|  |
| --- |
| **Yaşlılıkta Beslenme** |
| Türkiye'de 65 yaş ve üzerinde yaklaşık 4 milyon kişi yaşamaktadır. Ülkemizde yaşlı nüfusun oranı ve yaşlılarda hastalıkların görülme sıklığı giderek artmaktadır.  Ülkemizde 65 yaş ve üzeri yaşlı 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.  Her yaşta olduğu gibi bu yaş grubunda da yeterli ve dengeli beslenme sağlığın korunması ve geliştirilmesi için çok önemlidir. 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.  Bu besinlerin önerilen tüketim miktarları kişiye özgü olarak değişmekte, bireyin yaşı, cinsiyeti ve fiziksel aktivite durumu bu oranları etkilemektedir. 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. Özel gün ve toplantılarda pasta, tatlı ve şekerleme tüketiminden olabildiğince kaçınılmalıdır.  Her gün imkanlar dahilinde 5-7 porsiyon sebze ve meyve ile haftada 2-3 kez kuru baklagil yemeği 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. Mümkün olduğunca yaşa uygun olarak fiziksel aktivite artırılmalıdır.  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. Ihlamur, taze sıkılmış meyve suyu, ayran ve çorba yaşlı bireyler için uygun içeceklerdir. |