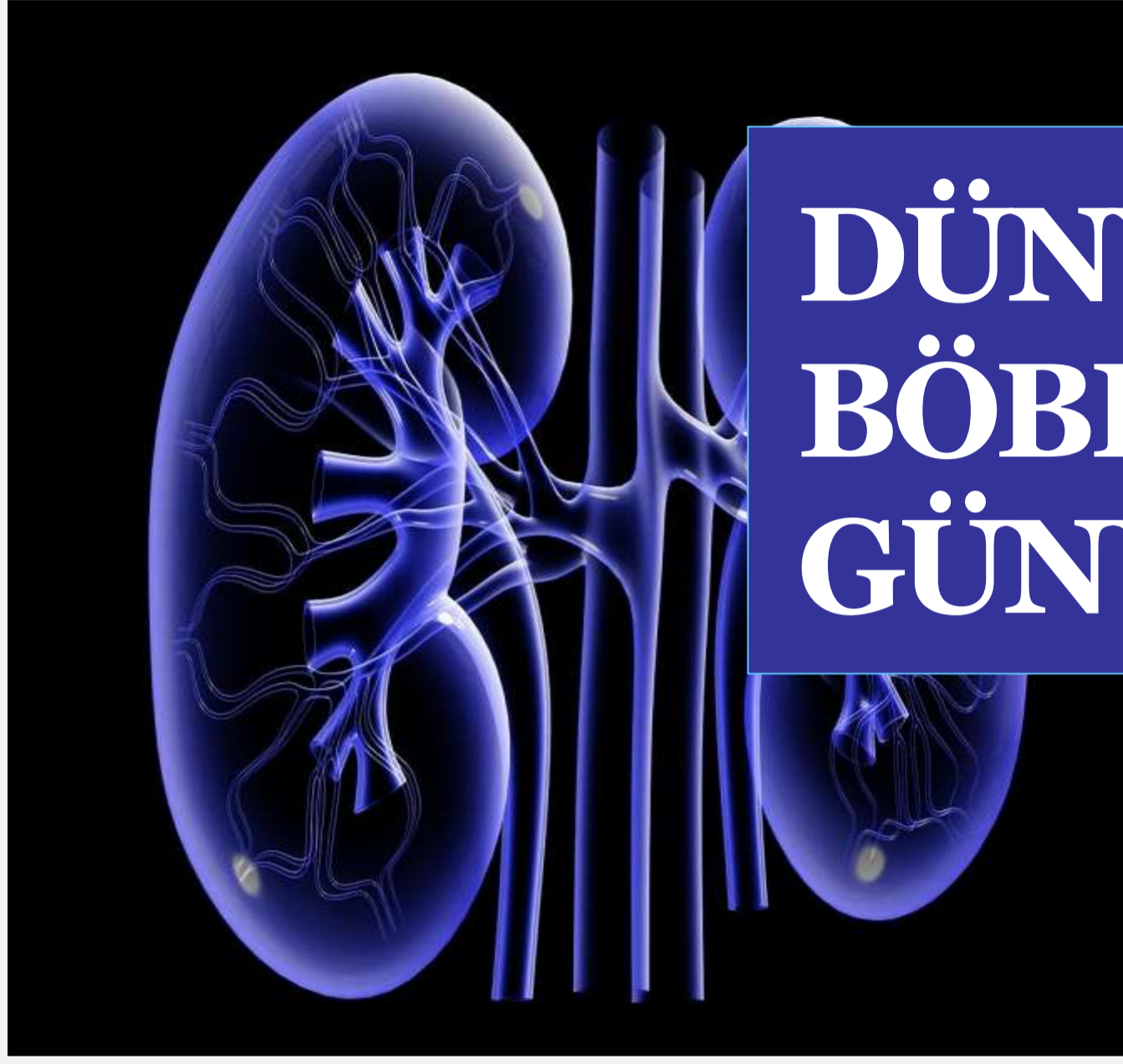


## BESLENME GAZETESİ

SAYI 12 , MART 2023

DÜNYA  
BÖBREK  
GÜNÜ

**Sağlıklı  
böbrekler  
için sağlıklı  
beslen!**

Beslenme gazetemizin Mart ayındaki ana teması; Dünya Böbrek Günü'dür. Her sayımızda olduğu gibi önemli günlere ve haftalara dikkat çekmek amacıyla çarpıcı bilgileri sizler için derledik ve gündeme getirdik.

- 1-7 Mart Yeşilay Haftası
- Sigara
- Alkol
- 8 Mart Dünya Kadınlar Günü
- 9 Mart Dünya Böbrek Günü
- 14-20 Mart Dünya Tuza Dikkat Haftası
- 20 Mart Dünya Ağız Sağlığı Günü
- 22 Mart Dünya Su Günü
- Pizza Günü

*Bengisu Odabaş kaleme aldı*

DÜNYA BÖBREK  
GÜNÜ

*Esra Taşpınar kaleme aldı*

Dünya genelinde her yıl Mart ayının ikinci perşembe günü Dünya Böbrek Günü olarak kutlanmaktadır. Amaç, böbreklerimizden sağlığımız üzerindeki rolüne dikkat çekmektir. Böbrek hastalıkları ve buna bağlı sağlık sorunları hakkında farkındalık yaratmak planlanmaktadır. Ülkemizde ve tüm dünyada yüzlerce kuruluş farkındalığı artırmaya yardımcı olan etkinlikler ve girişimler başlatır.

Kronik Böbrek Hastalığı  
Nedir?

Böbreklerimiz vücudumuzun boşaltım sistemini oluşturarak kandaki zararlı maddelerin atılmasını sağlar. Böbrek hastalıkları böbreklerin gerektiği gibi çalışmaması anlamına gelir. Kronik böbrek hastalığı ise böbreklerin uzun süreli düzgün çalışmaması demektir. Bu hastalıklar genellikle yaşlanmayla ilişkilendirilir. Yaşlılık nedenli kronik böbrek hastalığı oldukça yaygın bir durumdur. Ancak ileri yaş risk grubu olsa da bu anlayışın aksine böbrek hastalıkları her yaştan bireyleri etkileyebilir.

Türk Nefroloji Derneği'nin yaptığı büyük bir tarama çalışması, Türkiye'de her 6-7 erişkinden birinde çeşitli evrelerde kronik böbrek hastalığı bulunduğunu göstermiştir.



**Kronik böbrek hastalığı için en yüksek risk faktörleri şunlardır;**

- Şeker hastalığı
- Tansiyon yüksekliliği
- Kalp-damar hastalıkları
- Obezite
- İleri yaş
- Ailede böbrek hastalığı varlığıdır.

Bu risk faktörlerine sahipseniz Aile Hekiminize danışıp böbreklerinizi mutlaka kontrol ettiriniz!

Çocuklarda da böbrek hastalığı olabileceği unutulmamalıdır!

- Sık idrara çıkma,
  - İdrar yaparken zorlanma ve yanma,
  - Kırmızı kahverengi idrar yapma,
  - Damla damla idrar yapma,
  - Tuvalete yetişememe
- şikayetleri varsa mutlaka hekime yönlendirilmelidir!

Böbrek hastalığı erken saptanırsa sıklıkla önlenbilir veya ilerlemesi geciktirilebilir. Ancak hastalığın farkındalığının düşük olması, erken dönemde tespit edilmesine imkan vermemektedir. Bireylerin hastalığının farkında olmaması nedeni ile son dönem böbrek yetmezliği gelişmekte ve yaşam kalitesi bozulmaktadır.

Kronik böbrek hastalığının önlenmesinde toplumun tüm katmanlarına sorumluluk düşmektedir.

**SOFRADAKİ TEHLİKE: TUZ**

Aşırı tuz tüketiminin böbrek hastalıkları başta olmak üzere pek çok hastalığa davet çıkardığını biliyor musunuz?

Yetişkinlerde kronik böbrek rahatsızlığının en yaygın sebepleri **yüksek tansiyon ve diyabet**

Türkiye'de kişi başı günlük tuz tüketimi ortalama **18 gr**

Böbrek ve idrar yollarının **taş hastalığı** % 2-3 oranındayken tuz tüketimi fazla olan kişilerde taş gelişme riski % 50 oranında artmaktadır.

Ülkemizde mide kanseri saptanmış olan hastaların % 23.6'sının yemeğin tadına bakmadan **tuz atma alışkanlığı** olduğu gösterilmiştir.

**BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN;**

- Düzenli egzersiz yapın,
- Sağlıklı beslenin ve vücut ağırlığınızı koruyun,
- Aşırı tuzlu ve yüksek kalorili beslenme şeklini terk edin,
- Sigara içmeyin,
- Ağrı kesici ilaçlardan kaçınin,
- Kan basıncınızı ve kan şekerinizi düzenli olarak ölçtürün,
- Gereksiz ve hekim kontrolünde olmayan ilaç kullanımından kaçınin,
- Böbrek sağlığı açısından böbrekleri susuz bırakmamak ve yeterli su alımına özen gösterin,
- Risk grubunda iseniz böbreklerinizi düzenli olarak kontrol ettirin.

*Unutmayın ki Kronik böbrek hastalığının en önemli ve etkin tedavi şekli önlenmesidir.*

**ÇOK SEVİLEN PIZZANIN HİKÂYESİNİ BİLİYOR MUSUNUZ?**

*Aleyna Doda kaleme aldı*

Dünyada en çok tercih edilen yemeklerin başında pizza genellikle domates, peynir ve çeşitli malzemelerle hazırlanan bir İtalyan yemeğidir.

**Peki pizza nasıl ortaya çıkmıştır?**

Pizza aslında yoksul İtalyan halkının vazgeçilmez yemeği olarak yıllarca tüketilmiş. Dünya çapında bir üne kavuşmasının hikayesi ise, 1889 yılında Kraliçe Margherita'nın mozzarella peyniri, domates ve fesleğen ile süslenmiş pizzayı tatması ile başlamış. Bu tarihe kadar yoksul halk tarafından tüketilen pizza, Kraliçenin kendisine sunulan pizzayı beğenip, aşçı Esposito'ya bir teşekkür mektubu göndermesi ile zengin halkın da sofrasına girmeye başlamış.

*Bu teşekkür mektubunda kraliçe yediği pizzadan 'Pizza Margherita' olarak bahseder.*



Yıllar içinde Amerikalı girişimciler küçük değişikliklerle bu lezzeti Dünya'ya sunar.

1991 yılında ise bir çizgi film sayesinde pizza Türkiye'ye de gelir. O çizgi film ise Ninja Kaplumbağalar'dır. Bu hikâyeler efsanelerden ibarettir ama pizzanın Dünya'ya yayılış hikayesinin böyle olduğu düşünülmektedir.

**Neden Pizza Günü?**

Pizza, sadece anavatanı olan İtalya'da değil, dünyanın dört bir yanında çok sevilen bir yiyecek. Bu nedenle Amerika'da doğan 9 Şubat Dünya Pizza Günü, çoğu ülkede benimsendi ve kutlanmaya başlanmıştır.

**Pizza Yemek Sağlıklı mıdır?**

Bazı tip pizzalarda eklenen ürünlere göre içeriği çok ciddi anlamda değişebilmektedir. Pizzalar genellikle kalori ve sodyum yönünden zengindir. Bazı pizzaların sosuna eklenen rafine şeker de düzenli tüketimde obezite ve kronik hastalıkların riskini artırmaktadır. Ekmek kalınlığı arttıkça karbonhidrat miktarı da artmaktadır. Ayrıca sucuk, sosis gibi işlenmiş etlerin konulmasıyla birlikte besleyici değeri düşmektedir. Bu tür pizzalar tüketilirken c vitamini içeren yani bol limonlu yeşillik gibi sebzele tüketilmesi besleyicilik değerini arttıracaktır.

*Ama beslenme bir bütündür ve denge sağlandığı sürece besinlere sağlıklı-zararlı etiketleriyle yaklaşmak doğru değildir.*

**8 MART DÜNYA KADINLAR GÜNÜ**

*Dilan Ergen kaleme aldı*

Birleşmiş Milletler Genel Kurulu, 16 Aralık 1977 tarihinde 8 Mart'ın "Dünya Kadınlar Günü" olarak anılmasını kabul etmiş olup, ülkemizde de 1984 yılından itibaren her yıl çeşitli etkinliklerle anılmaktadır.

Sağlıklı beslenme herkes için önemlidir; ancak işte ya da evde mesaisi bitmeyen kadınlar için iki kat öneme sahip olduğunu söyleyebiliriz. Ayrıca tüm bu koşuşturmalar fiziksel olduğu kadar zihinsel yorgunluk da yaratabilir. Çünkü ev ya da iş hayatında emekçi bir kadın olmak ayrı bir güç ister.

Dünya genelinde kadınların yarısından fazlasında beslenme eksiklikleri bulunuyor. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre dünyada hamile kadınların yüzde 40'ı anemik, her gün yaklaşık 810 kadın gebelik ve doğumla ilgili önlenemez sebeplerden hayatını kaybediyor. Küresel Kadın Sağlığı Raporu kadınların daha sağlıklı ve uzun bir yaşam sürmesi için iyileştirilmesi gereken alanlardan birinin de beslenme olduğunu ortaya koyuyor.

Yaşam süresi boyunca bir kadının sağlık durumu kendisi, ailesi ve toplum sağlığı için önemlidir. Kadın bireyin kritik yaşam evreleri, menstrüasyondan başlayıp menopozla devam eden üreme döngüsüne dayanır. Yaşam boyunca günlük makro ve mikro besin öğeleri için gereksinimler niteliksel olarak benzerdir, ancak vücutta gerçekleşen fizyolojik süreçlerin hızı ve yoğunluğu ile niceliksel olarak değişirler. Bu nedenle kadınların yaşamındaki evrenin özelliğine bağlı olarak özel beslenme gereksinimleri vardır. Kadınlara özgü veya kadınlarda daha sık görülen bazı hastalıkların gelişiminin veya ilerlemesinin önlenmesi açısından yaşam döngüsü yaklaşımı ele alınarak planlanan beslenme tedavisi anahtar bir rol oynamaktadır.

Daha uygar ve sağlıklı bir toplum için, kadınlara her zaman ihtiyaç vardır.



## Yeşilay Haftası: Hayatı Değil Sigarayı Bırak!

Seray Tomurcuk kaleme aldı

Toplumda sağlıklı yaşam bilincini geliştirmek, tütün kullanımının zararları konusunda farkındalık oluşturmak, tütün ürünü kullananlara bırakmaları yönünde teşvik etmek amacıyla ülkemizde 1987 'den beri "9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü" olarak çeşitli etkinliklerle kutlanmaktadır.

Tütün ürünleri; akciğer kanseri başta olmak üzere çoğu kanser, kalp damar hastalıkları, KOAH gibi pek çok hastalığın ve erken ölümlerin sebepleri arasında ilk sırada yer almaktadır.

Dünyada her yıl 8 milyondan fazla birey tütün ürün kullanımına bağlı hayatını kaybetmektedir. Ayrıca ölümlerin 1,2 milyonu tütün ürünü dumanına maruz kalma sonucudur.

Dünya Sağlık Örgütü'nün tahminlerine göre; 700 milyon çocuk, tütün dumanına maruz kalmakta ve her yıl 65.000 çocuk pasif etkileniminin yol açtığı solunum yolu enfeksiyonları sebebiyle, 5 yaşından önce hayatını kaybetmektedir.

Türkiye'de Sağlık Bakanlığı ülkenin çeşitli bölgelerinde toplam 415 kurumda sigara bırakma hizmeti vermektedir.

**ALO 171  
SİGARA  
BIRAKMA  
DANIŞMA  
HATTI**



### Bu Bize Nikotinin Bir Oyunu

Nikotin, sigara ile dışarıdan alındığında başlangıçta hoşlanma duygusu ve rahatlatma hissi veriyor. Bir süre sonra kanda azalan nikotin seviyesine bağlı olarak kişi kendisini huzursuz hissediyor ve sürekli sigara içme isteği oluşuyor. Ancak bu durum ilaç tedavisi, beslenme tedavisi ve psikolojik desteklerle tedavi edilebiliyor.

Bu oyuna yenik düşmeden sağlıklı bir adım atmaya ne dersin?



#### Bilgi Kutusu

#### "SİGARAYI BIRAKANLAR KİLO ALIYOR MU?"

Sigarayı bırakma sürecinde kilonuzu istediğiniz noktada tutmak zor değildir. Bu süreçte önerilerim şu şekildedir:

Metabolik hızda bir miktar azalma yaşanabilir. Buna engel olmak için düzenli egzersiz yapabilirsiniz.

Canınız daha çok tatlı isteyebilir. Bu durumda şeker ihtiyacınızı kuru ve taze meyvelerden karşılamalısınız. Ağır hamur tatlıları yerine sütlü veya meyve tatlıları tercih etmelisiniz.

Kafeinli içecekler sigara içme arzusunu uyandırabilir. Bu nedenle kahve, çay gibi içecekleri kontrollü tüketmelisiniz. Ayrıca su alımını arttırmanız gerekmektedir.

Sigara bırakmanın oluşturduğu boşluk hissi sebebiyle ara öğünlerde kalorisi yüksek besinlere yönelim olabilir. Ara öğünlerinizde meyve, süt, yoğurt, ceviz, badem gibi daha sağlıklı besinleri tercih etmelisiniz.

Haftada 2 kez kurubaklagil ve balık tüketmelisiniz.



## Dünya Ağız Sağlığı Günü



Ağız hastalıkları önemli bir sağlık sorunudur ve insanları yaşamları boyunca olumsuz etkiler. Ağız hastalıkları ağrıya, sosyal izolasyona ve özgüven kaybına yol açabilir. Bu sebeple; ağız sağlığındaki çoğu sorunun tedavi edilebilir ve önlenebilir olduğu unutulmamalıdır.

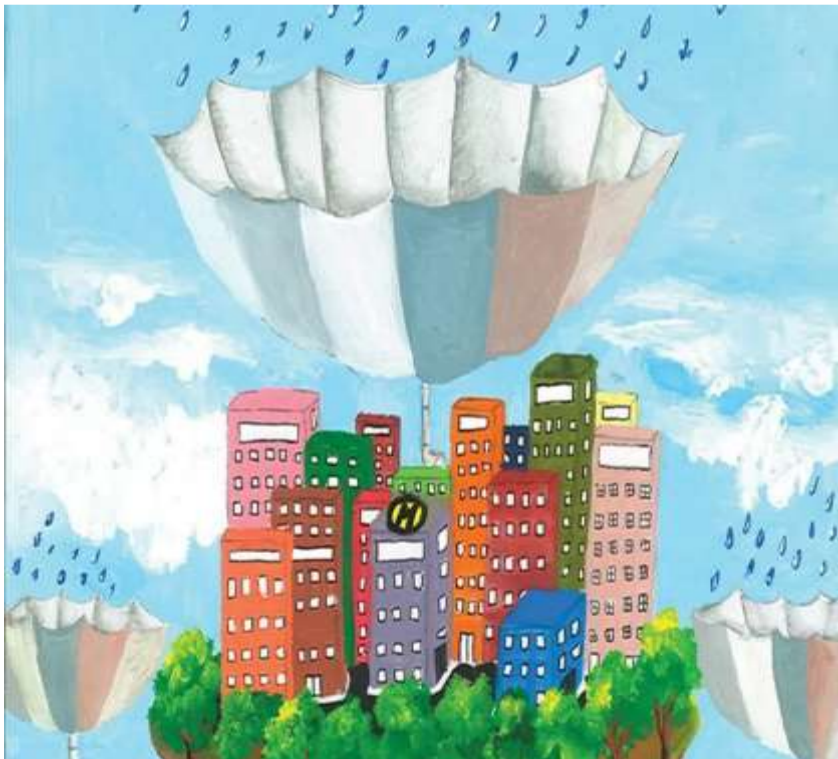
Dünya Diş Hekimleri Birliği (FDI), ağız ve diş hastalıklarının görülme sıklığını azaltmak ve kişilerin, ailelerin, toplumların dikkatini ağız sağlığına çekmek amacıyla, 20 Mart gününü 'Dünya Ağız Sağlığı Günü' olarak kabul etmiştir.



#### Ağız Sağlığı ve Beslenme

- Yüksek oranda şeker içeren besinlerden kaçınılmalıdır. Gazlı, şekerli içecekler tüketilmemelidir.
- Emzik, biberon kullanımından mümkün olduğunca kaçınılmalıdır. Kullanılıyorsa, temizliklerine dikkat edilmelidir. Bir yaşından sonra bardak kullanımı öğretilmelidir.
- Alkol ve tütün ürünleri kullanılmamalıdır.

Deniz Özgedik kaleme aldı



## DAMLAYA DAMLAYA ÇÖL OLUR

Büşra Yılmaz kaleme aldı

22 Mart 1993 tarihinde Birleşmiş Milletler tarafından kabul edilen karara göre 22 Mart Dünya Su Günü olarak ilan edilmiştir.

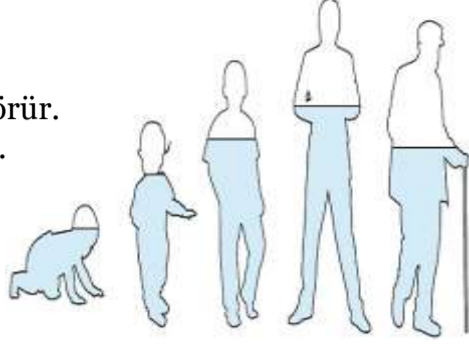
Su, insan yaşamında hayati bir önem taşımaktadır. Sadece yaşam için gerekli bir nesne değil aslında yaşamın kendisidir su. Yeryüzünde ilk yaşamın başladığı yerdir ve bizi çevreleyen tabiat ana ve canlıların yaşamı için ikamesi olmayan çok değerli bir elementtir. Suyun bolluğu halinde değeri tam anlaşılabilir iken yokluğu halinde ölümle eş anlamlıdır.

İnsan vücudu büyük oranda sudan oluşmaktadır. Vücudumuzdaki su oranı yaşam sürecimiz boyunca değişim göstermektedir. Yeni doğan bir bebekte vücut ağırlığının %75'i sudan oluşmakta iken bu oran çocuklarda %70, yetişkinlerde %60 ve yaşlılarda %50 şeklindedir.

4. Sayfa 'da devam ediyor

## Vücudumuzda Suyun Rolü;

- Beynin % 75'i su / Orta derecede susuz kalmak baş ağrısı ve baş dönmesine yol açabilir.
- Su nefes almak için gereklidir.
- Vücut sıcaklığını düzenler.
- Tüm hücrelere besin ve oksijen taşır.
- Kanın % 92'si sudur.
- Nefes almak için oksijeni nemlendirir.
- Hayati organları koro ve yastık görevi görür.
- Gıdayı enerjiye çevirmeye yardımcı olur.
- Besinlerin emilimine yardımcı olur.
- Atıkları uzaklaştırır.
- Kemiklerin % 22'si sudur.
- Kasların % 75'i sudur.
- Eklemeleri rahatlatır, yastıklar.
- Dünyamızın %71'i sularla çevrili ancak dünyadaki suyun %97'si tuzlu su. Diğer bir deyişle yalnızca %3'ü temiz su kaynakları sınıfına giriyor. Üstelik bu suyun da yalnızca %0.5'i yani binde beşi içilmeye uygun nitelik taşıyor. Kalan temiz su kaynakları buzullara, atmosfere, toprağa ve yer altına dağılmış durumda. Dünya nüfusunun giderek arttığı gerçeği de göz önünde bulundurulduğunda sahip olduğumuz doğal su kaynaklarının ihtiyaçları karşılama noktasında yetersiz kalma ihtimali, artık yalnızca bir ihtimal değil.



## ALKOL

*Bengisu Odabaş kaleme aldı*

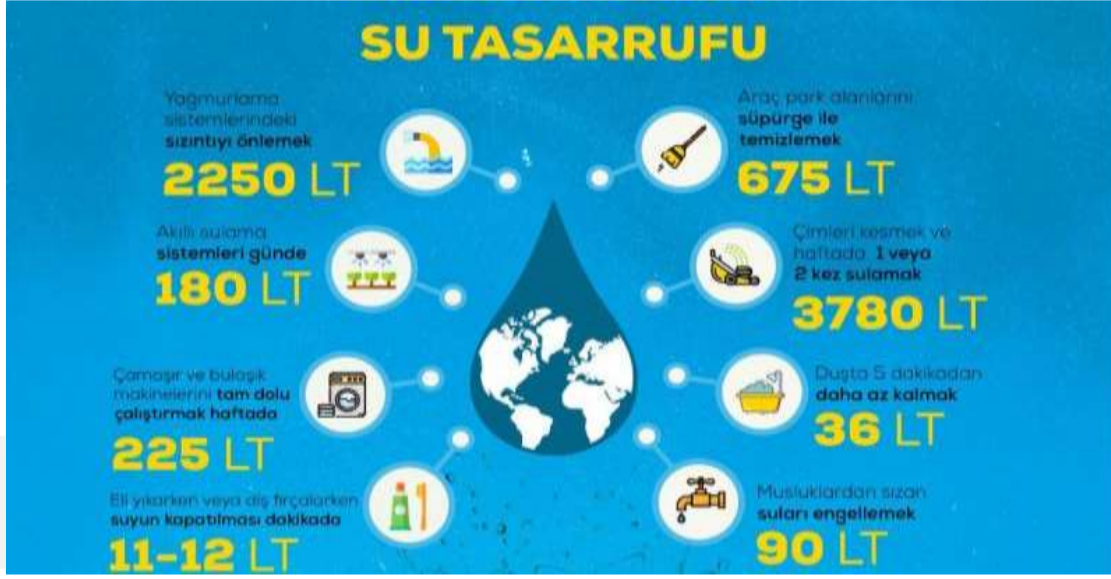
Alkol, sinir sistemini olumsuz yönde etkileyen ve bağımlılık yapan bir içecektir. Fazla kullanılması sonucunda kişinin karar verme yeteneğini kaybetmesine yol açar ve düşünme yeteneğini elinden alır.



Alkolün ağız yoluyla vücuda alınması ve kana karışması çok kısa sürmektedir. Fakat vücuttan atılması kana karışmasından daha uzun sürmektedir. Vücuda alınan alkolün yaklaşık % 90 kadarı karaciğerde parçalanır. Bu yüzden alkolün en fazla zarar verdiği organlardan biri karaciğerdir.

Alkolün zarara uğrattığı ve olumsuz yönde etkilediği diğer bir organ beyindir. Alkol zamanla beyin hücrelerini öldürür. Beyin hücrelerinin ölmesi hafızayı da olumsuz yönde etkiler. Unutkanlık artar. Zihinde erken yaşlanma belirtileri görülür.

Yapılan araştırmalarda düzenli alkol tüketiminin kanser riskini büyük oranda artırdığı ortaya konmuştur. Alkol alımı özellikle mide, pankreas, ağız, gırtlak, yemek borusu, kolon ve karaciğer kanserlerine yakalanma riskini artırmaktadır.



## DÜNYA TUZA DİKKAT HAFTASI

*İlayda Açıkgöz kaleme aldı*

Tuz ve sodyum kaynakları farklıdır. Sodyum besinlerin doğal yapısında bulunan bir mineraldir. Besinlerin doğal olarak yapısında bulunan sodyuma doğal yiyecek tuzu denilmektedir. Sodyumun en iyi kaynakları; sofrata tuzu, kabartma tozu ve maden sodasıdır. Sodyum doğal olarak süt, et ve kabuklu deniz ürünleri gibi çeşitli yiyeceklerde de bulunur.

Sofrata tuzu ise denizlerden, göllerden ve kayalardan saf olarak elde edilip, rafine edildikten sonra besin hazırlamada kullanılan tuzdur. Türk Gıda Kodeksi Tuz Tebliği'ne göre sofrata tuzu doğrudan tüketiciye sunulan, ince öğütülmüş, iyotla zenginleştirilmiş, rafine edilmiş veya edilmemiş yemeklik tuzlardır. Sofrata tuzu, ana maddesi sodyum klorür olan ham tuzdan, insan tüketimine uygun şekilde üretilen tuzlardır. 1 gr sofrata tuzunda 400 mg sodyum vardır.



**8-14 Mart**

**Dünya Tuza Dikkat Haftası**

**Aşırı Tuz Tüketimini Azaltmanın 5 Yolu;**

- \* Yaptığınız yemeklerde kullandığınız tuz miktarını yavaş yavaş azaltın, ağız tadınız zamanla az tuzla alışacaktır.
- \* Yemeklerinizi lezzetlendirmek için tuz yerine; çeşitli baharatlar, dereotu, maydanoz, limon ve sarımsak gibi besinler kullanın.
- \* Çocuklarınızda yemeklerine tuz eklemeye alışkanlığı geliştirmemesi için sofranızdan tuzu ve tuzlu sosları kaldırın.
- \* Hazır besinleri satın almadan etiketini mutlaka okuyun ve daha az tuz içerirleri tercih edin.
- \* Turşu, konserve, salamura yaprak, zeytin ve peynir gibi besinleri tüketmeden önce mutlaka suyla yıkayın/suda bekletin; daha fazla taze sebze ve meyve tüketin.

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
REZEİL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

/rizeilsağlık

### "Fazla tuz tüketimi şekeri de etkiler mi?"

Fazla tuz tüketimiyle insülin direnci arasında birçok ilişki bulunuyor. İlk olarak fazla tuz tüketimi, hücrelerdeki insülin sinyal yollarını bozarak insüline karşı artmış dirence yol açıyor. Aynı zamanda fazla tuz tüketimi, yağ deposundan adiponektin isimli maddenin salgılanmasına; adiponektin ise karaciğer yağlanmasını tetikleyerek fazla insülin salgılanmasına neden oluyor.

### Tuz tüketimimizi nasıl azaltabiliriz?

- Tuzu, pişirirken değil yemeğin sonunda ekleyin.
- Bir besini tadarak tuzunu anlamayabilirsiniz. Bunun için etiket üzerinde aşağıda yazan katkıların bulunmamasına dikkat edin: Monosodyum glutamat (MSG), kabartma tozu, Disodyum fosfat, Sodyum alginat, Sodyum nitrat veya nitrit
- Turşu, salamura yiyecekler ve şarküteri ürünlerini fazla tüketmeyin
- Yemeklerde tuz yerine; limon, maydanoz, dereotu, soğan, sarımsak, sirke ve çeşitli baharatlar gibi diğer lezzet artırıcıları kullanın.