SUNUŞ

Beslenme, sağlığı ve fonksiyonel yeterliliği etkileyen önemli bir faktördür ve özellikle yaşlılarda fiziksel ve psikolojik iyilik hali üzerine etkisi fazladır. Ayrıca yaşlılar sağlık sorunları olduğunda ortaya çıkan beslenme yetersizliği açısından gençlere göre daha yüksek risk altındadırlar.

Kötü beslenme; protein ve enerjinin yetersiz alımı, vitamin ve mineral eksikliği, fazla besin alınması (şişmanlık) veya uygunsuz maddelerin (alkol gibi) aşırı miktarda alımı ile ortaya çıkan bir durumdur. Beslenme yetersizliği; akciğer ve kalp hastalığı, enfeksiyonlar, toplardamarlarda tıkanıklık, bası yaraları, ameliyatlar sonrasında ciddi problemler ve bağışıklık sisteminde yetmezlik riskini artırır.

Bu el kitabı, Türkiye'de yaşlıların beslenme alışkanlıklarına ve diyet örüntüsüne dayalı olarak beslenme açısından dikkat edilmesi gereken ilkelerin ve besin gereksinimlerine temel olacak alım düzeylerinin belirlenmesinde kullanılabilecek, bazı temel besin ögesi değerlerinin sunulması amacı ile hazırlanmıştır.

Kitabın faydalı olması dileklerimizle,
Sevgi ve saygılarımızla.

Doç. Dr. Sevnaz ŞAHİN **Prof. Dr. Fehmi AKÇİÇEK**

"YETERLİ ve DENGELİ BESLENME SAĞLIKLI ve KALİTELİ YAŞAM İÇİN TEMEL BİR İHTİYAÇTIR„

YAŞLIDA BESLENME EL KİTABI

Yazar:
Uzm. Dr. Aslı KILAVUZ

Editörler:
Doç. Dr. Sevnaz ŞAHİN
Prof. Dr. S. Fehmi AKÇİÇEK

2017/İZMİR

İÇİNDEKİLER

YAŞLILARDA BESLENMENİN ÖNEMİ 7

BESİN ÖĞELERİ, YAŞLILIKTAKİ ÖNEMİ, ALINMASI GEREKEN MİKTARLAR 7

BESİN ÖĞELERİNİN İŞLEVLERI VE KAYNAKLARI 8

BESİN GRUPLARI 16

YAYGIN İLAÇ-BESİN ETKİLEŞİMLERİ 17

KİLO KONTROLÜ 19

VÜCUDUNUZU VE ZİHNİNİZİ BESLEMEK 19

BESLENME İHTİYAÇLARINIZIN DEĞİŞİMİNE AYAK UYDURMAK 20

YETERSİZ BESLENMEYİ ÖNLEMEK 20

YAŞLILIKTA SIK GÖRÜLEN SAĞLIK SORUNLARI VE HASTALIKLARDA BESLENME İLE İLGİLİ GENEL İLKELER 21

TABLO 1 BESİN GRUPLARINA GÖRE 1 PORSİYONA EŞDEĞER ÖLÇÜ VE MİKTARLAR 27

TABLO 2 YAŞ GRUPLARINA GÖRE GÜNLÜK TÜKETİLMESİ ÖNERİLEN PORSİYON MİKTARLARI 29

Yeterli ve dengeli beslenme; anne karnından yaşamın sonuna kadar büyüme, gelişme, hastalıklardan korunma ve kaliteli bir yaşam sürme için temel bir ihtiyaçtır.

Yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite, genetik özellikler ve hastalıklar alınması gereken besin öğeleri ve miktarını etkilediğinden, beslenme bireye özgü olarak planlanmalı ve uygulanmalıdır. Ancak, toplumun sağlığı için bazı temel beslenme ilkelerinin topluma özgü olarak belirlenmesi ve yaygınlaştırılması gerekmektedir.

Yaşlılık, bebeklik, gebelik, kronik hastalıklar gibi özel durumlarda, beslenme uygulamalarının, bireyin durumuna uygun olarak doktor ve diyet uzmanlarının denetiminde oluşturulması gerektiği unutulmamalıdır.

GİRİŞ

YAŞLILARDA BESLENMENİN ÖNEMİ

Siz yaşlandıkça iyi beslenmenin hayat kalitesine etkisi artar. İyi beslenmek, zeka, enerji seviyesi ve hastalıklara karşı direnç için çok önemlidir.

Yeterli ve dengeli beslenme, aynı zamanda pozitif olma ve duygusal açıdan dengeli olma konusunda kilit rol oynar. Ancak sağlıklı beslenme, sadece ve sadece rejim yapmak ve bazı besinlerden fedakarlık etmek demek değildir.

Aslında yaşınız ne olursa olsun iyi beslenme taze, faydalı ve lezzetli besinler içermeli ve sevdiklerinizle paylaşılmalıdır. Aşağıdaki öneriler yaşlıların daha sağlıklı diyetler uygulamasına ve yaşlanmayla ilgili sorun ve kaygılarının azalmasına yardımcı olabilir.

Siz yaşlandıkça iyi beslenmenin hayatınızın kalitesine olan etkisi de büyük oranda artmaktadır

BESİN ÖĞELERİ, YAŞLILIKTAKİ ÖNEMİ, ALINMASI GEREKEN MİKTARLAR

Besinlerin içinde bulunan karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve minerallere “besin öğeleri” denir. İnsanın büyüme, gelişme ve yaşamını sağlıklı olarak sürdürebilmesi için 50’ye yakın besin öğesine ihtiyacı vardır.

BESİN ÖĞELERİNİN İŞLEVLERİ VE KAYNAKLARI

PROTEİNLER

Organların yapıtaşı olan proteinler; vücuda enerji sağlar. Hücre yenilenmesi, vücudun dış etkilere karşı korunması, bağışıklık sisteminin güçlenmesi, düşme, incinme ve kırıklarda hızlı iyileşmenin sağlanması, kas dokusunun korunması ve güçlenmesi için gereklidir.
Protein bütün hayvansal ve bitkisel besinlerde bulunur.

Siz yaşlandıkça vücudunuza yeterli miktarda, yüksek kaliteli proteinler almanız ruh halinizi düzenler, stres, endişe ve depresyona karşı dayanıklılığınızı artırır ve daha net düşünmenize yardımcı olur. Yüksek miktarda düşük kaliteli sanayi tipi kırmızı et ve işlenmiş et ürünlerinin tüketimi kalp rahatsızlıkları, kanser ve başka hastalıkların riskini artırır.

- Sadece kırmızı ete yönelmek yerine diyetinize balık, süt, peynir, baklagil, yumurta gibi ürünleri ekleyerek protein kaynaklarınızı çeşitlendirin.

- Tükettiğiniz pasta, pizza, kurabiye ve cipsler gibi işlenmiş karbonhidrat miktarını azaltın ve onun yerine yüksek kaliteli protein ürünleri tüketin.

- Organik, otla beslenmiş hayvanlardan alınan kırmızı et ürünlerini sanayileşmiş etlere tercih edin.

- Haftalık beslenme programınıza “Etsiz Pazartesi” kavramını koymayı deneyin. Bitki kökenli protein kaynakları genellikle etten daha ucuzdur.

- Bitkisel proteinleri tercih ederek sağlığınıza olduğu kadar cüzdanınıza da katkıda bulunun. “Balıklı Cuma” gibi bir kavram da sizi tükettiğiniz deniz ürünü miktarını artırmaya teşvik edebilir.

- Cips gibi sağlıksız atıştırmalıklar yerine kuruyemiş tüketin, fırınlanmış bir tatlıdansa yoğurt ve meyveleri tercih edebilirsiniz veya bir dilim pizzayı ızgara tavukgöğsü ve bezelyelerle değiştirebilirsiniz.

YAĞLAR

- Yağ kalori bakımından çok yoğun olduğu için, çok az miktarda tüketilmesi bile sizi daha uzun süre tok tutar.

- Yağı diyetinizden tamamen çıkarmak yerine, vücudunuzu hastalıklardan koruyacak ve beyin fonksiyonlarınızı destekleyecek sağlıklı yağların tadını çıkarabilirsiniz.

- Hastalık nedeni ile herhangi bir kısıtlama yoksa günlük yağ ihtiyacınızın yarısını bitkisel sıvı yağlardan, yarısını da zeytinyağından temin etmeniz uygundur.

- Etle hazırlanan yemeklere yağ ilave edilmemesi, tavuk, hindi gibi etlerin derilerinin yenmemesi ile diyetle alınan yağ miktarı azaltılabilir.

- Sağlıklı yağlar A vitamini gibi önemli vitaminlerin vücuttaki emilimini sağladığı için çok önemlidir.

- Genel olarak hayvansal gıdalarda bulunan doymuş yağlar fazla alındığında kolesterol düzeyini yükseltir, kalp hastalıkları, kanser ve şişmanlık için risk faktörleri oluşturur.

- Sağlıklı yağlar, zeytinyağı, avokado, fındık, badem, ceviz gibi kuruyemişlerde ve kabak çekirdeği, susam gibi tohumlarda ve somon, hamsi, uskumru, sardalye gibi yağlı balıklarda bulunur.

- Balık ve deniz ürünlerinde fazla miktarda bulunan omega 3 yağ asitleri, yaşlılık döneminde, kan yağlarını ve damarlarda plak birikimini azaltarak kalp ve damar sağlığını korurlar. Ayrıca, eklem iltihaplanmalarını engeller ve özellikle karın bölgesinde yağ birikimini önleyerek şişmanlıktan korurlar.

- Omega-6 yağ asitleri zengin mısır özü, ayçiçeği, soya fasulyesi yağı gibi bitkisel yağlarda bulunur.

- Fabrika ürünü gıdalarda, paketlenmiş atıştırmalıklarda, kızarmış yiyeceklerde bulunan trans yağlar, kalp rahatsızlıkları ve inme riskini artırdığı için sağlıklı olarak değerlendirilmezler.

KARBONHİDRATLAR

Lolipopları, tatlıları ve nişastayı hayatınızdan çıkarmak çözümün bir parçası olabilir ancak yeterli sayılmaz, çünkü şeker birçok yiyeceğin içinde gizlenmiş durumdadır.
Konserve çorbalardan makarnaya, soslardan margarine bir sürü yiyeceğin içinde gizlenmiş şeker vardır. Bu gizlenmiş şekerlerin hiçbir besin değeri yoktur ve ruh halinizi ve sağlıklı besin düzeninizi bozan boş kalorilerden oluşurlar.

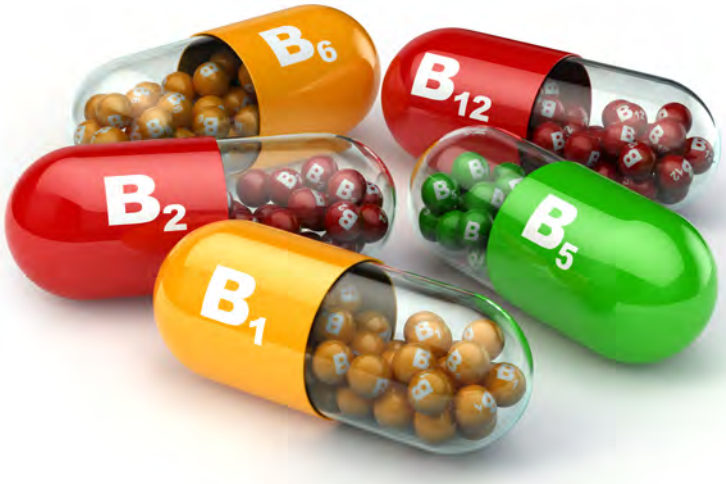
- Şekeri diyetinizden yavaş yavaş çıkarın. Tat alma organlarınıza bu duruma alışmaları için zaman vermeniz gerekir ve şeker arzusundan kendinizi vazgeçirmeye çabalamanız gerekir.
- Şeker eklemek yerine yiyeceklerinize tat katmak adına doğal şeker içeren meyveleri, yer elması veya baharatları kullanabilirsiniz.
- İşlenmiş karbonhidratlar yerine yulaf, baklagil, sebze ve diğer lifçe yüksek karbonhidrat kaynaklarını tüketebilirsiniz. Böylece daha tok, enerjik ve tatmin olmuş hissedersiniz.
- Ürünlerin üzerindeki etiketleri okuyun ve “şekersiz”, “şeker eklenmemiştir” yazılı olanları almayı tercih edin. Konserve gıdalar yerine taze veya donmuş besinler kullanın ve fast food tüketmemeye özen gösterin.
- Şekerli gazlı içecekleri ve tatlandırılmış kahveleri bırakın.
  Bir kutu gazozda 10-12 çorba kaşığı şeker vardır ki bu da 150 kaloriye tekabül eder.
- Yapay tatlandırıcılar da kilo alımına sebep olan ani şeker arzularını tetikleyebilir.
  Onun yerine limonlu veya meyve sıkılmış karbonatlı su deneyebilirsiniz.

VİTAMİN ve MİNERALLER

- Yaşlılıkta kısıtlanan fiziksel aktivitelere bağlı enerji ihtiyacı azaldığı için enerji metabolizmasında görevli vitamin ve minerallerin alımı da azalır.
- Vitamin ve mineral kullanımına engel olan hastalıklar olmadığı sürece, gerekli miktarlar iyi düzenlenmiş bir diyetle kazanılabilir.
- Vitamin ve minerallerin fazla alımının gözlendiği durumlarda ise zehirlenmeler görülebilir.
- Yaşlandıkça kemik sağlığını korumak vücudunuza yeterli miktarda kalsiyum almanıza bağlıdır.
- Kalsiyum konusunda dikkatli olursanız kemik erimesi (osteoporoz) ve kemik çatlaklarını önleyebilirsiniz.
- Yaşlı yetişkinlerin günlük kalsiyum ihtiyacı aldıkları süt, yoğurt ve peynirlerle, brokoli, badem ve lahana gibi süt ürünü içermeyen besinlerle karşılanabilir.

B VİTAMİNİ

- 50 yaşından sonra mideniz daha az mide asidi salgılamaya başlar ve bu da B12 vitamininin emilmesini zorlaştırır.
- Günlük yeterli miktarda B12 almayı unutmayın.
- B12 vitamini sadece et ve ürünleri, süt, yumurta gibi hayvansal besinlerde bulunurken, diğer B grubu vitaminleri (B1, B2, B6 vitaminleri) hem bitkisel besinlerde hem de hayvansal besinlerde bulunur



D VİTAMİNİ

- Yaş aldıkça cildimiz D vitaminini sentezleme konusunda etkisizleşir.
- Doktorunuza danışarak diyetinize besin veya multivitamin takviyesi yapmayı unutmayın, özellikle obezite sorununuz varsa veya güneş ışığından yararlanma olanağınız azsa.
- Yaşlandıkça görülen kemik erimelerini önlemek amacıyla kalsiyum ve D vitamini takviyesi makul görülebilir

SU

- İnsan, besin almadan vücudundaki depoları kullanarak günlerce yaşayabilir ancak susuz birkaç gün yaşar.
- Yaşlılık döneminde günde en az 8-10 bardak (1500 mililitre) su tüketilmelidir.
- Yaş ilerledikçe bazı insanların susama hisleri azaldığı için susuzluğa yatkınlığı artar.
- İdrar yolu enfeksiyonlarına, kabızlığa ve hatta bilinç bulanıklığına engel olmak için düzenli olarak su içmeyi unutmayın.
- Sıcak mevsimlerde, yoğun fiziksel aktivitelerden sonra, normalden fazla protein ve tuz alındığında, ateşli hastalıklarda ve ishal olunduğunda vücudun su kaybı artacağından, tüketilen su ve sıvı miktarı artırılmalıdır.
- Ancak yaşlılıkta su kısıtlaması gereken hastalıklar görüldüğünde su tüketimi dikkatle değerlendirilmelidir.

LİF (POSA)

Siz yaşlandıkça sindirim sisteminiz daha az çalışmaya başladığı için diyetinize yeterli miktarda lif katmanız oldukça büyük bir öneme sahiptir. Maalesef büyük bir çoğunluğumuz tüketilmesi gereken lif miktarının yarısını bile tüketmemektedir.Lif baklagil, fındık, sebzeler ve tahıllarda (yulaf, çavdar, bulgur, kepekli ekmek) bolca bulunur.

Daha fazla lif alabilmek için meyve suları içmek yerine meyveleri bütün halinde tüketmeye çalışın. Kabuğunu soymak meyvelerden alınan lif miktarını azaltır, mümkün olduğunda meyveleri kabuklarıyla tüketin. Sıkıcı salatalarınızı kuruyemişlerle ve baklagillerle zenginleştirin. Aynı zamanda çorbalarınıza da bezelye, fasulye gibi malzemeler ekleyebilirsiniz.

BESİN GRUPLARI

Et-yumurta-kurubaklagiller grubu

Bu grupta et, tavuk, balık, sakatatlar, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi besinler bulunur. Ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlar da bu grupta yer alır. Yağlı tohumlar diğer besinlere göre fazla yağ içerdiklerinden tüketim miktarlarına dikkat edilmelidir.
Bu grup; protein, karbonhidrat, vitamin, mineral, posa içerir.

Aldığınız sağlıklı karbonhidrat türleri ve seçtiğiniz sağlıklı tahıl ürünleriyle vücudunuzun daha fazla lif ve besin değeri yüksek yiyecekler almasını sağlayabilirsiniz.

Ekmek ve tahıl grubu

Buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek ve benzeri ürünler bu grup içinde yer alır. Bu grup; karbonhidrat, vitamin, mineral, posa ve protein (düşük miktarda) içerir. Özellikle tam tahıl adı verilen, kabuk ve öz kısmı ayrılmamış tahıllar ve bunlardan yapılan yiyecekler, vitamin, mineral ve diyet posası yönünden zengin olduğundan yaşlılık döneminde sık tüketilmesi gereken besinlerdir.

Sebze ve meyve grubu

Antioksidanca zengin koyu yeşil yapraklı maydanoz, ıspanak, brokoli gibi yeşilliklerle havuç veya balkabağı gibi rengarenk sebzeleri diyetinize ekleyin. Günlük enerji, protein ve yağ gereksinmesini karşılamada fazla katkıları yoktur. Ancak vitamin ve mineral yönünden zengindirler. Elma, muz, kavun, ahududu gibi renkçe zengin meyveler tüketmeyi deneyin.

Süt grubu

Süt ve yerine geçen besinler, yoğurt, peynir ve süt tozu gibi sütten yapılan besinlerdir.
Protein, vitamin, kalsiyum, çinko içerir. (günlük 3 bardak)

1 bardak süt veya yoğurt = 50 gram doğal peynir = 55 gram işlenmiş peynir.

Bu gruptaki besinler yaşlılık döneminde kemik sağlığının korunması için çok önemlidir (Kalsiyum ve fosfor yönünden zengindir). Ancak yağ içeriklerinin yüksek olması nedeni ile yağsız veya yağı azaltılmış süt ve ürünlerinin kullanılması kalp sağlığı için daha yararlıdır.

YAYGIN İLAÇ-BESİN ETKİLEŞİMLERİ

- Greyfurt suyu; tiroid ilaçları ile kolesterol ve tansiyon düşüren ilaçların vücuda olan etkilerini değiştirir. Bu konuyu doktorunuzla görüşmenizde fayda vardır.

- Aspirin ve romatizma ilaçları; açken mideyi rahatsız edebileceği için yemekle birlikte alınmalıdır.

- K vitamini; kanın pıhtılaşma hızını artırır, dolayısıyla eğer Kumadin gibi pıhtılaşma önleyici bir tedavi uyguluyorsanız doktorunuzla görüşmenizde fayda vardır.

KİLO KONTROLÜ

- Yaşlandıkça, gıda ihtiyaçlarınız aynı kalırken kalori ihtiyacınız azalmasına rağmen, kalsiyum, D vitamini, B12, B6 vitaminleri ve folik asit gibi vitamin ve mineralleri aynı ve hatta daha fazla miktarda almanız gerekir.

- Tatlı, çok yağlı ve kızarmış yüksek kalorili yiyecekleri ve bunun yanında alkollü içecekleri kısıtlamanız kilo alımına engel olmanızı sağlayabilir.

- Siz kilo aldıkça, kalp rahatsızlıkları geçirme, diyabet hastası olma ve diğer kronik hastalıkları deneyimleme riskiniz artar.

- Düzenli fiziksel aktiviteler yapmanız kilonuzu korumanıza yardımcı olabilir.
- Egzersiz programına başlamadan önce mutlaka doktorunuzla görüşmeyi unutmayın.

VÜCUDUNUZU VE ZİHNİNİNİZİ BESLEMEK

Yaşınız ve geçmiş beslenme alışkanlıklarınız ne olursa olsun yediklerinizde değişikliklere gitmek ve fikir ve hislerinizi geliştirmek için hiçbir zaman geç kalınmamıştır.

Daha uzun ve güçlü yaşayın: İyi beslenme bağışıklığınızı güçlendirir; hastalıklarla savaşmayı kolaylaştırır; kiloyu korumaya yarar; kalp rahatsızlıkları, tansiyon hastalığı, inme, diyabet hastalığı, kemik kaybı ve kanser riskini azaltır.

Zihninizi keskinleştirin: Meyve, yapraklı sebzeler, balık ve bol miktarda omega 3 içeren kuruyemiş tüketen insanlarda odaklanmanın geliştiği ve Alzheimer hastalığı riskinin azaldığı gözlenmiştir. Antioksidanca zengin yeşil çay da hafıza ve zihinsel uyanıklığı yaş ilerledikçe güçlendirebilir.

Daha iyi hissedin: Yararlı öğünler size daha fazla enerji verir, daha iyi görünmenizi sağlar ve ruh halinizi ve öz güveninizi yükseltir. Vücudunuzun iyi hissetmesiyle iç ve dış dünyanızda mutlu olmanız birbiriyle oldukça bağlantılıdır.

BESLENME İHTİYAÇLARINIZIN DEĞİŞİMİNE AYAK UYDURMAK

Her mevsim vücudunuzun besin ihtiyaçları değişir. Vücudunuzda neler olduğunu anlamaya ve değişimleri kontrol altına almaya çalışın. Fiziksel faktörler ve yaşam tarzınızdaki değişimler beslenmenizi etkiler.

- 40 yaşından sonra her yıl metabolizmanız yavaşlar ve genellikle fiziksel aktiviteleriniz de azalır. Bu yüzden yediklerinize daha fazla dikkat etmeniz gerekir.
- Bazı hastalıklar veya ilaç tedavileri iştahınızı veya tat almanızı olumsuz etkileyebilir ki bu da daha tuzlu veya tatlı yiyeceklere yönelmenize yol açabilir. Bu konuyla ilgili mutlaka doktorunuzla görüşün.
- Bazıları için kötü hissetmek, yememeye yol açarken, diğerleri de aşırı yemeye yönelebilir.
- Öğünlerinizi başkalarıyla paylaşmanız yalnız hissetmenizi önler ve daha iyi hissetmenizi sağlar. Ayrıca başkalarıyla yemek pişirmek de ilişkilerinizi derinleştirmek ve yeni tarifler öğrenmek açısından çok keyifli olabilir.
- Eğer yeni yalnız kaldıysanız, yemek yapmaya alışkın olmayabilirsiniz veya sadece kendiniz için yemek hazırlamaya hevesiniz olmayabilir. Ancak yiyeceğiniz yemekleri kendinizin hazırlaması kontrolü ele almanıza yardımcı olabilir. Tek kişilik yemek hazırlamanın kilit noktası bazı basit alışkanlıklar edinmekten ve yaratıcı olmaktan geçer.
- Genellikle işlenmiş ve zararlı yiyecekleri keserek tasarruf yapabilirsiniz, böylece daha sağlıklı bir beslenme düzenine de ulaşmış olursunuz.

YETERSİZ BESLENMEYİ ÖNLEMEK

Yetersiz beslenme; yaşlılar arasında az yemeye, az besin almaya veya sindirim sorunlarına bağlı görülen kritik bir sağlık sorunudur. Yorgunluğa, güçsüz bağışıklık sistemine, kansızlığa, güçsüzlüğe, sindirim, ciğer ve kalp rahatsızlıklarına neden olabilir.

Yetersiz beslenmeyi önlemek için

- Besin değeri yüksek yiyecekleri tercih edin
- Uygun lezzetlerdeki yiyecekleri alın
- Öğün aralarında atıştırmayı unutmayın
- Mümkün olduğunca öğünlerinizde yalnız kalmayın
- Yemek hazırlamada yardım alın

YAŞLILIKTA SIK GÖRÜLEN SAĞLIK SORUNLARI VE HASTALIKLARDA BESLENME İLE İLGİLİ GENEL İLKELER

YÜKSEK TANSİYON

- Yüksek tansiyon hastalarının dikkat etmeleri gereken en önemli nokta, tuzu neredeyse hiç kullanmayacak kadar azaltmaktır.
- Yeşil yapraklı sebzeler, süt ürünleri, et ürünleri, yumurta, kek, kurabiye, konserve gıdalar, hazır yiyecekler, ekmek, zeytin, turşu ve soslar en fazla tuz içeren gıdalardandır.
- Alkol alınmamalıdır.
- Sigara kullanılmamalıdır.
- Hayvansal yağlar yerine bitkisel yağları tercih etmeniz sağlığınız için daha iyi olabilir.
- Hastalık çok ciddi değilse düşük miktarda çay ve kahve içilebilir.

OSTEOPOROZ

Osteoporoz, kemiklerde kalsiyum miktarının azalması sonucu kırık riskinin artmasıyla görülür. Özellikle menopoz sonrası kadınlarda çok sık rastlanan sağlık sorunlarındandır.

- Hastalık durumunda kalsiyumca zengin gıdalar tüketilmeli
- Yeterli D vitamini almak adına günlük 15-30 dakika arası güneş ışığından yararlanılmalı
- Tuz tüketimi sınırlandırılmalı
- Kafein ve alkol tüketimi kısıtlanmalı
- Aktif yaşamın desteklenmesi adına düzenli egzersiz yapılmalıdır.

KALP VE DAMAR HASTALIKLARI

Yaşlılıkta çok sık gözlenmekle birlikte, ölüm nedenlerinin de başında gelir. Hastalık riskinin azaltılması için;

- Diyetteki yağ miktarı azaltılmalı
- Omega 3'den zengin küçük balıklar başta olmak üzere tüketilen balık miktarı artırılmalı
- Taze sebze ve meyve tüketimine dikkat edilmeli
- Et olarak yağsız dana, koyun ve derisi alınmış kanatlı hayvanlar tercih edilmeli
- Çay ve kahve kullanımı azaltılmalı
- Sigara ve alkol tüketilmemeli
- Obezite veya şişmanlık durumunda doktor kontrolünde rejim yapılmalıdır.

KANSER

Kanser hastalığında genetik yatkınlık önemli olsa da, beslenme ile alınan aşırı yağlı, yanmış, dumanlanmış, aşırı tuzlu gıdaların tüketilmesi ve alkol, sigara kullanımı risk yaratan faktörlerdir.

- Kanser hastaları az ve sık yemeli
- Yağ tüketimleri kısıtlanmalı
- Bağışıklığı artıran vitamin ve mineralce zengin besinler tüketmeli
- Posa tüketimleri artırılmalı

- Hazır gıdalardan uzak durmalı
- Tedavi aşamalarında uzmanlarca yapılan beslenme planlarına uymalı
- Radyoterapi ve kemoterapi döneminde iştahsızlık, bulantı, kusma görülebilir. Bulantı ve kusmaya karşı sıvı, elektrolit dengesi ayarlanmalı
- Sigara ve alkol kullanılmamalıdır.

ŞEKER HASTALIĞI

En önemli özelliği, kan şekeri uzun süre yüksek seyrederse, kalp-damar hastalıkları ve nörolojik hastalıklar, böbrek ve göz gibi organların fonksiyonlarında bozukluk oluşturmasıdır.

- Şeker hastaları üç ana üç ara olmak üzere altı öğün almalı, öğünleri atlamamalı
- Posaca zengin, kan şekerini yavaş yükselten besinler almalı
- Beyaz ekmek yerine kepekli ekmek, pirinç yerine bulgur ve bitkisel proteinler tüketmeli
- Kızarmış veya hazır gıdalardan uzak durmalı
- Kan şekerini doğrudan yükselten saf şekerli besinlerdense meyve şekerleri ve gerekirse yapay tatlandırıcılar kullanılabilir
- Diyetlerinde doymamış yağ kullanmalı
- İnsülin ve ilaçların saat ve dozlarına önem gösterilmeli
- Düzenli egzersiz ve sağlıklı beslenmeyle kilolarına özellikle dikkat etmeli
- Sigara ve alkol tüketilmemelidir.

KABIZLIK

- Yaşlılarda yaygın görülen bir rahatsızlıktır. Kabızlığı önlemek veya geçirmek adına;
- Taze meyve ve sebze; tam tahıllı ekmek içeren lifçe zengin diyet programları uygulayabilirsiniz.
- Diyetinize kuru erik ekleyerek ve bol miktarda sıvı tüketerek kabızlığın önüne geçebilirsiniz.
- Günde en az 1500-2000 ml sıvı alınmalıdır.
- Düzenli egzersiz yapmak da kabızlığı önleyebilir.

DİŞ RAHATSIZLIKLARI

- Sağlıklı beslenmenizi kötü yönde etkileyebilir ve almanız gereken besinlerin yetersiz kalmasına yol açabilir.
- Yemekleri daha kolay çiğneyip yutabilmek adına yemeklerinizin yoğunluğunda değişikliklere gitmeniz gerekebilir.
- Yemekleri küçük küçük doğramayı, püre haline getirmeyi ve öğütmeyi deneyebilirsiniz.
- Çürük dişlerinizin tedavisi için diş hekimine görünmeyi unutmayın.

SİNDİRİM

Siz yaşlandıkça vücudunuz besinleri sindirmekte daha da zayıf kalır. Tükürük ve mide asidi üretimi azalır ve bu da besinlerin parçalanmasını ve emilmesini zorlaştırır. Sindirim sorunlarının önlenmesi veya azaltmak için;

- Daha az ve sık yemeyi deneyebilirsiniz.
- Rahat bir ortamda yavaş yavaş yemeğinizi yiyin.
- Lokmalarınızı iyice çiğneyin.

KOKLAMA VE TAT ALMA DUYULARI

- Siz yaşlandıkça tat alma tomurcuklarınız bozulduğu için, tat ve koku alma duyularınız azalabilir. Bunu telafi etmek için;
- Çok tatlı veya tuzlu yiyecekleri tercih edebilirsiniz. Ancak tatlılar genellikle kilo alımına; tuzlularsa vücudun fazla su tutmasına, tansiyonun yükselmesine ve kalbin vücuda kan pompalamak adına daha fazla çalışmasına sebep olur.
- Koku ve tat alma duyularındaki kayıplar, yemek yeme isteğinde azalmaya da yol açabilir.
- Tabaklarınızın görüntüsünü değişik renklerle ve baharatlarla lezzetlendirerek cazip kılmaya özen gösterin.

Tablo 1- Besin gruplarına göre 1 porsiyona eşdeğer ölçü ve miktarlar

SÜT GRUBU (YARIM YAĞLI)	ORTALAMA ÖLÇÜ	MİKTAR (gr)
Süt	1 SB	200
Yoğurt	1 SB	150
Kefir	1 SB	200
Ayran	2 SB	400
Ev yoğurdu	1 SB	200
ET GRUBU (YAĞSIZ)		
Köfte	1 adet	30
Pirzola (kemiksiz)	1 adet	30
Kıyma	1 köfte kadar	30
Kuşbaşı	3-4 parça	30
Biftek	1 orta büyüklükte	30
Balık		30
Tavuk, hindi	derisiz, beyaz eti	30
Beyaz peynir	1 KK	30
Beyaz peynir (yağsız)	1 KK	35
Kaşar peyniri	1 İD	20
Çökelek (taze)	1 YK tepeleme	30
Tatlı Lor peyniri (tuzsuz)	4 YK tepeleme	45
Yumurta beyazı	3 adet	75
Yumurta	1 adet	50

EKMEK GRUBU	ORTALAMA ÖLÇÜ (Pişmiş)	MİKTAR (gr) (Çiğ)
Ekmek (Buğday, çavdar, yulaf unlu)	1 İD	25
**Kepekli ekmek	1 İD	25
Sandviç ekmeği	1/3 İD	25
Hamburger ekmeği (küçük)	1/2 Adet	25
Hamburger ekmeği (büyük)	Adet	25
Galeta (sade)	2-3 adet	20
Sade bisküvi	2 adet	25
Çorbalar (unlu, tarhana, şehriye)	1 küçük kase	20
Mercimek çorba	1 küçük kase	20
Pilavlar (pirinç, bulgur)	3 YK	20
**Makarna (erişte, kuskus)	3 YK	20
Spagetti makarna	3 YK	20
*Yufka Böreği	2 KK kadar	25
***Patates	1 küçük boy	90
***Patlamış Mısır (yağsız)	1 SB dolusu	20
Simit (susamsız)	1/4 adet	25
Kestane	2 orta boy	30
Leblebi	1 avuç (2 YK)	20
İrmik	3 YK	20
***Haşlanmış Mısır	1/2 küçük boy	100
Mısır gevreği	3YK tepeleme	290

SB: Su bardağı, **YK:** Yemek kaşığı, **KK:** Kibrit kutusu, **İD:** İnce dilim

* İçindeki kıyma veya peynir yarım et grubu olarak hesaplanmalıdır.
** İşaretlilerin glisemik indeksi (kan şekerini yükseltme değeri) düşüktür.
***İşaretlilerin glisemik indeksi yüksektir. Çok seyrek ve yemekler içinde az miktarda yenilmelidir.
1 porsiyon kurubaklagil : (1 ekmek+1 et grubu+1 yağ grubu) azaltılmalı.

SEBZE GRUBU	ORTALAMA ÖLÇÜ (Pişmiş)	MİKTAR (gr)
Lahana (beyaz)	4 YK	100
Karnabahar	4 YK	100
Taze kabak	4 YK	150
Patlıcan	4 YK	125
Ispanak	4 YK	150
Kereviz (çiğ)	1 KB	100
Kırmızı dolma biber	1 OB	150
Dolmalık biber	2 OB	100
Pazı	4 YK	150
Ebegümeci	4 YK	150
Bamya	4 YK	75
Taze fasulye	4 YK	150
Semizotu	4 YK	150
Kırmızı lahana (çiğ)	1/8 OB	100
*Havuç (çiğ)	1 OB	100
*Havuç suyu	1/2 SB	120
Şalgam (çiğ)	1 OB	150
Bezelye	4 YK	100
Taze barbunya	4 YK	100
Pırasa	5 YK	150
Bakla	4 YK	100
Enginar	1 OB	100
Balkabağı		100
Yer elması		75
Mantar	2 YK	100
Turp	5 OB	100

MEYVE GRUBU	ORTALAMA ÖLÇÜ	MİKTAR (gr)
*Elma	1/2 BB	100
*Kiraz	15 adet	85
*Şeftali	1 OB	150
*Armut	1 OB	120
*Greyfurt	1/2 OB	150
*Portakal	1 OB	130
*Mandalina	1 BB	150
*Limon	2 KB	180
*Yeşil Erik	12 adet	120
*Vişne	20 adet	100
Ayva	1/4 adet	75
Nar	1/2 KB	100
Çilek	12-14 adet	200
Kayısı	4 OB	160
Dut	10 BB	75
Kırmızı erik	5 adet	85
Malta eriği (Yeni dünya)	7 adet	90
Mürdüm eriği (taze)	2-3 OB	80
Karpuz (3 kg'lık)	1/10 İD	250
Kivi	1 OB	150
Avokado	1/2 adet	125
Ananas	1 İD	110
Ahududu	1 ÇB	100
Muz	1/2 OB	50
Üzüm	15 iri tane	60
Kavun (2.5 kg'lık)	1/10 İD	200
İncir (taze)	1 KB	75
Hurma	5 adet	20
Kuru erik	5 adet	20
Kuru kayısı	4 adet	20

KB: Küçük boy, **OB:** Orta boy, **BB:** Büyük boy, **ÇB:** Çay bardağı
*Glisemik indeksi (kan şekerini yükseltme değeri) yüksektir, salata veya yemek içinde az miktarda ve seyrek yenilmelidir.

YAĞ GRUBU	ORTALAMA ÖLÇÜ	MİKTAR (gr)
Zeytin (siyah, yeşil)	5 adet	15
Zeytin yağı	1 TK	5
Mısırözü, ayçiçek yağı	1 TK	5
Tereyağı, kase margarin	1 TK	5
Taze ceviz içi	2 adet	10

KURUBAKLAGİL GRUBU	ORTALAMA ÖLÇÜ	MİKTAR (gr)
Kuru Fasulye	4 YK	25
Nohut	4 YK	25
Kuru Barbunya	4 YK	25
İç bakla	4 YK	25

TK: Tatlı kaşığı, **YK:** Yemek kaşığı

1 porsiyon kurubaklagil =1 ekmek +1 et grubu + 1 yağ grubu azaltılmalı.

Tablo 2- Yaş Gruplarına Göre Günlük Tüketilmesi Önerilen Porsiyon Miktarları

BESİN GRUPLARI	65 yaş ve üzeri kadınlar	65 yaş ve üzeri erkekler
Süt grubu	4	4
Et ve benzeri besinler	2.5-3	2.5-3
Ekmek ve tahıl grubu	4	5
Sebze ve meyveler	5	5

NOTLAR

NOTLAR

KAYNAKLAR

1. UPMS. Special Nutrition Concerns for Seniors. (2017) http://www.upmc.com/patients-visitors/education/nutrition/pages/special-nutrition-concerns-for-seniors.aspx (Erişim tarihi: 25.01.2017)
2. Lawrence Robinson and Jeanne Segal. Helpguide.org. Eating Well as You Age. Nutrition and Diet Tips for Healthy Eating as You Age. (Last updated:December 2016) https://www.helpguide.org/articles/healthy-eating/eating-well-as-you-age.htm (Erişim tarihi:25.01.2017)
3. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi. (2004). http://www.bdb.hacettepe.edu.tr/torehberi.pdf (Erişim tarihi:25.01.2017)
4. Milli Eğitim Bakanlığı. Hasta ve Yaşlı Hizmetleri. Yaşlı beslenmesi. (2012) http://www.heybakim.com/uploads/pdf/yasli_bakimi/Yasli_Beslenmesi.pdf (Erişim tarihi:25.01.2017)
5. AICR. Nutrition for Healthy Aging. (2013). http://www.aicr.org/assets/docs/pdf/brochures/nutrition-for-healthy-aging.pdf (Erişim tarihi:26.01.2017)
6. Aksoydan. E. Yaşlılık ve beslenme. (2008). https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/159f4a0445b1af51?projector=1 (Erişim tarihi:27.01.2017)
7. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. Türkiye'ye özgü besin ve beslenme rehberi (2015). http://www.bdb.hacettepe.edu.tr/TOBR_kitap.pdf (Erişim tarihi:01.01.2017)