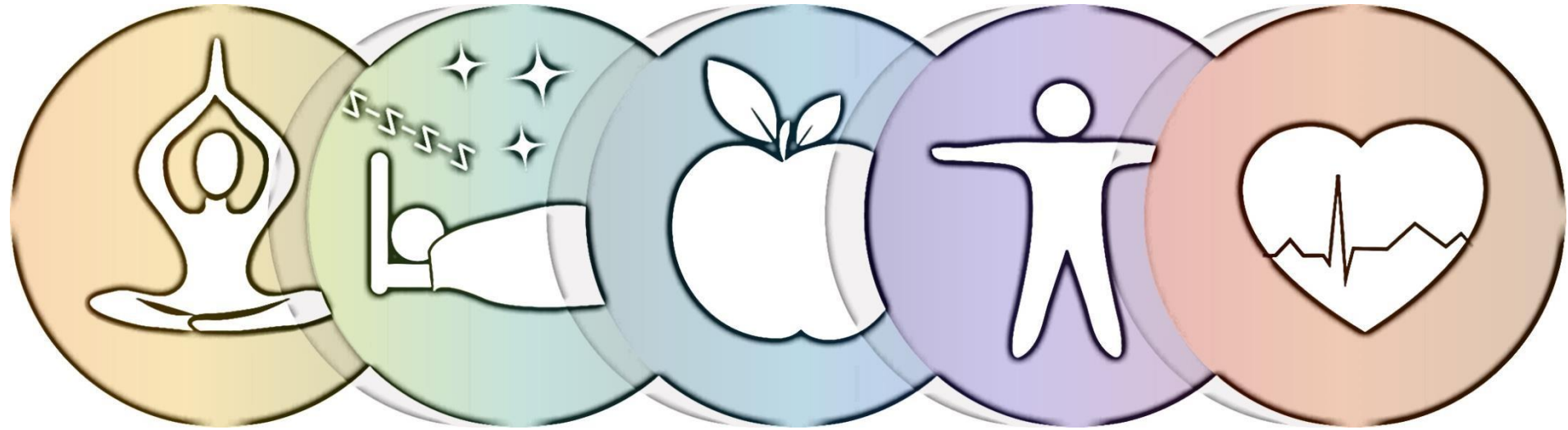


SAĞLIKLI BESLEN HAREKET ET SAĞLIKLI KAL



Obezite (şışmanlık) nedir?

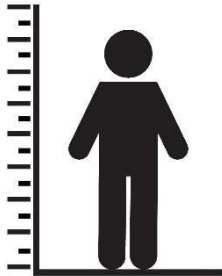
Obezite → Vücutta sağlığı bozacak ölçüde anormal ve aşırı yağ birikmesidir



Obezite nasıl belirlenir?

- Yaygın olarak **Beden Kütle İndeksi (BKİ)** kullanılır

BKİ: *Bireyin vücut ağırlığının(kg) boy uzunluğunun (m cinsinden) karesine bölünmesi ile (BKİ=kg/m²) elde edilen değer*



BKİ(kg/m²)=

$$\frac{\text{Vücut ağırlığı (kg)}}{(\text{Boy uzunluğu (m)})^2}$$

Beden Kütle İndeksi nasıl sınıflandırılır?

Bireylerde BKİ Değerlendirmesi

Sınıflandırma	BKİ (kg/m ²)
Zayıf (düşük ağırlıklı)	< 18.50
Normal	18.50 – 24.99
Hafif şişman, fazla kilolu, toplu	25.00 – 29.99
Obez	≥ 30.00

Obezitenin nedenleri

- Yaş
- Cinsiyet
- Genetik yatkınlık
- Aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları
- Yetersiz fiziksel aktivite
- Sık aralıklarla çok düşük enerjili diyetler uygulama
- Sigara ve alkol kullanma
- Eğitim düzeyi
- Sosyokültürel durum
- Gelir durumu
- Psikolojik problemler
- Kullanılan bazı ilaçlar (antidepresanlar vb.)
- Hormonal ve metabolik etmenler

Obezitenin neden olduđu sağlık problemleri

- Tip II diyabet
- İnsülin direnci
- Hipertansiyon
- Koroner arter hastalığı
- Hiperlipidemi
- Karaciğer yağlanması
- Metabolik sendrom
- Astım
- Solunum güçlüğü
- Uyku apnesi
- Kas iskelet sistemi hastalıkları
- Gebelik komplikasyonları
- Ameliyat risklerinin artması
- Bazı kanser türleri
- Safra kesesi hastalıkları
- Hormon bozuklukları
- Psikolojik problemler
- Toplumsal uyumsuzluk

OBEZİTEDEN KORUNMADA

*BESLENME VE FİZİKSEL
AKTİVİTE
DAVRANIŞLARINDA
YAPILACAK
DEĞİŞİKLİKLER*

*BÜYÜK ÖNEM
TAŞIMAKTADIR*

Beslenme nedir?

Beslenme; yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişme, sağlığın korunması ve üretken olmak için besinlerin vücutta kullanılmasıdır

Yeterli ve dengeli beslenme

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılmasıdır



Yeterli ve dengeli beslenme



Yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişme,
üretkenlik, sağlık ve iyi hal için
anne karnında başlayarak
bebeklik, çocukluk, adolesan ve yetişkin çağından
yaşlılığa kadar olan
tüm yaşam süreçlerinde gereklidir

Besin ögesi nedir, besin ögeleri nelerdir?

- Vücut bileşimimiz besin ögelerinden oluşur
- Organların düzenli çalışabilmesi ve günlük işlerin sağlıklı sürdürebilmesi için
→ *besin ögelerinin her birinden her gün alınması gerekir*

- Besin ögeleri şu şekildedir;

-Karbonhidratlar

-Proteinler

-Yağlar

-Vitaminler

-Mineraller

-Su

Karbonhidratlar

- Besinlerde en çok bulunan besin ögesidir
- Vücudun harcadığı enerjinin büyük bölümünü sağlar
- Sindirim sonrası kanda glukoz olarak bulunur
- Karbonhidratlar karaciğer ve kaslarda glikojen olarak depolanır
- Günlük fazla alınan karbonhidrat yağa dönüşerek depolanır

Basit karbonhidratlar ya da
basit şekerler toz şeker/çay
şekeridir

**Basit karbonhidratlardan uzak
durmamızda,
tüketmememizde yarar var**



Yağlar

- En fazla enerji veren besin ögesidir
- Sindirim sisteminde yağ asitlerine ayrılarak emilir
 - Bir kısmı enerji için kullanılır
 - Bir kısmı depo yağ olarak kullanılır
 - Diğerleri de vücudun düzenli çalışmasında etkinliği olan bazı hormonların ve kolesterolün yapımında kullanılır
- Bazı vitaminlerin emilim ve taşınmasında görev alırlar!

Proteinler

- Hücrelerin büyük bir bölümü proteinlerden yapılmıştır
- Hücreler sürekli olarak değişip yenilediğinden vücutta protein depo miktarı çok azdır
 - *Vücut proteinlerinin oluşumu için kaynak yiyeceklerin içinde bulunan proteinlerdir!*
- Proteinler sindirim sisteminde yapı taşlarını oluşturan amino asitlere ayrılır
- **Büyüme ve gelişme** ile **doku ve organlardaki hücrelerin yapımında** gereklidir
- Vücudu hastalıklara karşı koruyan **savunma sistemi** için gereklidir

Vitaminler

- Vücutta;
 - enerji metabolizmasında
 - kan yapımında
 - bağışıklık sisteminde
 - kemik oluşumunda
 - vücut hücre hasarının önlenmesinde, hücrelerin normal çalışmasını yürütmesinde ve zararlı bazı maddelerinin etkilerinin azaltılmasında (**antioksidan**) yer alırlar

Vitaminler ikiye ayrılır;

1 Yağda çözünen vitaminler

✓ **A, D, E, K vitamini**

2 Suda çözünen vitaminler

✓ **B grubu ve C vitamini**

Su

Sıvı gereksinimimizi;

- ✓ İçtiğimiz su
- ✓ Yiyecek ve içeceklerdeki su
- ✓ Yiyeceklerden enerji elde edilirken açığa çıkan metabolik sudan karşılarız

Vücudumuza aldığımız su;

- × İdrar, ter, dışkıyla atılır
- × Bir miktarını da solunum yoluyla kaybederiz.
- × Sıcak havalarda ve fazla fiziksel aktivite sırasında terleme nedeniyle su kaybımız artar

Günlük olarak kaybettiğimiz miktarı karşılayacak kadar sıvı almadığımızda vücut hücrelerimizin çalışması aksar!

Besinlerin sınıflandırılması / Besin grupları

İçerdikleri besin öğeleri yönünden birbirine benzeyen besinler 5 grupta toplanır

1. Süt ve ürünleri grubu
2. Et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta, yağlı tohumlar grubu
3. Sebzeler grubu
4. Meyveler grubu
5. Ekmek ve tahıllar grubu



1. Süt ve ürünleri grubu

- Süt
- Yoğurt
- Peynirler
 - beyaz peynir, kaşar peynir gibi
- Ayran
- Kefir
- Sütlü tatlılar
 - sütlaç, dondurma gibi



- *Protein*
- *Kalsiyum*
- *Fosfor*
- *Çinko*
- *B₁, B₂, B₆, B₁₂ olmak üzere birçok besin ögesi için önemli kaynaktır*

2. Et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller ile yağlı tohumlar grubu

- Et
- Tavuk
- Balık
- Yumurta
- Kurubaklagiller
 - mercimek, fasulye, nohut gibi
- Yağlı tohumlar
 - ceviz, fındık, badem gibi

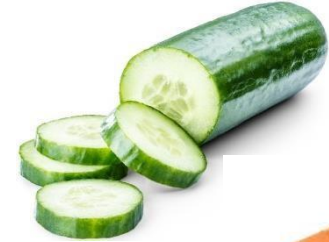


- *Protein*
- *Demir*
- *Çinko*
- *Fosfor*
- *Magnezyum gibi mineraller ile*
- *B₁, B₆, B₁₂ ve A vitamini kaynağıdır*

3. Sebzeler grubu

Tüm sebzeler 😊

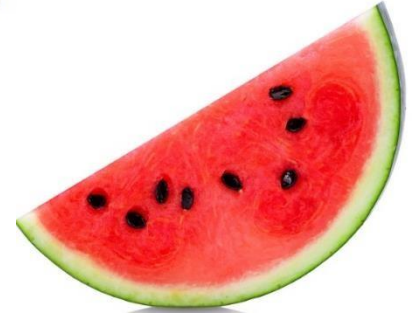
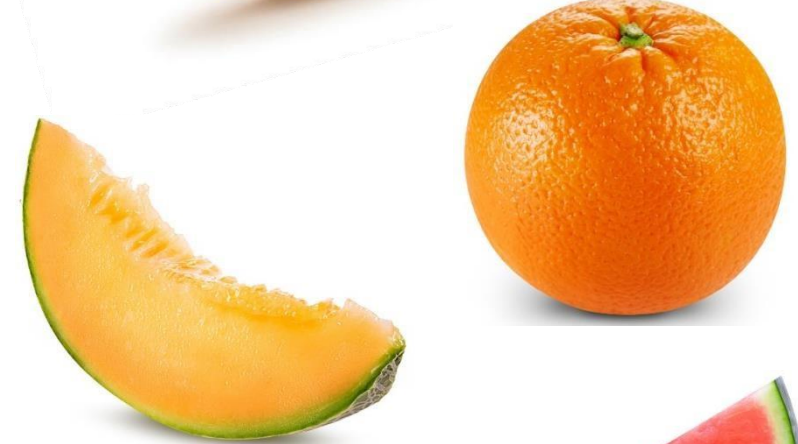
- *Bileşimlerinin önemli bir kısmı sudur*
- *Mineraller ve vitaminler bakımından zengindir*
 - *özellikle folat (folik asit)*
 - *A vitaminin ön ögesi olan beta-karoten*
 - *E, C, B₂ vitamini*
 - *kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum*
- *Posa ve diğer antioksidan özellikte olan bileşiklerden zengindir*



4. Meyveler grubu

Tüm meyve 🤗

- *Bileşimlerinin önemli bir kısmı sudur*
- *Mineraller ve vitaminler bakımından zengindir*
 - *özellikle folat (folik asit)*
 - *A vitaminin ön ögesi olan beta-karoten*
 - *E, C, B₂ vitamini*
 - *kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum*



5. Ekmek ve tahıllar grubu

- Ekmekler
- Tahıllar
 - Bulgur, pirinç, yulaf, arpa vb.
 - Makarna, erişte, kuskus vb.
 - Kahvaltılık tahıllar



- *Karbonhidrat*
- *Posa (lif)*
- *E, B grubu vitaminler (B12 dışındakiler) zengindir*
- *Özellikler B1 vitamini için iyi kaynaktır*
- *Tam tahıllar rafine tahıllardan daha fazla diyet posası, vitamin ve mineral sağlar.*

Sağlıklı Beslenmek ve Hareketli olmak için neriler

1

Öğün sıklığı ve öğün düzenine dikkat edilmelidir

- Her gün erken kalkılmalıdır → saat 9.00'u geçmeden yapılacak bir kahvaltı ile güne başlanması önerilir

**UNUTULMAMALIDIR Kİ
kahvaltı en önemli öğündür**



- Günde 3 ana öğüne ek olarak 2-3 ara öğün tüketilebilir

2

Öğünlerde besin çeşitliliği sağlanmalıdır

Aynı besin grubunda yer alan besinlerin
besin ögesi
içerikleri birbiriyle
aynı değildir!



yalnızca

5 temel besin grubunun çeşitliliği değil,
aynı grupta yer alan
besinlerin de çeşitliliği sağlanmalıdır!

3

Yağ tüketimine dikkat edilmelidir

- Günlük beslenmede katı yağlar yerine → bitkisel sıvı yağlara yer verilmelidir
- Yemekler → fazla yağ kullanmadan hazırlanmalıdır
- Et eklenen yemeklere → ayrıca yağ eklenmemesi önerilir
- Yemeklerde kullanılacak etler → görünür yağlarından iyice temizlenmeli, yağsız et tüketmeye özen gösterilmelidir
- Söğüş, yeşillik ve salatalar → yağsız / az yağlı tüketilmesi önerilir
- Süt ve yoğurtlar → kaymaksız tüketilmesi önerilir
- Haftada en az 2-3 porsiyon (300-500 g) → balık tüketilmelidir

4

Şeker tüketimi azaltılmalıdır

- Şekersiz ya da az şekerli gıdalar tercih edebilir
- Toz şeker gibi rafine şekerleri, tatlılar ve şekerli içecekleri tüketilmeyebilir/tüketim azaltılabilir



Tatlı bir gıda istendiğinde;

- Taze meyve veya küçük bir bardak taze sıkılmış meyve suyu tüketilebilir 😊
- Kuru meyve tercih edilebilir 😊
- Şekersiz veya az miktar pekmez/reçelle yapılmış hoşaf/komposto tüketilebilir 😊
- Şekersiz hazırlanan sütlü ve meyveli tatlılar tercih edilebilir 😊
- Ev yapımı küçük bir parça tam tahıl unu ile yapılmış meyveli, pekmezli ince bir dilim kek tercih edilebilir 😊

5

Diyet posası (lif) alımı arttırılmalıdır

Posa alımını arttırmak için;

- Beyaz ekmek yerine → kepekli, çavdarlı, tam tahıl unlu, çok tahıllı gibi ekmekler tercih edilebilir
- Sebze ve meyvelerin → kabuklu yenilebilenleri kabuğuyla tüketilebilir
- Haftada 2-3 defa kurubaklagil tüketilebilir → yemek olarak, salatalara ekleyerek, yoğurda ekleyerek vb.
- Her ana öğünde → salata-söğüş-yeşillik tüketilebilir
- Pirinç yerine → bulgur, yarma gibi posalı gıdalar tercih edilebilir



6

Gün içinde çeşitli taze sebze ve meyveler tüketilmelidir.

- Günde **en az 5 porsiyon** taze sebze ve meyve tüketilmelidir

<i>Sebze ve Meyveler</i>	<i>1 Porsiyon Ölçüsü</i>
Elma, portakal, şeftali, muz vb.	1 orta boy
Kiraz, vişne, üzüm, böğürtlen, dut vb.	1 küçük kase
Armut, ayva	1 küçük boy
Çilek	15 orta boy
Kavun, karpuz	1 ince dilim
Domates, salatalık, ıspanak, pazı, semizotu, brokoli, bamyas, taze fasulye, kabak, enginar, Brüksel lahanası, soğan, kereviz, lahana, karnabahar, pancar, kırmızı biber, patlıcan, pırasa, mantar	1 kupa
Kıvırcık, marul, iceberg, tere, roka, nane, maydanoz vb. salata yeşillikleri	2 kupa

7

Günlük tuz alımı azaltılmalıdır

Tuz alımını azaltmak için;

- Yemeklerde kullanılan tuz miktarı → yavaş yavaş azaltılı
- Yemekleri tatlandırmak için → çeşitli baharatlar, dereot maydanoz, limon ve sarımsak kullanılabilir
- Yemeklerin tadına bakmadan → tuz eklenmemeli
- Sofradan → tuzluk ve tuzlu soslar kaldırılmalı
- Salata ve söğüşlere → tuz eklenmeyebilir
- Turşu, konserve, salamura yaprak, zeytin, peynir gibi besinleri → yıkama, suda bekletme ve bekletme suyunu birkaç kez değiştirme yöntemleri uygulanabilir



8

Günlük sıvı alımı arttırılmalıdır

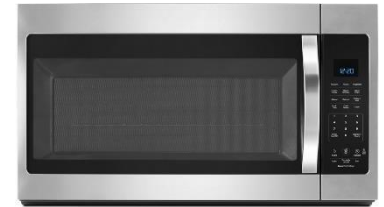
*Günde en az 2-2,5 lt sıvı = 10-12 bardak sıvının
8-10 bardağını "SU" olarak tüketilmesine özen gösterilmelidir*



9

Gıdalar güvenli ve hijyenik bir şekilde hazırlanmalıdır

- Yiyecekler pişirilirken;
 - haşlama
 - ızgara
 - fırında pişirme
 - buhar ve mikrodalga gibi sağlıklı yöntemler tercih edilmelidir



10

Hareket arttırılmalıdır

Sağlığın kazanılması ve sürdürülmesi için haftada 150 dakika süreli, büyük kas grubunun kullanıldığı orta şiddetteki bir tempo ile dayanıklılık aktiviteleri yapılmalıdır.

- Dayanıklılık egzersizleri, kalbi güçlendirir, solunum ve dolaşım kapasitesini geliştirir
- Haftada en az 3 gün, ideal olarak 5 - 7 gün düzenli olarak yapılmalıdır
- Dayanıklılık egzersizlerinin süresi haftada 150 dakika olmalıdır
- Günde 30 dakika ve haftada 5 gün fiziksel aktivitede yapmak yeterlidir. Bu süre 10'ar dakikadan az olmayan bölümlere

HER
GÜN 10
bin
ADIM

Spor için zaman
ayırılmıyor musunuz?

Gün içindeki
zorunlu hareketleri
egzersize dönüştürebilirsiniz



Özel araç yerine toplu taşıtları
tercih edin



HER
GÜN 10
bin
ADIM

Asansör yerine
merdivenleri kullanın



HER
GÜN 10
bin
ADIM

Alışverişlerinizi
hızlıca yürüyerek yapın



HER
GÜN 10
bin
ADIM

Gidilecek yere varmadan
birkaç durak önce otobüsten inin
ve tempolu yürüyün





Sağlıklı Yemek Tabakı

Tam tahıl tüketin

Fiziksel olarak aktif olun



Sebzelerinizi çeşitlendirin



Süt ve ürünlerini her gün tüketin

Proteinlerinizi çeşitlendirin



2 – 2.5 litre su tüketin

Meyve suyu yerine meyve tüketin

Tüketimini artırın!

- Balık
- Süt ve ürünleri
- Taze sebze ve meyveler
- Kuru baklagiller

Tüketimini azaltın!

- Tuz
- Doymuş yağ
- Şeker ve şekerli ürünler



Beslenme ile ilgili konularda
dođru bilgi edinmek ve tıbbi beslenme tedavisi almak için; Aile
Hekiminiz aracılığı ile
İlçe Sağlık M¼d¼rl¼kleri/Toplum Sağlığı Merkezleri ve Sağlıklı
Hayat Merkezlerinde verilen
«Beslenme / Obezite Danışmanlığı»
hizmetinden yararlanabilirsiniz

Hazırlayanlar :

Prof. Dr. Berrin AKMAN

Dyt. H. Berna KARAKAŞ

Öğr. Gör. Dr. Asiye UĞRAŞ DİKMEN

Prof. Dr. Nurcan YABANCI AYHAN