

İŞÇİLERDE, SPORCULARDA VE YAŞLILARDA BESLENME



Besinlerle alınan enerjinin başlıca kaynağı olan besin öğeleri proteinler, karbonhidratlar ve yağlardır. Enerji gereksinimi ne olursa olsun, günlük alınan toplam enerjinin %12–15'i proteinlerden, %55–60'ı karbonhidratlardan, %25–30'u yağlardan gelmelidir. İşçilerin günlük enerji gereksinimleri yaptıkları işin niteliğine göre değişir. Çalışma ortamının çok soğuk veya çok sıcak oluşu da enerji gereksinimini, dolayısıyla performansı etkiler.

İşin derecesine (Aktivitesine) göre 18–60 yaş için gerekli olan günlük enerji miktarı (kcal / gün)

İŞİN AKTİVİTESİ	ERKEK	KADIN
HAFİF	2500	2100
ORTA	3000	2300
ORTA–AĞIR ARASI	3500	2600
AĞIR	4000	3000

Harcanan enerji miktarını ve yapılan fiziksel aktivite düzeyine göre işler ve meslekler aşağıdaki gibi sınıflandırılabilir:

Hafif aktiviteli işler/meslekler: Büro işleri, avukat, doktor, muhasebeci, öğretmen, mimar, kullanılarak yapılan ev işleri.

Orta aktiviteli işler/meslekler: Hafif sanayi işleri, terzilik, elektrik, tekstil, gıda, montaj işleri, marangozluk, mobilya endüstrisi, kanal işçiliği, matbaa işçileri, gemicilik, fırıncılık, alet kullanılmadan yapılan ev işleri, öğrencilik, tütün işçileri, tezgahtarlık.



Orta-ağır arası aktiviteli işler/meslekler:

Tarım işçilerinin bir bölümü, düz işçiler, sıva işleri, yük taşımak, balya istiflemek, çiftçilik, lastik ve kauçuk işçileri, deri sanayi, kimya ve elektrik endüstrisi, orman işçileri, maden ocağı işçileri, demir-çelik işçileri.



Ağır aktiviteli işler/meslekler:

Tomruk işleri, madencilik, ormancılık, demir-çelik sanayi, yol ve inşaat işçileri, yüksek ısılı fırın işçileri, ağır yük taşıyıcıları, ağaç kesme işleri, demir işçileri, tarım işçilerinin bir bölümü.



İşçilerin enerji gereksinimlerini, fiziksel aktiviteleri yanı sıra; işyeri ortamın sıcaklığı da etkiler. Çalışılan ortamın sıcaklığı 10-14 derecenin altına her 10 derece indiğinde, enerji gereksinimi %5- 10; ortamın sıcaklığı 30 derecenin üzerine her 1 derece yükseldiğinde, enerji gereksinimi %5 artar. Bu nedenle işçilerin enerji gereksiniminin saptanmasında yapılan işin ve fiziksel aktivitenin yanı sıra; çalışma ortamının sıcaklığı da dikkate alınmalıdır.




YETERSİZ VE DENGESİZ BESLENEN İŞÇİLERDE KARŐILAŐILABİLECEK SORUNLAR

Yaptığı işin niteliğine göre besinlerle doğal yoldan gerekli enerji ve besin öğelerini yeterince alamayan işçilerde aşağıda belirtilen olumsuzluklar görülebilmektedir.

- Fiziksel performans için gerekli olan ve kan glikoz düzeyini normal sınırlar içerisinde tutabilecek düzeyde yeterli enerjinin alınamamasına bağlı olarak işçilerde halsizlik, yorgunluk ve bitkinlik gibi belirtiler görülür.
- Kan glikozunun düşüklüğüne bağlı olarak beyine yeterince glikoz gitmemesi sonucu, beyin fonksiyonlarında, dikkat ve algılamada sorunlar yaşanır.

- Minerallerden demirin, vitaminlerden B12 ve folik asit yetersizliđini neden olabileceđi anemiler sonucu oluşan halsizlik, yorgunluk ve bitkinlik nedeniyle iř kazaları riski artabilir.
- Yađda eriyen, önemli bir antioksidan vitamin olan A vitamininin yetersizliđinde gözün görme fonksiyonları bozular.
- Çalışma öncesi saf şeker ve nişasta ağırlıklı bir beslenme şekli veya aşırı yemek yeme; daha önce de belirtildiği gibi uyku haline yol açar, kan glikozunun hızlı yükselip, kısa sürede düşmesine neden olarak hipoglisemi riskini artırır.

- 
- Aşırı beslenme sonucu şişmanlayan bireyler, kazalara daha eğilimlidirler.
 - Bazı vitaminler, özellikle B grubu vitaminleri sinir sisteminin normal çalışması, dikkat, algılama vb. fonksiyonlar için gereklidir. Bu vitaminlerinin yetersizliği iş kazaları yönünden işçilerde önemli sorunlara neden olabilir.

SPORCULAR İÇİN TEMEL BESLENME İLKELERİ

Yeterli ve dengeli beslenmenin bir sporcunun başarısını garanti etmediği, ancak yetersiz ve dengesiz beslenmenin bazı sağlık problemlerine ve performans dűşüklüklerine neden olduğu kabul edilmektedir. İyi beslenen bir sporcunun, kötü beslenen bir sporcuyla kıyaslandığında bazı avantajlara sahip olduğu bilinmektedir.



İyi Beslenen Bir Sporcunun Avantajları

- Performansı yüksektir.
- Yapılan antrenmanın etkinliği maksimum düzeydedir.
- Üst düzey konsantrasyon ve dikkate sahiptir.
- Hastalık ve sakatlanma oranı düşük, bu durumlarda toparlanma süresi kısadır.
- Büyümesi ve gelişmesi beklenen düzeydedir.
- Vücut ağırlığı ve vücut yağı önerilen sınırlarda veya bu sınırlara yakındır.



Vücuttaki kas miktarına bağlı olarak vücut ağırlığının % 55–70'ini su oluşturmaktadır. Egzersiz sırasında sıvı dengesini koruyan sporcuların, optimal egzersiz performansına ulaştığı ve ilerleyen dehidrasyonun (vücuttaki sıvı miktarının azalması) performansı olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir. Ayrıca sporcular için dehidrasyon, yaşamı tehdit eden sıcak bitkinliği ve sıcak çarpması risklerini de artırmaktadır.

Sporcular egzersize vücutlarında yeterli miktardaki sıvı ile başlamalıdır. Egzersizden 2–3 saat önce 400–600 ml sıvı tüketimi önerilirken, bu uygulama egzersiz öncesi optimal sıvı dengesini sağladığı gibi, fazla sıvının idrarla atımı için de sporcuya gerekli süreyi tanımaktadır.

Müسابaka öncesi beslenmede dikkat edilmesi gereken noktalar;

- Müسابaka öncesi yemeğin sindirimi kolay olmalıdır.
- Yiyecekler ve içecekler konusunda yeni denemeler yapılmamalıdır.
- Protein ve yağların sindirimi yavaş sürdüğü için az tüketilmeli, kompleks karbonhidratlar tercih edilmelidir.
- Çiğ sebze ve meyveler, kuru baklagiller gibi posa içeriği yüksek besinlerden kaçınılmalıdır.
- Lahana, karnabahar gibi gaz yapabilen sebze yemekleri yenmemelidir.
- Müسابaka öncesi yemek yavaş yenmeli ve iyice çiğnenmelidir

YAŞLILIKTA BESLENME

Yaşlılık döneminde yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması; sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi, yaşam süresinin ve kalitesinin arttırılmasında önem taşımaktadır. Yaşlılıkta sağlıklı beslenmede dikkat edilmesi gerekenler şunlardır;

1. Besin çeşitliliği sağlanmalıdır

Besin çeşitliliği biyolojik olarak veya besin değeri birbirinden farklı besinlerin tüketilmesi olarak tanımlanabilir.

Besin çeşitliliğini sağlamada her öğünde, besin grubundaki besinler yaşı bireyin gereksinmesine uygun miktarlarda tüketilmelidir. Yine farklı öğünlerde, aynı besin grubundan farklı besinler seçilerek çeşitlilik sağlanmalıdır.

2. Günde En Az Üç Öğün Beslenilmelidir

Her gün üç ana öğünde besin çeşitliliği sağlanarak, gereksinme duyulan miktarlarda besin tüketilmelidir. Yaşlılarda öğün atlanması yetersiz beslenmenin bir göstergesidir. Genellikle sabah kahvaltısı atlanmaktadır. Tüm gece açlık sonrası güne sağlıklı başlayabilmek için sabah kahvaltısı mutlaka yapılmalıdır.

3. İdeal Vücut Ağırlığı Ve Kas Gücü Korunmalıdır

Bireyler yaşlandıkça, gençlik yıllarına göre daha az enerji harcarlar. Kas kütlesi ve gücündeki azalma, fiziksel aktivitede azalmaya neden olur. Bunun sonucunda metabolik hız ve kemik mineral yoğunluğu da azalır. Yaşlanma ile oluşan enerji harcamasındaki azalma, enerji tüketimindeki azalma ile dengelenerek, ideal vücut ağırlığı sürdürülmeli ve vücut yağının artması önlenmelidir.

4. Besinler Doğru Hazırlanmalı, Doğru Pişirilmeli Ve Doğru Saklanmalıdır

Yaşlanma ile bağışıklık sistem fonksiyonlarında ilerleyen bir azalma oluşur. Vücudun besinle bulaşan mikro organizmalar gibi öğelere karşı kendini savunma mekanizması azalır ve besin zehirlenmelerine rastlanılabilmektedir. Özellikle yalnız yaşayan, yemeğini kendisi hazırlayan yaşlılar kişisel hijyen kurallarına (özellikle ellerin temizliğine), besinin ve yemek pişirmede kullanılan araç-gereçlerin temizliğine, pişirilen besinlerin uygun koşullarda saklanmasına dikkat etmelidir.

5. Sebze Ve Meyve Tüketimi Arttırılmalıdır

Vitaminler, mineraller ve fitokimyasal olarak isimlendirilen öğelerden zengin olan, sebze ve meyvelerin bol ve çeşitli tüketilmesinin kalp hastalıkları, bazı kanser türleri ve insüline bağlı olmayan diyabetten (şeker hastalığından) korunmada, hipertansiyonun önlenmesi ve kontrolünde, katarakt ve diğer bazı göz hastalıklarından korunmada etkili olduğu bilinmektedir.

6. Ekmek Ve Diğer Tahıllar Yeterli Miktarda Tüketilmelidir

Ekmek, pirinç, makarna, bulgur ve unla yapılan besinler karbohidratların zengin kaynağıdır. Tahıllar genellikle düşük yağlıdır ve kolesterol içermezler. Bu nedenle kepekli tahılların şişmanlık, şeker hastalığı, kalp-damar hastalıkları, bazı kanser türleri ve konstipasyonun önlenmesinde rolü vardır.

7. Doymuş Yağ Tüketimi Azaltılmalıdır

Beslenmemizde tekli doymamış (zeytinyağı, fındık yağı) çoklu doymamış (ayçiçek, mısırözü, soya yağı vb) ve doymuş yağlar (tereyağ, kuyruk yağı vb) olmak üzere üç tür yağ vardır. Yaşlıların beslenmesinde doymuş ve trans yağların tüketimi azaltılmalıdır.

8. Su Ve Diğer Sıvılar Yeterli Miktarda Tüketilmelidir

Yaşlıların günde en az 2 litre sıvı tüketmesi gereklidir. Gereksinmeyi karşılamak için günde 8-10 bardak sıvı tüketilmesi uygun olacaktır. Yaşlı bireyler susamasalar bile belirli aralıklarla su içmelidir. Yeterli su veya sıvının tüketilmesi; normal böbrek fonksiyonlarının sürdürülmesi, idrar yolları enfeksiyonları, böbrek taşları ve kabızlığın önlenmesi açısından gereklidir.

9. Posa Tüketimi Arttırılmalıdır

Posa içeriği yüksek besinler sırasıyla kuru baklagiller, tahıllar ve sebze meyvelerdir. Posa; şeker hastalığı, kanser ve koroner kalp hastalığı riskini azalttığı gibi bu hastalığı olan yaşlılarda tedavi edici özellik taşır. Kabızlığı önler, bağırsak faaliyetlerinin düzenlenmesi açısından önem taşır.

10. Kalsiyum İçeriği Yüksek Besinler Tüketilmelidir

Yeterli kalsiyumun alınması kemik mineral kaybını azaltır, kemik sağlığının korunmasında önemli rol oynar. Bu nedenle yaşlılıkta kalsiyum içeriği yüksek besinler tüketilmelidir.

11. Tuz Ve Sodyum Tüketimi Azaltılmalıdır

Az tuzlu besinler tercih edilmelidir. Sofrada yemeklere tuz eklemesi yapılmamalıdır. Aşırı tuz tüketimi hipertansiyon, kalp–damar hastalıkları ve idrarda kalsiyum atımında artış nedeniyle osteoporozu neden olabilmektedir.

12. Şeker Tüketimi Azaltılmalıdır

Şekerler, basit karbonhidrat kaynağıdır. Yaşlılar duyu kaybı nedeniyle tuzlu ve şekerli besinleri daha çok tercih ederler. Yaşlı beslenmesinde basit şeker (çay şekeri, reçel, bal vb.) tüketimi azaltılmalıdır. Bunların yerine kompleks karbonhidratlardan (tahıllar, kuru baklagiller, patates vb.) zengin besinler tercih edilmelidir.

13. Alkol Ve Sigara İçilmemelidir

Alkolün sağlık üzerine olumsuz etkileri vardır. Aşırı alkol tüketiminin karaciğer, beyin, kalp kası hasarına, ülser, pankreas iltihabı, sindirim sistemi kanserleri, hipertansiyon ve depresyonu neden olduğu bilinmektedir. Sigara bazı kanser türlerine, vücuttan besin öğeleri kaybı nedeniyle yetersiz beslenmeye neden olmakta, vücudun antioksidan vitamin gereksinmesini arttırmaktadır. Yine osteoporoz oluşumundaki risk faktörlerinden biridir. Yaşlının yeterli ve dengeli beslenmesinde alkol ve sigara kesinlikle içilmemelidir.

