



MEME KANSERİ FARKINDALIK AYI

**Meme Sağlığını
Önemse,
Hayata
Gülümse😊**

Beslenme gazetemizin Ekim ayındaki ana teması; Meme Kanseri Farkındalık Ayı'dır. Her sayımızda olduğu gibi önemli günlere ve haftalara dikkat çekmek amacıyla çarpıcı bilgileri sizler için derledik ve gündeme getirdik.

Bu gazetemizde ilk olarak Meme Kanseri Farkındalık Ayı'nın öneminden bahsettik. En sık görülen metabolik kemik hastalığı olan osteoporoz hakkında bilgilere yer verdik. Devamında her yıl 1 Ekim'de kutlanan Dünya Vejetaryen günü ile ilgili bilgiler paylaştık. Yaşlı nüfus artış hızına paralel olarak yaşlılık ve yaşlı sağlığı konularına değindik. Bulaşıcı hastalıklardan korunmanın en etkili yolu olan el yıkamanın öneminden bahsettik. Dünya Gıda Günü'nün bu yılki teması olan 'Kimseyi Geride Bırakma!' ile ilgili bilgiler paylaştık. Devamında palyatif bakım hakkında bilgilere yer verdik. Son olarak menopoz ile ilgili çarpıcı bilgileri kaleme aldık.

- ✦ 1 Ekim Dünya Vejetaryen Günü
- ✦ 1 Ekim Dünya Yaşlılar Günü
- ✦ 1-31 Ekim Meme Kanseri Bilinçlendirme ve Farkındalık Ayı
- ✦ 8 Ekim Dünya Palyatif Bakım Günü
- ✦ 15 Ekim Dünya El Yıkama Günü
- ✦ 16 Ekim Dünya Gıda Günü
- ✦ 18 Ekim Dünya Menopoz Günü
- ✦ 20 Ekim Dünya Osteoporoz Günü

Bengisu Odabaş kaleme aldı

MEME KANSERİ BİLİNÇLENDİRME VE FARKINDALIK AYI

Begüm Eroğlu kaleme aldı

2004 yılından beri meme kanseri konusunda farkındalık oluşturmak ve meme kanserinde erken teşhisin önemini vurgulamak amacıyla, Ekim ayı tüm dünyada "Meme Kanseri Bilinçlendirme ve Farkındalık Ayı" olarak belirlenmiştir.

Meme kanseri genel olarak meme dokusunun herhangi bir yerinden kaynaklanabilen ve en sık kanallarda oluşan kanser türüdür. Meme Kanseri tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de kadınlarda en sık görülen kanser türüdür. Risk faktörleri arasında; ailede meme kanseri öyküsü, erken ilk adet yaşı, geç menopoz, çocuk emzirmeme, obezite, sigara ve alkol kullanımı, genç yaşta radyasyon ışınına maruz kalma ve gereksiz hormon kullanımı sayılabilir. Risk faktörlerini en aza indirecek hayat tarzı değişikliklerinin yanı sıra hastalığın erken teşhisine yönelik yapılan meme kanseri taramaları, bu kanserden ölüm sıklığını azaltmada en etkili yöntemlerdir.

MEME KANSERİNİN BELİRTİLERİ

- Memede elle hissedilen bir sertlik veya kitle,
- Meme başında veya meme cildinde içe doğru çekinti,
- Memede kızarıklık, yara, egzama, kabuklanma, çatlama,
- Meme cildinde portakal kabuğuna benzer görünüm,
- Memede olağan dışı şişlik veya boyut artışı,
- Koltuk altında sertlik, şişlik veya kitle.

2. Sayfa 'da devam ediyor

Meme Kanserinden Korunmak İçin:

- Kilonuzu kontrol edin, sağlıklı kiloda kalmaya özen gösterin.
- Kadınlık hormonu ilaçlarından mümkün olduğunca uzak durun.
- Düzenli olarak spor yapın.
- Alkol tüketimini azaltın.
- Sigarayı bırakın.
- 40 yaşından sonra düzenli kontrollerinizi yaptırın.

Kansere karşı almamız gereken en önemli adım kanserojen besin gruplarından uzak durmaktır. İşlenmiş gıdalar, şeker ilavesi yapılmış besinler, sağlıksız yağ bulunduran besinler, yüksek kalorili besinler, kızarmış besinler, yağlı şarküteri ürünleridir.



İdeal kiloda kalmak ve dengeli beslenmek meme kanserinden korunmak için dikkat edilecekler listesinin başında yer almaktadır.

Araştırmalar beslenmenin kanser tedavisi üzerinde %30-40 etkisi olduğunu göstermiştir. Amerikan kanser araştırmaları derneği ideal kilonun kanserde en önemli nokta olduğunu söylemiştir. Meme kanseri tanısı almış ve tedavi olmuş hastaların kilo alması hastalığın yeniden ortaya çıkma riskini arttırmaktadır. Ek olarak hastaların diyetinin yağ oranı %20 düzeyinde olmalıdır. Bunun için diyetisyen desteği alınmalıdır.

Uymamız Gereken Beslenme Kuralları:

- Haftada 2-3 kez balık tüketilmelidir.
- Kırmızı ve işlenmiş et tüketimi azaltılmalıdır.
- Günde 1-2 fincan yeşil çay içilebilir.
- Haftada en az 3 gün bakliyat tüketilmelidir.
- Yemeklerde yağ olarak zeytinyağı kullanılmalıdır.

Meme Kanserine Karşı Koruyucu Etkisi Olduğu Bilinen Besinler:

- **Likopen İçeren Besinler;** Kuşburnu, Nar, Çilek, Kiraz, Domates, Kırmızıbiber
- **Omega 3 İçeren Besinler;** Deniz ürünleri, Soya fasulyesi, Lahana, Semizotu, Ispanak, Ceviz, Keten tohumu, Chia tohumu
- **Soğangiller, Tahıllar, Yağlı Tohumlar;** Sarımsak, Soğan, Pırasa, Tam tahıllı besinler, Ceviz, Fındık.
- **Sebze ve meyveler;** C vitamini içeriği yüksek meyve ve sebzeler.



20 EKİM DÜNYA OSTEOPOROZ GÜNÜ

İlayda Açıkgöz kaleme aldı

En sık görülen metabolik kemik hastalığı olan osteoporoz, düşük kemik kütlesi ve kemik mikro yapısının bozulması sonucu kemik kırılabilirliğinin ve kırık olasılığının artması ile karakterize bir iskelet sistemi sorunudur.

50 yaşın üzerinde her üç kadından birinde (meme kanserinden fazla) ve 50 yaş üzerinde 5 erkekte birinde (prostat kanserinden fazla) görülmektedir. Her yıl Amerika Birleşik Devletlerinde 1.5 milyon kırığa neden olduğu bildirilmektedir.

Kalsiyumun, D vitamininin ve proteinin yer aldığı iyi beslenme; kemik kitle ve gücünün korunmasında önem taşımaktadır.

Süt ve süt ürünleri kalsiyum kaynağı olarak diyetle yer alırlar, aynı zamanda protein kaynaklarıdır. Kalsiyumdan zengin diğer besinler olarak yeşil sebzeler örneğin brokoli, kıvrık lahana, ıspanak, bazı balıklar ve badem sayılabilir. Osteoporoz ve kırık gelişiminin engellenmesi için 50 yaş üzeri erişkinlerde günlük 1200 mg kalsiyum alımı önerilmektedir.



GÜNLÜK KALSİYUM MİKTARIMI HANGİ BESİNLER KARŞILAR?

- ✓ 1 su bardağı (200 ml) süt tükettiğinizde günlük almanız gereken kalsiyum miktarının 1/5 ini
- ✓ 6 dilim ekmek (180 g) tükettiğinizde günlük almanız gereken kalsiyum miktarının 1/3 ünü
- ✓ 1 kap az yağlı yoğurt (150 g) tükettiğinizde ise günlük almanız gereken kalsiyum miktarının 1/5 ini karşılar.

1 EKİM DÜNYA VEJETERYAN GÜNÜ

Aleyna Akbaş kaleme aldı

Dünya Vejetaryen Günü, ilk kez 1977 yılında Kuzey Amerika Vejetaryen Derneği tarafından yerel bir organizasyon olarak kutlanmıştır. 1978' de ise Uluslararası Vejetaryenler Birliği tarafından resmi olarak kabul edilerek tüm dünyada kutlanmaya başlanmıştır.

Türkiye'de ilk Vejetaryen Günü 2010 yılında Vejetaryen Kulübü organizasyonu ile kutlanmaya başladı. 3 Mart 2012 tarihinde Türkiye Vejetaryenler Derneği'ni kuruldu ve vejetaryenleri ve veganları tek çatı altında toplayan ilk ve tek resmi kuruluşur.

VEJETARYENLİK...

Vejetaryenlik, bitkisel kaynaklı besinlerin ağırlıklı olarak tüketilmesini içeren bir beslenme tarzıdır. Vejetaryen bireyler bitkisel besinleri tüketirken et, kümes hayvanları, balık, yumurta, süt, peynir, yoğurt gibi hayvansal besinleri az miktarda tüketirler veya hiç tüketmezler. Son yıllarda kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, şeker, kanser vb. kronik hastalıklardan korunma amacı ile de vejetaryen beslenme biçimi seçilmektedir.

- ✓ Vegan, Lakto-vejetaryen, Ova-vejetaryen, Lakto-ova vejetaryen, Polo vejetaryen, Pesko vejetaryen, Semi-vejetaryen olarak gruplara ayrılmaktadır.
- ✓ Hayvansal besinlerin hiç tüketilmediği durumlarda B₁₂ vitamini, kalsiyum ve demir alımını sağlamak için hekime veya diyetisyenden yardım alınmalıdır.
- ✓ Türk mutfak kültüründe ezogelin çorba, mercimekli bulgur pilavı, ıspanaklı gözleme, zeytinyağlı biber dolma, sütlaç gibi pek çok yemek birden fazla besinin karıştırılması ile hazırlandığından vejetaryen beslenenlere uygun besin öğelerini sağlamaktadır.



DÜNYA YAŞLILAR GÜNÜ

Dilan Ergen kaleme aldı

Doğum oranlarının düşmesi ve teknolojik gelişmelerin sağlık hizmetlerinde etkili kullanımı, bilinçli beslenme ve hareketli yaşam, ortalama yaşam beklentisinin uzamasına ve yaşlı nüfusun toplam nüfus içerisindeki payının artmasına olanak sağlamıştır. Yaşlı nüfus artış hızına paralel olarak yaşlılık ve yaşlı sağlığı konularında farkındalık yaratmak amacıyla tüm dünyada 1 Ekim Dünya Yaşlılar Günü olarak anılmaktadır.

Ülkemizde 65 yaş ve üzeri yaşlı nüfusun önemli bir bölümü, yetersiz ve dengesiz beslenmeden kaynaklanan hastalıkların etkisi altındadır. Bu yüzden yaşlılık döneminde yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması; sağlığını koruması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi, yaşam süresinin ve kalitesinin artırılmasında önem taşımaktadır.

YAŞLILIKTA BESLENME

Bireyin besin gereksinmesi fizyolojik ve metabolik sistemlerdeki değişimler, beden hareketinin düzeyi ve çalıştığı ortama göre değişir. Yaş ilerledikçe beden bileşiminde, fizyolojik ve metabolik süreçlerde bazı değişimler olur. Bu değişimler besin gereksinmesini etkiler.

Yaş ilerledikçe, kemiğin mineral içeriği azalır. Özellikle 30 yaşından sonra vücut için dışardan kalsiyum desteği almak önerilir. Kalsiyum emilimini azaltan ve kalsiyum atımını arttıran faktörlere maruz kalanlarda 'kemik erimesi' denilen kalsiyum azalması yani bireylerin kemik yapısında zayıflamalar görülür. Kalsiyum eksikliği dişlerde kayıplara da neden olabilir. Bundan dolayı yaşlılarda sulu ve yumuşak besinler tercih edilmelidir.

Hücrelerdeki kayıp sonucu, yağ dokusu artar, yağsız doku kütlesi azalır. Bu da metabolik hızın yavaşlamasına neden olur. Bağışıklık hücrelerinin sentezi azaldığından, mikroba karşı savaşan hücrelerin aktivitesi azalır. Yaş ilerledikçe, sinir sisteminde, hormon salgılanmasında, sindirim, boşaltım, dolaşım, bağışıklık ve metabolik süreçlerde değişimler olur. Bütün bu değişimler yaşanan bireylerin beslenme biçimlerinde de bazı değişimleri gerektirir.

1. Bazal metabolizma yavaşladığı ve beden hareketleri azaldığı için enerji alımı azaltılmalıdır.
2. Kaliteli protein (%30 hayvansal kaynaklı) tüketilmelidir.
3. Yaşlılıkta en çok yetersizliği görülen vitaminler D ve B12 vitamindir. D vitamini için düzenli güneşten yararlanma gerekir. Günde 2 su bardağı kadar süt ve yoğurt tüketilmelidir. B12 vitamini için az yağlı et, tavuk, balık, yumurta yenmesi gerekir.
4. Yağ ve doymuş yağ yaşla artan birçok hastalık için risk faktörü olduğundan azaltılmalıdır. Yağ gereksinmesi için daha çok elzem yağ asitleri dediğimiz omega3 ya da zeytinyağı tercih edilmelidir.
5. Tuz mutlaka azaltılmalıdır.

YAŞLILIKTA SU NEDEN ÖNEMLİDİR?

Yaş ilerledikçe bedenin su içeriği azalır. Bu azalma daha çok hücre içi suyun kaybindan kaynaklanır. Yaş ilerledikçe hastalık riskinin doğal olarak arttığı düşünülürse, su eksikliği hastalıkların ortaya çıkışını hızlandıran faktörlerden biridir. Yaşlılarda susama duygusunun gelişimi geciktiğinden, su kaybı olmasına karşın yaşlı birey su içme gereği duymaz. Yaşlılarda su eksikliğinin oluşmasındaki faktörlerden biri de bedenin su ve tuzu boşaltma sistemindeki bozukluğundan kaynaklanır. Yaşla böbreklerin yapısında değişiklikler oluşur. Yaş ilerledikçe deri elastikiyetini yitirdiğinden su ve yağ içeriği azalır.

Bütün bu sebepler göz önünde bulundurulduğunda özellikle yaşlı bireyde ikinci bir kişi tarafından bireyin su içip içmediği gözlenmelidir. Suyu birlikte su içeriği yüksek sebze, ayran, süt gibi besinleri tüketmesi uygundur.

Dünya El Yıkama Günü

Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF), 15 Ekim tarihini "Dünya El Yıkama Günü" olarak kabul etmiştir. Bu özel günde; el yıkamanın önemi ve el yıkamayı alışkanlık haline dönüştürmek çok önemlidir. Özellikle bulaşıcı hastalıkların yayılımının önlenmesinde dikkat edilmesi gereken sağlık uygulamalarının başında gelmektedir. Bulaşıcı hastalıklardan korunmanın en kolay ve etkili yolu el yıkamadan geçmektedir.

El yıkamak basit görünse de, uyulması ve dikkat edilmesi gereken kuralları vardır. Ellerde en sık temas edilen noktalar oldukları için daha fazla mikroorganizma barındırmaktadır. Doğru teknik; 15-20 saniye sürede ve özellikle başparmak, parmak araları ve parmak uçları uygun teknikte yıkanmalıdır. Çünkü etkin bir el hijyeni, her seferinde doğru yıkama tekniğinin uygulanması ile sağlanabilir.

Sabun ile ellerin yıkanması, gelişmekte olan ülkelerde milyonlarca çocuğunun ölümüne neden olan ishalleri hastalıklar ve solunum yolu enfeksiyonlarının önlenmesinde etkili ve ucuz yoldur. Dünya Sağlık Örgütü tarafından hijyen eğitimi ve el yıkamanın geliştirilmesi, diyare (ishal) olgularının yüzde 45'e kadar azaltılabileceğini vurgulanıyor.

Bengisu Odabaş kaleme aldı

16 EKİM DÜNYA GIDA GÜNÜ

Seray Tomurcuk kaleme aldı

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) 1945'te kurulduğu tarih olan 16 Ekim'i her yıl Dünya Gıda Günü olarak kutlamaktadır. FAO tarafından belirlenen bir tema çerçevesinde yapılan "Dünya Gıda Günü" etkinliklerinde gıda üretimi, tüketimi ve gıda güvencesine ilişkin konular gündeme getirilerek büyük önem arz eden açlık ve gıda israfı konularına dikkat çekmeye çalışmaktadır.

Dünya Gıda Günü 150'den fazla ülkede kutlanmaktadır.

FAO her sene farklı temalar belirleyip, çeşitli etkinlikler düzenleyerek insanları bilinçlendirmeyi hedeflemektedir.

Dünya Gıda Gününde dünyadaki açlık problemlerinin belirlenmesi ve çözüm yollarının gösterilmesi, ülkeler arasındaki gıda üretimi birlikteliğinin sağlanması, gıdaların üretimi-tüketimi ve satış noktalarındaki hijyen ve sanitasyon etkinliğinin sağlanması ile yeterli ve dengeli beslenmenin önemini belirtmesi amaçlanmaktadır.

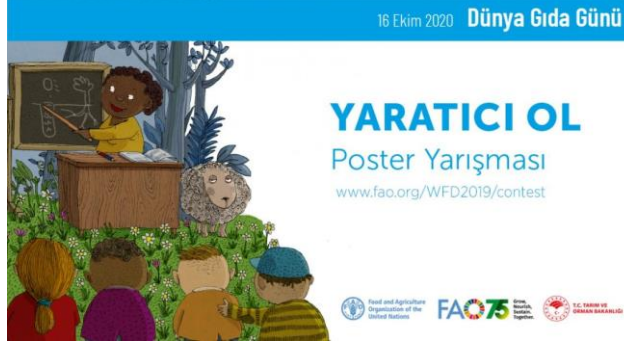
4. Sayfa 'da devam ediyor



FAO Dünya Gıda Günü 2022 temasını belirledi: "Kimseyi Geride Bırakma!"

FAO bu temayla ilgili şöyle diyor: 'Daha iyi bir dünya inşa etme yolunda ilerleme kaydetmiş olsak da gelişme, yenilik veya ekonomik büyümeden yararlanamayan çok fazla insan geride kaldı. Dünya çapında milyonlarca insan sağlıklı bir diyet yapamamakta ve bu da onları gıda güvensizliği ve yetersiz beslenme riskiyle karşı karşıya bırakmaktadır. 2022 yılında özellikle COVID-19 pandemisi, çatışma, iklim değişikliği, eşitsizlik, artan fiyatlar ve uluslararası gerilimler dahil olmak üzere birçok zorluklar gıdaya erişebilirliği daha da zorlaştırmaktadır. Bu nedenle herkes için daha sürdürülebilir bir gelecek inşa etmenin zamanı geldi.'

FAO ayrıca bu sene bir yarışma düzenledi. 5-19 yaş arası tüm gençlerden, kimsenin geride bırakılmadığı ve güvenilir gıdaya erişebildiği bir dünyayı gösteren poster tasarlamasını istedi.



Gıda Güvenliği İnsan Sağlığı İçin Çok Önemli! Güvenilir Gıdaya Ulaşabilmek İçin Öneriler:

1. Güvenilir satış yerleri ve güvenilir firmalar tercih etmelidir.
2. Açıkta satılan, etiketsiz, ruhsatsız ürünler satın alınmamalıdır.
3. Etiketli tahrip olmuş, okunmayan ürünler satın alınmamalıdır.
4. Ambalajların kırılmamış, bozulmamış, bombeleşmemiş olmasına dikkat edilmelidir.
5. Satın alınacak gıdanın besin değerleri, katkı maddeleri, ruhsat tarihi, üretim ve son kullanma tarihleri kontrol edilmelidir.
6. Meyve ve sebzeleri mevsiminde tüketilmeli, suni ortamda yetiştirilen sera ürünlerinden uzak durulmalıdır.



Dünya Gıda Günü'nde yapılan tüm etkinliklere ulaşmak için FAO'nun resmi web sitesini inceleyebilirsiniz.

PALYATİF BAKIMDA MUCİZE DOKTOR

Büşra Yılmaz kaleme aldı

Yaşamı kısıtlayan hastalıklarla karşı karşıya olan hastalar ve ailelerinin yaşam kalitelerini; erken tanı koyma, hatasız biçimde değerlendirme, ağrı ve diğer fiziksel, psikososyal ve manevi problemleri iyileştirme yoluyla acıları önlenmeyi veya hafifletmeyi hedefleyen bir yaklaşımdır.



PALYATİF BAKIM YAŞAM KALİTENİZİ YÜKSELTİR

Palyatif bakım multidisipliner bir ekiple, interdisipliner bir anlayışla yapılabilir. Ekipte yer alması gereken kişiler; doktor, hemşire, psikolog, sosyal hizmet uzmanı, fizyoterapist, diyetisyen, uğraşı terapistleri, manevi destek uzmanı, gönüllüler ve hasta yakınlarıdır.

Palyatif bakım gerektiren başlıca hastalar; alzheimer gibi nörolojik ilerleyici hastalığı olan hastalar, ileri derecede organ yetersizliği olan hastalar, tedaviye yanıt vermeyen kanser hastaları, beslenmesi fiziksel ve nörolojik/psikolojik nedenlerle bozulmuş beslenme desteğine ihtiyaç duyan hastalar, yatak yarası açılan yatağa bağımlı hastalardır.

Palyatif bakım süresi kişinin hastalığının düzeyine ve aşamalarına göre değişiklik gösterir.

DÜNYA MENOPOZ GÜNÜ

Sare Betül Yılmaz kaleme aldı

Uluslararası Menopoz Topluluğu (IMS) ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tüm dünyadaki kadınların menopoz ve menopoz ile ilgili sağlık sorunları açısından bilinçlendirilmesi amacıyla **18 Ekim'i Dünya Menopoz Günü olarak kabul etmiştir.**

WHO **menopozu yumurtalıkların aktivitelerini kaybetmeleri sonucu adet döngüsünün kalıcı olarak kesilmesi** olarak tanımlamaktadır. Menopoz yaşı dünya genelinde 45-55 yaşdır. Yapılan çalışmalar Türkiye'de ortalama menopoz yaşının 46-48 olduğunu göstermektedir. Kadınların medyan yaşı giderek artmakta ve gelişmiş ülkelerde 2025 yılına kadar 82'ye ulaşması beklenmektedir. Bu nedenle kadınların yaşamlarının yaklaşık üçte birini menopozdan sonra yaşayacak olarak hesaplayabiliriz. Bu sürecin fizyolojik olarak doğal bir süreç olduğunu bilerek yaşamımızın bir parçası olarak görmeliyiz.

Menopoz döneminde östrojen seviyelerinde azalma ve dolaşımdaki androjen seviyelerinde artış gibi hormonal değişikliklere bağlı olarak çeşitli yağ metabolik bozukluklarının ortaya çıkması görülebilir; bunlar kalp-damar gibi dolaşımsal hastalıklar ve tip 2 diyabet dâhil olmak üzere metabolik sendromların gelişmesine yol açabilir. Menopoza giren kadınlarda hormonal ve metabolik değişiklikler; artan vücut ağırlığı ve iç organlarda yağ birikimi ile ilişkilidir, bu da yüksek karın bölgesi obezite prevalansına neden olabilmektedir. Bunların olmasını geciktirmek veya önlemek için dengeli ve düzenli bir beslenme sistemini alışkanlık haline getirip hayatımızda fiziksel aktiviteye yer verebiliriz.

MENOPOZ BULGU VE BELİRTİLERİ

Menopoz belirtileri ve bulguları her kadında, menstrüasyon düzenindeki değişimler de dâhil olmak üzere, farklılık göstermektedir. Düzenli üreme ve adet döneminden menopoz dönemine kadar olan menopoza geçiş sürecinin oluşumunu sağlayan aylar ya da yıllarda kişi, başta düzensiz adet dönemleri olmak üzere;

Cilt kuruluğu, gece terlemeleri, kilo artışı, yavaşlayan metabolizma, memede dolgunluk kaybı, ruh halinde ani değişimler, saç tellerinin incilmesi, sıcak basmalar, üşüme, uyku problemleri, vajinal kuruluk gibi çeşitli belirti ve bulgular yaşayabilir.



MENOPOZ SONRASI KADINLAR İÇİN FAYDALI BESİN KAYNAKLARI:

D VİTAMİNİ: Balık, yumurta, süt, peynir, yoğurt...

OMEGA-3 VE OMEGA-6 YAĞ ASİTLERİ: Ceviz, fındık, susam, soya fasulyesi, ayçiçeği, deniz ürünleri...

ANTIOKSİDANLAR: Ahududu, ıspanak, çilek, ceviz...

FİTOKİMYASALLAR VE PROBİYOTİKLER: Kepekli tahıllar, sebzeler, meyveler, kuruyemişler, yoğurt