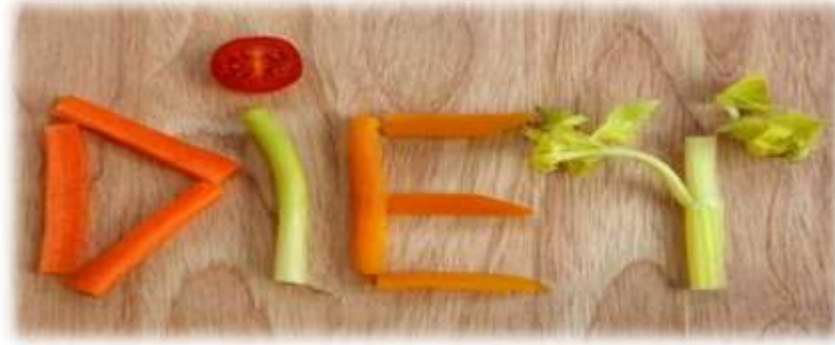


HASTALIKLARDA BESLENME





Sağlık hizmetlerinin etkinliğinin artırılması ile birlikte bireysel diyet ve sağlık uygulamalarının düzeltilmesi önlenebilir hastalıkları, sakatlıkları ve erken ölümleri azaltmaktadır. Beslenme yetersizliği ve dengesizliği bazı hastalıkların oluşmasında doğrudan, bazılarında ise dolaylı nedendir.

İçinde bulunduğumuz sağlık sorunundan kurtulmak veya iyi hâlimizi devam ettirmek için beslenme düzenine dikkat edilmesine **diyet** denir.

Sağlıklı pişirme usülleri ile yemek hazırlamaya, menü listeleri düzenlemeye veya hazır menü listelerini uygulamaya **diyet mutfağı** denir.



Hasta beslenmesinde dikkat edilecek noktalar:

- Hasta olan bir kişiye evde veya sağlık kurumlarında bakmamız gerekiyorsa ilk yapmamız gereken, doktorun direktiflerini ve önerdiği diyet listelerini aynen uygulamaktır.
- Hastanın durumunu takip ederek, olumlu değişiklikleri ve olumsuz durumları doktoruna veya ilgili kişilere aktarmak, birinci görevimizdir.
- İlaçların kullanım süresi açısından doktorunuzun tavsiyelerine uymalısınız.
- Asla hastayı kendimiz tedavi etmeye kalkmamalıyız.
- Bakımını üstlendiğimiz kişinin hastalığını bilmemiz gereklidir. Hastalığın sebeplerini, sonuçlarını, hangi organlarla ilgili olduğunu bilmemiz, hastanın takibini daha iyi yapmamızı ve verilen talimatları anlayarak uygulamamızı sağlar



Kalp ve Damar Hastalıklarında Beslenme

İster çocuk, ister yetişkin olsun her bireyde kan, damarlar içinde serbestçe akıp dokulara ve organlara besin ve oksijen taşıma görevini yerine getirir. Damarların içi sağlıklı bir yapıya sahip olduğunda kaslı ve pürüzsüzdür. Kan basıncındaki, özellikle yükselmelere ve diğer değişimlere karşı koyabilecek esnekliğe sahip olmadığı durumlarda kalp damar hastalıklarından söz edilebilir.

Kalp ve damar hastalıklarında rol oynayan etmenler şunlardır:

- Fazlı yağlı ve kolesterollü diyet
- Kalıtsal yatkınlık (ailede görülmesi)
- Sigara kullanımı
- Aşırı stres
- Hareketsizlik

Kalp sağlığını korumak için yapılması gerekenler:



- Meyve ve sebze gibi antioksidan etkisi bulunan gıdaların tüketimi arttırılmalı.
- Haftalık et tüketimi azaltılmalı.
- Kırmızı et yerine balık, tavuk ve hindi tercih edilmeli. Yumurtanın haftada 1-2 kez alınması yeterlidir.
- Kuru baklagil ve tahıl ya da sebze kombinasyonlarından da yeterli protein alınabilir.
- Toplam yağ tüketimi azaltılmalı. Katı yağlar yerine sıvı yağlar, özellikle zeytinyağı kullanılmalı.
- Diyet lifi tüketimi arttırılmalı. Kuru baklagiller, tahıllar, meyve ve sebzeler iyi lif kaynağıdır.
- Sigara ve alkol kullanılmamalı, azaltılmaya çalışılmalıdır.



- Kilo verilmeli.
- Hareket arttırılıp, haftada en az 3-4 kez yarım saat egzersiz yapılmalıdır.
- Azar azar, sık sık yenmeli, Bir öğünde aşırı yenmesi sonucu daha çok insülin salgılanır, bu da hem yağın vücutta depolanmasına, hem de karaciğerde kolesterol yapımının artmasına sebep olur.
- Stresli bir yaşantı varsa stresi azaltmaya ve kontrol altına almaya çalışılmalıdır.
- Kan şekerine, tansiyona, kolesterol ile trigliserid düzeyinize belirli aralıklarla baktırılmalıdır.
- Ailede kalp hastalığından erken ölümler varsa, zaman zaman doktor kontrolünden geçilmeli.



Diyabetli Hastalarda Beslenme

Diyabetli hastalarda kan şekerinin normal düzeylerde tutulabilmesi için beslenme çok önemli rol oynamaktadır. Önemli olan az yenmesi değil ihtiyacı karşılayacak yiyeceklerin yenmesidir.

Yiyecekler 4 esas gruba ayrılır:

- Sebze ve meyveler (portakal, elma, muz, havuç, ıspanak)
- Tahıllar, kuru baklagiller, ekmek (buğday, pirinç, arpa, yulaf)
- Süt ve süt ürünleri ürünleri (süt, krema, yoğurt)
- Etler, kümes hayvanları, balık, yumurta vs.

Bu 4 esas grubun her birinden her gün yenmesi önemlidir. Böylece vücudun ihtiyaç duyduğu bütün besinler alınmış olur.

Diyabet hastalarının diyetlerinde dikkat edilmesi gereken temel unsurlar;

- Hasta olması gereken kiloya gelecek şekilde diyet menüsünün kalorisi ayarlanmalıdır.
- Diyet enerjisinin % 40–50'si karbonhidrattan, %30–35'i yağlardan, %15'i proteinden gelecek şekilde ayarlanmalıdır.
- Basit şekerler (monosakkaritler) yasaklanmalıdır.
- Vitaminler ve mineraller yeterince verilmelidir.
- Diyette yeterli posa bulunmalıdır.
- Diyet 6–7 öğün olacak şekilde düzenlenmelidir.

Yasak Yiyecekler

- Şeker ve tatlılar.
- Pasta, kek, kurabiye gibi yiyecekler.
- Alkollü içecekler, meşrubatlar.
- Hazır gıdalar.
- Sucuk, pastırma, salam gibi yiyecekler, krema ve soslar.
- Yağda kızartmalar.
- Kuruyemişler



Kanserli Hastalıklarda Beslenme

Kanser, anormal hücrelerin kontrolsüz bölünmesi ve çoğalması ile oluşan hastalıktır. Kanser, başlangıç yerinden vücudun diğer bölümlerine yayılabilir ve uygun şekilde tedavi edilmezse ölümcül olabilir.

Kanserin Genel Sebepleri:

- Dengesiz beslenme % 35
- Sigara % 30
- Enfeksiyon hastalıkları % 10
- Mesleki sebepler % 4
- Alkol % 3
- Çalışma yerinin tozlu ve pis oluşu % 2
- Gıdalara konan katkı maddeleri % 1

Kanser oluşumuna etkisi olduğu ileri sürülen beslenmeler:

- 1- Aşırı ve yetersiz beslenme,
- 2- Posasız gıdalar,
- 3- Gıda katkı maddeleri,
- 4- Küf ve toksinler,
- 5- Hatalı pişirme yöntemleri,
- 6- Alkol gibi zararlılar,
- 7- Kontamine (bulaşmış) su, belirtilenlerdendir.

Önemli olan, maddelerin ne kadar oranda sorun oluşturdukları değil, zararlı olanların besinlerimizle hiç alınmamlarının sağlanmasıdır.

Genel Beslenmede Sakınılması Gerekenler:

- 1- Diyetle yağlar azaltılmalıdır,
- 2- Lipidlerde doymuş, doymamış yağ oranları ayarlanmalıdır,
- 3- Aşırı tuz tüketilmemeli ve çok tuzlu besinler az alınmalıdır,
- 4- Tütsülenmiş gıdalardan sakınılmalıdır
- 5- Diyet, yeterince posa ve vitamin içermelidir,
- 6- Aşırı şişmanlıktan kaçınılmalıdır.



Böbrek Hastalıklarında Beslenme

Genel Yasaklar:

- Fazla verilen besinler (süt, yumurta, et)
- İçeriği bilinmeyen yiyecekler.
- Konserve, turşu, salamura, sucuk, pastırma, sosis ve sakatatlar.
- Tuz ve tuzlu yiyecekler.
- Kuruyemişler, kurutulmuş meyveler.
- Çikolata, meşrubatlar, kahve, kakao, boza, nescafe.
- Tahin, pekmez, tahin helvası.
- Muz, kavun.
- Kuru baklagiller, bulgur, mısır.
- Tarhana, patates.

Serbest Yiyecekler (Genel Besin Ayarlaması İçinde Serbest Olanlar):

- Şekerli çay, ıhlamur.
- Tuzsuz yağ.
- Nişasta, şeker, sade akide şekeri, pişmaniye, sade lokum.

Dikkat Edilecekler:

- Pişirme sırasında, besinlerin gıda özelliğini yitirmemeleri gerekmektedir. Kızartma yerine haşlama daha yararlıdır.
- Yalnız sebzelerin ilk haşlama suyu dökülür. Sonra yemek olarak pişirilir. Böylece potasyum azalması sağlanır.
- Besinlerin tadını arttırmak için baharat katılması uygun değildir.
- Gıdaların kolay sindirilebilecek şekilde pişirilmeleri gerekir.

ÖNERİLER

Dışarıda Yemek Yerken,

- Özel diyet uyguladığınızı her zaman belirtiniz.
- Günlük et gereksinmenize göre, etinizin miktarını ayarlayın. İsteyeceğiniz et salçasız veya haşlanmış tavuk, hindi ızgara et, biftek hamburger olabilir.
- Yiyebileceğiniz miktarda sebze veya salata isteyiniz. Salatalarınızı sirke ve yağ ile lezzetlendiriniz.
- Kızarmış ağır hamur tatlılarından kaçınınız. Müsaade edilen meyveler, sütlü tatlılar, dondurma yenebilir.
- Şerbet, buzlu meyve suları, jöleler, kahve ve çay günlük sıvı ihtiyacınıza göre alınabilir.
- Alkolün böbreğe zararı vardır. Aşırı alkol ülserli hastalarda kanama riskinin artmasına, terlemeyi artırarak idrar miktarının azalmasına, tansiyonun yükselmesine sebep olabilir.
- Sigaranın akciğerlerde, damar sistemi ve ülserde olumsuz etkileri vardır. İçilmemesi önerilir.



Enfeksiyon Hastalıklarında Beslenme

Enfeksiyon hastalıkları geçirenlerde beslenmeye dikkat edilmesi zorunludur. Enfeksiyon geçiren bir kişinin, daha fazla enerjiye gereksinimi vardır. Enfeksiyon hastalıklarında bireyde görülen belirtilere göre hastanın beslenmesi ayarlanır.

Genel olarak enfeksiyonlarda gözlenenler:

- Metabolizma hızlanır. Enerji gereksinimi artar.
- Vücut dokularının yıkımı artar.
- Vitamin ve mineral ihtiyacı artar. Özellikle C vitamini, A vitamini gereksinimi vardır.
- Sıvı kaybı olur.
- İştahsızlık ve bazen gözlenen kusma sebebiyle hastanın yiyecek alımı güçleşmiştir. Dolayısıyla hasta, gıda gereksinimini yeterince karşılayamaz.
- İlaç tedavisi ve bağırsak enfeksiyonlarında yiyeceklerin sindirimi ve emilimi zorlaşacağından hızlı kilo kaybı olabilir.

- Ağızdan beslenebilen hastalarda, eğer ishali varsa şeker, tuz ve karbonat çözeltileri içirilir. İshal diyetlerindeki gibi ayran, yoğurt, meyve suları, pirinç suyu veya ezmesi verilebilir.
- Çocukluk dönemi enfeksiyon hastalıklarında (kızamık, suçiçeği) gibi, ishal olmadığı durumlarda hastaya çok katı olmayan, sindirimi kolay, az posalı yiyecekler verilir.
- Örneğin sütlü tatlılar, yoğurt, meyve suyu, bal, marmelat, yumurta, çorba, köfte gibi gıdalar verilebilir. Ateşi düşüp yiyecek alımı artınca sebze yemeklerine, meyvelere, pilav, makarna gibi katı yiyeceklere geçilir.



Sinir Sistemi Hastalıklarında Beslenme

Beynin gelişiminde beslenmenin önemi büyüktür. Beyin gelişiminin 1/3'ü anne karnında, 2/3'ü yaşamın ilk yıllarında olur. Yeterli ve dengeli protein alamayan bebeğin büyümesi yanında, gelişimi de etkilenmektedir.

Epilepsi (Sara) Hastalığı:

Bireyin zihinsel fonksiyonlarının geçici olarak bozulup nöbetler şeklinde şuur kaybı ile ortaya çıkabilen bir hastalıktır.

Bu hastalığa yakalananlarda protein sınırlanır, meyve ve sebze dışında karbonhidratlı besinler verilmez. Mayonez, tereyağı ve sıvı yağ verilir. Menü üç eşit öğünde düzenlenir.



TEŞEKKÜRLER