



Yeterli ve Dengeli Beslenmenin Yaşlılık Üzerine Etkileri

65 yaş üzerindeki kişilerde yoğun olarak görülen, beyin kanamaları ve ölümlere yol açan yüksek tansiyondan korunmak için günlük tuz tüketimi kısıtlanmalıdır. Hazırlanmış yemeklere ilave tuz eklenilmemeli ve tuz içeriği yüksek geleneksel besinler olan turşu ve salamuralardan uzak durulmalıdır.

65 yaş üstü kişilerin sıvı kayıpları ile bu kayıpların yol açtığı sağlık sorunları diğer yaş grubundaki kişilere göre daha yüksektir. Bu nedenle yaşlı bireyler günlük sıvı tüketimini artırmalı ve günde 8-10 su bardağı sıvı tüketmelidirler.

Sigara, alkol, aşırı çay ve kahve tüketimi herkes için özellikle de yaşlı kişiler için sağlık sorunlarına davetiye çıkarmaktadır. Ihlamur, taze sıkılmış meyve suyu, ayran ve çorba yaşlı bireyler için uygun içeceklerdir.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

- Öğün sayısı artırılmalı,
- Az ve sık yemek yenilmelidir.
- Sabah kahvaltısı mutlaka yapılmalıdır.
- İdeal vücut ağırlığı korunmalı,
- Besinler yoluyla alınan enerji ile harcanan enerji dengeli olmalıdır.

Doktorunuza Danışın!

T.C.
Sağlık Bakanlığı
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Yaşlılık Döneminde Yeterli ve Dengeli BESLENİN Hastalıklara Karşı Direncinizi Arttırın!



Yaşlılık Döneminde Beslenme

Beslenme; büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılmasıdır.

Yeterli ve dengeli beslenme; vücudun büyümesi ve gelişmesi, dokuların yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli ve dengeli miktarlarda alınması ve uygun şekilde kullanılması anlamına gelmektedir.

Yetersiz beslenme; vücut için gerekli olan gıdaların gerekenden daha az bir düzeyde vücuda alınması; dengesiz beslenme ise alınan besin öğelerinin oranının bozulmasıdır.

Dengesiz beslenme çoğunlukla gereksinimden daha fazla alım olarak görülür ve şişmanlıkla sonuçlanır.



Yaşlılık döneminde beslenme sorunları:

- Kronik hastalıkların varlığı
- İlaç kullanımı
- Besin ögesi yetersizliğine neden olabilecek besinlerin seçimi
- Yetersiz besin tüketimi
- Besin öğelerinin emilimindeki yetersizlik
- Hastalıklar nedeniyle besin ögesi gereksiniminin ya da kaybının artması
- Diş sorunları, yutma güçlüğü, tad ve koku duyusunda azalma
- Besinleri satın alma olanaklarının yetersizliğinden kaynaklanabilir.

Günlük Kalori Alımı

Yaşlılık döneminde bazal metabolizma hızı azalır, dolayısıyla da toplam enerji harcaması-kalori gereksinimi azalır. Bu dönemde beden ağırlığının kilogramı başına 30 kkal/gün enerji tüketilmesi önerilmektedir.

Besin Grubu Seçimi

Yaşlılık döneminde yeterli ve dengeli beslenme dört besin grubunda bulunan besinlerin yeterli miktarda tüketilmesiyle sağlanır.

Bu besinler;

Süt grubu: Süt, peynir ve yoğurt;

Et grubu: Et, tavuk, yumurta ve kuru baklagiller;

Tahıl grubu: Ekmek, bulgur, makarna, pirinç, mısır ve tarhanadır.

Sebze ve meyve grubu

Haftada en az 2-3 kez balık tüketilmelidir. Hayvansal kaynaklı yağ tüketimi azaltılmalı, bitkisel kaynaklı sıvı yağlar tercih edilmelidir.

Az yağlı veya yağsız süt ve yoğurt tüketimine özen gösterilmelidir. Kan şekerini hemen yükselten şeker, şekerli ve hamurlu besinler yerine muhallebi ve sütlaç gibi sütlü tatlılar tercih edilmelidir.

Her gün imkanlar dahilinde 5-7 porsiyon sebze ve meyve ile haftada 2-3 kez kuru baklagil yemeği tüketilmelidir. Kızartma ve kavurma yöntemleri yerine sağlık açısından daha uygun olan haşlama, ızgara ve fırında pişirme yöntemlerini tercih edilmelidir. Kızartılmış besinlerden uzak durulmalıdır. İçinde et bulunan yemekleri pişirirken ilave yağ konulmamalıdır.