

BESLENME GAZETESİ

SAYI 13, NİSAN 2023

DÜNYA
SAĞLIK
GÜNÜSağlıklı
yaşam,
sağlıklı
gelecek!

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

- 2 Nisan Otizm Farkındalık Günü
- 7 Nisan Dünya Sağlık Günü
- 11 Nisan Dünya Hemofili Günü
- 11-17 Nisan Kalp Sağlığı Haftası
- 15 Nisan Çocuklarda Büyümenin İzlenmesi Günü
- 17 Nisan Dünya Hemofili Günü
- 24-30 Nisan Dünya Aşı Haftası
- Dünya Kanseri Günü

Bengisu Odabaş kaleme aldı

DÜNYA KANSER
GÜNÜ

Deniz Özgedik kaleme aldı

KontROLSÜZCE bölünüp çoğalan hücreler kanser hücreleri olarak adlandırılmaktadır. Kanser hem dünyada hem de ülkemizde ölüm nedenleri arasında ikinci sırada yer almaktadır.

Sık görülen kanser çeşitlerinden bazıları;

Akciğer kanseri, meme kanseri, beyin tümörleri, cilt kanseri, mide kanseri, gırtlak kanseri, prostat kanseri olarak sayılabilir.

İlk olarak 2005 yılında Uluslararası Kanser Kontrol Örgütü (UICC) tarafından düzenlenen Dünya Kanser Günü, her 4 Şubat'ta UICC ve iş birliğindeki kuruluşlarla birlikte geleneksel hale getirilmiştir.


4 Şubat Dünya
Kanser Günü


kanser, önlenebilir ve erken teşhis edilebilir bir hastalıktır!




KANSER RİSKİNİ AZALTMAK İÇİN

 Tütün ürünleri kullanmayın

 Sağlıklı bir kiloda olmaya özen gösterin

 Daha çok sebze ve meyve tüketin

 Düzenli fiziksel aktivite yapın

 Alkol kullanımınızı azaltın



KANSERDEN KORUYAN BESLENME ÖNERİLERİ

- Günde en az beş porsiyon sebze ve meyve tüketilmelidir. Rafine şeker içeren (pasta, bisküvi vb.) alımı kısıtlanmalıdır.
- Sebze, meyve, tam tahıllı ürünler ve kurubaklagillerde posa (lif) bulunmaktadır. Posanın yeterli alınması kabızlığı önleyerek bağırsakların düzenli olarak çalışmasını sağlar. Bu şekilde kolon-rektum kanserleri oluşumunu engelleyebilmektedir.
- Probiyotikler, immün sistemi de güçlendirerek kanser gelişimine engel olmaktadır.
- Besinler işlenmiş, yüksek ısılarda pişmiş, kızarmış ve kömürde ızgara biçiminde tercih edilmemelidir. Bu gibi hatalı pişirme yöntemlerinin yerine haşlama, fırında pişirme gibi sağlıklı yöntemler tercih edilmelidir.
- Katkı maddesi yüksek, işlenmiş gıdalardan uzak durulmalıdır.

KANSERE KARŞI KORUYAN BAZI BESİNLER

Üzüm, greyfurt


Domates, brokoli

Zeytinyağı, ıspanak

Tarçın, zerdeçal



ERKEN TEŞHİS HAYAT KURTARIR

 **Meme kanseri taraması:** 40-69 yaş arasındaki kadınlara yılda bir kez klinik meme muayenesi yapılmalı, 2 yılda bir mamografi çekilmelidir. **Rahim ağzı kanseri taraması:** 30- 65 yaş arası tüm kadınlara 5 yılda bir HPV- DNA ve smear testi yapılmalıdır. **Kalın bağırsak kanseri taraması:** 50-70 yaş arasındaki kadın ve erkeklere 2 yılda bir gaitada gizli kan testi (GGK), 10 yılda bir de kolonoskopi yapılmalıdır.

DÜNYA HEMOFİLİ GÜNÜ

Dilan Ergen kaleme aldı

Dünya Hemofili Günü 1989 yılında, Dünya Hemofili Federasyonu tarafından kurucusu Frank Schnabel'in doğum günü onuruna 17 Nisan'da kutlanmaya başlanmıştır.

Hemofili, kanın normal şekilde pıhtılaşmadığı bir genetik bozukluktur. Bu durumda, vücutta hasar gören bir damarın kanaması durdurulamaz hale gelebilir ve bu da ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir. Hemofili hastaları, yaşamları boyunca birçok zorlukla karşılaşır ve kanama riskleri nedeniyle beslenmelerine de özellikle dikkat etmeleri gerekmektedir. Hemofili hastalarının beslenmeleri, kanama riskini azaltmak ve sağlıklarını korumak için çok önemlidir.

Özellikle, hemofili hastalarının beslenme programlarında yeterli miktarda protein, demir, kalsiyum ve A, B, C ve K gibi vitaminlerin olması önemlidir. Bu besinler, kanın normal şekilde pıhtılaşmasını sağlamak için gereklidir.

Özellikle, demir hemofili hastaları için önemlidir. Demir, kırmızı kan hücrelerinin üretimi için gereklidir ve bu hücreler, oksijen taşıyarak vücuttaki hücrelerin çalışmasını sağlarlar. Hemofili hastaları kanama nedeniyle sık sık kan kaybedebilirler ve bu durumda demir eksikliği oluşabilir.

Demir eksikliği anemisi, yorgunluk, halsizlik ve konsantrasyon bozukluklarına neden olabilir. Bu nedenle, hemofili hastaları yeterli miktarda demir içeren besinleri tüketmelidirler.

Hemofili hastaları için uygun beslenme planı, kanın pıhtılaşmasına yardımcı olan besinleri içermelidir. Özellikle, K vitamini içeren gıdalar bu hastalar için önemlidir.

Ayrıca, çinko ve C vitamini alımına da dikkat etmelidirler. Çinko, kanın pıhtılaşmasını arttırmaya yardımcı olur. C vitamini ise, vücudunuzdaki demirin emilimini artırır ve sağlıklı kemik ve dişlerin korunmasına yardımcı olur.

Öte yandan, hemofili hastaları kanama riskini arttıran bazı gıdalardan kaçınılmalıdır. Örneğin, fazla miktarda alkol, aspirin ve bazı diğer ilaçlar, kanama riskini arttırabilir. Bu nedenle, bu hastaların doktorları ve diyetisyenleriyle birlikte çalışarak, kanama riski açısından hangi gıdaların tüketilip tüketilmeyeceği konusunda danışmaları önemlidir.



Parkinson Hastalığı ve Beslenme

Aleyna Doda kaleme aldı

Parkinson Hastalığı Nasıl Oluşmaktadır?

Parkinson hastalığı beyinde hareketlerden sorumlu olan hücrelerin hasara uğraması sonucu ortaya çıkan bir hastalıktır. Bu hücrelerde dopamin adı verilen bir madde salgılanır. Dopamin, bilgileri taşımakla görevlidir. Bu hücreler hasara uğrarsa hareket ve denge işlevleri etkilenerek Parkinson hastalığı ortaya çıkar.

Peki, Beslenme Nasıl Olmalıdır?

Yapılan çalışmalarda karbonhidrat alımı ile Parkinson hastalığının gelişimi arasında pozitif ilişki olduğu saptanmıştır. Hayvansal kaynaklı yağ tüketimi artışının da Parkinson hastalığı riskini arttırmaktadır. Zeytinyağı ve ceviz, balık gibi besinleri tüketmek faydalı olacaktır. Yağ içeriği yüksek diyet, vücudumuz için zararlı olan serbest radikalleri üretmektedir ve böylece Parkinson riski artmaktadır.

Beslenme ile folat, vitamin B12, vitamin B6 alımı vücutta yükselmesi beyin hücresi nöronların hasarına sebep olan homosisteinin yükselmesini engelleyen önemli vitaminler olup Parkinson hastalığının ortaya çıkma riskini de azaltmaktadır.

Oksidatif stresi önlemek için E ve C vitaminlerinden faydalanmak da oldukça önemlidir. E vitamini kaynakları olarak koyu yeşil yapraklı sebzeler, yağlı tohumlar; C vitamini kaynağı olarak da turuncgiller, roka, maydonoz gibi yeşillikler tüketilebilir.



Parkinson hastalığı tedavisinde kullanılan ilaç L Dopa, bakla gibi bazı besinlerle etkileşime girebilmektedir. Bu yüzden dikkatli beslenmek gerekmektedir.

DÜNYA SAĞLIK GÜNÜ

Eda Nur Öztürk kaleme aldı

Sağlık Örgütü Anayasası 7 Nisan 1948 tarihinde yürürlüğe girmiş ve bu nedenle her yıl 7 Nisan Dünya Sağlık Günü olarak, 7-14 Nisan tarihleri arası da Sağlık Haftası olarak kutlanmaktadır. Bu günün ortaya çıkış amacı bilinçli bireyler ve sağlıklı gelecek, fikrini temel alır.

Sağlıklı yaşam, her insanın doğumuyla birlikte elde ettiği ve insan olmaktan dolayı kazandığı bir haktır. Sağlık kavramı hayatımızda hiçbir kavramla değiştirilemez veya ölçülemez. Sağlıklı toplumlar için öncelikle toplumun en küçük yapı taşı bireyin sağlıklı olması gerekir. Bireyler sağlıklı olduğunda toplumlar da sağlıklı olur.

Sağlık denilince ilk akla gelen ve sağlığın yapı taşını oluşturan en önemli faktör beslenmedir.



Sağlıklı beslenme, hem sağlığın hem de vücut formunun korunması açısından en önemli konulardan bir tanesidir. Bebeklerde anne sütü ile başlayan süreçten, yetişkinlik ve yaşlılık dönemine kadar tüm yaş gruplarında sağlıklı ve dengeli beslenme konusunda gerekliliklerin yerine getirilmesi, hastalıklardan korunmak ve sağlıklı olmak açısından büyük bir öneme sahiptir.

Vücutta günlük işlevlerin sorunsuz bir şekilde yerine getirilebilmesi için tüm besin öğelerinin eksiksiz bir şekilde karşılanması gerekir. Bunun sağlanabilmesi için sağlıklı ve dengeli beslenme elzemdir. Tüm bu nedenlerden dolayı, bebeklikten yaşlılığa kadar insan ömrünün her döneminde sağlıklı beslenme konusunda gerekli özen gösterilmeli ve bu konuda bilinçli davranmaya gayret edilmelidir. Sonuç olarak birey ve toplumların beslenme alanında bilinçlendirilmesi sağlıklı bir dünya için atılmış en büyük adımlardan biridir.

24-30 NİSAN DÜNYA AŞI HAFTASI

Her yıl Nisan ayının son haftasında kutlanan Aşı Haftasının amacı, her yaşta insanı hastalıklara karşı korumak için aşılama teşvik etmektir. Aşılama her yıl milyonlarca insanın hayatını kurtaran en etkili ve düşük maliyetli sağlık müdahalelerinden birisidir. İnsanlık tarihinde büyük salgınlara ve ölümlere yol açan pek çok hastalık günümüzde aşının gücü olarak artık görülmektedir. Ancak bugün hala dünyada yaklaşık 20 milyon aşılanmamış veya eksik aşılanmış çocuk bulunmaktadır.

Örneğin çiçek hastalığı 1977 yılından itibaren aşılama sayesinde tamamen yok edilmiş, hastalık etkeninin yok edilmesi üzerine 1987 yılında çiçek aşısı uygulamalarına ihtiyaç kalmadığından aşılama tüm dünyada durdurulmuştur.



Çok önemli bir çocukluk çağı bulaşıcı hastalığı olan çocuk felci hastalığına karşı dünya genelinde yaygın aşılama çalışmaları yapılmış ve hastalık yok edilme aşamasına gelmiştir. Ülkemizde çocuk felci hastalığı 20 yıldır görülmektedir. Yine, ülkemizde olduğu gibi dünyadaki pek çok ülkede uzun yıllardır sürdürülen aşılama programları ile difteri hastalığı da görülmektedir.

Bengisu Odabaş kaleme aldı

15 NİSAN ÇOCUKLARDA BÜYÜMENİN İZLENMESİ GÜNÜ

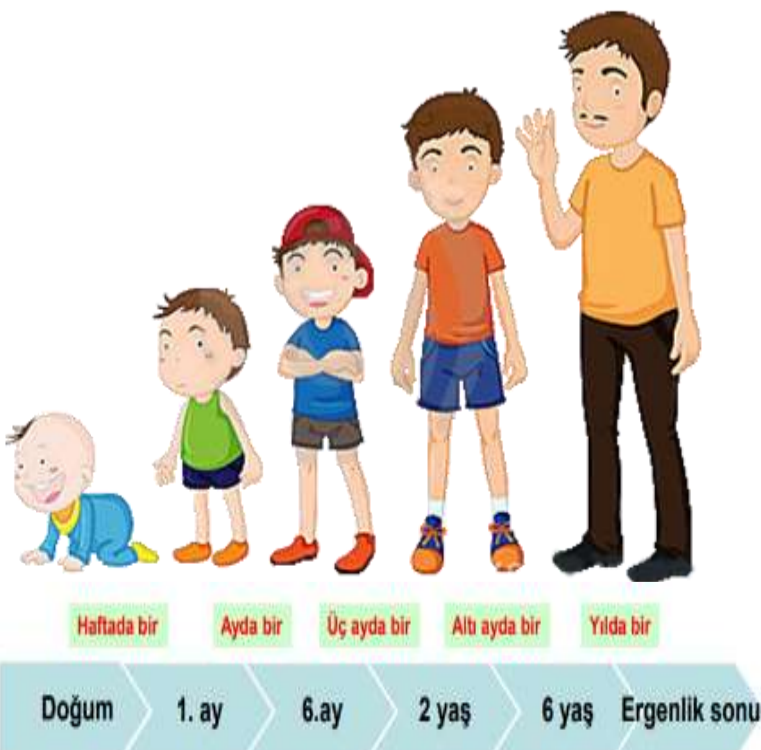
Seray Tomurcuk kaleme aldı

Toplumun geleceği olan çocukların en iyi koşullarda dünyaya gelmelerinin sağlanması, büyümeleri ve gelişmeleri için en uygun ortamın hazırlanması büyük önem taşımaktadır. Her yıl 15 Nisan "Büyümenin İzlenmesi Günü" bu konudaki toplumsal farkındalığı arttırmaya yöneliktir.

Büyüme, hücre sayısı ve büyüklüğünün artmasına bağlı olarak vücut hacminin ve kütlesinin artmasıdır. Döllenme anından başlayıp erişkin boya ulaşıncaya kadar devam etmektedir. Büyüme etkileyen etmenler; beslenme, psikososyal durum, genetik, hormonlar, kronik hastalıklar ve çevresel nedenlerdir.

Büyüme izlenirken boy, ağırlık ve baş çevresi gibi ölçümleri yapılarak büyüme eğrisine kaydedilmelidir. Kontroller doğumdan itibaren ilk ay haftada bir kez, 6. aya kadar ayda bir, 6. aydan 2 yaşa kadar üç ayda bir, 2-6 yaş arası altı ayda bir yapılmalı, 2 yaşından ergenlik sonuna kadar yılda bir değerlendirme ile takibe devam edilmelidir.

4. Sayfa 'da devam ediyor



Büyüme Çağında Beslenmenin Önemi

Dengeli ve düzenli beslenme çocukların zihinsel ve fiziksel yetilerini geliştirir, hastalıklardan korur. Büyüme çağındaki çocuklar yetişkinlere göre; daha hareketlidirler. Bu nedenle enerjiye daha fazla ihtiyaç duyarlar. Ayrıca vücutları için gerekli olan tüm besin gruplarını eksiksiz bir şekilde almaları gerekir. Tüm besin gruplarının alınması ve enerji ihtiyacının karşılanabilmesi ancak dengeli ve düzenli beslenmeyle gerçekleşebilir. Ek olarak; çocukların sağlıklı bir şekilde beslenebilmesinin en önemli adımı anne ve babanın yeme alışkanlıklarına dikkat etmesidir. Çünkü çocuklar aile içinde yeme alışkanlıklarını kazanmaktadır. Bu durumda ailenin doğru alışkanlıklara sahip olması çocuğun da aynı alışkanlıkları sürdüreceği anlamına gelir. Eğer çocuğunuzun gerekli besinleri alıp almadığına dair endişe duyuyorsanız bir diyetisyen yardımı alabilirsiniz.

Büyüme Hızının En Yüksek Olduğu Dönemler

- 1) İntrauterin dönem (3. ayın başından doğuma kadar olan fetal dönem)
- 2) Süt çocukluğu
- 3) Bebeklik dönemi
- 4) Adölesan (ergenlik) dönemi



Kız ve erkek çocukların büyüme hızı farklıdır.

Aynı çocukta aralıklarla büyüme atakları ve yavaşlamaları olabilir.

Mevsimsel farklılık olabilir. Genellikle büyümede zirve ilkbahar ve yaz aylarında olur.

BÜYÜME EĞRİLERİ

Büyüme eğrileri, çocuğun aynı yaş ve cinsiyetteki diğer çocuklara kıyasla nasıl büyüdüğünü gösterir. Ulusal ve uluslararası birçok büyüme eğrileri bulunmaktadır. (Olcaz Neyzi, WHO/NCHS/CDC referans değerleri vb.)

Yaşa göre ağırlık, yaşa göre boy, yaşa göre baş çevresi ve boya göre ağırlık sık kullanılan büyüme parametreleridir. Büyüme eğrileri 3, 10, 25, 50, 75, 90, 97. persentiller olmak üzere yedi persentil çizgisinden oluşur. 3. percentil altı değerler yetersiz büyümeyi gösterir. Bu büyüme eğrilerine diyetisyen ve pediatri doktoruyla birlikte bakılarak çocuğunuzun büyüme ve gelişimini takip edebilirsiniz.

BUNU BİLİYOR MUYDUN?

Annenin doğum ağırlığı çocuğun doğum ağırlığını belirlemede önemli bir faktördür. Yapılan bazı çalışmalara göre; düşük doğum ağırlığı olan annelerin daha zayıf bebeklere sahip olduğu gösterilmiştir.

OTİZM FARKINDALIK GÜNÜ

Esra Taşpınar kaleme aldı

Otizm spektrum bozukluğu, bir kişinin başkalarıyla nasıl iletişim kurduğu ve sosyalleştiğini etkileyen, sosyal etkileşim ve iletişimde sorunlara neden olan beyin gelişimi ile ilgili bir durumdur. Bozukluk ayrıca sınırlı ve tekrarlayan davranış kalıplarını da içerir.

Otizm spektrum bozukluğu erken çocukluk döneminde başlar. Çoğunlukla otizmliler çocuklar doğduktan sonraki ilk yıl içinde otizm belirtileri gösterir.

Hastalığın genetik faktörlerle geçiş yaptığına dair önemli bulgular olmakla birlikte, hastalığın tam olarak hangi nedenle oluştuğuna dair kesin bir bilgi henüz bulunmamaktadır. Otizmliler üzerinde yapılan klinik çalışmalarda, gebelik sırasında alınan ilaçlar, viral enfeksiyonlar ve hamilelik sırasında meydana gelen sıra dışı komplikasyonlar gibi çevresel faktörlerin de otizme yol açabildiği kabul edilmektedir.

Otizm spektrum bozukluğunun tedavisi olmasa da, yoğun, erken tedavi birçok otizmliler çocuğun hayatında büyük bir fark yaratabilir.

Çocuğunuz;

- Başkaları ile göz teması kuramıyorsa
- İsmi seslendiğinizde bakmıyorsa
- Parmağı ile işaret ederek istediği şeyi göstermiyorsa
- İşaret ederek gösterdiğiniz şeye bakmıyorsa
- Oyuncakları amacına uygun oynamayı bilmiyorsa
- Yalnız kalmayı tercih ediyorsa
- 16 aylık olmasına rağmen anlamlı kelimeleri yoksa
- 24 aylık olmasına rağmen anlamlı iki kelime cümleleri yoksa
- Söyleneni işitmiyor gibi davranıyorsa

! Lütfen bir çocuk ve ergen psikiyatristine başvurun..

Kalp Sağlığı Haftası

Sare Betül Yılmaz kaleme aldı



KALP SAĞLIĞIMIZ İÇİN UZAK DURMAMIZ GEREKEN BESİNLER !

Sakatatlar (karaciğer, beyin, böbrek, iştak, dil vb)

Kabuklu deniz hayvanları (karides, midye, kalamar vb)

Tam yağlı etler, sucuk, salam, sosis, pastırma, tavuk ve hindi derisi

Yağda kızartma ve kavurmalar

İçeriği bilinmeyen hazır gıdalar

Alkollü içkiler, hazır meyve suları, meşrubatlar

Kuyruk yağı, içyağı, margarin

Kalbimiz tüm bedenimize kan pompalayan yaşamımızın kaynağı en değerli organlarımızdan biridir. Peki kalbimizin değerini bilip ona iyi bakıyor muyuz?

Ülkemizde her yıl 11 -17 Nisan Kalp Sağlığı Haftası olarak kutlanır. Bu güzel farkındalık haftasını kalp sağlığımız için yararlı olacak besinleri tüketip kalbimize iyi gelecek alışkanlıkları hayatımıza katmaya başlamak için bir fırsat olarak değerlendirelim.

Kalp sağlığımız için yüksek tuzlu ve kolesterolden yüksek besinlerden kaçınmalıyız. Vitamin ve mineral açısından zengin meyve ve sebzeleri mevsimine uygun tüketmeye özen göstermeliyiz.

Çok yağlı et tüketmemeye ve kırmızı eti haftada ikiden fazla tüketmemeye dikkat etmeliyiz. Omega 3 açısından zengin kaynakları diyetimize dahil etmeliyiz.

Beslenmemiz kadar yaşam tarzı alışkanlıklarımıza da dikkat etmeliyiz. Strese maruz kaldığımız olaylardan uzaklaşmalıyız. Günlük fiziksel aktivitelerimizi yapıp sigara alkol gibi zararlı alışkanlıklardan uzaklaşmalıyız.

Cümlelerimi çok sevdiğim bir söz ile tamamlamak istiyorum: KALBİNİZİ KORUYUN ÇÜNKÜ İÇİNDE SEVDİKLERİNİZ VAR.

Kalbinize, kendinize ve sevdiklerinize iyi bakın sağlıklı kalın ♥

KALP DOSTU BAZI BESİNLER



BALIK

LİFLİ BESİNLER

CEVİZ, FINDIK, BADEM

YEŞİL ÇAY

DOMATES

KARPUZ

KURUBAKLAGİLLER

ZEYTİNYAĞI

ELMA

Önerilen düzeyde tüketime dikkat etmeliyiz!

