



Dyt. Şeniz Ilgaz*

Sağlıklı Beslenmede 12 Adım

Bugün, "sağlıklı beslenme" kavramının açıklandığı çeşitli araştırmalar ve bunu sağlamak için neler yapmamız gerektiğini belirten gazete ve dergilerde yer alan çeşitli derlemeler görmekteyiz. Gerçekten de çok geniş bir kavram olan sağlıklı beslenme için yapılması gerekenleri ise, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 12 maddede toplamış. Bu 12 madde sağlıklı beslenmenin temel noktalarını içeren küçük bir rehber niteliğini taşıyor.

1. Besleyici bir diyet; hayvansal kaynaklı besinler yerine temel olarak çeşitli bitkisel kaynaklı besinlerden oluşmalıdır.

2. Günde birkaç kez; tahıl grubu besinler (ekmek, makarna, pirinç, patates gibi) tüketilmelidir.

3. Günde birkaç kez ; bölgesel olarak bulunabilen, çeşitli taze sebze ve meyvelerden tüketilmelidir.

4. Vücut ağırlığı; tercihen her gün yapılan orta düzeyde **fiziksel aktivite** ile birlikte önerilen sınırlar içinde (Beden Kitle İndeksi) tutulmalıdır. Beden Kitle İndeksi (BKİ), kişinin vücut ağırlığının boy uzunluğunun karesine bölünerek elde edilen bir değerdir. DSÖ, 18.5-24.9 arasındaki değerleri "Normal Vücut Ağırlığı" olarak değerlendirmektedir.

5. Diyetle yağ alımı kontrol edilmeli (diyetle yağdan gelen enerjinin oranı %30'u geçmemeli) ve doymuş yağlar (sature) yerine doymamış yağlar (ansature) yeğlenmelidir. Doymuş yağlar: Tereyağ, kuyruk yağı vb. Doymamış yağlar: Ayçiçek, mısırözü, soya, fındık, zeytinyağı vb.

6. Yağlı kırmızı etler ve kıymalı et ürünleri yerine kurubaklagiller (mercimek, kuru fasulye, nohut gibi), balık, tavuk ve yağsız etler yeğlenmelidir.

7. Süt ve süt ürünleri kullanılmalı (yoğurt, peynir vb.). Ancak bunlar az yağlı ve az tuzlu olmalıdır.

8. Seçilen besinler düşük şekerli olmalı, basit karbonhidratlar ya da basit şekerler yerine (çay şekeri gibi), kompleks karbonhidratlar (tahıllar, baklagiller gibi)

yeğlenmeli, şekerli içeceklerin ve tatlıların tüketim sıklığı sınırlandırılmalıdır.

9. Az tuzlu diyet yeğlenmelidir. Günlük toplam tuz tüketimi (yemeklerle, ekmekle ve içeceklerle aldığımız tüm tuz miktarı) bir tatlı kaşığına geçmemelidir (6 g). Kullandığımız tuz iyotlu olmalıdır (endemik guatr bölgesi olan ülkemizde, sofralık tuzun iyotla zenginleştirilmesi yasal bir zorunluluktur).

10. Eğer alkol tüketiliyorsa, günde 2 kereden fazla alınmamalıdır (her alınan içki miktarındaki alkol değeri 10 gramı geçmemelidir).

11. Yemekler güvenli ve hijyenik bir şekilde hazırlanmalı; haşlama, fırında pişirme, ızgara ya da mikro dalga fırında pişirme gibi yöntemler kullanılarak yemeğe eklenecek yağın azaltılması sağlanmalıdır.

12. Bebeklere tek başına 6 ay anne sütü verilmesi sağlanmalı ve 6. aydan sonra güvenli ve yeterli miktardaki ek besinlere başlanmalıdır. Yaşamın ilk yılında emzirmeye devam edilmelidir.



Kaynaklar

1- Baysal A: Beslenme

(Yenilenmiş 8. Baskı) Hatiboğlu Yayınevi Ankara, 1999.

2- Feeding and Nutrition of Infants and Young Children: Guidelines for the WHO European Region, with emphasis on former soviet countries.

Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2000.

3- Obesity: Preventing and managing the global epidemic: Report of a WHO Consultation on Obesity, Geneva, 3-5 June 1997.

Geneva, World Health Organization, 1998,

p. 9 (document WHO/NUT/NCD/98.1).

* Uzm.; Sağlık Bakanlığı AÇS-AP Genel Müdürlüğü, Ankara