



## **Yaşlılık ve Öncesi Dönemlerde Sağlıklı Beslenme İçin Öneriler<sup>1</sup>**

**8.1.2015**

**Sağlıklı beslenme her yaş dönemi için önemlidir. Ancak, 50 yaşından sonra bireylerin dikkat etmesi gereken konularla ilgili sorular ve yanıtları aşağıda özetlenmiştir:**

### **1. Yemeklerin miktarı ne olmalıdır?**

**Bu soruya yanıt kişiye göre değişmekle birlikte 50 yaşından sonra fiziksel olarak aktif olmayan bir kadının yaklaşık 1600 kalori ve bir erkeğin 2000 kaloriye gereksinimi vardır. Fiziksel olarak aktif bir yaşam süren kadın için gereksinim 2000-2200 kaloriye ve erkek için ise 2400-2800 kaloriye çıkabilir. Bireylerin haftada 150 dakika fiziksel aktivite (bedensel etkinlik) yapmaları önerilir. Günde birden fazla kez 10'ar dakikalık aktiviteler uygundur. Yaşlılık döneminde yürüyüş en sık önerilen bedensel etkinliktir.**

### **2. Yemeklerin çeşitliliği önemli midir?**

**EVET. Yeterli ve dengeli beslenme için her gün, her besin grubundan vücudun gereksinim duyduğu kadar tüketilmelidir. Genel topluma önerilerin yer aldığı aşağıda görülen ülkemize ait bir besin piramidi bulunmaktadır. Piramide göre; süt ve süt ürünleri, et-yumuşa-kuru baklagil grubu, sebze ve meyveler, ekmek ve tahıllar dört temel besin grubunu temsil etmektedir.<sup>2</sup> Yaşlılık döneminde, özellikle herhangi bir sağlık sorunu/hastalık varlığında, besin grupları ile ilgili tüketim sağlık çalışanları tarafından önerilerle kişiye özel olarak sunulmalıdır.**



[Internet] <http://www.nia.nih.gov/health/publication/healthy-eating-after-50> Erişim:8.1.2015.

<sup>2</sup> Türkiye'ye özgü beslenme rehberi. Ankara, Mayıs 2004. [Internet]

<http://www.google.com.tr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=8&cad=rja&uact=8&ved=0CDgQFjAH&url=http%3A%2F%2Fwww.bdb.hacettepe.edu.tr%2Ftorehberi.pdf&ei=DbCtVLvdJ4GqUPuZg5AN&usg=A FQjCNGrSvu1Qb8HasGX3UtMELZB4zWb9Q&sig2= QUS5jaZsUpHgTKt6O4hQw>. Erişim:8.1.2015.

### **3. Su içme konusunda ne (ler) dikkate alınmalıdır?**

**Yaşın ilerlemesiyle birlikte susama hissi ile ilgili gerilemeler olabilir. Su, vücudun sıvı ihtiyacını karşılayan en önemli içecektir. Günde 8-10 bardak içilmesi önerilir. Bazı kaynaklarda yaşlılık döneminde en az 6 bardak su içilmesi de önerilmektedir. Su içmek için susamayı beklememek gerekir. Suyun yanı sıra, taze sıkılmış meyve suları, süt, çorba gibi sıvıların günlük sıvı ihtiyacını karşılamak için içilmesi değerlidir.**

### **4. Lifli gıdalar konusunda neler önceliklidir?**

**Lifli gıdaların tüketimi mide-barsak sorunlarının (örneğin; kabızlık) çözümü için anlamlıdır. Bu tip beslenme aynı zamanda kan şekeri düzenler, kolesterol düzeyini düşürmeye katkı sağlar. Lif oranı yüksek gıdalar arasında sebzeler, meyveler, tam tahıllı gıdalar, vb. yer alır.**

### **5. Tuz konusunda nasıl davranmalı?**

**Elli yaş üzerinde günde 1,5 mg sodyuma gereksinim vardır. Bu da günlük tüketilen gıdalar aracılığı ile alınır. Dolayısıyla, ek bir alıma gereksinim bulunmamaktadır. Yemeğe tuz eklenmemesi, sofraya tuz konulmaması önerilir.**

### **6. Yağlı gıdalar hakkında neler bilmeli?**

**Vücuda günlük yağ alımı gıdaların içeriğine ek olarak pişirim sırasında eklenen yağ olarak iki şekilde alınır. Yağ, enerji kaynağıdır, ancak, kalori değeri yüksektir. Azaltım için az yağlı gıdaların tüketilmesi, salata gibi yiyeceklere yağ ve sos eklemesinden kaçınılması, gıdaların yağda kızartılarak hazırlanmaması gibi temel yaklaşımların benimsenmesi uygundur.**

**Yukarıda yazılı olan bilgiler genel kavramsal yaklaşımlara vurgu yapmaktadır. Kişinin bireysel özellikleri, var olan sağlık sorunları, özel koşulları dikkate alındığında genel önerilerin farklılaşması doğal ve beklenen bir durumdur.**

