

1 EKİM DÜNYA YAŞLILAR GÜNÜ

65 yaş ve üzeri yaşı nüfusun önemli bir bölümü, yetersiz ve dengesiz beslenmeden kaynaklanan hastalıkların etkisi altında yaşamaktadır.

Bu yaş grubunda görülen;

- ✓ Şişmanlık
- ✓ Diyabet
- ✓ Kalp-damar hastalıkları
- ✓ Osteoporoz
- ✓ Felç
- ✓ İskelet ve kas sistemi hastalıklarında bilinçsiz beslenme önemli bir risk faktörüdür.



Yetersiz ve dengesiz beslenme vücut direncini azalttığı için hastalıklara yakalanma olasılığı artmaktadır. Yaşlılık döneminde yeterli ve dengeli beslenmek için **dört besin grubunda bulunan besinlerin yeterli miktarda tüketilmesi oldukça önemlidir.**

Dünya Yaşlılar Günü
1 Ekim



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
TEKİRDAĞ İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

tekirdagism.saglik.gov.tr



Yirminci yüzyılda dünyada eğitim ve gelir düzeyindeki yükselme, beslenme alışkanlıklarının değişmesi, bulaşıcı hastalıkların kontrolü gibi etkenler beklenen yaşam süresinin artmasına neden olmuştur. Gelişmiş ülkelerde daha belirgin olan yaşlanma olgusu, artık gelişmekte olan ülkeler açısından da önem kazanmakta olup ülkemizde yaşı nüfus giderek artmaktadır. Yaşlı nüfus artış hızına paralel olarak yaşlılık ve yaşlı sağlığı konularında farkındalık yaratmak amacıyla tüm dünyada ve ülkemizde **1 Ekim Dünya Yaşlılar Günü** olarak anılmaktadır.

Ülkemizde 65 yaş ve üzeri yaşı nüfusun önemli bir bölümü, yetersiz ve dengesiz beslenmeden kaynaklanan hastalıkların etkisi altında yaşamaktadır. Bu yaş grubunda görülen şişmanlık, diyabet, kalp-damar hastalıkları, osteoporoz, felç, iskelet ve kas sistemi hastalıklarında bilinçsiz beslenme önemli bir risk faktörüdür. Yetersiz ve dengesiz beslenme vücut direncini azalttığı için hastalıklara yakalanma olasılığı artmaktadır. Bu dönemde beslenme sorunları da var ise hastalıklar daha ağır seyredebilmektedir. Yaşlılık döneminde beslenme alışkanlıkları fizyolojik sürecin yanı sıra; kronik hastalıklardan, ilaçlardan, fiziksel, ruhsal, sosyal belirleyicilerden etkilenmektedir.

Yaşlılık döneminde yeterli ve dengeli beslenme dört besin grubunda bulunan besinlerin yeterli miktarda tüketilmesiyle sağlanır. Bu besinler; süt grubunda yer alan süt, peynir ve yoğurt; et grubunda yer alan et, tavuk, yumurta ve kuru baklagiller; sebze ve meyve grubu ile tahıl grubuna giren ekmek, bulgur, makarna, pirinç, mısır ve tarhanadır.

Öğün sayısı artırılmalı, az ve sık yemek yenilmelidir. Sabah kahvaltısı mutlaka yapılmalıdır. İdeal vücut ağırlığı korunmalı, besinler yoluyla alınan enerji ile harcanan enerji arasındaki denge sağlanmalıdır. Yağlı besinlerin tüketimi sınırlandırılmalıdır. Kırmızı et yerine tavuk veya hindi eti tercih edilmelidir.

Haftada en az 2-3 kez balık tüketilmelidir. Hayvansal kaynaklı yağ tüketimi azaltılmalı, bitkisel kaynaklı sıvı yağlar tercih edilmelidir. Az yağlı veya yağsız süt ve yoğurt tüketimine özen gösterilmelidir. Kan şekerini hemen yükselten şeker, şekerli ve hamurlu besinler yerine muhallebi ve sütlaç gibi sütlü tatlılar tercih edilmelidir. Her gün imkanlar dahilinde 5-7 porsiyon sebze ve meyve ile haftada 2-3 kez kuru baklagillerden yapılan yemek tüketilmelidir. Kızartma ve kavurma yöntemleri yerine sağlık açısından daha uygun olan haşlama, ızgara ve fırında pişirme yöntemlerini tercih edilmelidir. Kızartılmış besinlerden uzak durulmalıdır. İçinde et bulunan yemekleri pişirirken ilave yağ konulmamalıdır.

65 yaş üzerindeki kişilerde yoğun olarak görülen, beyin kanamaları ve ölümlere yol açan yüksek tansiyondan korunmak için günlük tuz tüketimi kısıtlanmalıdır. Hazırlanmış yemeklere ilave tuz eklenilmemeli ve tuz içeriği yüksek geleneksel besinler olan turşu ve salamuralardan uzak durulmalıdır. 65 yaş üstü kişilerin sıvı kayıpları ile bu kayıpların yol açtığı sağlık sorunları diğer yaş grubundaki kişilere göre daha yüksektir. Bu nedenle yaşlı bireyler günlük sıvı tüketimini artırmalı ve günde 8-10 su bardağı sıvı tüketmelidirler.

Sigara, alkol, aşırı çay ve kahve tüketimi herkes için özellikle de yaşlı kişiler için sağlık sorunlarına davetiye çıkarmaktadır. İhlamur, taze sıkılmış meyve suyu, ayran ve çorba yaşlı bireyler için uygun içeceklerdir.

Bireyin yaşamını uzatmanın yanında yaşlılık döneminde daha iyi ve kaliteli bir yaşam için yeterli ve dengeli beslenme ayrıca doğru fiziksel aktivite ve egzersiz yapma yaşlanma ile ortaya çıkabilecek önemli sağlık sorunlarından başarılı şekilde korunma sağlayacaktır.

TEKİRDAĞ İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ