



DÜNYA KANŞER GÜNÜ

**Erken teşhis
hayat
kurtarır!**

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

- Dünya Kanseri Günü
- Melatonin
- Reaktif Hipoglisemi
- Fiziksel ve Duygusal Açlık
- Yaşlılarda Mikro Besin Ögeleri
- Süt ve Süt Ürünleri
- Beslenme ve Kültür

Bengisu Odabaş kaleme aldı

Melatonin Nedir?

Aleyna Doda kaleme aldı.

Melatonin, insan vücudunda doğal olarak bulunan ve uyku-uyanıklık döngüsünü düzenleyen bir hormondur. Beynin hemen altında bulunan pineal bez ya da diğer adıyla epifiz bezi tarafından salgınır. Melatonin, vücutta birçok kimyasal, biyolojik ve fiziksel faaliyette yer almaktadır.

Melatonin antioksidan enzimleri uyarıcı, lipit peroksidasyonunu (yağ hücrelerinin yapısının bozulması) azaltıcı, beyin dokusunu oksidatif hasardan koruyucu etkiye sahiptir. Ayrıca kanser hücrelerinin çoğalmasını, tümör büyümesini engelleyici özellikleri bulunmaktadır.



Melatonin Metabolizması

Protein aminoasitlerinden triptofan, melatonin sentezinde öncü bir maddedir. Triptofan besinlerle dışarıdan alınması gereken esansiyel bir aminoasittir.

Triptofan hangi besinlerde vardır?

Kümes hayvanları, kırmızı et, süt, yumurta, fındık, mercimek, kepekli ekmek, tahıl ve makarnaların yanı sıra soya ürünleri ve çikolatada oldukça fazladır.

Triptofan vücutta birçok tepkimeye uğradıktan sonra melatonine dönüşür. Bu tepkimelere yardımcı vitamin ise B6 vitamini dir.

En çok B6 vitamini içeren gıdalar nelerdir?

Kuru baklagiller, özellikle de nohut, kırmızı ve beyaz et, süt ve ürünleri balık, yumurta, havuç, ıspanak, bezelye, tatlı patates, karnabahar, muz ve avokado, kabuklu kuru yemişler, tam tahıllar ve zenginleştirilmiş tahıl ürünleri.



Melatonin Fonksiyonları

—Serbest radikal süpürücü ve bağışıklık sistemini güçlendiren bir hormondur. Yaşlanma karşıtı ve kansere karşı koruyucu etkileri mevcuttur.

—İnsanlarda gıda alımı ile melatonin konsantrasyonlarının yükselmesi glukoz toleransını azaltmaktadır. Tip2 diyabet hastalığının teşhisi, önlenmesi ve tedavisi için dikkate alınması gereken yeni bir faktör olarak önerilmektedir.

—Melatonin, irritabl bağırsak sendromu, Crohn hastalığı, ülseratif kolit ve nekrotizan enterokolit dahil olmak üzere çeşitli gastrointestinal hastalıklara karşı koruyucu etkileri mevcuttur.

—Özellikle sporcularda performans ya da dayanıklılık antrenmanı sırasında strese bağlı plazma melatonin düzeylerinin arttığı bilinmektedir. Büyüme hormonu gibi hormonların sentezini uyararak, glikojen depolarını koruyarak, karbonhidrat ve lipit kullanımını artırarak sporcularda performansı desteklemektedir.

Melatonin Hormonunun Artmasına Yardımcı Olabilecek Yiyecekler

Hayvansal kaynaklardan yumurta ve balıkta kırmızı etten daha fazla melatonin olduğu tespit edilmiştir.

Meyvelerde melatonin, üzüm, kiraz, çilek ve kivi en yüksek konsantrasyonlara sahiptir. Sebzelerden ana kaynakları biber, domates ve mantardır ama koyu yeşil sebzelerde de bulunmaktadır. Tahıllardan en iyi melatonin kaynağı karışık buğday-çavdar ekmeği ve ardından çavdar ekmeği olarak belirtilmiştir. Ceviz gibi yağlı tohumlarda da melatonin bulunmaktadır.

Melatonin Artmasına Yardımcı Çaylar

Anason, rezene, papatya çayı, sarı kantaron çayı gibi bitkisel çaylar melatonin hormonunun artmasına yardımcı olmaktadır.



! Bu çaylar çeşitli ilaçlarla etkileşime girebileceğinden dikkatli tüketilmelidir.

Reaktif Hipoglisemi

Seray Tomurcuk kaleme aldı

“Reaktif Hipoglisemi” yemek yedikten 2-4 saat içerisinde insülin hormonunun aşırı salgılanarak, kan şekeri seviyesinin ani düşmesi ile ortaya çıkan bir durumdur. Özellikle fazla kilolu ve obez, ailesinde tip 2 diyabet veya insülin direnci olan bireylerde daha sık görülmektedir. Yemek sonrası baş dönmesi, titreme, konsantre olamama, uyku hali, aç kalındığında sinirli olma durumu reaktif hipogliseminin başlıca belirtilerindedir. Tanı; açlık kan şekeri, tokluk kan şekeri ve insülin düzeyine bakılarak doktor tarafından konulmaktadır. Gerektiğinde ilaç tedavisine başlanmaktadır. Çünkü tedavi edilmediğinde ileriki dönemlerde diyabete dönüşme olasılığı vardır.

Reaktif Hipoglisemide; ilaç tedavisi dışında bir diğer önemli basamak da sağlıklı beslenmedir. Çünkü sağlıklı beslenme ile Reaktif Hipoglisemi belirtilerinin ortaya çıkması önlenebilir ya da hafifletilebilir.

Ayrıca araştırma sonuçları; reaktif hipoglisemisi olan bireylerin sağlıklı beslenme ile 10 yıl içinde çıkabilecek diyabeti % 60 oranında önlediğini göstermektedir.



Reaktif Hipoglisemide Nasıl Beslenilmelidir?

Günde 3 ana 3-4 ara öğün yapılmalıdır.

Rafine şeker, hazır meyve suları, reçel, bal, pastane ürünleri, çikolata, hazır meyveli yoğurtlar, gazlı içecekler, beyaz ekmek, beyaz pirinç ve hazır paketli ürünlerden kaçınılmalıdır.

Aşırı kafein ve alkol alımı sınırlandırılmalıdır.

Elma, armut, greyfurt gibi glisemik indeksi düşük meyveler öncelikle tercih edilmelidir. Yanında badem, ceviz gibi yağlı tohumlar veya süt, yoğurt gibi süt grubuyla birlikte tüketilmelidir.

Ana öğünlerde proteini yüksek besinler (az yağlı kırmızı et, yumurta, tavuk, hindi, balık) daha çok tercih edilmelidir. Haftada 2-3 kez kurubaklagil tüketimi olmalıdır.

Patates, mısır gibi nişastalı sebzeler yerine lif oranı yüksek olan sebzeler (yeşil yapraklı sebzeler, kabak, enginar, karnabahar vb.) tercih edilmelidir.

Her gün 2-2,5 litre su içilmelidir.

Fiziksel Ve Duygusal Açlığı Ayırabiliyor Muyum?

Büşra Yılmaz kaleme aldı

Son dönemde öne çıkan beslenme türlerinden biri de sezgisel beslenme. İnsan vücudunun açlık ve tokluk sinyallerini dinlemesine ve buna göre hareket etmesine yönelik bir yöntemdir. Bu beslenme yöntemindeki temel fikir ise açlıkta yemek yeme, doyunca yemek yemeyi sonlandırmaktır. Buradaki amaç kişinin kendi hislerine güvenmesini ve vücudunu tanımasını sağlamaktır. Sezgisel beslenmenin en önemli hususu ise fiziksel ve duygusal açlığı birbirinden ayırmaktır.

Fiziksel Açlık: Biyolojik bir dürtüdür ve vücudunuzun besin ihtiyacı olduğunu haber verir. Yavaş yavaş gelişen fiziksel açlığı ertelerseniz mide gurultusu, bağırsak sesleri, yorgunluk ve sinir hali gözlemleyebilirsiniz. Yemek yemeniz ile açlık hali sonlanır.

Duygusal Açlık: Üzüntü, yalnızlık, stres ve sevinç gibi duygu durum değişikliklerini yemek yiyerek bastırma isteğidir. Çoğu zaman yemek yedikten sonra pişman olma ve daha kötü hissetme gibi duygular gelişir. Normal ve olması gereken bir süreç değildir, bu nedenle kontrol altına alınmalıdır.

Sezgisel Beslenme İlkeleri

1. Diyet mentalitesini reddetmek
2. Açlığı anlamak ve onurlandırmak
3. Besinlerle barış sağlamak
4. Yiyecek polisini sorgulamak
5. Tatmin faktörünü keşfetmek
6. Tokluğu anlamak
7. Besinleri kullanmadan duygularla mücadele etmek
8. Vücuda saygı gösterme
9. Hareket etmek ve farkı hissetmek
10. Sağlığı onurlandırmak

Kimler Sezgisel Beslenebilir?

Yapılan araştırmalar; sağlıklı ve uzun bir ömür sürmek için sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılması gerektiğini gösterir. Bu aşamada kontrollü yemek yemenin ve yeme farkındalığı kazanmanın önemi oldukça fazladır. Özellikle yeme bozuklukları ve obezite gibi sorunları olan bireyler sezgisel beslenme yöntemi ile tedavi edilebilir. Özel bir beslenme planı gerektiren bir hastalığı bulunmayan herkes sezgisel beslenerek besin seçimlerine denge getirebilir. Bu şekilde daha bilinçli ve doğru bir yeme alışkanlığı geliştirmek mümkün olur.

Yaşlılarda Beslenme: Mikro Besin Öğeleri

Bengisu Odabaş kaleme aldı

Folik Asit: Folik asidin diyetle yetersiz alımı ve emilim bozuklukları yaşlı bireylerdeki folik asit yetersizliğinin önemli sebeplerindendir. Sinir sisteminde önemli işlevleri vardır. Eksikliğinde Alzheimer ve Parkinson gibi sinir sistemi hastalıklarında risk faktörü oluşturur. Folik asidin yaşlılar için günlük alınması gereken miktar 400 mcg'dır. Folik asit yeşil yapraklı sebzelerde ve kuru baklagillerde bulunur.

B12 Vitamini: Yaşlanma ile mide işlevindeki değişikliğe bağlı olarak hem emilim azalır hem de B12'nin emilimini kolaylaştıran gastrik asit miktarı azalır. Sinir hücrelerimizde ve DNA sentezinde önemli görevleri vardır. Eksikliğinde kansızlık ve unutkanlık görülebilmektedir. B12'nin yaşlılar için günlük alınması gereken miktar 2.4 mcg'dır. B12 hayvansal kaynaklı besinlerde bulunur. Örneğin kırmızı et, balık, peynir ve yumurta sarısında bulunur.

D Vitamini: Kalsiyumun vücutta kullanılabilmesi için D vitaminine gereksinim vardır. Besinlerle günlük D vitamini gereksinimi karşılanamadığından yaşlıların güneş ışınlarından yeterince yararlanması sağlanmalıdır. Ancak yaşlılarda deride D vitamini oluşum oranı da azaldığından dikkat edilmesi gerekmektedir. D Vitamininin yaşlılar için günlük alınması gereken miktar 15 mcg'dır. D vitamini yağlı balıklarda ve yumurtada bulunur.

Kalsiyum: Yaşlanmaya bağlı olarak kalsiyumun emilimi ve D vitamininin metabolizmasındaki değişiklik nedeniyle kalsiyumun emilimi azalır. Yeterli kalsiyumun alınması kemik mineral kaybını azaltır, kemik sağlığının korunmasını sağlar. Eksikliğinde osteoporoz (kemik doku yapımının bozulması) neden olabilir. Kalsiyumun yaşlılar için günlük alınması gereken miktar 1200 mg'dır. Kalsiyum süt ve süt ürünlerinde bulunur.

Çinko: Yaşlanma ile birlikte tüketim ve emilim miktarı azaldığı için vücudun çinko ihtiyacı da artmaktadır. Çinkonun en önemli fonksiyonları bağışıklık sistemini güçlendirme ve hastalıklara karşı direnç geliştirmesidir. Özellikle Covid 19 salgınından dolayı bağışıklık sistemimizi güçlendirmek için çinkodan zengin besinleri tüketmek önem taşımaktadır. Çinko yaşlılar için günlük alınması gereken miktar 8 mg'dır. Çinko kuru baklagillerde, tahıllarda ve yağlı tohumlarda bulunur.



Sodyum: Tuzun bileşimindeki sodyum, doğal olarak besinlerin yapısında bulunur. Aşırı sodyum tüketimi; hipertansiyon (yüksek tansiyon), kalp-damar hastalıkları ve osteoporozu neden olabileceği için yaşlı beslenmesinde tuz tüketimi azaltılmalı. Az tuzlu ve tuzsuz pişirilen yemeklere çeşitli baharatların eklenmesi, lezzeti artıracığından tüketimi kolaylaştırır. Günlük tuz kullanımı 5 g'ı (1 silme tatlı kaşığı) geçmemeli ve iyotlu tuz tercih edilmelidir.

SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

Laktoz duyarlılığına (intoleransı) sahip bireylerde laktozsuz süt ve ürünleri tercih edilmelidir.

Obezite, kardiyovasküler hastalıklar ve diyabet tanısı olan bireyler tarafından tam yağlı süt ve süt ürünleri yerine az/yarım yağlı veya yağsız olanları tüketilmelidir.

Yağı azaltılmış süt ve süt ürünlerini 2 yaşından küçük çocuklar tüketmemelidir.

Su ve besin ögesi kayıplarına neden olan ishalde hem bu durumun bertaraf edilmesi hem de ishale sebep olan mikroorganizmaların ortamdaki uzaklaştırılabilmesi için yoğurt ve ayran tüketilmelidir.

1 yaşa kadar inek sütü tek başına bir besin olarak önerilmemektedir. Ancak pastörize şekildeki fermente süt ürünleri (yoğurt, peynir) 6. aydan itibaren tamamlayıcı beslenmede kullanılabilir.

Özellikle bebeklik ve erken çocukluk döneminde görülen besin alerjilerinin önemli bir kısmı süt ve süt ürünleri proteini kaynaklıdır. Bu durum varlığında eğer bebek sadece anne sütü alıyor ise bu besinler annenin diyetinden çıkarılmalıdır. Anne sütü alımı yoksa bu ürünler yalnızca bebeğin/çocuğun diyetinden çıkarılmalıdır.

Begüm Eroğlu kaleme aldı

BESLENME VE KÜLTÜR

Eda Yorulmaz kaleme aldı

Beslenme kültür ile yakından ilgili ve kültürün ayrılmaz bir parçasıdır. Bu nedenle bir toplumun beslenme kültürü bilinmeden ya da dikkate alınmadan o topluma sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme konusunda yapılacak eğitim, beklenen amacı gerçekleştirmeyecek ya da bu konuda büyük güçlüklerle karşılaşılacaktır.

Kültür sözcüğü Latince "cultura" kelimesinden türemiş olup, bir toplumun üyeleri tarafından paylaşılan ve nesilden nesile aktarılan inanış, anlayış ve davranışlar bütünüdür. Kültür, ürün ve hizmetlere anlamlar vermektedir. Bireylerin ürünleri/hizmetleri satın alma davranışlarının oluşumunda, içinde yaşadıkları toplumdaki sosyo-kültürel faktörlerin büyük etkisi olmaktadır.



4. Sayfa 'da devam ediyor

Beslenme ve Kültür

Beslenme ve yemek alışkanlıkları, kültürün bir parçası olarak toplumlar arasında farklılık gösterebilmektedir. Bir toplumun beslenme kültürü, yaşama verdiği anlam ve yaşam biçimi ile yakından ilgilidir. Her ulusun hatta ulusun içindeki kimi toplum gruplarının kültürel yapısında mutlaka beslenme ile ilgili bir boyut ta bulunmaktadır. Bu yapı, o toplumun mutfağı olarak nitelendirilmekte ve o toplumun yiyecek ve içecek maddeleri, bunların seçimi, elde edilmesi ve hazırlanması, bu amaçla kullanılan araç-gereçler ve yemek ile ilgili geleneklerden oluşmaktadır. Hipokrat'ın "Ne yiyorsanız o'sunuz" özdeyişi, hem bireysel hem de, toplumsal anlamda çok önemlidir. Bir toplum da ne yiyorsa o'dur. Bir toplumun beslenme kültürü, aynı zamanda o toplumun sağlığını da belirleyen en önemli kültürel öğelerden biridir.



Beslenme konusunda başlıca kültürel farklılık öğeleri şunlardır:

- Günlük öğün sayısı,
- Her öğünün bileşimi (porsiyon boyları, içecek alışkanlığı, çeşidi vb.),
- Yemeğin aile ve toplumsal işlevi,
- En çok satın alınan gıda maddeleri,
- Gıda alışverişini kimin/kimlerin ve nerelerden yaptıkları.



Teknolojideki gelişmeler ve küreselleşme, toplumların beslenme kültürlerini de etkilemektedir. Örneğin, geçmişte göçebe bir yaşam sürmüş olan Türklere yiyecekler hem taşınabilir hem de dayanıklı olmak zorundaydı. Bu nedenle kurutulmuş et, sucuk, pastırma, kurutulmuş sebze ve meyve, tarhana, erişte, salamuralar başlıca gıda ürünleri arasında idi. Bugünkü yaşam biçimi bu tür bir davranışı gereksiz kılmıştır. Bunun yerine başka ülkelerin yemek kültürleri gündeme girmiştir.

Bir toplumun sağlığı, sağlıklı ürünlerle, yeterli ve dengeli beslenmesi ile yakından ilgilidir. O nedenle sağlıksız kültürel davranışların ortadan kaldırılması çok önemlidir. Örneğin dini bayramlarda ikram edilen şerbetli tatlılar, hamur işleri, şeker gibi yiyecek türlerinin, her ziyaret edilen evde, tüketilmesi için ısrar edilmesi, tüketilmesi halinde çok ciddi zararlara yol açabilmektedir.

Tüm bu nedenlerle, bir toplumun sağlıklı beslenmesi için, doğru kültürel anlayış ve davranış biçimleri desteklenirken, sağlıksız olanların sağlıklı olanların benimsenmesi yolu ile değiştirilmesi ön koşuldur.

KANSER VE BESLENME

Dilan Ergen kaleme aldı

Kanser, bazı etkilerle değişime uğramış hücrelerin gerek yerel ve gerek uzak noktalarda kontrolsüz olarak çoğalıp büyümelerinin sonucu oluşan hastalık grubudur. Kontrolsüz olarak çoğalan bu hücre grubunun enerji ihtiyacının artmasıyla kişinin her zamanki gibi beslenme ve aktivite alışkanlığının olmasına rağmen kısa sürede, ciddi 5-10 kg arası vücut ağırlığı kaybı olabilir. Kanser oluşuktan sonra ilaçla veya cerrahi tedavisi zor, zahmetli ve pahalıdır. Kanser oluşmasını önleyecek tedbirlerin alınması ise kolay ve çok ucuzdur. Kanser hastalığının bilinen nedenleri genetik ve çevresel faktörler olarak sınıflanabilir. Sigara (pasif içici olsan dahi), güneş ışınları, radyasyon, kanserojen maddeler, enfeksiyon ajanları, çevre kirliliği, hareketsiz yaşam ve beslenme alışkanlıkları en önemli çevresel faktörlerdendir. Kanser oluşumunda beslenme alışkanlıklarının etkisinin %30 ile %70 arasında olduğu bilinmektedir. Kansere bağlı ölümlerin %35'i diyetle ilişkilidir.



OBEZİTE VE KANSER

Obez bireylerde, yağ hücreleri tarafından kana salınan çeşitli hormonlar ve bazı büyüme faktörlerinin çok fazla miktarlarda ve sürekli olması, hücreleri daha fazla büyümeleri ve bölünmeleri yönünde uyarılmaktadır. Bu durum kanser oluşumunu tetiklemektedir. Kanser önlenmesi için obezitenin engellenmesi gerekir ancak hasta olan bireylerde hem hızlı vücut ağırlığı kaybı hem de genel olarak beslenmeleri zor olduğu için özellikle akut atak döneminde zayıflatmamakta yarar vardır.

ANTİKANSER BESLENİN!

Posadan zengin beslenilmelidir. Günde 5 porsiyon sebze ve meyve, haftada 2-3 kez kurubaklagiller ve günlük olarak da tam tahıllı besinler tüketilmelidir. Kızartma, kavurma gibi pişirme yöntemleri yerine fırında, buğulama yöntemleri tercih edilmelidir. Salam, sucuk, sosis gibi şarküteri ürünlerinden ve rafine şekerden kaçınılmalıdır. Besinler uygun yerde ve uygun sıcaklıkta saklanmalıdır. Besin saklamak için üretilmiş kaplarda (boyalı olmayan cam kaplar gibi) besinler saklanmalıdır. Alkol ve sigara tüketilmemelidir. Hareketsiz yaşamdan kaçınılmalıdır.

Genetik faktörleri değiştiremeyebiliriz ama beslenme alışkanlıklarımız gibi çevresel faktörleri değiştirebiliriz. Değiştirebileceğimiz faktörlere odaklanıp onları değiştirmeye çalışarak, değişime hemen başlayabiliriz.