** dikkat edilmelidir,
- **Az yağlı, az tuzlu, az řekerli besinler** tercih edilmelidir,
- İştahsızlığın giderilmesi için: **kısa aralıklarla beslenme, az yağlı, sevilen ve kolay hazırlanan besinlerin tüketilmesi, sıvı gıdaların alınması, düzenli olarak hafif düzeyde egzersizler** yapılması önerilebilir.

# KAYNAKLAR

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