

**Yakın Dođu Üniversitesi
Sağlık Hizmetleri Meslek
Yüksek Okulu**

**Yaşlı Bakım-Ebelik
2. Ders**

**YB 205 Beslenme İkeleri
2015**

**Uzm. Dyt. Emine Ömerađa
emine.omeraga@neu.edu.tr**

BESLENME

- Dünya Sağlık Örgütü (WHO-DSÖ) sağlıklı ve bağımsız bir yaşlılık için, sağlıklı beslenme, tütün kullanmama, düzenli fiziksel aktivite, yaralanma ve sakatlıkların önlenmesi ve kronik hastalıkların tedavisini temel faktörler olarak belirlemiştir.
- **Yeterli ve dengeli beslenme** ve bunun yaşam tarzı haline getirilmesi, yaşam boyunca özellikle de ilerleyen yaşlarda yaşam kalitesini yükselten en önemli faktördür.

BESLENME

- Büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılmasıdır.
- Bireyin, ailenin ve toplumun birinci amacı, sağlıklı ve üretken olmaktır. Bunun simgesi, bedenen, aklen, ruhen ve sosyal yönden iyi gelişmiş bir vücut yapısı ve bu yapının bozulmadan uzun süre işlemesidir.

YAŞLILIKTA BESLENMENİN ÖNEMİ

- Yaşlılık döneminde yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması, sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi, yaşam süresinin ve kalitesinin arttırılmasında önem taşımaktadır.
- Özellikle yaşlılığa bağlı hastalıkların önlenmesinde, geciktirilmesinde ve tedavi edilmesinde beslenme etkin bir rol oynamaktadır.
- Beslenme yaşam süresini etkileyen önemli etmenlerden biridir.

- Yaşlı bireylerin çoğunluğunda kronik hastalıklardan bir ya da birkaçının bulunduğu belirtilmiştir.
- Yaşlılık döneminde beslenme durumu, yaşlanma süreci boyunca vücutta meydana gelen değişikliklerden, kronik hastalıklardan, kullanılan ilaçlardan, fiziksel, psikolojik, sosyal ve ekonomik durumlardan etkilenmektedir.



YAŞLILIK VE BESLENME

- Toplumlarda yaşlı sayısının artması, onların bakımı için sağlık harcamalarını artırmaktadır.
- Yaşlılıktaki sağlık bozukluklarının önlenmesinde beslenmenin denetimi de önemli rol oynamaktadır.
- Böylece sağlık harcamaları da bir ölçüde azaltılabilir.

YETERSİZ VE DENGESİZ BESLENME

- 65 yaş üstü bireylerin büyük bir bölümü, yetersiz ve dengesiz beslenmeden kaynaklanan hastalıkların etkisi altında yaşamaktadır.

Şişmanlık

Diyabet

Kalp-Damar Hastalıkları

Osteoporoz

Felç

İskelet ve kas sistemi hastalıkları



BESİN GRUPLARI

- **Süt Grubu:** Süt, yoğurt, peynir, ayran, donruma...
- **Et-Yumurta-Kurubaklagil Grubu:** Et, tavuk, balık, yumurta, kurubaklagiller, fındık, fıstık...
- **Sebze ve Meyve Grubu:** Tüm sebze ve meyveler...
- **Ekmek ve Tahıl Grubu:** Ekmek, buğday, mısır, çavdar, yulaf...



YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

- Bu besinlerin önerilen tüketim miktarları kişiye özgü olarak değişmekte, bireyin yaşı, cinsiyeti ve fiziksel aktivite durumu bu oranları etkilemektedir.



BESİN ÖĞELERİ

- Besinlerin bileşiminde bulunan kimyasal maddelerdir.
- Besinler yendikten sonra sindirim organlarında besin öğelerine parçalanır ve vücutta öyle kullanılırlar.
- Her çeşit besinin bileşiminde değişik miktarlarda besin öğesi bulunmaktadır.
- Araştırmalar, insanın büyüme, gelişme ve sağlıklı olarak yaşamını sürdürmesi için 50'den fazla türde besin öğesine gereksinimi olduğunu göstermektedir.

BESİN ÖĞELERİ

1. Proteinler
2. Yağlar
3. Karbonhidratlar
4. Vitaminler
5. Mineraller
6. Su

- Bu besin öğelerinden herhangi biri veya birkaçı sağlanamayınca vücut çalışmasındaki aksamalar sonucunda sağlık problemleri görülmektedir.
- Gereğinden fazla besin alarak vücut yağının olması gerekenin üstüne çıktığında da sağlık problemleri görülmektedir.
- Proteinler, yağlar ve karbonhidratlar enerji sağlayan öğelerdir.

- Proteinler, yağlar ve karbonhidratlar enerji sağlayan öğelerdir.
- Vitaminler, mineraller ve su enerji sağlamamaktadırlar.
- Bireyin yaşı, cinsiyeti ve içinde bulunduğu fizyolojik duruma göre gereksinimi olan bütün besin öğeleri yeterli ve dengeli miktarlarda sağlanmalıdır.



- **Yeterli beslenme:** Vücudun yaşama ve çalışmasını sürdürebilmesi için gerekli enerjinin sağlanmasıdır.
- **Dengeli beslenme:** Enerji yanında bütün besin öğelerinin gereksinim kadar sağlanmasıdır.



PROTEİNLER

“Yaşayan varlıklar için elzem azotlu öge”

- Vücudun en küçük parçası olan yaşayan hücrenin ve metabolik tepkimeleri katalize eden enzimlerin yapısı proteindir.
- Vücudun bütün hücrelerinin büyük bir bölümü proteinlerden yapılmıştır ve bu hücreler sürekli olarak değişip yenilenmektedir.
- Bunun sonucunda vücuttan sürekli olarak belli miktarda protein dışarı atılmaktadır.
- Vücutta herhangi bir protein deposu yoktur. Eğer vücut protein almazsa yıkılan hücreler yenilenemez.

- Proteinler büyük moleküllerdir ve vücutta hidrolize edilerek parçalandıklarında daha basit yapıdaki amino asitlere ayrılmaktadırlar.
- Böylece proteinler çok sayıda ve çeşitli amino asitlerin birleşmesinden oluşan bileşikler olarak tanımlanırlar.
- 20 çeşit amino asit bulunmakta bunların 8'i insan vücudunda üretilmemekte ve dışarıdan sağlanması gerekmektedir. Bunlara elzem amino asitler denir.
- Etini, yumurtasını ve sütünü kullanmış olduğumuz hayvanlar ve birçok mikroorganizma insanların yapamadığı bu amino asitleri yapabilmektedirler.

Elzem Amino Asitler

- Lösin
- Lizin
- İzolöysin
- Valin
- Metionin
- Fenilalanin
- Treonin
- Triptofan

PROTEİN KAYNAKLARI

- Protein bütün hayvansal ve bitkisel besinlerde bulunur.
- Ancak besinlerdeki protein miktarı ve kalitesi (vücutta kullanılma durumu) farklıdır.
- Kırmızı et, tavuk, balık, sakatatlar, süt ve süt ürünleri gibi hayvansal besinlerden sağlanan protein iyi kaliteli (elzem amino asitlerden yüksek)
- Bitkisel besinlerden sağlanan protein ise düşük kalitelidir (elzem amino asitlerden düşük).



- Yüksek kaliteli yani elzem amino asit örüntüsü daha iyi olan protein içeren besinlerin proteini sindirim sisteminde fazla kayba uğramadan vücuda alınırlar.
- Aynı zamanda amino asitlerin hepsi bir arada buldukları için bu amino asitlerin birleşerek vücut proteini haline gelmeleri daha kolay ve hızlı olur.
- Yumurta, et, süt ve benzeri hayvansal kaynaklı besinlerden sağlanan proteinlerin sindirilebilirlikleri % 91-100, tahıl proteinlerinin % 79-90, kurubaklagil proteinlerinin ise % 69-90 civarındadır.
- Kurubaklagillerden nohut ve mercimek proteininin sindirilebilirliği diğerlerinden daha yüksektir.

“örnek protein”
“iyi kalite protein”
“düşük kalite protein”



Bazı Besinlerin Protein Miktarları

BESİNLER	100 gramdaki protein miktarları
Kurubaklagiller	20-25 g
Soya fasulyesi	30-35 g
Et, tavuk, balık	15-22 g
Peynirler	15-25 g
Yumurta	12-13 g
Tahıllar	8-12 g
Süt	3-4 g

YAŞLILIKTA PROTEİNLERİN ÖNEMİ

- Vücut organlarının yapıtaşı
- Hücre yenilenmesi
- Vücudun dış etkilere karşı korunması
- Bağışıklık sisteminin güçlenerek hastalıklara karşı direnç gelişmesi
- Düşme, incinme ve kırıklarda hızlı iyileşmenin sağlanması
- Kas dokusunun korunması ve güçlenmesi



- Protein vücuda gramı başına 4 kkal enerji sağlar.
- Yalnız karbonhidrat ve yağın az alınması durumunda protein enerji için kullanılır.
- Bu istenmeyen bir durumdur.
- Çünkü protein enerji için kullanıldığında vücuttaki asıl görevini yerine getiremez.
- Hayvansal yiyecekler pahalı olduğundan az gelirli toplumlarda protein ihtiyacı daha çok bitkisel besin kaynaklarından sağlamak zorundadır.
- Bitkisel kaynaklı besinler birbirine karıştırılarak tüketildiğinde protein kalitesi artmaktadır.
- Örneğin kurubaklagillerle tahıllar karıştırılarak tüketilmelidir.

YAŞLILIKTA GEREKSİNİM

- Günlük toplam enerjiden gelen oranı en az % 10 en fazla % 35 olmalıdır.
- Yağsız protein kaynakları tüketilmeli, örneğin derisiz tavuk, yağsız kırmızı et, balık ve deniz ürünleri önerilmektedir.
- Bunların yanında bitkisel kaynaklı proteinler de önemlidir. Örneğin yağlı tohumlar, kurubaklagiller, soya fasülyesi, tofu..
- Süt ve süt ürünleri en az 3 porsiyon olacak şekilde önerilmektedir. Bunlar yağsız veya yarım yağlı olabilmektedir.
- Kalsiyum ve D Vitamininden zenginleştirilmiş ürünler de önerilmektedir.

- Et-yumurta-kurubaklagil grubu demir, çinko, fosfor, magnezyum ile B grubu vitaminlerinden B2, B6, B12 ve Niasinden zengindir.
- Haftada 2 kez kurubaklagil, 2 kez kırmızı et ve geriye kalan günlerde de balık (2-3 kez) ,tavuk, hindi eti tüketilmesi önerilmektedir.
- Sabah yenilen yumurta yarım porsiyona denk gelmektedir.

DİKKAT

- Etler ızagara edilirken damlayan su ile vitamin B2, B12 ve folik asit kaybı olmaktadır.
- Etin çok yüksek sıcaklıkta aleve yakın tutularak pişirilmesi kanserojen maddelerin oluşmasına neden olmakta, bu yüzden et ile ateş arasında en az 15 cm olması gerekmektedir.
- Etli yemeklere ekstra yağ eklemeye gerek yoktur.
- Dondurulmuş etler çözündürüldükten sonra yeniden dondurulmamalıdır.
- Yumurta çiğ olarak tüketilmemelidir.