

T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
TÜRKİYE HALK SAĞLIĞI KURUMU



SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ

YETERLİ ve DENGELİ BESLENME NEDİR?

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumuna “YETERLİ ve DENGELİ BESLENME” denir.

Vücut ağırlığının denetimi için; yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite ile sürdürülen bir yaşam biçimi oldukça önemlidir.

TEMEL BESİN GRUPLARI

Yeterli ve dengeli beslenme için dört temel besin grubunda yer alan besinler her öğünde, yeterli miktarda tüketilmelidir.

1.Grup: SÜT ve ÜRÜNLERİ GRUBU

Süt, yoğurt, peynir, çökelek, kefir ve süt ile yapılan tatlılar süt grubuna girer. Bu besinler kemiklerin gelişmesi ve sağlığı için gerekli kalsiyumun temel kaynağıdır. Protein, B vitaminleri, fosfor ve çinko için de iyi kaynaktır.



Günlük ne miktarda alınmalı?

Yetişkinlerin 2 su bardağı, çocuk, ergen, gebe ve emzikli kadınlarla, menopoz sonrası kadınların 3-4 su bardağı kadar süt grubu besinleri tüketmeleri gerekir. Az yağlı olanlar tercih edilmelidir.



1 porsiyon süt grubu=

Yarım yağlı süt, 1 orta su bardağı, 200-240mL

Yarım yağlı yoğurt, 1 orta su bardağı, 150-200mL

Peynir, 2 kibrit kutusu kadar, 40-60 gr

2.Grup: ET - YUMURTA - KURUBAKLAGİL GRUBU

Et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek ve ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlar bu grupta yer alır. Bu grup protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum ve B vitaminleri için iyi kaynaktır. Balık iyi bir omega 3 kaynağıdır. Kuru baklagiller bağırsakları çalıştıran posa ve E vitamininden de zengindir.



Günlük ne miktarda alınmalı?

Bu gruptan günde yetişkin, genç ve çocuklar 2 porsiyon, gebe ve emziciler ise 3 porsiyon tüketmelidir.

1 porsiyon Et Grubu =

Et (kırmızı veya beyaz) yağsız, 2-3 köfte kadar, 60-90 g

Et yerine geçenler*:

1 adet yumurta, ½ porsiyon

Kuru baklagiller(pişmiş), orta boy çay bardağı

Yağlı tohumlar(kabuksuz): 30 g

**Et olmadığı durumlarda etin yerine geçen 2.grupta yer alan gıdalar tüketilmelidir. Örneğin; kuru baklagiller (nohut, kuru fasulye, mercimek, barbunya vb.) veya yumurta.*

3.Grup: EKMEK ve TAHIL GRUBU

Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf vb. gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, kahvaltılık gevrek, makarna, erişte vb. ürünler bu gruptadır. Bu gruptaki beyazlatılmamış besinler özellikle B grubu vitaminler (başta B1 vitamini olmak üzere), mineraller, karbonhidratlar, posa ve diğer besin öğelerini içermeleri nedeni ile sağlık açısından önemli besinlerdir. Tam tahıldan ekmek tercih edilmelidir.



Günlük ne miktarda alınmalı?

Bu grubun enerji harcamasına göre tüketilmesi gerekir. Eğer kilonuz olması gerekenden fazla ve daha çok oturarak iş görüyorsanız bu grupta yer alan besinleri daha az tüketmeniz gerekir. Normal vücut ağırlığında olanların her öğünde 1-3 ortadilim tam tahıllı ekmek ve tahıllardan da 2-3 porsiyon yenilmesi yeterlidir. Pirinç yerine bulgur tercih edilmelidir.

1 porsiyon ekmek grubu =

Ekmek, 1 ortadilim, 25-50 g)

Unlu çorba, 1 orta boy kepçe

Pilav veya makarna(pişmiş), 4 yemek kaşığı

4.Grup: TAZE SEBZE ve MEYVE GRUBU

Tüm taze sebze ve meyveler bu gruptadır. Bu besinler folik asit, A vitamininin ön ögesi olan karoten, E, C, B2 vitamini ile kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden zengindirler.



Günlük ne miktarda alınmalı?

Günde en az 5 porsiyon (en az 400 gram) taze sebze ve meyve tüketilmelidir. Günlük alınan sebze ve meyvenin en az iki porsiyonu yeşil yapraklı sebzeler (yeşil sebzelerin doğrandığı zaman 2-3 su bardağını dolduran miktarı) veya portakal, mandalina gibi turunçgiller veya domates olmalıdır.

1 porsiyon meyve grubu =

Elma, 1 adet (orta boy)	Portakal, armut, şeftali , 1 adet (orta boy)
Kavun, karpuz, bir küçük boy 3cm'lik dilim	Çilek, 6 adet (büyük boy)
Kiraz, 10-12 adet	Kivi, 1adet (orta boy)
Kayısı, 3-4 adet (orta boy)	Muz, 1 adet (orta boy)
Üzüm, 15 adet (iri)	Kuru kayısı, 6 adet
İncir (taze), 2 adet (küçük boy)	Erik (yaş), 5 adet (orta boy)

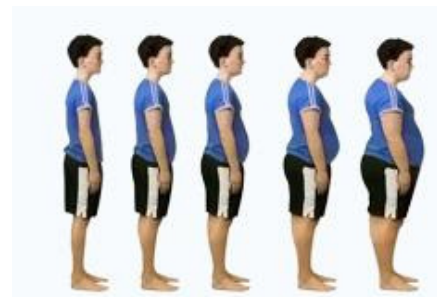
1 porsiyon sebze grubu =

Karnabahar, bamya, patlıcan(pişmiş),1 orta boy kepçe
Taze fasulye, semizotu, ıspanak, brokoli, bezelye, pırasa, bakla(pişmiş), 1 orta boy kepçe
Havuç,1 adet orta boy, 150 g
Domates, 1 adet orta boy, 150 g
Marul (salata), 200-250 g
Patates, 1 adet orta boy, 150 g

OBEZİTE NEDİR?

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından da obezite (şişmanlık), sağlığı bozacak ölçüde vücutta aşırı yağ birikmesi olarak tanımlanmıştır.

Günlük alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması durumunda, harcanamayan enerji vücutta yağ olarak depolanmakta ve obezite oluşumuna neden olmaktadır.



OBEZİTE (ŞİŞMANLIK) TANI YÖNTEMLERİ

Obezitenin belirlenmesinde birçok yöntem kullanılmasına rağmen, pratik olduğu için sık kullanılan en geçerli yöntemler beden kütle indeksi(BKİ)hesaplaması ve bel çevresi ölçümüdür.

Beden kütle indeksi (BKİ) nasıl hesaplanır?

Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçülür. Boy uzunluğunun karesi alınarak aşağıdaki formülde yerine konularak hesaplanır.

$$\text{BKİ}(\text{kg/m}^2) = \frac{\text{Vücut Ağırlığı (kg)}}{\text{Boy uzunluğu (m)} \times \text{Boy uzunluğu (m)}}$$



Örnek:

$$\text{BKİ} = \frac{75}{1.65 \times 1.65} = 27.6 \text{ (hafif şişman, fazla kilolu)}$$

BKİ sınıflaması*:

Normal	: 18.5 - 24.9 kg/m ²
Hafif Şişman(fazla kilolu)	: 25 - 29.9 kg/m ²
Şişman	: 30kg/m ² üzeri

*Bu sınıflama 19 yaş ve üzeri yetişkinler için geçerlidir.

Bel çevresi

Bel çevresi erkeklerde 94 cm ve kadınlarda 80 cm'nin üzerine çıkmamalıdır. Bel çevresinin erkeklerde 102 cm ve kadınlarda 88 cm'nin üzerine çıkması sağlık riskini artırır.

Şişmansanız neden tedavi olmanız gerekiyor? Sağlığınıza etkileri nelerdir?

Obezite tüm bireyler için aşağıdaki sağlık sorunları/risk faktörlerine neden olmakta ve yaşam kalitesini düşürmektedir.

Obezite yaşam süresini kısaltır.

Beden kütle indeksinize göre hafif şişman veya şişman sınırında iseniz ve bel çevreniz belirtilen değerlerin üzerinde ise şişmanlık sebebiyle gelişen risk faktörleri ve sağlık sorunları sizi tehdit ederek, yaşam kalitenizi düşürebilir.

Obezitenin (Şişmanlığın) neden olduğu sağlık sorunları/risk faktörleri

- İnsülin direnci - Hiperinsülinemi
- Tip 2 Diyabet (Şeker hastalığı)
- Hipertansiyon (Yüksek tansiyon hastalığı)
- Koroner arter hastalığı (Kalp Hastalıkları)
- Hiperlipidemi - Hipertrigliseridemi(yüksek kan yağları)
- Metaboliksendrom
- Safra kesesi hastalıkları
- Bazı kanser türleri (kadınlarda meme, yumurtalık, endometriyum kanserleri, erkeklerde ise kolon ve prostat kanserleri)
- Osteoartrit(Kireçlenme)
- Felç (inme)
- Uyku apnesi,horlama
- Karaciğerde yağlanması
- Astım
- Solunum zorluğu
- Gebelik komplikasyonları(erken doğum, zor doğum, preeklampsi, gebelik diyabeti)
- Gebe kalmada zorluklar (Kısırlık)
- Menstruasyon (adet) düzensizlikleri
- Aşırı kılınma
- Ameliyat öncesi ve sonrası komplikasyon riskinin artması
- Ruhsal sorunlar: Anoreksiya nervroza (yemek yememe), Blumia nervroza (kusarak yediği besinlerden yararlanmama), Bingeeating (tıkınırcasına yeme), gece yeme sendromu veya bir şeyi daha fazla yiyerek psikolojik doyum sağlamaya çalışma
- Toplumsal uyumsuzluklar
- Özellikle sık aralıklarla ağırlık kaybetme ve kazanma sonucunda deri altı yağ dokusunun fazla olması nedeniyle deri enfeksiyonları, kasıklarda ve ayaklarda mantar enfeksiyonları
- Kas-iskelet sistemi problemleri



SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÖNEMİ

İdeal kiloya sahip olabilmek için uygulanacak sağlıklı beslenme programının yanı sıra yapılacak fiziksel aktivite büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle uygulanacak beslenme programının yanında mutlaka;



Haftada 5 gün en az 30-60 dakikalık orta şiddette fiziksel aktivite yapılmalıdır. Her gün fiziksel olarak aktif olmak amaçlanmalıdır.

Orta Şiddette Aktivite Örnekleri *
Bahçe İşleri (Çim biçme vb.)
Ev İşleri
Tempolu yürüyüş (5.5 km/saat hız ile)
Bisiklet kullanımı
Hafif tempolu koşu
Eşli danslar

*Bu aktiviteleri yaparken konuşabilir, ancak şarkı söyleyemezsiniz.

Günde 10.000 adım atmaya özen gösteriniz.

SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ

1. Yemek yemeye yönelik öneriler

- Çeşitli besinler tüketiniz.
- Öğün atlamayınız.
- Özellikle kahvaltı yapmadan güne başlamayınız.
- Her gün 3 ana, 2-3 ara öğün tüketmeye özen gösteriniz.
- Sofrada kullandığınız yemek tabaklarınızın boyutunu küçültünüz.
- Ayaküstü atıştırmalıklar ve fastfood yemek tercihlerinden kaçınınız.
- Yemeklerinizi küçük lokmalar halinde uzun süre çiğneyerek tüketiniz.
- Sağlıklı beslenmek için mevsiminde doğal ve taze besinler tercih ediniz.
- Şeker tüketiminizi azaltınız.
- Tuz tüketiminizi azaltınız. Sofranızdan tuzlukları kaldırınız. Az ama iyotlu tuz tüketiniz.
- Tam tahıl ürünlerini tercih ediniz.
- Kahvaltılık gevrek tüketirken şeker eklenmemiş olanları tercih ediniz.
- Günde en az 8-10 bardak su içiniz.
- Doymuş yağlar içeren hayvansal kaynaklı yağlar (tereyağ, iç yağ, kuyruk yağ) yerine doymamış yağ asitlerini içeren bitkisel sıvı yağları (zeytinyağı, ayçiçek yağı, mısırözü yağı vb.) tercih ediniz. Trans yağdan kaçınınız.
- Alkol tüketiminden kaçınınız.
- Gazlı içecekleri tüketmeyiniz. Şekerli içecekleri tüketmekten sakının.
- Yarım yağlı süt, ayran gibi içecekleri ve vitamin mineral açısından zengin taze sıkılmış az miktarda meyve sularını tercih ediniz.

2. Besinlerin satın alınması ve hazırlanmasına yönelik öneriler

- Yiyecek alışverişlerinize tok karnına ve önceden hazırladığınız alışveriş listenizle çıkınız.
- Besinleri satın alırken ambalajlarını kontrol ediniz. Ambalajda yırtık, yıpranmış olanlarını ve teneke kutuda bulunan gıdalarda ise ezik, bombe yapmış ürünleri tercih etmeyiniz.
- Gıdaları satın alırken etiketlerini okuyunuz.
- Almak istediğiniz gıda ürününün ambalajında son kullanma tarihi, içindekiler ve kalori değeri gösteren tabloları kontrol ediniz.
- Mümkün olduğunca düşük enerjili, yağ içeriği az olan besinleri tercih ediniz.
- Sağlıklı beslenmek için saflaştırılmamış (işlem görmemiş) ve zenginleştirilmiş tahıl ürünleri tercih ediniz. Örneğin; tam buğday ekmeği gibi.

3. Planlı olmaya yönelik öneriler

- Vücut ağırlığınızı dengede tutmaya özen gösteriniz.
- Öğünlerinizde tüketeceğiniz besinleri 4 temel besin grubunu içerecek şekilde planlayınız.
- Belli aralıklarla vücut ağırlığınızı ölçünüz.(En sık haftada bir defa)
- Öğün saatlerinizi planlayınız ve öğün atlamayınız.
- Her gün ortalama 6-8 saat uyumaya özen gösteriniz.



Medyada yer alan kilo vermeye yönelik diyetlere ve zayıflamaya yönelik gıda takviyeleri ile bu ürünleri pazarlayan kişi ve kuruluşlara itibar etmeyiniz.

Profesyonel yardım almak için ilk olarak Toplum Sağlığı Merkezlerindeki Sağlıklı Beslenme ve Obezite Danışma Birimlerine başvurunuz.

- Bu broşür herhangi bir tıbbi (hormonal ve diyabet, kalp ve böbrek hastalıkları gibi kronik hastalıklar) rahatsızlığı olmayan,**
- Beden kütle indeksi normal ve hafif kilolu olan bireyler için sağlıklı beslenme önerilerinden oluşmaktadır.**
- Daha fazla bilgi için mutlaka en yakın Toplum Sağlığı Merkezlerindeki Sağlıklı Beslenme ve Obezite Danışma Birimleri'ne başvurunuz.**
- Daha detaylı bilgi için www.beslenme.gov.tr adresini ziyaret ediniz.**