

BESLENME GAZETESİ

SAYI 17, NİSAN 2024

KANSERLE
SAVAŞ
HAFTASI‘KANSERDEN
DEĞİL, GEÇ
KALMAKTAN
KORKUN’

Beslenme gazetemizin Nisan ayındaki ana teması; Kanserle Savaş Haftası’dır. Her sayımızda olduğu gibi önemli günlere ve haftalara dikkat çekmek amacıyla çarpıcı bilgileri sizler için derledik ve gündeme getirdik.

- Kanserle Savaş
- 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı
- Kalp Sağlığı Haftası
- Dünya Günü
- Dünya Sağlık Günü
- 1 Nisan Şaka Günü
- Enerji Depomuz C vitamini

Bengisu Odabaş ve Eda Yorulmaz kaleme aldı

KANSERLE SAVAŞ

Kerem Aydoğan kaleme aldı.

Ülkemizde kanser hasta ve yakınlarına yardımcı olmak, kanserle ilgili araştırmaları desteklemek amacı ile 1947 yılında Ankara’da **Türk Kanser Araştırma ve Savaş Kurumu Derneği** kuruldu. 1956 yılında Kanser Araştırma ve Savaş Kurumu’nun tavsiyesi ile Nisan ayının ilk haftası Türkiye’de Kanser Savaş Haftası olarak kabul edilmiştir.

Kanserde Erken Teşhis

Kanser hastalıklarında tedaviye alınan cevap, tümörün vücuttaki yaygınlığı ile bütünüyle alakalıdır. Bu sebeple kanserli hücrelerin erken teşhis edilmesi, tümörün vücutta yayılmadan önce hastalığın önüne geçilmesi ve tedavinin başarıya ulaşmasında kilit rol üstleniyor. Güncel veriler, erken teşhis edilip tedavisine başlanan kanser vakalarının yaklaşık **yüzde 90’ının** iyileştirilebildiğini gösteriyor.



Nedir Bu Kanser?

Kanser, **vücudun herhangi organ ya da dokusundaki hücrelerin kontrolsüz çoğalması** ve büyümesi sonucu ortaya çıkan bir hastalık tablosudur. Kanser, oluştuğu dokuya göre adlandırılır. Günümüze kadar 200'den fazla kanser türü tespit edilmiştir.

Kanser; çevresel ve genetik faktörlere bağlı oluşmakta çevresel faktörler arasında da tütün, alkol, obezite ve enfeksiyonlar ilk sıralarda yer almaktadır. Sosyoekonomik durumun yanında meslek de kanser hastalığının meydana gelmesinde önemli rol oynamaktadır. **Örneğin sağlık çalışanlarında en sık görülen kanser türü karaciğer kanseri, açık havada çalışanlarda cilt kanseri, endüstri çalışanlarında ise akciğer kanseri olarak görülür ve** Dünyada en çok görülen ölüm nedenleri arasında kanser birinci sırada gelmektedir. **(Yaklaşık 8.80 milyon ölüm)**

Genel Belirtileri:

- Açıklanamayan kilo kaybı
- Kronik halsizlik
- Meme, koltuk altı veya vücudun başka bölümlerinde hissedilen sert ve hareketsiz kitleler
- Balgamda kan gelmesi ve kronik öksürük



Türkiye de Kanserin Durumu

Ülkemizde her bir yıl içinde yaklaşık 175 bin kişiye kanser teşhisi konulmaktadır.

Türkiye'de ölüm nedenleri arasında iskemik kalp hastalıklarından sonra ikinci sırada kanser gelmektedir. Erkeklerde en sık görülen kanser türü akciğer kanseri iken kadınlarda meme kanseri olarak kendini göstermektedir. Çocukluk çağı kanserlerinde ise lösemi en sık görülen kanser türüdür. Gençlerde ise (15-24 yaş grubu) erkeklerde testis kanseri, kadınlarda tiroid kanseri ilk sıralarda yer almaktadır. Kanserin artan önemi ve maliyeti, kanserin önlenmesi, erken tanı ve tarama faaliyetlerini ön plana çıkarmaktadır. Kanser taraması; kanseri, tedavisinin çok daha kolay ve etkili olabildiği erken evrelerde yakalamak için test ve muayenenin yapılmasıdır.

Bu amaçla; 40-69 yaş grubundaki kadınlar meme kanseri (mamografi ile), 30-65 yaş grubundaki kadınlar serviks (rahim ağzı) kanseri taraması, 50-70 yaş kadın ve erkekler kolorektal (kalın bağırsak) taraması yaptırmaları gerekmektedir.

Kanser ve Beslenme

Kanser tedavisi sırasındaki beslenme şekliniz, hayatınızın diğer dönemlerindeki beslenme alışkanlıklarınızdan çok daha önemlidir. Tedavi sırasında ve sonrasında yeterli beslenmenin getirdiği faktörler kendinizi daha iyi hissetmenize, güçlü ve enerjik olmanıza, kilonuzu ve vücudunuzda depo edilmiş besin öğelerini korumanıza, infeksiyon riskinizin azalmasına, Hızlıca iyileşip kendinize gelmenize yardımcı olmaktadır.

Kanser Hastaları Nasıl Beslenmeli

Kanser hastalarında çok büyük önem taşıyan beslenme kavramı, aslında diğer insanların uygulaması gereken beslenme şeklinden çok farklı değildir.

- Günde 5 porsiyon sebze ve meyve tüketilmelidir.
- İşlenmiş tahıl ürünleri yerine, tam tahıl ürünlerini (kepekli) tercih edilmelidir.
- Kızartılmış gıdalar yerine ızgara, fırınlama veya haşlama yöntemlerinin tercih edilmesi önemlidir.
- Tedavi sırasında en az 2 litre su içilmelidir
- Besleyici değeri olmayan yüksek şeker ve yağ içeren yiyeceklerden uzak durulmalıdır.

NEŞESİYLE 23 NİSAN

Aysu Asarcık kaleme aldı

23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı ülkemizde 1920 yılından beri Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı olarak kutlanan önemli bir gündür. 23 Nisan 1920 tarihinde TBMM'nin açılması milletimizin bağımsızlığını ilan etmesi ve ulusal egemenliğin temelini oluşturması anlamlarına geldiği için büyük bir öneme sahiptir. TBMM'nin açılması ile birlikte ülkemizde milli bayram olarak kutlanmaya başlanan bugün ulusal egemenliğin simgesi haline gelmiştir. Farklı kültürlerden ve inançlardan gelen insanlar, ortak bir amaçla birleşmişlerdir. Bu nedenle, 23 Nisan aynı zamanda Türk milletinin birlik ve dayanışma duygularının simgesi haline gelmiştir.



23 Nisan, çocuklara özel bir gün olarak kabul edilir ve çocukların haklarının ve mutluluğunun önemini vurgular. Bu gün çocukların bayramı olarak dünya genelinde bir çok ülkede kutlanır, çocuklara yönelik çeşitli etkinlikler düzenlenir ve tüm dünya çocuklarının hakları ve geleceği vurgulanır. Çocukların özel bir gün olarak kabul edilmesi ve onların geleceğe olan inançlarının güçlendirilmesi açısından 23 Nisan büyük bir öneme sahiptir.



KALP SAĞLIĞI HAFTASI

Mevlûde Uyar kaleme aldı

Ülkemizde kalp sağlığını koruma konusunda bilinçlendirmek, sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırabilmek adına 12-19 Nisan Kalp Sağlığı Haftası olarak kutlanmaktadır.

Kalp Sağlığı Haftası'nın kökeni kalp hastalıklarının yaygınlığına ve önemine dayanmaktadır. Kalp ve damar hastalıkları dünya genelinde önemli bir halk sağlığı sorunudur ve birçok ülkede ölüm nedenleri arasında yer alır. Hastalık riski 35 yaşından itibaren artmakta olup erkeklerde kadınlardan daha yüksek oranda görülmektedir.

Kalp ve damar hastalıkları sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı değişikliği ile önlenebilen veya oluşuktan sonra tıbbi tedavi, beslenme tedavisi ve yaşam tarzı değişiklikleri ile iyileştirilebilen bir sağlık sorunudur.

Kalp sağlığı ve Beslenme

Toplam yağ tüketimi azaltılmalı, doymuş yağ oranı yüksek yağlar tüketilmemeli Düşük şekerli besinler tüketilmeli, düzenli olarak su tüketilmeli, Sebze ve meyve tüketimi artırılmalı, alkol ve sigara kullanımından kaçınılmalı, tam tahıllı ürünler tercih edilmeli, düzenli olarak spor yapılmalı.

Kalp Ve Damar Hastalıklarında Risk Faktörleri

Ailede kalp hastalığı öyküsü, şişmanlık, stres, fazla alkol tüketimi, fiziksel aktivitenin az olması, diyabet hastalığı, yüksek kan basıncı (hipertansiyon) kalp ve damar hastalıklarının oluşmasına zemin hazırlayan faktörlerdendir.

Kolesterol Ve Kalp Damar Hastalıkları

Kolesterol, hayvansal kaynaklı besinlerde ve tüm hücrelerde bulunan mum yapısında yağ benzer maddedir. Kolesterol kanda çözülebilmesi ve taşınması için karaciğerde lipoproteinler ile birleşir. Yani paket olarak taşınır. **HDL kolesterol (iyi kolesterol):** HDL dokulardaki kolesterolü toplayarak dışarı atılmasını sağladığı için iyi kolesterol olarak bilinir yalnızca vücutta bulunur. Besinlerde bulunmaz. **LDL kolesterol (kötü kolesterol):** Kolesterolü dokulara taşıyarak arter ve diğer kan damarlarında birikmesiyle (plak oluşumu) veya daralmasına neden olduğu için LDL, kötü kolesterol olarak bilinir. LDL yalnızca vücutta bulunur, besinler içerisinde bulunmaz. Sonuç olarak kalp sağlığı, yaşam kalitesini belirleyen temel unsurlardan biridir. Kalp, vücudumuzun en önemli organlarından biri olup, hayati öneme sahiptir. Bu yüzden kalp sağlığını korumak ve iyileştirmek için bilinçli adımlar atmak önemlidir. Kalbinizi besleyin zira sevgi ve sağlık buradan doğar.

DÜNYA GÜNÜ

Eda Yorulmaz kaleme aldı

Dünya günü nedir?

22 Nisan Dünya Günü, küresel ısınma ve çevre kirliliği gibi konulara dikkat çekmek amacıyla, 28 Ocak 1968 tarihinde Kaliforniya'da yaşanan çevre felaketi nedeniyle başladı. Dünya Günü kapsamında her yıl bir tema seçiliyor bu senenin teması Gezegen plastiklere karşı.

Dünya Günü bu yıl nasıl kutlanıyor?

Bu yıl düzenlenen etkinlikler, plastik kirliliğinin insan ve gezegen sağlığına verdiği zararlar konusunda farkındalık yaratmayı hedefliyor. Bu temanın seçilmesinin öncelikli nedeni, 2024'ün sonuna kadar küresel plastik atıklarla mücadelede tarihi bir Birleşmiş Milletler anlaşmasının imzalanacak olması.

50'den fazla ülke, 2040 yılına kadar plastik kirliliğine son verilmesi çağrısında bulundu.

Ancak Dünya Günü organizatörleri bunun yeterli olmadığını söyleyerek 2040 yılına kadar tüm plastiklerin üretiminin yüzde 60 oranında azaltılması çağrısında bulunuyor.

Türkiye'de Dünya Günü kapsamında ne yapılıyor?

Doğal Hayatı Koruma Vakfı (WWF-Türkiye), her yıl Uluslararası Tek Dünya Kentleri Yarışması düzenliyor.

Yarışma, kentlerin, küresel ısınmayı 1.5 °C eşiğinde tutmak için iklim değişikliğine etkilerini azaltmalarını hedefliyor.

WWF tarafından, 2011'den bu yana, beş kıtada 400'den fazla kentin katılımı ile düzenlenen Tek Dünya Kentleri Yarışması'nın öncelikli hedefi de, iklim değişikliğiyle mücadele etmek, kentlerde iklim dostu bir dönüşümü teşvik etmek, çevresel sürdürülebilirlik hedefleri doğrultusunda yol alan kentleri seçmek ve bu konuda farkındalık oluşturmak.

Türkiye'de bu yıl yapılacak etkinlikler arasında sahil temizliği buluşmaları ve çeşitli çevrimiçi konuşmalar da bulunuyor.



Dünya günü aslında bize dünyamızı korumayı gerekli özeni göstermemizi hatırlatıyor. Bu senenin temasına uygun olarak plastik kullanımımıza dikkat etmeliyiz Geri dönüştürülebilir plastikler, içeceklerimiz için yeniden kullanılabilen cam şişeler, kağıt ürünler kullanılabilir. Bu geri dönüşüm hareketleri ev ekonomisine katkıda bulunacağı gibi denizlerimize, çevremize ve bu ekosistemde yaşayan tüm canlılarımıza da temiz bir yuva olacaktır. Vücudumuza alınan mikro plastiklerde azalacaktır. Dünya günü hepimizim günüdür. Dünyamızı kirliletmeyelim koruyalım.



BİLGİ KÖŞESİ

HAVUÇ

Havuç özellikle karoten bileşiği ile A vitamini takviyesi için önemli kabul edilir. C vitamini, K vitamini ve E vitamini de barındırır. Havucun en çok bilinen faydası göz sağlığına katkısıdır. Turuncu rengini beta-karoten içeriğinden alan bu sebze, kornea sağlığını geliştirerek yaşa bağlı gelişen sarı nokta hastalığının önlenmesinde önemli bir rol oynar.

MUZ

Muz, özellikle potasyum ve C vitamini açısından zengin bir kaynaktır. Potasyum, kas fonksiyonları, sinir iletimi ve su dengesi için önemlidir, ayrıca yüksek tansiyon riskini azaltmaya yardımcı olabilir. C vitamini, bağışıklık sistemi sağlığı için kritiktir ve vücuda antioksidan koruma sağlar. Ayrıca muzlar, lif içeriği sayesinde sindirim sağlığını destekleyebilir ve tokluk hissi yaratır.

SARIMSAK

Eski zamanlardan beri grip gibi hastalıklarla savaşmada faydalı olduğu bilinen bu besin kalp sağlığı, tansiyonu dengelemede yardımcı, kolesterol dengeleyici, Alzheimer'a karşı koruma gibi pek çok fayda sağlar. Aynı zamanda yüksek miktarda lif, manganez, B6 vitamini, C vitamini ve selenyum da bulunur.

Bengisu Odabaş kaleme aldı

DÜNYA SAĞLIK GÜNÜ

Polen Maçça kaleme aldı

1945 Yılı itibariyle Brezilyalı ve Çinli delegeler oy çokluğu ile uluslararası sağlık örgütünün kurulmasına karar vermiştir. Dünya Sağlık Örgütü'nün(DSÖ) kuruluşundan 5 yıl sonra 7 Nisan 1950 yılında ise Dünya Sağlık Günü DSÖ Anayasasında kabul ediliyor ve uygulanmaya başlıyor. Bu günde her yıl bir konu ele alınıyor ve sağlıklı bir yaşam için insanlık teşvik ediliyor, aydınlatılıyor ancak belirtmeliyim ki bu senenin kararlaştırılmış bir konusu bulunmamaktadır. Bu günün amacını ise şöyle açıklayabiliriz; sağlık sorunlarının önüne geçmek, sağlık problemini geç olmadan saptamak, sağlığın nitelik ve elde edilebilir olması için gerekli araştırma ve çalışmalar yapmak ve daha nice... Unutmayalım sağlıklı olmak ve sağlıklı yaşamak hakkımız ve bu yüzden dikkat etmemiz gereken birçok husus var ancak bu hususların başında besin, besin hijyeni ve besin kontrolü geliyor. Besinin tarımından sofralarımıza kadar uzun bir serüveni var ve bu uzun serüvende besinlerin hijyeni, nasıl muhafaza edildiği, nasıl pişirildiği, hatta nasıl servis edildiği dahil çok önemli.



4. Sayfa 'da devam ediyor

Beslenme yaptığımız ve ihtiyacımız olan en temel şey fakat vücudumuza aldığımız besinleri dikkatli tüketmemiz gerektiğini bilmeliyiz. Önce tabii ki hijyen geliyor bizim için başta besinlerin temizlenmesinde temiz su kullanımı önemlidir daha sonra besinleri hazırlayan kişinin hem kendi için hem de mutfak için gerekli olan hijyen koşullarını sağlamış olması gerekir. Besinler yıkanmalıdır ve işlem göreceği zaman farklı yerlerde işlem görmelidir örneğin etinizi kestiğiniz bir doğrama tahtasında sebzenizi kesmemelisiniz. Bunun sebebi çiğ ette bulunan mikroorganizmaların sebzelere geçmesini önlemektir. Saklama koşullarına gelecek olursak bir takım besinler belirlenen sıcaklıklarda ve ortamlarda saklanmalıdır. Örneğin buzluktaki lahanayı yemek yapıyorsanız ve buzluktan çıkarıp buzunu çözdürmeniz gerekiyor çözdürme işlemini dışarıda tezgahta değil de buz dolabında yapmalısınız.



Ayrıca buzluktan çıkan bir besin tekrar buzluğa koyulmamalıdır. Son olarak besinlerin pişirilmesine değinmek istiyorum. Besinler iyi pişirilmelidir çünkü besinleri iyi pişirmek bir bakıma mikroorganizmaları yok etmek demektir. Araştırmalar sonucu 70 dereceye kadar ısıtılan gıdaların tüketilmesi güvenli kabul edilir. Ayrıca pişmiş etin tekrar ısıtılması durumunda etinizin tamamen ısınmış olmasına dikkat etmelisiniz. Lütfen untumayalım besinimizi güvende tutmak sağlığımızı güvende tutmaktır.

ENERJİ DEPOMUZ C VİTAMİNİ

Ayşenur Şahin kaleme aldı

C vitamini (askorbik asit) vücudun çeşitli biyolojik fonksiyonları için gerekli olan antioksidan bir vitamindir. A, C ve E vitaminleri gibi antioksidanlar, serbest radikallerin oluşumunu önlemekte ve reaktif türlerin neden olduğu, hücre hasarı ve toksik etkiyi en aza indirerek hastalıkların önlenmesinde rol oynamaktadır. C vitamini, kan ve plazmada serbest radikallere karşı ilk savunmayı sağlamaktadır.

C VİTAMİNİNDEN ZENGİN BESİNLER

C vitamini kaynakları meyveler (özellikle turunçgiller) ve sebzelerdir. Kuşburnu, maydanoz, kırmızı ve yeşil sivri biber, lahanaya ve karnabahar, ıspanak, çilek, kivi, turunçgiller, şeftali, domates, bakla, bamya, bezelye, semizotu, kiraz, vişne ve kavun C vitamininden zengin kaynaklardır.

C VİTAMİNİ KANSER İLİŞKİSİ

C vitamini ve kanser arasındaki ilişki azımsanamayacak kadar çoktur. Hastanın kanser teşhisi ortaya çıktıktan sonra, askorbik asit düzeylerinde azalmalar oluşmaktadır. Birçok çalışmada C vitamininden zengin diyetin kanser riskini azalttığı gözlenmesine rağmen, supplement olarak alınan C vitamininin kanser riskini azaltmadığı bildirilmektedir. Diyetimizde bol bol C vitaminine yer vermek kanserden korunma noktasında oldukça önemlidir.

TURUNÇGİL KABUĞUNUN ALTINDA KALAN BEYAZ KISIM: HESPERDİN'İN GÜCÜ

Hesperdin bileşeninin antienflamatuvar ve antihipertansif özelliklerini araştıran randomize bir çalışmada 64 diyabetik bireye günlük 500 mg/hesperdin takviye edilmiş ve 6 hafta sonunda kan basıncı seviyelerinin ve CRP değerlerinin düştüğü gözlemlenmiştir. Damar sağlığında da etkin iyileşmeler saptanmıştır.

C VİTAMİNİN CİLT SAĞLIĞINA ETKİLERİ

Vitamin C, cildin kollajen üretimini destekler bu da cildin sıkılığını ve elastikiyetini artırır. Ayrıca cilt lekelerinin azalmasına ve daha eşit bir cilt tonunun oluşmasına yardımcı olur. C vitamini aynı zamanda güneşin zararlı UV ışınlarına karşı bir koruma sağlar.

ŞAKA SERBEST KALDI

Derin Çatalyürek kaleme aldı

İnsanı gülmeye pek çok durum sevk eder bunlardan biri de şakalardır. Avrupa ve Amerika halkbilimi araştırmalarında "1 Nisan" gibi şaka yapmanın serbest, hatta geleneksel bir tutum haline geldiği günlerle ilgili şakalar, halkbilimi araştırmalarına dâhil edilmiştir. İnsanların hangi durumlarda neden güldüğünü açıklayabilmek için 'Gülme Teorileri' (Üstünlük teorisi, Uyumsuzluk teorisi, Rahatlama teorisi vb.) oluşturulmuştur. Gülme teorileri şakalara yaklaşımları açıklamaktadır.

Şaka yapmanın kaynağı olarak bilinçaltını gösteren Freud, "şaka yapılan kişi, duygularını bastırmak için kullandığı enerjinin bırakılmasıyla gülmeye başlar; gülen kişinin bu enerji kadar güldüğünü söyleyebiliriz." diyerek gülmeyi, bastırılmış duygu ve enerjiye bağlamıştır.

