

SAĞLIKLI BESLENME İÇİN MERAK EDİLEN SORULAR ve YANITLARI

1. Beslenmenin sağlık açısından önemi nedir?

Beslenme, yaşamsal bir gereksinim olup temel bir hak, temel bir sağlık hizmeti olarak kabul edilmektedir.¹ Sağlıklı beslenme yeterli ve dengeli beslenme anlamına gelmektedir.²

2. Sağlıklı beslenme yaklaşımlarında mevsimsel değişim (yaz ve kış aylarında beslenme) olur mu?

Vücudun mevsim değişimlerinde gereksinimde farklılıklar olabilir. Örneğin, sıcak havalarda daha fazla suya; kış mevsiminde ise vücut ısı denetimini sağlayabilmek için daha fazla karbonhidratlı ve yağlı besinlere gereksinim duyulabilir. Mevsimlere göre besinlerde de farklılıklar vardır, dolayısıyla, yeterli ve dengeli beslenme seçeneklerini düzenlerken bu farklılıkları gözetmek gerekir. Ancak, sağlıklı (yeterli ve dengeli) beslenme tanım olarak mevsimlere göre farklılık göstermez.³ Sağlıklı beslenme için mevsiminde bol bulunan sebze ve meyvelerin tüketimine özen göstermek de önemli bir konudur.

3. Gebelik döneminde daha fazla miktarlarda beslenmek doğru mudur?

Toplumda, gebelerin “iki can” taşıdıkları ve bu nedenle daha fazla beslenmeleri gerektiği yaygın, ama doğru olmayan bir kanıdır. İkinci ve üçüncü trimester (üçer aylık dönem) dönemlerinde gereksinim az miktarda artmaktadır. Dolayısıyla, “aşırı” beslenmek yanlıştır. Gebeler, hekime ve diyetisyenlere danışarak beslenme alışkanlıklarına dair basit ve uygulanabilir öneriler alabilirler.⁴

4. Sağlıklı su ne demektir?

İnsan sağlığına zararlı olabilecek mikroorganizmaları ve kimyasalları içermeyen, ancak, sağlık için gerekli mineralleri yeterli ve dengeli miktarda içeren renksiz, kokusuz ve berrak olan su “SAĞLIKLI SU” demektir.⁵

5. Günde ne kadar su içmek gerekir?

Dünya Sağlık Örgütüne göre, sağlık açısından içilmesi önerilen su miktarı kadınlarda 2,2 litre/gün, erkeklerde 2,9 litre/gün ve çocuklarda 1 litre/gün'dür. Ancak bedensel özellikler, günlük aktivite miktarı, mevsimsel özellikler tüketilmesi gereken miktarı değiştirebilir. Sıcak havada, gebelik ve emzirme dönemlerinde, bedensel etkinliğin fazla yapıldığı zamanlarda gereksinim artmaktadır.⁶

¹ The Declaration of Alma Ata. [Internet] http://www.who.int/publications/almaata_declaration_en.pdf?ua=1. Erişim: 18.01.2015.

² Nutrition. [Internet] <http://www.who.int/topics/nutrition/en/>. Erişim: 18.01.2015.

³ [Internet] <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=96>. Erişim: 17.01.2015.

⁴ Çoskun A, Özdemir Ö. Gebelikte vitamin ve mineral kullanımı ve beslenmenin irdelenmesi. Türk Jinekoloji ve Obstetrik Derneği Dergisi 2009;6(3):155- 70.

⁵ Yassi A, Kjeiström t, Kok de t, Guidotti LT, Basic Environmental Health, Chapter 6, UNEP, Oxford 2001.

⁶ Nutrients in drinking water. WHO Publications, 2005, p 3. [Internet]

http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf. Erişim: 17.01.2015.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-39

6. Ülkemizde süt tüketimi yeterli midir?

HAYIR. Tüketim yılda 24-26 litre civarında olup bu rakam bir çok Avrupa ülkesinin gerisindedir. Avrupa ülkelerinde değer 100 litrenin üzerindedir.⁷

7. Okul sütü uygulaması desteklenmeli midir?

EVET. Ancak, gıda güvenliği kavramının gereği olan her adımın %100 uygulandığından emin olarak bu yaklaşımın hayata geçirilmesi gerekmektedir. Okul sütü uygulaması Türkiye’de 2012 yılında başlatılmıştır.⁸

8. Vitamin ve mineral desteklerine gereksinim duyulur mu?

Dışarıdan alınan vitamin ve mineral destekleri, posa, karbonhidrat, esansiyel yağlar ve proteinler gibi sağlıklı (doğal) gıdaların vücut için sağladıkları yarara alternatif olmaz. Ancak, bazı dönemlerde (örneğin gebelik, emzirme ve yaşlılık dönemi, emilim bozukluklarına neden olan hastalıklar) hekim gözetiminde takviyeler verilebilir.⁹

9. Tuz tüketimini sadece hipertansiyonu olan bireyler mi azaltmalıdırlar?

HAYIR. Günde 5 gramdan az tuz tüketimi (<2gram/gün sodyum) Dünya Sağlık Örgütü tarafından önerilmektedir. Bu değerın altında tüketim sağlandığında, kalp ve damar hastalıkları, inme gibi sorunların önlenmesi mümkündür. Dolayısıyla, öneri herkes için geçerlidir. Tamamlayıcı besinlere geçildiği dönemde tuz kullanılmamalı, çocukluk döneminde de tuzlu gıdaların azaltılması sağlık açısından yararlıdır.¹⁰

10. Deniz tuzu sofraya tuzuna tercih edilmeli midir?

Deniz tuzu sofraya tuzu ile aynı sodyum miktarına sahiptir. Dolayısıyla daha sağlıklı bir seçenek değildir. İki seçenek arasındaki farklar, lezzet, şekil ve nasıl yapıldıkları ile ilgilidir. **Önemli olan günlük tüketilen tuzun miktarının azaltılmasıdır.** Sofra tuzuna iyot eklenmesi guatr hastalığının önlenmesi için yasa ile zorunlu bir uygulamadır.¹¹

11. Sıcak havalarda, terleme fazla olduğunda daha fazla tuza gereksinim olur mu?

HAYIR. Böylesi bir durumda bile vücuttan çok az miktarda tuz atılır. Dolayısıyla, ek bir tuz gereksinimi tanımlanmamaktadır. Sıcak havalarda, fazla terleme durumunda, içilen su miktarının artırılması gerekmektedir.¹²

⁷ Süt ve Sağlık broşürü, ATO yayınları, 2012. [İnternet] <http://ato.org.tr/#/yayinlar/brosurler/liste> Erişim: 18.01.2015.

⁸ [İnternet] <http://thsk.saglik.gov.tr/okul-sagligi/745-okul-s-%C3%BCt%C3%BC-program%C4%B1-uygulama-tebli%C4%9Fi.html>. Erişim: 17.01.2015.

⁹ Erden FB, Tanyeri P. Ülkemizde vitamin ve mineral eklentilerinin akılcı kullanımı. STED 2004;13(11):411-4.

¹⁰ [İnternet] Salt reduction. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs393/en/>. Erişim: 17.01.2015.

¹¹ [İnternet] <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs393/en/>. Erişim: 17.01.2015.

¹² [İnternet] <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs393/en/> Erişim: 17.01.2015.

12. Enerji içecekleri ile ilgili ne(ler) bilmek gerekir?

Hiç kimsenin enerji içeceklerine gereksinimi yoktur. Bu tür içecekler içildiğinde kısa bir süre “enerjik” hissedilebilir, ancak bu duygu uzun sürmez. Bu içecekler oldukça fazla miktarda şeker ve kafein içerirler. Bir adet içecek 14 çay kaşığı şeker içerebilir. Enerji içeceklerinin kalp hızında artış ve uykusuzluk gibi etkilere neden olan kafein içeriyor olmaları dolayısıyla, bu tür içecekler sağlıklı seçenekler değildir.^{13, 14} Vücudun enerji gereksinimini karşılayabilmek için sağlıklı beslenmek, aktif bir yaşam sürmek, yeterli süre ve düzenli uyumak ve yeterince su tüketmek önerilmektedir.

13. Dondurulmuş gıdaları tüketirken nelere dikkat etmek gerekir?

Gıda alış veriş yapılırken dondurulmuş gıdalar alışveriş süresinin sonuna bırakılmalıdır. Ürünün son kullanma tarihi mutlaka kontrol edilmelidir. Ambalaj üzerinde delik, yırtık, çatlak var ise ürün alınmamalıdır. Çözünmüş gıdalar alınmamalıdır. Saklama koşulları önemlidir. Oda sıcaklığında çözülmemesi gerekir.¹⁵

14. Reklamlar beslenme alışkanlıklarını olumsuz etkiler mi?

Reklamların amacı ürünün satışının sağlanmasıdır. Dolayısıyla, izleyiciler reklamlardan etkilenmektedir. Çocukların etkilenimine dair bilimsel çalışma sonuçları vardır. Reklamlar, çocukların beslenme tercihlerini yakından etkilemektedir.¹⁶

15. Sağlıklı bir biçimde kilo vermek için ne yapmak gerekir?

Bireysel olarak; enerji alımında yağ ve şeker alımını sınırlamak, Meyve ve sebze tüketimini arttırmak, düzenli bedensel etkinlik yapmak temel öneriler arasındadır. Toplumsal düzlemde ise bireysel önerilerin devlet tarafından desteklenmesi, sağlıklı ve besleyici gıdaların, tüketiciye uygun fiyatlı sunulmasının sağlanması, sağlıklı gıdaların tüketilmesinin sağlanması, iş yerlerinde düzenli bedensel uygulamalarının desteklenmesi önemlidir.¹⁷

16. Günde ne kadar süre bedensel etkinlik yapmak gerekir?

Yaşa, hastalık olup olmasına, vb. göre öneriler değişir. Ancak, düzenli aralıklarla yapılan haftada 150 dakika orta düzeyde bedensel etkinlik (örneğin yürüyüş) erişkin yaş döneminde Dünya Sağlık Örgütü tarafından önerilmektedir.¹⁸

¹³ Guilbeau JR. Health risks of energy drinks: what nurses and consumers need to know. Nurs Womens Health. 2012 Oct-Nov;16(5):423-8.

¹⁴ Hurlock L, Lee MG. Potential health problems with the use of energy drinks. West Indian Med J 2012 Jan; 61(1):1-2.

¹⁵ [Internet] http://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual_keys.pdf?ua=1 Erişim: 17.01.2015.

¹⁶ [Internet] <http://libris.bahcesehir.edu.tr/dosyalar/Tez/084566C1.pdf>. Erişim: 17.01.2015.

¹⁷ [Internet] <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> Erişim: 17.01.2015.

¹⁸ Global recommendations on physical activity for health. [Internet]

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>. Erişim: 17.01.2015.

17.Öğün atlamak kilo vermeyi kolaylaştırır mı?

Yapılan çalışmalar öğün atlamanın, “aç kalarak” zayıflamaya çalışmanın sağlık için sakıncalı olduğunu ve ağırlık denetimini güçleştirdiğini göstermektedir. Öğün atlandığında, fazla acıkmaya bağlı olarak izleyen öğünde daha fazla ve kontrolsüz besin tüketilebilir. Azar azar ve sık sık, küçük porsiyonlar şeklinde besin tüketmek ideal ağırlığa ulaşmada yararlı olabilir.¹⁹

18. “Light” gıdaların zayıflama ile olan ilişkisi nedir?

Avrupa Birliği düzenlemelerine göre bir gıdanın “light” olarak kabul edilmesi için referans gıdaya göre bir birim ağırlık için %30’dan daha az kalori değerine sahip olması gerekmektedir. Ancak, bu durum “light” gıdaların enerji içeriği olmadığı anlamına gelmemektedir. Dolayısıyla, bu bilginin göz ardı edilmesi (ya da bilinmemesi) bu tür gıdaların “sınırsız” tüketimine yol açabilmektedir.²⁰

19.Daha az yemek yenildiğinde mide büzülür (küçülür) mü?

Bu bilgi doğru değildir. Gıda alımı azaldığında, nasıl el, göz, vb. organlarımızda küçülme olmaz ise midede de küçülme olmaz.²⁰

20.Sadece daha fazla taze meyve sebze yemek kilo vermeye yardımcı olur mu ?

Taze sebze ve meyve yemenin sağlıklı olduğu bir gerçektir. Ancak, beslenme ile ilgili diğer alışkanlıkları istenilen yönde değiştirmeden bu alışkanlığı değiştirmek vücut ağırlığında değişime neden olmadığı gibi fazla kilo alımına da neden olabilir.²¹



¹⁹ Hye-Young Kim et al. Meal skipping relates to food choice, understanding of nutrition labeling, and prevalence of obesity in Korean fifth grade children. Nutr Res Pract. Aug 2012; 6(4): 328–333.

²⁰Zamora Navaro S, Perez-Llomas F. Errors and myths in feeding and nutrition: Impact on the problems of obesity. Nutricion 2013; 28(suppl 5):81-8.

²¹ Casazza K, Fontaine KR, Astrup A, Birch LL, Brown AW, Bohan Brown MM, Durant N, Dutton G, Foster EM, Heymsfield SB, Mclver K, Mehta T, Menachemi N, Newby PK, Pate R, Rolls BJ, Sen B, Smith DL Jr, Thomas DM, Allison DB. Myths, presumptions, and facts about obesity. The New England Journal of Medicine 2013;368(5):446-54.