

Sağlıklı Erişkinlerde Beslenme Önerileri ve Danışmanlığı

Nutritional Recommendations and Counselling in Healthy Adults

Öz

Yeterli ve dengeli beslenme sağlığın temelidir. Sağlıklı beslenme her yaş grubu için ayrı bir önem taşımaktadır. Sağlıklı beslenme alışkanlıkları yaşam boyu sürmelidir ve bu süreçte tüm yiyecek içecek tercihleri önem taşımaktadır. Sağlıklı beden ağırlığının korunması, besin öğelerinin yeterli miktarda karşılanması ve kronik hastalık riskinin azaltılması için bireyin gereksinimine uygun kalorik seviyede sağlıklı yeme modeli geliştirilmelidir. Kalori limitleri içinde besin öğesi gereksinimlerinin karşılanabilmesi için besin öğesi içeriği zengin besinler, tüm besin gruplarından ve besin grupları içinde de çeşitlilik yapılarak tercih edilmelidir. Ek şeker, doymuş yağ ve sodyum içeriği yüksek besinlerden kaçınılmalı ve fiziksel olarak aktif bir yaşam sürdürülmelidir.

Abstract

Healthy and adequate nutrition is key for health. Eating healthy is important for all age groups. Following a healthy eating pattern during all stages of life is important and all food and beverage preferences are considerable. In order to maintain a healthy body weight, meet nutrient requirements and reduce chronic disease risk, people should have healthy eating patterns in appropriate caloric levels. To meet the nutrient requirements in specified caloric limits, it is important to choose foods rich in nutrients in all food groups considering food variety. Added sugar, saturated fat and sodium rich foods should be limited and individuals should have a physically active life.

Diyet kalitesinin kronik hastalıkların ortaya çıkışı ve ilerleyişiyle, aşırı adipozite ile ters orantılı olduğu bilinmektedir (1-3). Sağlıklı beslenme alışkanlıkları, diyabet, kalp hastalıkları, felç ve kanser gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesine yardımcı olmakta, sağlıksız beslenme ve fiziksel aktivite eksikliği global olarak sağlık risklerine sebep olmaktadır (4).

Sağlıklı yeme modeli ile sebze çeşitleri, meyveler; özellikle suları yerine bütün halleri, en az yarısı işlenmemiş, tam taneli tahıllardan oluşacak şekilde tahıllar, yağsız veya yağı azaltılmış süt ürünleri ve deniz ürünleri, yağsız et, kümes hayvanları yumurta, kuru baklagiller, sert kabuklu yemişler ve yağlı tohumlar ile soya ürünleri gibi protein kaynakları ve sıvı yağların yeterli miktarda alımı önerilmekte, doymuş ve trans yağ alımı, ilave şeker ve tuz alımı kısıtlanmaktadır (5).

Enerji alımının harcanan enerji ile dengede olması gerekmektedir (4). Sağlıksız ağırlık kazanımının engellenmesi için toplam yağ alımının diyetin enerjisine katkısının %30'dan fazla olmaması gerekmektedir (4, 6-8). Günlük alınan yağın doymuş yağ oranı azaltılmalı, endüstriyel trans yağlar diyetten çıkartılmalı, doymamış sıvı yağlar tercih edilmelidir (4,8,9). Doymuş yağ alımının diyet enerjisine katkısı % 10'u geçmemelidir. Doymuş yağ yerine doymamış olanlar tercih edilmelidir. Doymuş yağların fizyolojik ve yapısal görevleri vardır ancak 2 yaş ve üzeri bireylerin diyetle doymuş yağ alımına ihtiyaçları yoktur (5). Doymuş yağ alımının, doymamış yağ asitleri ile değiştirilmesinin, toplam kolesterol ve düşük dansiteli lipoprotein – kolesterol (LDL - kolesterol) seviyelerinin kanda azalmasını sağladığı, kardiyovasküler hastalık ve kardiyovasküler hastalık ilişkili ölüm riskini azalttığı bilinmektedir (4). Diyetle alınan trans yağların enerjiye kat-

Yrd. Doç. Dr. Binnur OKAN BAKIR
Yeditepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri
Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik
Bölümü

Yazışma Adresleri /Address for
Correspondence:

Yeditepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri
Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik
Bölümü

Tel/phone: +90 216 578 00 00

E-mail: binnur.bakir@yeditepe.edu.tr

Anahtar Kelimeler:

Beslenme alışkanlıkları,
beslenme düzenlemesi

Keywords:

Dietary habits, dietary
modification

Geliş Tarihi - Received
18/01/2017

Kabul Tarihi - Accepted
10/02/2017

kısı %1'den az olmalı, kolesterol içeriği 300 mg'ı geçmemelidir. Kolesterol alımını sınırlandırmak için karaciğer, böbrek, beyin, kelle, paça, dil, yürek gibi sakatatların, salam, sucuk, sosis, pastırma, kavurma, kuyruk yağı, iç yağ, tam yağlı krema, kremalı pastane ürünlerinin tüketimi sınırlandırılmalıdır (10). Trans yağlar bazı besinlerde doğal olarak bulunmakta, işlenmiş besinlerde ise sıvı yağların hidrojen edilmesi ile ortaya çıkmaktadır. Trans yağ alımını sınırlandırmak için trans yağların sentetik kaynaklarının tüketimi sınırlandırılmalı, margarinlerde olduğu gibi hidrojen edilmiş sıvı yağların ve diğer katı yağların alımı azaltılmalıdır. Besinlerin etiket bilgisi okunarak % 70 üzerinde doymuş yağ asidi içeren margarinlerin, etiket bilgisinde 'hidrojenize' veya 'kısmi hidrojenize' ifadesi bulunan yağların tüketimi sınırlandırılmalıdır (5,10). Omega – 9 yağ asidi içeren zeytin yağı, fındık yağı ve kolza kanola yağının içerdiği tekli doymamış yağ asitlerinin diyet enerjisine katkısı % 12-15, omega – 6 yağ asidi içeren mısırözü, soya, ayçiçek ve pamuk yağının diyet enerjisine katkısı %5-10, omega – 3 yağ asidi içeren balık, balık yağı, ceviz, keten tohumunun içerdiği çoklu doymamış yağ asitlerinin diyet enerjisine katkısı %0.6-1.2 olmalıdır (10).

Günlük şeker alımının günlük enerjiye katkısı %10'dan az olması sağlıklı bir diyetin parçasıdır (4,7,11). Bu katkının %5'in altına çekilmesi sağlık için çok daha faydalıdır (11). Bu miktar 2000 kalorilik bir diyet için 25g (5 tatlı kaşığı) sofr şekerine denk gelmektedir. Ek şeker; şurupları ve diğer enerji içeren tatlandırıcıları kapsamaktadır. Yiyecek ve içeceklerle tatlandırmak amacıyla eklenen şeker, diyetle alınması gereken esansiyel besin öğelerine katkıda bulunmaksızın, diyetle kalori eklemesi yapmaktadır. Ek şeker tüketimi bireylerin aldığı kalori sınırlarında besin öğesi gereksinimini karşılamasını zorlaştırmaktadır. Meyve ve sütteki gibi doğal olarak ortaya çıkan şekerler ek şeker değildir. Ek şekerler; besin içeriğinde listelenen esmer şeker, mısır şurubu, dekstroz, fruktoz, glikoz, yüksek fruktozlu mısır şurubu, bal, invert şeker, laktöz, malt şurubu, maltoz, pekmez, çiğ şeker, sükröz, trehaloz ve şeker şurubu (şeker kamışı suyu) gibi öğelerdir. Prospektif kohortlar ve randomize kontrollü çalışmalar daha az ek şeker alımının yetişkinlerde daha düşük kardiyovasküler hastalık riski ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda şeker alımının azaltılmasının yetişkinlerde obezite, tip 2 diyabet ve bazı kanser tipleri ile ilgili riski azalttığı yönünde de makul ölçüde kanıt vardır (5).

Sodyum esansiyel bir besin öğesidir ve vücudun düşük miktarda sodyuma ihtiyacı vardır ancak bu miktar, tadın fark edilebilir ölçüde değişmediği kadardır (12). Türkiye'de tuz aşırı miktarda tüketilmektedir. Bölgelere göre alım miktarlarında farklar bulunmaktadır ancak genel olarak alım, önerilenin 2.5 – 3.5 katı kadardır (10). Günlük sodyum alımı 2300 mg altında, tuz alımı 5 g (1 çay kaşığı) altında olmalı ve iyotlu tuz kullanılmalıdır (4,5). Sodyum aynı zamanda etin tütsülenmesinde, gıda katkı maddesi olarak aroma arttırıcı, kıvam verici, koruyucu ve nem tutucu olarak da kullanılabilir (5). Besin sanayisinde kullanılan ve genellikle ambalajlı besinlerin besin etiketinde yer alan monosodyum glutamat, sodyum nitrat, sodyum bikarbonat, sod-

yum sitrat, sodyum askorbat vb. tüm sodyumlu bileşiklerin tüketimine dikkat edilmelidir. Hazır soslar (soya sosu, ketçap sos, barbekü sos, hardal vb.), atıştırmalık ürünler (cips, tahıl bazlı bar, meyve bazlı bar, patlamış mısır vb.), tuzlanmış kuruyemişler (fındık, fıstık, ceviz, badem, leblebi, her türlü çekirdek içi vb.), turşu ve salamura (siyah ve yeşil zeytin, sebze turşuları), balık konserveleri, tuzlanmış, tütsülenmiş ve/veya salamura edilmiş et ve balık ürünleri ile aromalı/aromasız, doğal/doğal olmayan mineralli içecekler yüksek miktarda tuz içerdiğinden tüketimleri azaltılmalıdır (10).

Günlük sebze ve meyve tüketiminin 400 g veya 5 porsiyon üzerinde olması bulaşıcı olmayan hastalık riskini azaltmakta, günlük önerilen posa alımın yeterli olmasını sağlamaktadır (4,7). Sebze ve meyve tüketimini arttırmak için ana öğünlerde sebze yer verilmesi, ara öğünlerde taze sebze meyve tüketilmesi önerilmektedir. Sebze ve meyvelerin mevsiminde tüketilmesi, tüm sebze ve meyve tüketimlerinde besin çeşitliliği yapılması önemlidir (4). Günlük alınan sebze ve meyvelerin kendi içlerinde en az iki porsiyon yeşil yapraklı sebze (spanak, brokoli gibi) veya domates gibi diğer sebzeler, meyvelerin de portakal, limon gibi turuncgiller veya antioksidanlardan zengin diğer meyvelerden karşılanması önerilmektedir (10).

Tam tahıl tüketiminin kardiyovasküler hastalık riskini azalttığı, vücut ağırlığını azaltmaya yardımcı olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Sağlıklı yeme modeli tam tahıl tüketimini kapsamakta, rafine tahılların ve rafine tahıllardan elde edilmiş ürünlerin tüketimini sınırlandırmaktadır (5). Tam tahıllar, işlenmemiş bir tek tahılda (karabuğday, kahverengi pirinç), işlem görmüş bazı yiyeceklerde (bulgur, yulaf ezmesi) veya yiyecekler içinde katkı maddesi olarak bulunmaktadır (ekmek, kraker vb.). Rafine tahıllar, tahıl tanezinin öğütülerek kabuğu (kepeği) ve ruşeyminin ayrılmış halidir. Öğütme işlemi ile posa, demir ve birçok B vitamini azalmaktadır. Günde 3-7 porsiyon(yaş, cinsiyet, enerji gereksinimine göre değişir) tahıl tüketilmeli, tüketilen miktarın en az yarısı tam tahıl olmalıdır. Bir porsiyon tahıl, 2 ince dilim ekmek, 4-5 yemek kaşığı pişmiş makarna, bulgur veya pirince denk gelmektedir (10).

Sağlıklı yeme modelinde yağsız veya az yağlı (%1) süt, yoğurt, peynir veya zenginleştirilmiş soya içecekleri önerilmektedir. Süt grubunda olan besinler kalsiyum, fosfor, A vitamini, riboflavin, B12 vitamini, protein, potasyum, çinko, kolin, magnezyum ve selenyumdan zengindir (5). Sağlıklı yetişkinler için günde 3 porsiyon süt ve süt ürünleri önerilmektedir. Bir porsiyona eşdeğer süt grubu besinler, 200 mL (1 su bardağı) süt, yoğurt, kefir, 350mL ayran, 60g (2 kibrit kutusu) beyaz peynir veya 40g kaşar peyniri, 150g yaş çökelek-lor peyniri, 50g kuru çökeleğe denk gelmektedir. Isıl işlem görmemiş çiğ sütler zararlı mikroorganizmaları içermektedir. Bu nedenle, çiğ süt ve çiğ süttten yapılan ürünler, ısıl işlem görmeden hiçbir koşulda tüketilmemelidir. Bu nedenle pastörize edilmiş (günlük süt) veya UHT (uzun ömürlü süt) sütlerin tercih edilmesi; sokak sütlerinin satın alınmaması önerilmektedir (13).

Deniz ürünleri, yağsız et, kümes hayvanları yumurta, kuru baklagiller, sert kabuklu yemişler ve yağlı tohumlar ile soya ürünleri gibi protein kaynakları hem hayvansal hem de bit-

kisel besinleri içeren geniş bir besin grubudur. Kuru baklagiller (fasulye ve bezelye) aynı zamanda sebze gurubunda da kabul edilebilmektedir. Protein aynı zamanda süt ve süt ürünlerinden de sağlanabilmektedir. Proteinden zengin besinler, proteine ek olarak, B vitaminleri (B2,B3, B6, B12), selenyum, kolin, fosfor, çinko, bakır ve E vitamininin de önemli kaynaklarıdır. Farklı protein kaynaklarının sunduğu besin öğeleri de farklılık göstermektedir. Örneğin; etler çoğunlukla çinko sağlarken, kümes hayvanları daha fazla B3 vitamini sağlamaktadır. Et, kümes hayvanları ve deniz ürünleri biyoyararlılığı bitkisel kaynaklardan daha fazla olan hem demir sağlamaktadır (5).

Deniz ürünleri, yağsız et, kümes hayvanları yumurta, kuru baklagiller, sert kabuklu yemişler ve yağlı tohumlar ile soya ürünleri gibi protein kaynaklarının yetişkinler için günlük önerilen alım miktarları 2.5–3.0 porsiyondur. 1 porsiyon miktarları; pişmiş et ve tavuk için 80g (3-4 ızgara köfte veya 1 el ayası kadar), pişmiş balık için 150g, pişmiş kurubaklagiller için 130 g (8-10 yemek kaşığı), fındık, ceviz gibi yağlı tohum ve sert kabuklar için 30g, yumurta için ½ adettir (10).

Deniz ürünleri çoğunlukla B12 vitamini ve çoklu doymamaş omega -3 yağ asidi, eikosapentaenoik asit (EPA) ve dokosaheksaenoik asit (DHA) sağlamaktadır (5). Çevresel kontaminantlardan civayı fazlaca içermesinden dolayı balık ve diğer deniz ürünlerinin tüketimi son yıllarda tartışmalıdır. Balık ve diğer deniz ürünleri diyetle alınan civanın temel kaynaklarıdır. Civa, PCB, klordan, dioksinler ve DDT balığın kontaminasyonundan en çok sorumlu olan toksinlerdir ama civa diğer kontaminantlara göre üç kat daha fazla bulunmaktadır. Kronik civa maruziyeti kan seviyelerini zamanla arttırmaktadır. Balık, sağlıklı diyeti desteklemekte, kaliteli protein, omega 3 ve mineral sağlamaktadır. Çoğu yetişkin için, düzenli balık tüketiminin kalp hastalığına karşı koruma sağlaması, risklerine ağır basmaktadır(14). İdeal olanı, tüketicilerin, yüksek omega 3, düşük civa içeren; hamsi, ringa balığı, göl alabalığı, uskumru, mezigit, somon, sardalya, gümüş balığı ve tatlı su çipurası gibi balıkları seçmesidir (15). Ek olarak, tek bir kaynaktan kontaminanta maruz kalma riskini azaltmak için farklı çeşitlerde deniz ürünü seçilmelidir. Aslında, her balık eser miktarda da olsa civa içermektedir (16).

Yumurta kolin açısından çok zengindir ve protein kalitesi en yüksek olan besindir (5,10). Yumurta proteinlerinin % 100 oranında vücut proteinlerine dönüştüğü bilinmektedir. Bu nedenle yumurtanın proteini örnek protein olarak değerlendirilir (13). Türkiye’de, toplam protein tüketimi kişi başına yeterli düzeydedir. Ancak, proteinin çoğu bitkisel kaynaklı olup hayvansal protein tüketimi ise yetersizdir (17). Yumurta nispeten düşük maliyeti ile iyi bir hayvansal kaynaklı protein alternatifidir.

Yağlı tohumlar ile sert kabuklu yemişler E vitamininin önemli kaynaklarıdır. Soya bazlı ürünlerde ise kuru baklagiller gibi bakır, manganez ve demir bulunmaktadır (5). Kuru baklagiller aynı zamanda önemli posa kaynağıdır (10).

Günlük üç ana öğünün düzenli tüketilmesi metabolizmanın sağlıklı ve dengeli bir düzende çalışmasına yardımcı olabilmektedir ve önerilen bu öğünler arasında 4 – 5 saat bulunmasıdır (13). Sağlıklı yetişkinlerde sık sık az az beslen-

menin iştah kontrolüne anlamlı bir etkisinin olmadığını gösteren çalışmalar mevcutken, ağırlık denetiminde kişinin bir öğünde fazlaca besin alımının önüne geçilmesi adına ara öğün yapması önerilmektedir (18,19). Yeterli ve dengeli beslenmede öğün sayısı kadar içeriği de önemlidir. Öğünlerde besin öğelerinin dağılımı ne kadar dengeli olursa metabolizma da o kadar düzenli çalışır. Bu nedenle öğünlerin karbonhidrat, protein ve yağ içerikleri dengeli olmalıdır (13).

Sağlıklı yeme modeline ek olarak, düzenli fiziksel aktivite yapılması da sağlığın geliştirilmesine yardımcıdır. Sağlıklı yetişkinlerde haftada en az 150 dakika ılımlı şiddette fiziksel aktivite ve haftada en az 2 gün kas güçlendirici aktiviteler önerilmektedir (5).

Kaynaklar

1. Rathod AD, Bharadwaj AS, Badheka AO, Kizilmash M, Afonso L. Healthy Eating Index and mortality in a nationally representative elderly cohort. *Arch Intern Med.* 2012; 172(3): 275-277.
2. Belin RJ, Greenland P, Allison M, Martin L, Shikany JM, Larson J et al. Diet quality and the risk of cardiovascular disease: The Women’s Health Initiative (WHI). *Am J Clin Nutr.* 2014; 94(1):49-57.
3. Tandle DL, Magel R, Strand BN. Healthy Eating Index and abdominal obesity. *Public Health Nutr.* 2010; 13: 208-214.
4. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/> Erişim tarihi: 13.01.2017
5. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015-2020 Dietary Guidelines For Americans. 8th Edition. December 2015. Available at <http://health.gov/dietary-guidelines/2015/guidelines/>.
6. Hooper L, Abdelhamid A, Moore HJ, Douthwaite W, Skeaff CM, Summerbell CD. Effect of reducing total fat intake on body weight: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials and cohort studies. *BMJ.* 2012; 345: e7666.
7. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No: 916. Geneva: World Health Organisation; 2003.
8. Fats and fatty acids in human nutrition: report of an expert consultation. FAO Food and Nutrition Paper 91. Rome: food and Agriculture Organisation of the United Nations; 2010.
9. Nishida C, Uauy R. WHO scientific update on health consequences of trans fatty acids: introduction. *Eur J Clin Nutr.* 2009; 63 Suppl 2: S1-4
10. ‘Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2015’, ‘T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara 2016.’
11. Guideline: Sugars intake for adults and children. Genova: World Health Organisation; 2015.
12. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride and Sulfate. Washington (DC): The National Academies Press; 2005.
13. Türkiye’ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Yenilenmiş 1. Baskı, Ankara 2015.
14. Wennberg M, Strömberg U, Bergdahl IA, Jansson J, Kauhanen J, Norberg M et al. Myocardial infarction in relation to mercury and fatty acids from fish: a risk-benefit analysis based on pooled Finnish and Swedish data in men. *AJCN.* 2012; 96: 706-713.
15. Mahaffey KR, Sunderland EM, Chan HM, Choi AL, Grandjean P, Mariën K et al. Balancing the benefits of n-3 polyunsaturated fatty acids and the risks of methylmercury exposure from fish consumption. *Nutrition Reviews.* 2011; 69: 493–508.
16. Whitney E, Rolfes Sr. *Understanding Nutrition, 14th edition, 2016, 2013 Cengage Learning, 627-662.*
17. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2010 Saha Uygulaması El Kitabı. Ankara, Ocak 2010.
18. Perrigue MM, Drewnowski A, Wang C, Neuhouser ML. Higher Eating Frequency Does Not Decrease Appetite in Healthy Adults. *JN.* 2015; doi: 10.3945/jn.115.216978.
19. Academy of Nutrition and Dietetics, Evidence Analysis Library, Adult Weighty Management, 2014. Available at <https://www.andeal.org/topic.cfm?menu=5276&cat=4690>.