

RAMAZAN BAYRAMINDA BESLENME ÖNERİLERİ

Ramazan ayında günlük öğün sayısının azalması ve beslenme düzeninde meydana gelen değişiklikler nedeniyle ve Ramazan Bayramı'nda öğün sayısının artması ve daha fazla yemek yeme istediğinden ötürü kişiler bazı sindirim sistemi rahatsızlıkları ile karşılaşabilirler.

Geleneksel olarak bayramda ikram edilen şeker, çikolata, hamur işleri (baklava, börek vb.) gibi gıdalar kan şekerini hızla yükselten ve enerji içeriği yüksek gıdalardır. Bu gıdaları bayramda birdenbire sık tüketmek sindirim sistemi problemlerine ve kan şekerinin hızlı yükselmesine sebep olarak çeşitli rahatsızlıklara yol açabilir. Bu nedenle bayram ziyaretlerinde sunulan ikramlara dikkat edilmeli, aşırıya kaçılmamalı, yeterli ve dengeli beslenme ilkeleri unutulmamalıdır.

Bayram ve Bayram Sonrası Sağlıklı Beslenme Önerileri

1. Bayram süresince de yeterli ve dengeli beslenmek için, sağlıklı beslenme tabağında yer alan beş temel besin grubunda bulunan besinlerden yeterli miktarlarda tüketilmelidir.

Bu besin grupları;

- / Süt ve süt ürünleri grubu
- / Et-yumurta-kurubaklagiller ile yağlı tohumlar grubu
- / Sebzeler grubu
- / Meyveler grubu
- / Ekmek ve tahıllar grubudur.



2. Ramazan ayının sonlanması ile tüketilecek yiyeceklerin miktarı aniden arttırılmamalıdır. Öğün araları en az 2 en fazla 4-5 saat olacak şekilde düzenlemelidir. Buna göre öğün sayısı 3 olarak planlanabilir. Gerektiğinde ara öğünlerde taze meyveler ya da az şekerli hoşaf/kompostolar, ayran, kefir gibi içecekler beslenme düzenine eklenebilir.
3. Bayram sabahı hafif bir kahvaltı ile güne başlanmalıdır. **Kahvaltıda kızartma, kavurma yöntemleriyle pişirilmiş besinler yenmemelidir.** Bayram ziyaretlerinde geleneksel olarak tatlı ikramı olacağından kahvaltıda şeker, bal vb. tatlı besinlerin bulundurulmaması yararlı olacaktır. Domates, salatalık, maydanoz, taze biber vb. çiğ sebzeler bolca tüketilmeli, az tuzlu peynir tercih edilmelidir. Haşlanmış yumurta tercih edilmelidir. Sucuk, salam, sosis vb. yağlı besinlerden, börek vb. hamur işi gıdalardan sakınılmalıdır. Ekmek olarak tam tahıl ekmeklerinin tercih edilmesi kan şekerini kontrol altında tutar ve tokluk hissi verir.
4. Besinler iyi çiğnenmeli, yemekler hızlı yenmemelidir.
5. Ramazan Bayramı süresince mide ve bağırsak rahatsızlıkları yaşanmaması için fazla şeker ve şekerli gıdaların (tatlılar, çikolata vb.) tüketimine dikkat edilmeli, çevrenin ısrarcı tutumlarından ve aşırı yeme eğiliminden mümkün olduğunca uzak durulmalıdır.

-) Dünya Sağlık Örgütü, 2003 yılında yayınladığı tavsiye raporunda; gıdaların doğal yapısında bulunan şeker dışında gıdaya üretim aşamasında eklenen şekerler ile yapılan tatlılar ve çay şekerinden alınan günlük enerji miktarının % 10'unu geçmemesi tavsiye edilmektedir. Bunun anlamı günde ortalama 2000 kalori ihtiyacımızın sadece 200 kalorisinin şekerli gıdalardan alınabileceğidir.

Besin	Ölçü - Miktar	İçerdiği şeker miktarı (g)	Şekerden Gelen Enerji (kkal)
Toz şeker	1 tatlı kaşığı (5 g.)	5 g.	20 kkal.
Kesme şeker	2 adet (5 g.)	5 g.	20 kkal.
Bal	1 tatlı kaşığı (8 g.)	5,8 g.	23 kkal.
Reçel	1 tatlı kaşığı (12 g.)	6,8 g.	27 kkal.
Dondurma	100 g.	22 g.	88 kkal.
Gazlı içecekler	1 kutu (330 ml.)	37 g.	148 kkal.
Aşure	1 porsiyon (200 g.)	40 g.	160 kkal.
Sütlaç	1 porsiyon (250 g.)	40 g.	160 kkal.
Kazandibi	1 porsiyon (200 g.)	40 g.	160 kkal.
Supangle (Sup)	1 porsiyon (200 g.)	40 g.	160 kkal.
Revani	1 porsiyon (100 g.)	40 g.	160 kkal.
Çikolata	1 kare paket (80g.)	41,6 g.	166 kkal.
Lokma Tatlısı	1 porsiyon (150 g.)	45 g.	180 kkal.
İrmik Helvası	1 porsiyon (175 g.)	45 g.	180 kkal.
Baklava	1 porsiyon (100 g.)	50 g.	200 kkal.
Tulumba	1 porsiyon (200 g.)	50 g.	200 kkal.
Yaş Pasta	1 porsiyon (165 g.)	50 g.	200 kkal.

- Özellikle bayramda tatlı tüketimi çok isteniyorsa hamurlu, şerbetli tatlılar yerine küçük porsiyonlar halinde sütlü tatlılar, taze veya az miktarda kuru meyveler; şerbetler yerine şekersiz veya az şekerli komposto/hoşaf suları, az şekerli limonata, ayran gibi içecekler ikram edilebilir.
- Sindirim sisteminin düzenli çalışması ve kabızlıktan korunmak için lif (posa) içeriği yüksek olan sebze, meyve ve kurubaklagiller tüketilmelidir. Yetişkin bireyler imkânlar dâhilinde günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketmelidirler. Lif (posa) içeriği yüksek bu besinler aynı zamanda kan şekerinin de hızla yükselmesini engellerler.
- Diyabet, kalp-damar hastalıkları, yüksek tansiyon gibi kronik hastalığı olanlar uyguladıkları diyetle bayram süresince de uymaya özen göstermelidirler.

9. Ramazan ayı boyunca su ve sıvı tüketimin azalmasından dolayı vücutta oluşabilen sıvı kaybının yerine konması için günde en az 2-2,5 litre sıvı alınmalı; sıvı tüketimini artırmak amacıyla öğünlere su, ayran, az şekerli limonata, az şekerli/şekersiz komposto/hoşaf gibi sıvı gıdalar eklenmelidir.



10. Tüm bireyler özellikle de yaşlı ve tansiyon hastası olanlar çay, kahve gibi kafein içeriği yüksek içecekleri gün boyu fazla miktarda tüketmemelidirler.

11. Ramazan boyunca gece kalkıp sahur yemeği yemek, ramazandan sonra gece yeme alışkanlığı şeklinde sürdürülmemelidir.

12. Ramazan ayı boyunca enerji harcamamak için azaltılan fiziksel aktivitenin bu dönemin sonlanmasıyla birlikte artırılması oldukça önemlidir.

-) Mümkün olduğunca bayram ziyaretlerine yürüyerek gidilmesi tercih edilmelidir.
-) Fiziksel aktivitenin kan şekeri ve kolesterolü azaltmaya, kilo kaybetmeye ve bağırsak hareketlerini arttırmaya yardımcı olduğu unutulmamalıdır.
-) Fiziksel aktivitenin artırılması adına haftada 5 gün en az 30 dakikalık orta şiddette fiziksel aktivite yapılmalıdır.



SAĞLIKLI MUTLU BAYRAMLAR 😊

TEKİRDAĞ İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ