



T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ

GAZİLER
FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON
EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ

Yaşlılık Döneminde Beslenme



65 yaş üzeri bireyleri yaşlı olarak tanımlamaktayız. Bu bireyler toplumun yaklaşık %8,5'ini oluşturmaktadır. Dünya sağlık örgütüne göre bu oran giderek artmaktadır. Bu nedenle toplumun önemli bir oranına sahip olan 65 yaş üstü bireylerin daha kaliteli ve sağlıklı yaşam sürdürebilmeleri için beslenmelerine özen gösterilmesi gerekmektedir.



Yaşlılıkta meydana gelen bazı değişiklikler vardır.

1. Fiziksel değişiklikler;

- Vücut ağırlığı azalır
- Yağsız doku miktarı azalır, yağ dokusu artar.

-Kemiklerde kalsiyum miktarı azalır (kadınlarda menopoz sonrası dönemde total kalsiyumlarının %40'ını kaybederler)

-Eklem esnekliği azalır, eklem hareketleri azalır. Buna bağlı olarak fiziksel aktivite azalır.

-Vücuttaki su yüzdesi %60lardan %50'ye düşer.

2. Organ fonksiyonlarındaki değişiklikler

-Tat ve koku duyusu azalır. Tat hücrelerinin sayısının azalması ile iştahsızlık, yemek lezzetini algılayamama. Buna bağlı olarak da tatlı ve tuzlu tat kontrolünün zayıflaması

-Tükürük salgısı azalır. Buna bağlı olarak yutma ve sindirim problemleri ortaya çıkar

-Yutma güçleşir

-Ağız ve diş problemleri ortaya çıkar. Buna bağlı olarak yutma ve sindirim problemleri ortaya çıkar.

-Sindirim, sinir ve bağışıklık sistem fonksiyonları azalır. Bu sebeple besin öğelerinin vücutta kullanımı azalır.

-Bazal metabolizma hızı yavaşlar.(hareketsizlik, kas dokusunun azalması nedenleriyle)

Bunlara ek olarak;

- Kronik hastalıklar
- Kullanılan ilaçlar
- Fiziksel durum
- Psikolojik durum
- Sosyo-ekonomik durum

Yaşlı bireyin beslenme durumunu etkiler ve belirler.

Beslenme Önerileri!!!



Her öğünde her besin grubundaki besinler bireyin gereksinimine ve sağlık durumuna göre uygun miktarlarda tüketilmelidir.



Besin Grupları;

- *Süt ve süt ürünleri; Süt, yoğurt, peynir,
- *Et grubu; Tavuk, balık, kırmızı et, yumurta, kuru baklagiller, yağlı tohumlar,
- *Taze sebze ve meyveler,
- *Tahıllar ve türevleri; Bulgur, makarna, tam taneli ekmekler v.b.,



Günde en az 3 ana öğün yapılmalı, 1 ya da 2 ara öğün tercih edilmelidir. Bazal metabolizma hızı azaldığı için Enerji ihtiyacı azalır uygun kalori belirlenmelidir. Karbonhidrat kaynağı olarak tam tahıllı ürünler tercih edilmeli, sebze meyvelerle desteklenmelidir. Proteinler; kan değerlerine göre miktar belirlenip kaliteli protein

kaynakları tercih edilmelidir. Tüketilmesi gereken besinler her üç öğüne dengeli olarak dağıtılmalıdır. Örneğin kahvaltıda; 1 dilim az yağlı peynir, gün aşırı 1 adet yumurta tüketilebilir. Öğle öğününde sebze veya kuru baklagiller ve yoğurt tercih edilirse akşam öğününde haftada 3-4 kez balık veya tavuk 1-2 kez kırmızı et tüketilebilir.

Yağlar;

Zeytinyağı ve bitkisel sıvı yağlar tercih edilmeli. Omega 3 yağı içeren besinler tercih edilmelidir. Örneğin balık ve deniz ürünleri, fındık, ceviz gibi yağlı tohumlar tüketilmelidir.



Vitamin ve mineraller;

Kayıplar, emilim ve sindirim sorunları nedeniyle gereksinim artmaktadır. Günlük 5-7 porsiyon taze sebze meyvelerle desteklenmelidir. Kahvaltıda mevsim yeşillikleri, öğle akşam yemeklerinde salata veya sebze yemekleri mutlaka bulunmalıdır. Ara öğünler meyve ile desteklenerek açık kapatılmalıdır.



**YAŞLILIKTA HEDEFİMİZ
YAŞAM KALİTESİNİN
ARTTIRILMASI VE
SAĞLIĞIN
KORUNMASIDIR.**

Su;

Susama hissinin azalmasına bağlı olarak aralıklı olarak su içilmelidir. Günlük 8-10 bardak yaklaşık olarak 1500-2000 cc su tüketilmelidir.



Posa;

Bağırsak fonksiyonlarının düzenli olması için posalı besinler tercih edilmelidir. Bu besinler tam tahıllı, çavdarlı, yulaflı ekmekler, kuru baklagiller, taze sebze ve meyvelerdir.(Sindirim v.b. sorunları olanlarda meyveler şekersiz komposto olarak da tüketilebilir.)



Tuz;

Fazla tuz tüketimi kemiklerden kalsiyum kaybını hızlandırır ve idrarda kalsiyum atımında artış nedeniyle osteoporoza ayrıca hipertansiyon ve kalp damar hastalıklarına neden olabilir. Böbrek sağlığının korunması yönünden de tuz tüketimi azaltılmalıdır. Tuzun bileşimindeki sodyum, besinlerin yapısında da doğal olarak bulunur. Hayvansal kaynaklı besinlerde bulunan sodyum bitkisel kaynaklılardan daha fazladır. Bu nedenler sofrada yemeklere tuz eklemesi yapılmamalıdır.



**M. Gül KESKİN
Uzm. Diyetisyen**