

OBEZ HASTALAR İÇİN SAĞLIKLI YAŞAM ÖNERİLERİ



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI
saglik.gov.tr | /SaglikBakanligi



World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR
Europe

Günümüzde obezite, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin önemli sağlık sorunlarından birisidir.

Obezite oranı her geçen gün artarken çeşitli sağlık sorunlarını da beraberinde getirebilmektedir.

Ayrıca yağ kütlesinin artmasına bağlı olarak oluşan hastalıklar, kişinin yaşam kalitesini olumsuz olarak etkilemektedir.

Yaşam tarzı değişiklikleri, obezitenin kontrolüne katkıda bulunarak yaşam kalitenizin artmasına olanak verir. Vücut ağırlığının denetimi için, yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktiviteyle sürdürülen bir yaşam biçimi oldukça önemlidir.

SAĞLIKLI BESLENME İÇİN TEMEL NOKTALAR



- Yeterli ve dengeli beslenme için “sağlıklı yemek tabağında” yer alan **5 temel besin grubundan** (süt ve süt ürünleri grubu, et, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller, yağlı tohumlar ve kabuklu yemişler grubu, ekmek ve tahıllar, sebze grubu, meyve grubu) **her öğünde yeterli miktarda** tüketilmelidir.
- **Yeterli su tüketiminin** sağlanmasına (2-2,5 litre sıvı ihtiyacının 1,5-2 litresi sudan gelmelidir) dikkat edilmelidir.

EGZERSİZ YAPARKEN NASIL BESLENİLMELİ?



- **Açlık halindeyken** egzersiz yapılmamalıdır.
- Egzersizden **yarım saat öncesine kadar hafif bir ara öğün** tüketilebilir.
- Egzersizden **hemen önce ana öğün** tüketmemeye dikkat edilmelidir.
- Ana öğün, egzersizden **3-4 saat önce tüketilmiş olmalıdır**.
- Egzersiz esnasında her 15 dakikada bir en az 1 çay bardağı su içilmelidir. Çok sıcak ve nemli havalarda **daha fazla sıvı** tüketmek gerekebilir.



OBEZİTE TEDAVİSİ;

- Hem hasta hem de sağlık ekibi için, **sabırlı olunması gereken** uzun bir süreçtir.
- Tedavinin temelini; eğitim, yeterli ve dengeli beslenme programı, egzersiz ve davranış tedavisini içine alan **yaşam tarzı değişikliği** oluşturmaktadır.