



TC,
SAĞLIK BAKANLIĞI
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ

SAĞLIKLI BESLENME VE OBEZİTE (ŞİŞMANLIK)



Eğitim Koordinatörlüğü



“BANA 3 SORU SOR”

Herkes sağlıklı ilgili konularda bilgi sahibi olmak, sorularına cevap almak ister.

İşte böyle zamanlarda sormanız gereken 3 temel ve basit soru, nasıl sağlıklı kalacağınızı veya nasıl iyileşeleceğinizi öğrenmenize yardımcı olabilir.

Sağlığınız için sormanız gereken “ÜÇ SORU”

1. Sorunum nedir?

2. Ne yapmam gerekiyor?

3. Bunu yapmanın bana ne faydası olacak?

Ne zaman soracağım?

- Doktorunuz, hemşireniz ya da eczacınızla görüştüğünüz zaman
- Tıbbi bir tetkik ya da işleme hazırlandığınız zaman
- İlaç kullandığınız zaman

Cevapları anlamakta güçlük çekerseniz, tekrar sorun!

Doktorunuzla iyi bir iletişim için ipuçları

- 3 soruyu sorun.
- Doktorunuzu ziyarete gittiğiniz zaman yanınızda mutlaka bir arkadaşınızı ya da ailenizden birini götürün.
- Doktorunuza rahatlıkla anlatabilmek için sağlığınızla ilgili sıkıntılarınızın bir listesini yapın.
- Doktorunuzu ziyarete gittiğiniz zaman, kullandığınız tüm ilaçların bir listesini yanınızda götürün.
- Kullandığınız ilaçlarla ilgili bir sıkıntınız olduğunda, mutlaka eczacınıza danışın.

Soru sormaya çekinmeyin.

Hastalığınız, tedaviniz ve bu tedavinin size ne fayda getireceğini bilmeniz doktorunuz için de önemlidir.

SAĞLIKLI BİSLİNİMİ VE OBEZİTE (ŞİŞMANLIK)

Beslenme,
sağlığımızı korumak,
geliştirmek ve
yaşam kalitemizi yükseltmek,
vücudumuzun gereksinimi olan
besinleri yeterli miktarda ve
uygun zamanlarda almak için
yapmamız gereken
bilinçli bir eylemdir.
Sağlığımızı korumasında ve
hastalıkların önlenmesinde
yeterli ve dengeli beslenme
çok önemlidir.





Beslenme sağlığını korumak, geliştirmek ve yaşam kalitemizi yükseltmek için vücudumuzun gereksinimi olan besinleri yeterli miktarda ve uygun zamanlarda almak için yapmamız gereken bilinçli bir eylemdir. Sağlığımızın korunmasında ve hastalıkların önlenmesinde yeterli ve dengeli beslenme çok önemlidir.

Besin gıdaların içinde bulunan, bireyin yaşamını sürdürmek, büyümek, iş yapmak gibi tüm faaliyetlerini gerçekleştirmek için dışarıdan almak zorunda olduğu yapı taşlarına ve enerji kaynaklarına verdiğimiz isimdir.

Başlıca besinler şunlardır:

1. Proteinler: Et, balık, tavuk, yumurta, süt, yoğurt, peynir, mercimek, fasulye
2. Karbonhidratlar: Ekmek, makarna, pirinç, şeker, meyve ve sebzeler
3. Yağlar: Zeytinyağı, mısırözü yağı, ayçiçeği yağı, tereyağı, margarin
4. Vitaminler: A, B, C, D, folik asit, E vitaminleri gibi
5. Mineraller: Kalsiyum, fosfor, demir
6. Su

Uzun ve sağlıklı yaşamak için kişilerin boylarına uygun vücut ağırlığında olmaları gereklidir. Uygun kiloyu korumak için hem yeterli ve dengeli beslenme, hem de düzenli fiziksel egzersiz yapılması gerekmektedir.

SAĞLIKLI BESLENMENİN BAŞLICA KURALLARI ŞUNLARDIR

- Gıdanızı güven ile yenecek şekilde hazırlayın, alın, koruyun, saklayın. Hastalık riskini azaltmak için temizlik şartlarına uyunuz. Açıkta satılan gıdalardan uzak durunuz.
- Haftanın hemen her günü en az 30 dakika egzersiz (yürüyüş, bisiklet, vb.) yapınız.
- Yüksek kalori içeren hazır gıdalardan uzak durunuz. Bunlar patates cipsleri, kuru ve yağ pasta çeşitleri, kremalı soslar,



hamur tatlılarıdır. Bunlarda bol şeker ve yağ bulunur ancak protein, vitamin ve mineral içerikleri düşüktür. Alkolün de kalorisini yüksektir.

- Posalı gıdaları tercih ediniz. Lifi fazla gıdalar çok çiğneme-yi gerektirir. Doymayı kolaylaştırır. Kepek, nişastası olmayan sebzeler (havuç, kereviz, yeşil fasulye, kabak, ıspanak, pazı, lahana gibi), kalorisini fazla olmayan domates ve salatalık uygun gıdalardır.
- Şekerli yiyeceklerden sakınınız.
- Kuru baklagilleri, tahılları, sebze ve meyveleri tercih ediniz. Meyve ve sebzelerde vücudumuz için gerekli pek çok besin ögesi bulunmaktadır. Böylece hastalıklara yakalanma riski azalacaktır.
- Az yağ tüketiniz: Özellikle doymuş yağları (içyağı, tereyağı, vb.) mümkün olduğunca az yemek sağlığımız için yararlıdır. Yağlı yiyecekler aynı miktardaki şeker ya da proteine göre iki kat daha fazla kalori verir. Margarin, sıvı yağ, tereyağ ve et yağları çok az tüketilmelidir. İçinde bunların bulunduğu yemeklerin porsiyonları da küçük tutulmalıdır.
- Tuzdan ve tuzlu yiyeceklerden kaçınınız. İhtiyaçlımızdan fazla tuz almak yüksek tansiyona neden olur. Yediğimiz tuzun önemli bir kısmı, gıdalar üretilirken (peynir, sucuk gibi) eklenen tuzdan kaynaklanmaktadır. Az tuzlu gıdaları seçmek ve yemekleri az tuz kullanarak hazırlamak en uygundur.
- Yemekleri hazırlama sırasında da dikkat edilecek noktalar vardır: Kızartılmış pilicin kalorisini, fırınlanmış ya da çevrilmiş pilicin kalorisinden yüksektir. Pilicin derisini soyup atmak ile vereceği enerji önemli ölçüde azaltılmış olur. Yemeklere mayonez, krema eklemek kalorisini yükseltir.
- Yemeklerinizi küçük lokmalar halinde ve iyi çiğneyerek yiyiniz.
- Yemek öncesinde ve yemekle birlikte günde 8 - 10 bardak su içiniz.



- Mutlaka kahvaltı yapıp akşamları ağır yememeye çalışınız.
- Öğün atlamayınız.
- Yemekten sonra dişlerinizi fırçalayınız. Şeker, özellikle çocuklarda diş çürüklerinin ana nedenidir.
- Öğünler arasında atıştırmayınız.

KİMLERE GIDA EKLEMELERİ VERİLMELİDİR?

- İnsanların çoğunda vitamin, mineral gibi gıda eklerinin verilmesine gerek yoktur.
- Beş yaşından küçük çocuklara vitamin damlaları ve demir verilmesi gerekebilir. Bunun için çocuk hekimine danışılması uygundur.
- Evde kapalı kalanlar veya yeterli güneş ışığı alamayanların D vitamini almaları gerekebilir.
- Adet kanaması fazla olan kadınların demir alması gerekebilir.
- Menopoz dönemindeki kadınların kalsiyum alması gerekebilir.

Bu dönemdeki kadınların özellikle kemik dokularının kontrolü ve buna göre hekim tavsiyesine uygun olarak gerekli ilaçları almaları uygundur.

- Gebelerin bazı eklemeler alması gerekebilir. Gebelikte başlıca protein, folik asit, demir, kalsiyum, iyot ihtiyacı artmaktadır. Öte yandan bazı vitaminlerin (örneğin aşırı A vitamini) dikkatsizce kullanılması bebek için zararlı olabilir. Gebelik düşünüüyorsa önce bir hekime başvurmak, kansızlık gibi sık rastlanılabilecek durumların düzeltilmesini sağlamak, gebelik boyunca da hekimin önereceği gıda eklerini kullanmak en uygundur.



- İyi kontrol altında olmayan şeker hastaları, idrar söktürücü ilaç kullananlar, kalp yetersizliği olan kişiler hekimleri uygun bulduğu taktirde vitamin ve mineral ekleri alabilirler.

ŞİŞMANLIK (OBEZİTE)

Şişmanlık (obezite) vücutta aşırı yağ toplanmasıdır. Bu durum koroner damar hastalıklarına, hipertansiyona ve inmeye, şeker hastalığına, uyku bozukluklarına, horlamaya, kanda yağların yükselmesine (kolesterol ve trigliserit yüksekliği), meme kanseri ve kalın bağırsak kanseri gibi bazı kanserlere yakalanma riskinin artmasına yol açabilmektedir.

Ayrıca şişmanlıkta safra taşları, karaciğerde yağlanma, depresyon, eklem ağrıları, hareket kısıtlanması ortaya çıkma tadır. Obezite insan ömrünü kısaltan ve yaşam kalitesini olumsuz olarak etkileyen bir hastalıktır. Kendinden memnuniyetsizlik, iş bulma güçlüğü gibi psiko-sosyal sorunlarada yol açmaktadır. Son yıllarda çocuklarda da şişmanlık hızla artmakta ve bu durum ilerisi için kaygılanmamıza neden olmaktadır.

Obezitenin ortaya çıkmasına yol açan başlıca faktörler şunlardır:

- Yanlış beslenme alışkanlıkları
- Hareketsizlik, fiziksel aktivite azlığı
- Doğum sayısının fazla olması
- Alkol
- Metabolik ve hormonal hastalıklar
- Psikolojik bozukluklar

Kimler Şişman (obez) olarak tanımlanır?

Şişmanlığın tarifinde ve derecelendirilmesinde beden kitle indeksi kullanılmaktadır. Beden kitle indeksi kilogram cinsinden vücut ağırlığının metre cinsinden boyun karesine bölünmesi ile hesaplanır.

Bel çevresinin erkeklerde 102 cm'den, kadınlarda da 88 cm'den fazla olması da şeker hastalığı, kalp ve damar hastalıkları ile yüksek tansiyon riskini arttırmaktadır.



Beden kitle indeksi (BKİ)= Ağırlık (kg) / Boy (m2)

BKİ	18.5'den küçük	Düşük Kilolu (zayıf)
	18.5 - 24.9	Normal Kilolu
	25.0 - 29.9	Hafif Şişman
	30.0 - 39.9	Şişman (obez)
	40'dan büyük	Ciddi Şişman

OBEZİTE TEDAVİSİ

Kişinin yanlış olan beslenme davranış ve alışkanlıklarının tespit edilmesi, bunları kendisinin anlaması ve değiştirmeye karar vermesi gereklidir. Böylece kişinin beslenme davranışındaki yeni hedefleri ve yapılacak değişiklikler belirlenebilir.

Beslenme programı kişinin günlük ihtiyacı olan besin öğelerini dengeli ve yeterli olarak sağlayacak şekilde düzenlenmelidir. Bu düzenleme kişinin yaşına, alışkanlıklarına, yaşam tarzına uygun olmalıdır.

Haftada yarım - bir kilogram ağırlık kaybı sağlayacak bir beslenme programı uygulanmalıdır. Böyle bir beslenme tedavisi ile hem ağırlık kaybının sağlanması, hemde verilen kilonun tekrar geri alınmasının önlenmesi istenilmektedir. Şişmanlığın tedavisinde, özellikle kaybedilen kiloların geri alınmaması için kişinin yeme alışkanlıklarını değiştirmesi ve bunun yanında daha hareketli olmak için çaba göstermesi gerekmektedir.

Yeme davranışını değiştirmek için şunlar önerilebilir:

- Sadece masada oturarak yemek yiyiniz.
- Mutfakta atıştırıp sonra yemek masasına gelmeyiniz ya da yemeğe çalışma masanızda devam etmeyiniz.
- Ne kadar yiyeceğinizi düşünüyorsanız sofraya o miktarda yemek getiriniz.
- Televizyon seyredirken bir şey yemeyiniz.



- Yavaş yiyiniz. Lokmaları iyi çiğneyiniz. Her lokmadan sonra biraz ara veriniz.
- Gıdaların yemek zamanı dışında göz önünde olmamalarını sağlayınız.

EGZERSİZ

Fiziksel aktivitenin artırılması özellikle inilen kilonun korunmasında çok önemlidir. Egzersiz düzenli yapılmalı ve yürüyüş, hafif koşu gibi egzersizler seçilmelidir. Egzersiz programlı yapılmalı, haftada 5 gün 45 - 60 dakikalık bir program hedeflenmelidir. Başlangıçta daha hafif bir programla başlanılmalı ve yavaş yavaş egzersizin süresi uzatılmalıdır. Öte yandan gereksiz yere uzatmak da egzersizi zararlı hale getirebilir. Asansör yerine merdiveni tercih etmek, bir durak ötedeki otobüs durağına yürümek gibi basit hareket artırıcı önlemler de faydalıdır. Egzersiz enerjinin harcanmasını sağladığı gibi, kendini iyi hissetme, kendinden memnun olma hislerine de katkıda bulunur. Ayrıca kalp-damar hastalıklarına yakalanma riskini azaltır, şeker hastalığının ortaya çıkışını önlemede kilo vermeden bağımsız olarak da yararlıdır. Diyetle uymayı kolaylaştırır.

Günümüzde alternatif tıbbı yönelim vardır. Çin ve diğer Uzak-doğu ülkelerinden gelen otlar itibar görmektedir. Zayıflatıcı olarak önerilenleri vardır. Bunlar ilaç sayılmadıkları için denetimleri yapılmamaktadır. Kendi yan etkileri olabileceği gibi yeterli temizlik şartlarına uyulmadan da hazırlanmış olabilirler. Birkaç yıl önce özel bir Çin çayı kullanan Belçikalılar ve İngilizlerde birçok kalıcı böbrek yetersizliği ve idrar yolları kanseri vakaları görülmüştür. Bunların büyük ölçüde bu çaya karışmış bir mantar toksininden ileri geldiği anlaşılmıştır.

Obez ve ciddi obez kiflilerde bazen ilaç tedavisi ve cerrahi tedavi yollarından da yararlanılabilmektedir. İlaç tedavisinin ancak hekim önerisi ile ve indikasyonu kesin olarak varsa uygulanması gereklidir. Şişmanlık (obezite) ciddiye alınması ve tedavi edilmesi gereken bir durumdur.

Şişman bir kişinin 10 kilogram vermesi ile:

- Sistolik (büyük) tansiyonu 10 mmHg ve diastolik (küçük)



tansiyonu 20 mmHg azalır.

- Şeker hastası olan şişmanlarda kan şekeri yarı yarıya azalır.
 - Kandaki kolesterol oranı yüzde 10 oranında azalır.
 - Ölüm riski yüzde 20 azalır.
-

YENİ İLAÇLAR VE ÖNEMİ

Yeni ilaçlar sayesinde birçok hastalık tedavi edilebilmektedir.

Tüm dünyada, üniversite ve ilaç firmalarındaki araştırmacıların ortak amacı; sağlığımız için kullanılan aşı ve ilaçların daha iyi hale getirilmesi ve tedavisi bugün için mümkün olmayan hastalıklar için çözüm bulunmasıdır.

30 yıl önce çocuk felci binlerce çocuğun hayatını etkilerken, bugün neredeyse sona ermiştir.

10 yıl önce AIDS hastalığında kullanılabilecek bir ilaç yok iken, bugün yaşam süresini uzatabilen tedaviler uygulanmaktadır.

Yeni ilaç, araştırma geliştirme çabalarının ve bilgi birikiminin gelişimi ile mümkündür.

Dünyada ortalama insan ömrü son 100 yılda 40'lı yaşlardan 70'li yaşlara ulaşmıştır. Bu ilerlemedeki en önemli nedenlerden biri, ilaç alanındaki araştırma ve geliştirme çalışmaları sonucu ortaya çıkan yeni tedavilerdir.

İlaç alanındaki araştırma ve geliştirme çalışmaları, uzun süreli ve yüksek maliyetlidir. Tek bir molekülün keşfedilerek bir ilaç haline gelmesi ve tıbbın hizmetine sunulmasına kadar yaklaşık 12-15 yıl geçmektedir.

Bu nedenle ilaç aslında bilgi üretimidir. (1)

İlacın değerli ve faydalı olmasını sağlayan, tıbbın hizmetine sunulmasına kadar süren titiz ve kapsamlı araştırmalardır.

