



BESLENME ve YAŞAM KALİTESİ





Prof.Dr.AYŞE BAYSAL

BESLENME ve YAŞAM KALİTESİ

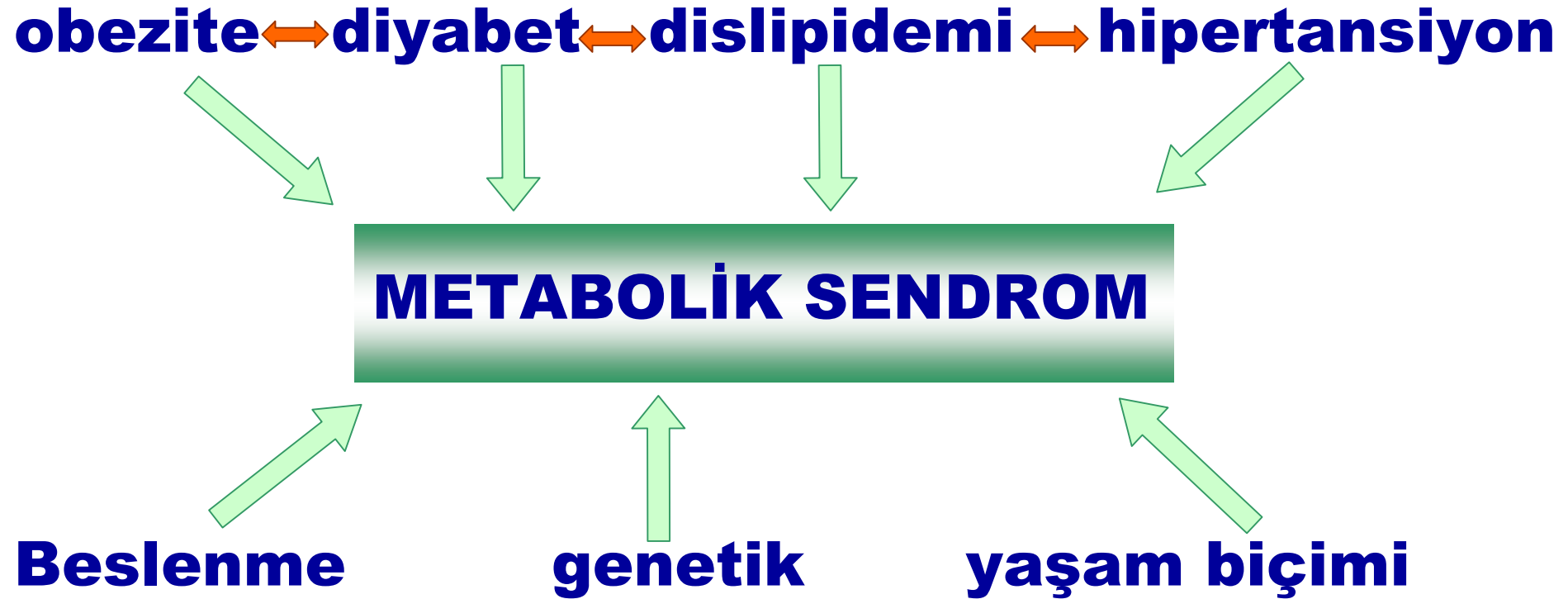
İnsanın temel amacı sosyal ve ekonomik faaliyetlerini aksatmadan uzun süre yaşamaktır.

Yaşlanma durdurulamaz, fakat yavaşlatılabilir.

Yaşam Kalitesini Düşüren Başlıca Sorunlar

-  Metabolik Sendrom**
-  Kanser**
-  Osteoporozis**
-  Bilişsel işlev yetersizliği**

METABOLİK SENDROM



 Metabolik Sendrom Sıklığı dünyada ve ülkemizde her geçen gün artmaktadır

 *Bunun temel nedeni beslenme ve yaşam biçiminde oluşan değişmelerdir*

 Bu değişiklikler aynı zamanda yaşam kalitesini düşüren diğer sorunların ortaya çıkmasında da etkilidir

BESLENME ALIŐKANLIKLARINDA DEĐIŐMELER

- 1. Geleneksel doğal besinlerin yerini enerjisi yoğun, hazır, yarı hazır, hızlı tüketilen besinler aldı**
- 2. Mısır niőastasından fruktoz içeriği yüksek ucuz Őeker üretilerek meőrubat ve besinlerde kullanımı sonucu tüketimi arttı**
- 3. Tahıllar saflaőtırıldı, baklagil ve sebze tüketimi azaldı**
- 4. Kolalı içecekler, Őikolata, enerji içecekleri, çay, kahve tüketimi arttı**
- 5. Batı türü beslenme yaygınlaőtı. Et, katı margarin, yağda kızartılmıŐ yiyecek tüketimi arttı**

SONUÇTA;

⚡ Diyetin glisemik indeksi arttı

⚡ Enerji alımı arttı

⚡ Tuz alımı arttı

⚡ Kafein alımı arttı

⚡ Yağ türünde değişme oldu

⚡ DENGESİZ BESLENME



Glisemik İndeksi Yüksek Diyet



İnsulin Direnci

Metabolik Sendrom

Glisemik İndeksi Düşük Diyet



Diyabet riski ← **Yavaş sindirim**

Glikoz

Kolesistokininin salınımı ↑

İnsulin

Mide boşalması yavaş

İnsulin duyarlılığı ↑

Tokluk

LDL-kolesterol ↓

Trigliserit ↓

Dislipidemi riski ↓

Besin alımı ↓

Obezite riski ↓



Tuz tüketimi↑

Glikoz emilimi↑

Hipertansiyon riski↑

Diyabet riski↑



Kafein tüketimi↑

İnsulin direnci↑

Osteoporosiz riski↑

Diyabet riski↑

Yağ türünde değişme



- * *Doymus yağ, trans yağ asitleri*

LDL-kolesterol↑

- * *Çoklu **doymamıs** yağ asitleri*

omega-6↑

Trigliserit↑

omega-3↓

Pıhtılaşma riski↑

- * ***Yüksek sıcaklıkta, yağda kızartma***

Reaktif oksijen türleri↑

LDL-oksidasyonu↑
LDL düzeyi

HDL-düzeyi↓

Kanser riski↑

Yaşam Biçiminde Değişme

I. Teknolojinin gelişmesi, kentleşme

Hareketsiz yaşam biçimi

Enerji dengesizliği

Harcama ↓

Alım ↑

Beden yağ birikimi ↑

Şişmanlık

BKİ; 25-29.9 toplu
30 > obez

Bel çevresi;
E-94, K-80 > toplu
E-102, K-88 > obez

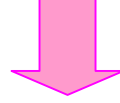
Insulin direnci

Metabolik Sendrom

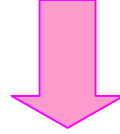
Yaşam Biçiminde Değişme



II. Kapalı giyim tarzı, eve bağımlılık



Güneşten düzenli, uygun şekilde yararlanmayı güçleştirir



D Vitamini yetersizliği

- Tip I diyabet riski↑
- İnsulin direnci↑
- Hipertansiyon riski↑
- Kalsiyum yararlılığı↓
- Osteoporozis riski↑
- Kanser riski↑

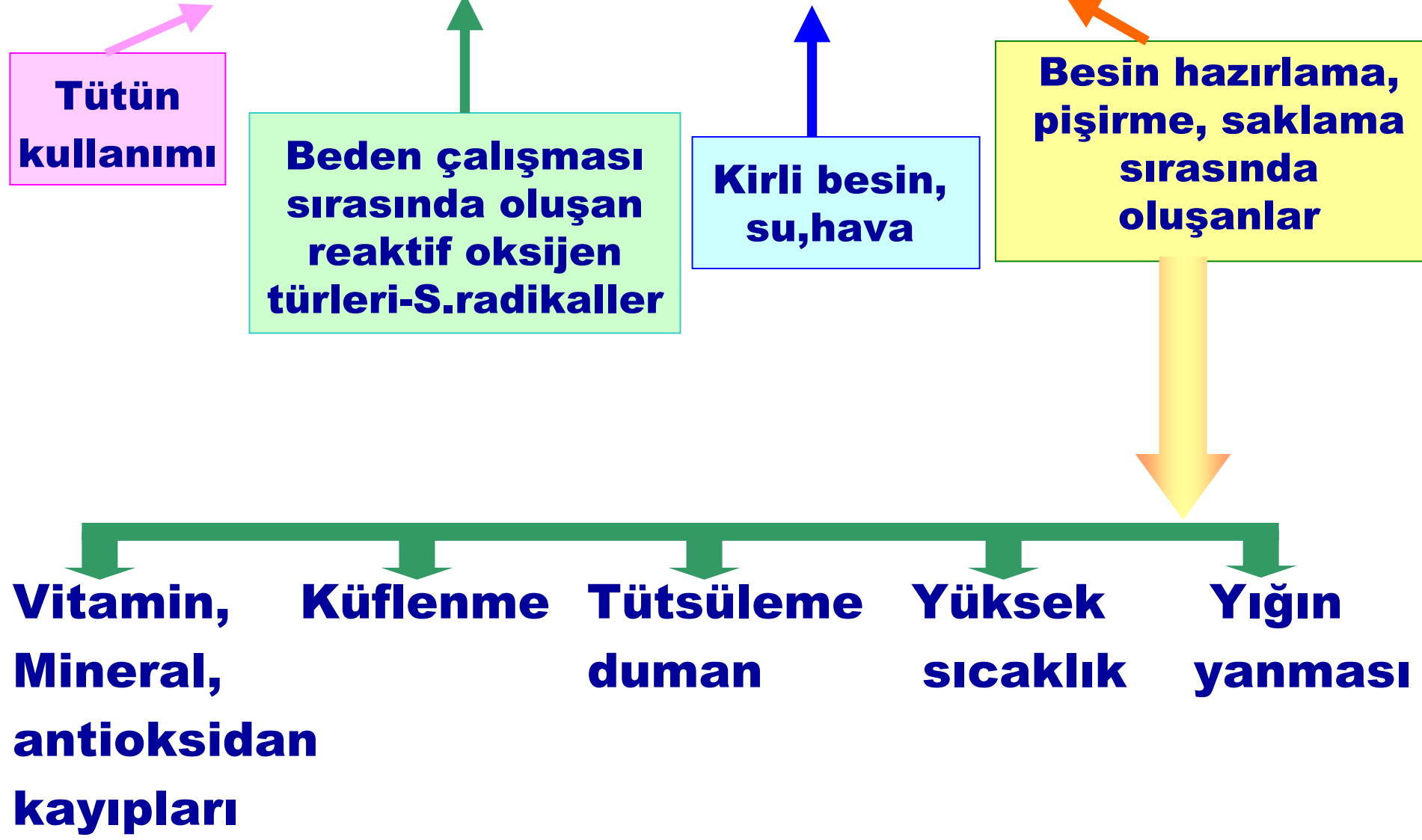
Çeşitli faktörlerin kanser oluşumuna katkısı

KANSER

- Hava,su,besinle alınan toksik ögeler%60-80**
- Genetik %10-12**
- Radyasyon %5-8**
- Hormonlar %5-8**
- Mikroorganizmalar %3-5**

Toksik ögeler

Toksik ögeler — Oksidanlar — S.radikaller — Rekatif oksijen türleri



Oksidanlar-reaktif oksijen türleri

Hücre bileşenleri

Protein yıkımı ↑

Enzim etkinliği ↓

Hücre zarı dayanıksızlaşır

Lipid peroksidasyonu ↑

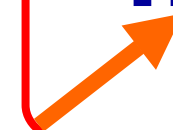
İkincil zararlı ürünler

DNA-GEN

Hücre hasarı

Kanser hücresi

**Değişim
mutasyon**



Yetersiz, Dengesiz, Hatalı Beslenme

Yetersiz sebze, meyve tüketimi

Oksidanları etkisizleştiren antioksidan A,E,C vitaminleri, karotenoidler, flavonoidler, özel tat, koku, aroma içerenler

Oksidantlara karşı savunma

Kanser riski

yaşlanma

Proteinler, B vitaminleri, çinko, selenyum yetersizlikleri

Antioksidan enzimler

Glutatyon peroksidaz

Süperoksit dismutaz

Katalaz sentezleri ↓ → Antioksidan savunma ↓

Aşırı yağ alımı


Toksik öge alımı ↑


Kanserle ilgili hormon sentezi ↑

Yetersiz Süt ve Ürünleri Tüketimi



Kalsiyum alımı↓

Kalın barsakta kanser yapıcı öğelerin etkinliği↑

Yoğurt, kefir↓

Kanser riski↑

Laktik asit, bifido bakterilerinden yararlanılamaz



Diğer Faktörler

Tütün kullanımı



* Akciğer, baş, boyun, yemek borusu, ağız, gırtlak kanserlerinin başlıca nedeni

* İçerdiği toksik ögelerle diğer kanserlerin riski ↑

Alkol kullanımı



* Baş, boyun, ağız, yemek borusu kanseri

Asırı tuz alımı

Besin hijyen kurallarına uymama

H.Bacter Pylori enfeksiyonu

↓
* Mide kanser riski ↑

OSTEOPOROZİS

Osteoporozis, kemik kütlesinin azalması ve kemiğin yapısını oluşturan dokunun yıpranması sonucu kırılma riskinin artmasıdır

Risk Faktörleri

1.Yetersiz kalsiyum alımı



Büyüme çağında mineral içeriği

Yaş

Menapoz

Kafein

Kemik yıkımı

Alkol, sigara

Tuz

Zayıflık

Hareketsizlik

Aşırı protein

3.Diğer minerallerin, fosfor, flor, çinko yetersizliği

Kemik Yıkımı



Osteoporoz riski



2.D vitamini yetersizliği



Kalsiyum yararlılığı

Osteoporozis, riski azaltabilir



Erken yaşlarda

- Yeterli ve dengeli beslenme
- Yüksek kalsiyum alımı
- Yeterli D vitamini

Düzenli egzersiz



Kemik, mineral yoğunluğu doruk düzeye çıkarılır

Yetişkinlikte

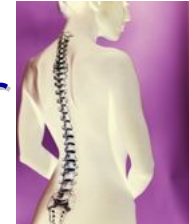
- Yeterli kalsiyum
- Yeterli ve dengeli beslenme
- Kayıp artırıcı uyaranları önleme



Düzenli egzersiz
Düzenli uygun güneşlenme-D vitamini



Yıkım yavaşlar



Bilişsel İşlev Yetersizliği

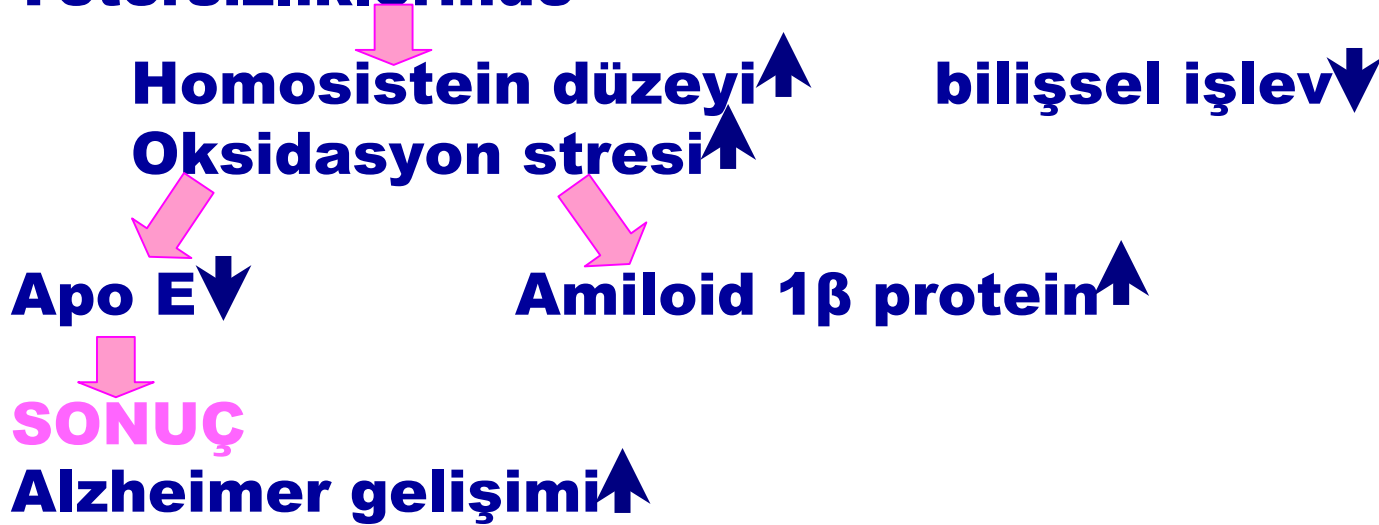
Etkileyen faktörler:

1.Yaş

- Sinir hücrelerinde kayıp
- Öğrenme ve bellek yeteneği↓
- Tepkime zamanı uzar, dikkat↓
- Amiloid 1 β protein birikimi damarlarda inflamatuvar etkiyi↑

2.Beslenme

- Folik asit, B-12, B-6,B-2 vitaminleri, antioksidanlar beyin işlevinde etkinlerdir
- Yetersizliklerinde



Hastalık belirtilerinin geciktirilmesinde

⚡ **B vitaminlerinin yeterli alımı**

⚡ **Antioksidanların artırılması**

⚡ **Yüksek doz E vitamini yararlı**

⚡ **Antiinflamatuar etkiye sahip balık yağı (n-3) yararlı**



Yaşam Kalitesini Düşüren Hastalıklardan Korunma ve Tedavi

Genel Stratejiler

- ⚡ Risk faktörlerini önleme**
- ⚡ Önlemlere erken yaşlarda başlama**
- ⚡ Erken tanı ve anında müdahale**



Enerji Dengesine Uygun Beslenme Alışkanlıklarının Geliştirilmesi

İlk yas

⚡ Anne adayı ve annenin, yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmesi

⚡ Doğumdan sonra ilk 6 ay anne sütü

⚡ 6 aydan sonra uygun ek besinlere alıştırma

yoğurt sebze-meyve tahıl yumurta tuzsuz şekersiz



⚡ D vitamini 500-1000 ünite

⚡ Beden hareketi kısıtlanmamalı

⚡ Besinler uygun yöntemlerle hazırlanmalı



1-6 yaş

- ⚡ **Emzirme zorla sonlandırılmaz**
- ⚡ **Her besin grubundan alınan miktarlar**
- ⚡ **Beden hareketini artıran oyuna teşvik edilmeli, güvenli oyun alanları sağlanmalı**
- ⚡ **Ek D vitamini**
- ⚡ **Yemekler az tuzlu hazırlanmalı**
- ⚡ **Aburcubur yerine sebze, meyve**
- ⚡ **Kola yerine süt, ayran, taze meyve suyu**
- ⚡ **Obezite eğilimi başlarda ilgili hormonlar yönünden inceleme, gerekirse müdahale**



Okul Çağı



- Okul kantinleri ve çevrede uygun besinler bulunmalı**
- Kola yerine süt, ayran**
- Şekerleme, cips yerine temizlenmiş sebze, meyve**
- Beden hareketlerini artırıcı oyunlara ve spora yönlendirme**
- Fen bilgisi gibi derslerde beslenme konularına yer verme**
- Obezite eğilimi başlarsa ilgili hormonlar yönünden inceleme ve gerekirse müdahale**



Yetiřkinlik



Enerji Harcaması Artırılmalı

Hafif Faaliyetli Yetiřkinlerin Günlük Enerji Harcaması

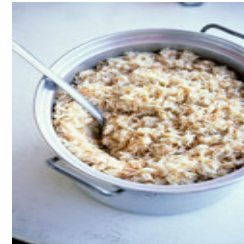
Yaş (yıl)	Erkek	Kadın
18-30	2350 kkal	1850 kkal
31-60	2500 kkal	1550 kkal
60+	1900 kkal	1650 kkal

1 saat ek yapılan beden hareketleri için harcanan enerji

Faaliyet türü	Erkek	Kadın
Tempolu yürüme	286-308	220-242
Hafif jimnastik	250-311	215-236
Kořma-yüzme	455-490	350-395
Bisiklet binme-yavaş	227-245	175-192

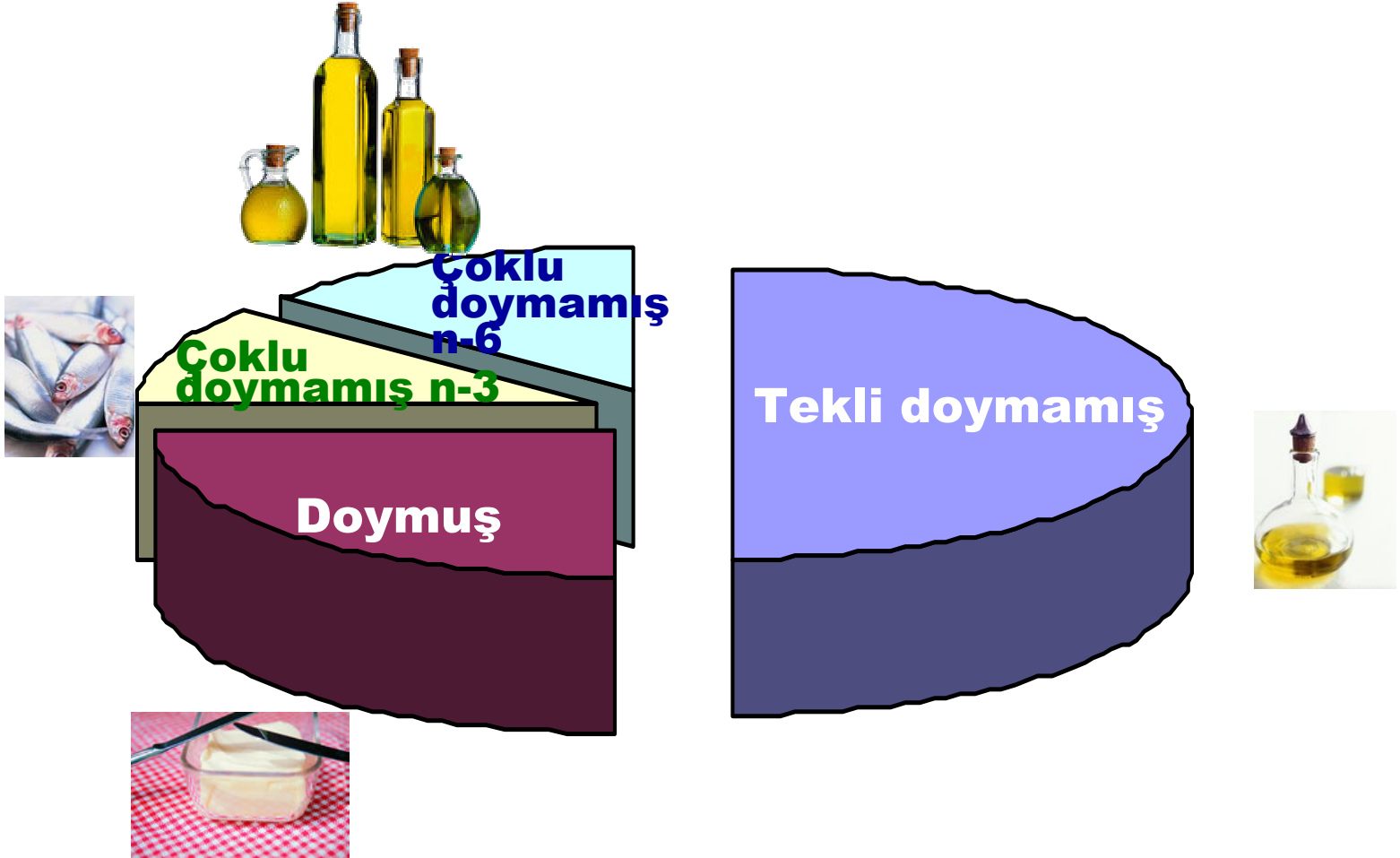
Makro Besin Ögelerinin Enerjiye Katkısı

Karbonhidrat %55-60



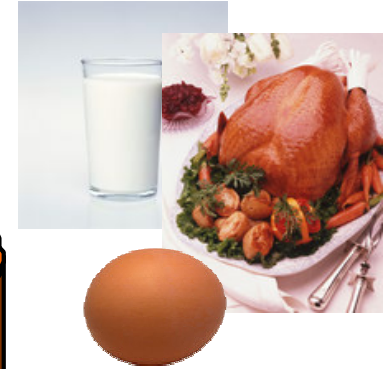
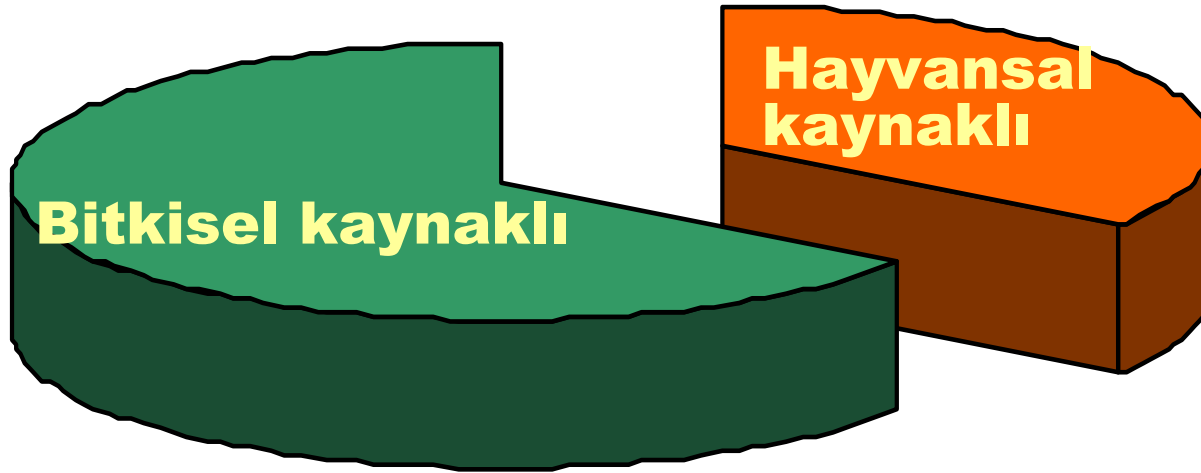
Makro Besin Ögelerinin Enerjiye Katkısı

Yağ %30



Makro Besin Ögelerinin Enerjiye Katkısı

Protein %13-15



Yaşam Boyu Yeterli ve Dengeli Beslenme

Her gün her gruptan yeterince yenmeli

2 Su Bardağı

Riskli bireyler az yağlı
olanlardan



1 porsiyon
hayvansal

1 porsiyon
bitkisel

Riskli bireyler

Et,tavuk yerine
balık

Enerji
harcamasına
uygun tam
buğday,çavdar,
yulaf ürünleri

-bulgur

-yarma

-yulaf gevreği

-esmer ekmek

5-7 porsiyon

Kahvaltıda-narenciye,domates,biber,salatalık,marul

Öğle,akşam-salata,sebze yemeği,meyve,yeşillikler

İÇECEKLER

**Kafeinli, enerji
içecekleri, kola,
ay, kahve**

SINIRLI



Őekerli meŐrubat

SINIRLI



**Bitki ayları,
ayran, kefir,
taze Şekersiz
meyve-sebze
suları, boza,
Őalgam suyu**

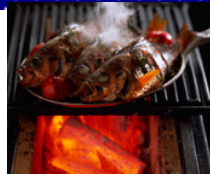
SIK



Besinlerin hazırlanması ve pişirilmesi



**Yağda
kızartma,
kavurma
SEYREK**



**Doğrudan
ateşte
SEYREK**



**Kapalı
tencerede
SIK**



**Fırında
kapalı
SIK**

- Yemeklere az tuz, bol soğan, sarımsak, nane vb. eklenmeli**
- Et konan yemeklere yağ eklenmez**
- Tahıl, sebze, baklagil yemeklerine 1 porsiyona 1 kaşık zeytinyağı**
- Yağ yakılmadan doğrudan katılır**
- Sebze ve salata hazırlandıktan ve pişirildikten sonra bekletilmez ve pişirme suları dökülmez**

Beslenme Desteđi-Diyet Eki-Supleman



- ⚡ Güneşten düzenli ve sürekli yararlanmayanlar günlük 400-500 ünite D vitamini**
- ⚡ Kalp hastalığı, romatizma riski taşıyanlar günlük 1 g balık yağı**
- ⚡ Unutkanlık belirtileri taşıyanlar, yaşlı bireyler 400-500 ünite E vitamini, folat, B-12, B-6 içeren B vitamini karışımı, balık yağı**

Şişman Birey için Zayıflama Programı

⚡ **Diyette enerji** ↓

⚡ **Beden hareketi** ↑

⚡ **Hedef haftada 0.5-1 kg**
ağırlık kaybı

⚡ **İlk başta hafif gittikçe** ↑

⚡ **Günlük enerji alımı**

⚡ **Seçenekler;**

Kadın:1000-1200 kkal

-Günde 1 saat yürüme

Erkek:1200-1600 kkal

-Günde 30 dk.koşu

-Haftada 3-5 gün

aerobik egzersiz

⚡ **Makro besin öğelerinin**
enerjiye katkıları
değişmez



Davranışa İlişkin Öneriler



⚡ Yakın mesafeler için taşıt kullanılmaz

⚡ Yiyecek alımına yürüyerek gidilir, az ve sık alım aktiviteyi artırır

⚡ Çok katlı apartmanlarda 4 kata kadar asansöre binilmez

⚡ Küçük lokma, yavaş çiğneme, yavaş yeme

⚡ Sosyal bir toplantıda bir şeyler yenirse onu izleyen öğünü çorba ve sebze salatasıyla geçiştirme

⚡ Öğün aralarında su, şekersiz içecek, sebze, küçük boy meyve

Yitirilen Ağırlığın Korunması



⚡ Enerji harcaması↓

⚡ Zayıflama programı sonunda zayıflama öncesi yaşam biçimine dönülmez

⚡ Zayıflama programı başında hesaplanan enerji gereksinmesi %25 daha az olmalı

⚡ Değiştirilen yaşam biçimi davranışları sürdürülür

