

Beslenme Diyetetikte Güncel Konular

**Sağlıklı Beslenme Rehberi-1**

Dr. Esma AŞIL



**FOR ADULTS**

A healthy diet includes the following:

- Eat vegetables, legumes, fruit and whole grains (e.g. unprocessed maize, millet, oats, wheat and rye) often.
- At least 400 g (1 1/2 cup) of fruit and vegetables per day (2), excluding potatoes, sweet potatoes, cassava and other starchy roots.
- Less than 10% of total energy intake from free sugars (3), which is equivalent to 50 g or about 12 teaspoons for a person of healthy body weight consuming about 2000 calories per day, but ideally is less than 1% of total energy intake for additional health benefits (3). Free sugars are all sugars added to foods or drinks by the manufacturer, cook or consumer, as well as sugars naturally present in honey, syrups, fruit juices and fruit juice concentrates.
- Less than 2% of total energy intake from saturated fat (4). Saturated fat is found in fatty meat, butter, palm and coconut oil, cheese, cream and hard and soft types of animal fats, including both industrially produced trans fats (found in baked and fried foods, and pre-packaged meals and snacks, such as frozen pizzas, pies, cookies, biscuits, wafers, and cooking oils) and unsaturated and saturated fatty fats (found in meat and dairy foods from ruminant animals, such as cows, sheep, goats and lambs). It is suggested that the intake of saturated fats be reduced to less than 10% of total energy intake and more fats to less than 1% of total energy intake (5). In particular, industrially produced trans fats are not part of a healthy diet and should be avoided (6, 7).
- Less than 1 g of salt equivalent to about one teaspoon (8) per day (8). Salt should be iodized.

**FOR INFANTS AND YOUNG CHILDREN**

In the first 2 years of a child's life, optimal nutrition fosters healthy growth and improves cognitive development. It also reduces the risk of becoming overweight or obese and developing NCDs later in life. Advise on a healthy diet for infants and children is similar to that for adults, but the following pointers are also important:

- Infants should be breastfed exclusively during the first 6 months of life.
- Infants should be breastfed continuously until 2 years of age and beyond.
- From 6 months of age, breast milk should be complemented with a variety of adequate, safe and nutrient-dense foods. Salt and sugar should not be added to complementary foods.

**Sağlıklı bir diyetle neler bulunmalı?**

- Sebze, meyve, kurubaklagiller, kabuklu yemşiller ve tam tahıl ürünleri
- En az 400 g/gün sebze- meyve
- Şeker tüketimi sınırlanmalı
- Yağ alımı sınırlanmalı
- *Toplam yağ miktarı!*
- *Doymuş ve Trans yağ asidi!*
- Tuz alımı sınırlanmalı

**FOR ADULTS**

A healthy diet includes the following:

- Eat vegetables, legumes, fruit and whole grains (e.g. unprocessed maize, millet, oats, wheat and rye) often.
- At least 400 g (1 1/2 cup) of fruit and vegetables per day (2), excluding potatoes, sweet potatoes, cassava and other starchy roots.
- Less than 10% of total energy intake from free sugars (3), which is equivalent to 50 g or about 12 teaspoons for a person of healthy body weight consuming about 2000 calories per day, but ideally is less than 1% of total energy intake for additional health benefits (3). Free sugars are all sugars added to foods or drinks by the manufacturer, cook or consumer, as well as sugars naturally present in honey, syrups, fruit juices and fruit juice concentrates.
- Less than 2% of total energy intake from saturated fat (4). Saturated fat is found in fatty meat, butter, palm and coconut oil, cheese, cream and hard and soft types of animal fats, including both industrially produced trans fats (found in baked and fried foods, and pre-packaged meals and snacks, such as frozen pizzas, pies, cookies, biscuits, wafers, and cooking oils) and unsaturated and saturated fatty fats (found in meat and dairy foods from ruminant animals, such as cows, sheep, goats and lambs). It is suggested that the intake of saturated fats be reduced to less than 10% of total energy intake and more fats to less than 1% of total energy intake (5). In particular, industrially produced trans fats are not part of a healthy diet and should be avoided (6, 7).
- Less than 1 g of salt equivalent to about one teaspoon (8) per day (8). Salt should be iodized.

**FOR INFANTS AND YOUNG CHILDREN**

In the first 2 years of a child's life, optimal nutrition fosters healthy growth and improves cognitive development. It also reduces the risk of becoming overweight or obese and developing NCDs later in life. Advise on a healthy diet for infants and children is similar to that for adults, but the following pointers are also important:

- Infants should be breastfed exclusively during the first 6 months of life.
- Infants should be breastfed continuously until 2 years of age and beyond.
- From 6 months of age, breast milk should be complemented with a variety of adequate, safe and nutrient-dense foods. Salt and sugar should not be added to complementary foods.





### GÖNÜLLÜ KÜRESEL HEDEFLER

- Kardiyovasküler hastalıklar: Yaşam süresi veya kronik ağır hastalıklardan kaynaklanan erken ölümleri azaltma: **%25** genel amaç
- Yaşam süresi veya kronik ağır hastalıklardan kaynaklanan erken ölümleri azaltma: **%10** genel amaç
- Yaşam süresi veya kronik ağır hastalıklardan kaynaklanan erken ölümleri azaltma: **%10** genel amaç
- Mental sağlık sorunları: **%30** genel amaç
- Her yıl en az bir kez tütün kullanma oranını azaltma: **%30** genel amaç
- Her yıl en az bir kez alkol tüketim oranını azaltma: **%25** genel amaç
- Diyabet ve obezite: **%25** genel amaç
- Yaşam süresi veya kronik ağır hastalıklardan kaynaklanan erken ölümleri azaltma: **%25** genel amaç
- Yaşam süresi veya kronik ağır hastalıklardan kaynaklanan erken ölümleri azaltma: **%25** genel amaç
- Yaşam süresi veya kronik ağır hastalıklardan kaynaklanan erken ölümleri azaltma: **%25** genel amaç
- Yaşam süresi veya kronik ağır hastalıklardan kaynaklanan erken ölümleri azaltma: **%25** genel amaç
- Yaşam süresi veya kronik ağır hastalıklardan kaynaklanan erken ölümleri azaltma: **%25** genel amaç



**Tablo 1: Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar İçin Küresel Hedefler ve Ülke Hedeflerimiz**

Küresel Hedefler	Ülke Hedeflerimiz
Kalp ve damar hastalıkları, kanser, diyabet veya kronik solunum hastalıklarından kaynaklanan erken ölümleri azaltma (%25 genel amaç)	Kalp ve damar hastalıkları, kanser, diyabet veya kronik solunum hastalıklarından kaynaklanan erken ölümleri azaltma (%25 genel amaç)
Yaşam süresi veya kronik ağır hastalıklardan kaynaklanan erken ölümleri azaltma (%10 genel amaç)	Alkol kullanımını arttıran oranı azaltma
Mental sağlık sorunları (%30 genel amaç)	Fikretin materyali azaltmada %10 azalma
Her yıl en az bir kez tütün kullanma oranını azaltma (%30 genel amaç)	Nikotin ve tütün kullanım oranını azaltmada %10 genel amaç
Her yıl en az bir kez alkol tüketim oranını azaltma (%25 genel amaç)	15 yaş üzeri nüfusta tütün kullanım oranını azaltmada %10 genel amaç
Yaşam süresi veya kronik ağır hastalıklardan kaynaklanan erken ölümleri azaltma (%25 genel amaç)	Kan basıncı yüksekliği azaltmada %10 azalma
Yaşam süresi veya kronik ağır hastalıklardan kaynaklanan erken ölümleri azaltma (%25 genel amaç)	Diyabet ve obezite artışıyla mücadele
Yaşam süresi veya kronik ağır hastalıklardan kaynaklanan erken ölümleri azaltma (%25 genel amaç)	Yaşam süresi veya kronik ağır hastalıklardan kaynaklanan erken ölümleri azaltmada %10 azalma
Yaşam süresi veya kronik ağır hastalıklardan kaynaklanan erken ölümleri azaltma (%25 genel amaç)	Kronik hastalıklar tedavisine ilişkin genel amaç

**Tablo 1: Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar İçin Küresel Hedefler ve Ülke Hedeflerimiz**

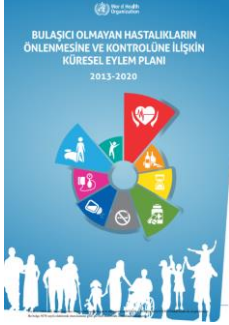
Küresel Hedefler	Ülke Hedeflerimiz
Kalp ve damar hastalıkları, kanser, diyabet veya kronik solunum hastalıklarından kaynaklanan erken ölümleri azaltma (%25 genel amaç)	Kalp ve damar hastalıkları, kanser, diyabet veya kronik solunum hastalıklarından kaynaklanan erken ölümleri azaltma (%25 genel amaç)
Yaşam süresi veya kronik ağır hastalıklardan kaynaklanan erken ölümleri azaltma (%10 genel amaç)	Alkol kullanımını arttıran oranı azaltma
Mental sağlık sorunları (%30 genel amaç)	Fikretin materyali azaltmada %10 azalma
Her yıl en az bir kez tütün kullanma oranını azaltma (%30 genel amaç)	Nikotin ve tütün kullanım oranını azaltmada %10 genel amaç
Her yıl en az bir kez alkol tüketim oranını azaltma (%25 genel amaç)	15 yaş üzeri nüfusta tütün kullanım oranını azaltmada %10 genel amaç
Yaşam süresi veya kronik ağır hastalıklardan kaynaklanan erken ölümleri azaltma (%25 genel amaç)	Kan basıncı yüksekliği azaltmada %10 azalma
Yaşam süresi veya kronik ağır hastalıklardan kaynaklanan erken ölümleri azaltma (%25 genel amaç)	Diyabet ve obezite artışıyla mücadele
Yaşam süresi veya kronik ağır hastalıklardan kaynaklanan erken ölümleri azaltma (%25 genel amaç)	Yaşam süresi veya kronik ağır hastalıklardan kaynaklanan erken ölümleri azaltmada %10 azalma
Yaşam süresi veya kronik ağır hastalıklardan kaynaklanan erken ölümleri azaltma (%25 genel amaç)	Kronik hastalıklar tedavisine ilişkin genel amaç



2019 yılında çalışmanın ikinci basamağının tamamlanması planlanıyor

15 yaş üzeri toplam 6053 kişiden bilgi toplanmıştır.

- Katılımcıların %87,8'i günde beş porsiyondan daha az meyve ve sebze tüketmekte
- 15 yaş ve üzeri nüfusun ortalama beden kütlesi erkeklerde 26,6 kg/m<sup>2</sup>, kadınlarda 28,3 kg/m<sup>2</sup>
- Nüfusun %43,6'sı DSÖ'nün sağlık için fiziksel aktivite tavsiyelerini karşılamamaktadır
- 15 yaş ve üzeri toplam 6053 katılımcının %31,5'i halen tütün ürünü içmektedir



**Eylem planının temelinde yer alan faktörler:**

**Beslenme**

- Fiziksel aktivite*
- Sigara kullanımı*
- Alkol kullanımı*
- Sağlık sistemi*

Yeme davranışını etkileyen faktörler ?

