

Bölüm 1

ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ

Tuğba GÜLER¹

GİRİŞ

Erken emzirme ve çocukluk çağında sağlıklı beslenme davranışlarını öğrenme, normal büyüme ve gelişmenin sağlanmasında ve tip 2 diyabet, hipertansiyon, obezite, metabolik sendrom gibi erişkin dönem hastalık risklerini azaltmada önemli rol oynamaktadır.

Hayatın ilk 1000 günü insanın tüm yaşamı boyunca sağlığını etkileyen çok önemli bir dönemdir. Bu dönemdeki doğru beslenme normal büyüme, enfeksiyonlara direnç, uzun süreli yetişkin sağlığı ve optimal nörolojik ve bilişsel gelişim için gereklidir (1). Sağlıklı beslenme son derece hızlandırılmış bir büyüme dönemi olan ve vücut ağırlığına göre yüksek besin gereksinimi olan ilk 6 ayda özellikle önemlidir (2).

ANNE SÜTÜ İLE BESLENME

Amerikan Pediatri Akademisi (AAP) ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bütün bebeklerde emzirmeyi önermektedir. Tıbbi şartlar elverdiği sürece doğumdan sonra bebekler anneleri ile cilt cilde temas halinde olacak şekilde yerleştirilerek annelerini tanımaya teşvik edilmeli ve anneleri bebeklerini emzirmeye hazır olduklarında emzirmeye ilk bir saat içinde başlanmalıdır (3,4). Emzirmeye başlama süresi uzadıkça, enfeksiyonlar nedeniyle, yenidoğan mortalitesinde artma olduğuna dair kanıtlar vardır (5). AAP yaşamın ilk 6 ayında sadece anne sütü olmak üzere 2 yaş ya da daha uzun süre anne sütüne devam edilmesini şiddetle önermektedir (3,4). Anne sütü, çocuğun beslenmesi için ideal bir besindir çünkü çocuğun büyümesi ve gelişmesi için gerekli olan tüm besinleri içerir. Anne sütü her zaman ulaşılabilir, taze ve ekonomiktir.

¹ Unvan: Uzman Doktor Kurum: Erzurum Bölge Eğitim ve Araştırma Hastanesi Mail: tugbacihan@yahoo.com.tr

KAYNAKLAR

1. Cunha AJ, Leite AJ, Almeida IS. The pediatrician's role in the first thousand days of the child: the pursuit of healthy nutrition and development. *J Pediatr (Rio J)*. 2015 Nov-Dec;91(6 Suppl 1):S44-51. doi: 10.1016/j.jped.2015.07.002. Epub 2015 Sep 6. Review. PubMed PMID: 26351769.
2. USDA, Food and Nutrition Service (2019). WIC Infant Nutrition and Feeding Guide. (25.07.2019 tarihinde https://wicworks.fns.usda.gov/sites/default/files/media/document/Infant_Feeding_Guide_Final_508c_0.pdf adresinden ulaşılmıştır).
3. Eidelman AI, Schanler RJ, Johnston M. Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics* 2012;129:e827-84. doi: 10.1542/peds.2011-3552.
4. World Health Organization (2013). Essential Nutrition Actions: Improving Maternal, Newborn, Infant and Young Child Health and Nutrition (25.07.2019 tarihinde https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/84409/9789241505550_eng.pdf?sequence=1 adresinden ulaşılmıştır).
5. Oddy WH. Breastfeeding in the first hour of life protects against neonatal mortality. *J Pediatr (Rio J)*. 2013 Mar-Apr;89(2):109-11. doi:10.1016/j.jped.2013.03.012. PubMed PMID: 23642418.
6. Feltner C, Weber RP, Stuebe A. Breastfeeding Programs and Policies, Breastfeeding Uptake, and Maternal Health Outcomes in Developed Countries [Internet]. Rockville (MD): Agency for Healthcare Research and Quality (US); 2018 Jul. Available from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK525106/> PubMed PMID: 30204377.
7. Savino F, Lupica M. Breast milk: biological constituents for health and well-being in infancy. *RecentiProgMed* 2006;97(10):519-27.
8. Özmert E. Erken Çocukluk Geliřiminin Desteklenmesi-I: Beslenme. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi* 2005;48(1):79-195.
- 9- IRMAK N. Anne sütünün önemi ve ilk 6 ay sadece anne sütü vermeyi etkileyen unsurlar. *The Journal of Turkish Family Physician* 2016;7(2):27-31. Doi: 10.15511/tjtfp.16.02627
10. Iannotti LL, Lutter CK, Stewart CP. Eggs in Early Complementary Feeding and Child Growth: A Randomized Controlled Trial. *Pediatrics*. July 2017, VOLUME 140 / ISSUE 1
11. Selimoęlu MA. Sağlıkta ve hastalıkta çocuk beslenmesi. İstanbul; Ankara Nobel Tıp Kitapevleri Ltd şti. ; 2018.
12. Agostoni C, Decsi T, Fewtrell M. Complementary feeding: a commentary by the ESPGHAN committee on nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2008;46:99- 110.
13. Arnon SS, Midura TF, Damus K. Honey and other environmental risk factors for infant botulism. *J Pediatr*. 1979 Feb;94(2):331-6.
14. Anteneh ZA, Andargie K, Tarekegn M. Prevalence and determinants of acute diarrhea among children younger than five years old in Jabithennan District, Northwest Ethiopia, 2014. *BMC Public Health*. 2017 Jan 19;17(1):99. doi: 10.1186/s12889-017-4021-5. PubMed PMID: 28103908; PubMed Central PMCID: PMC5248477.
15. Sağlık Bakanlığı, Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi (TÜBER) 2015 (25.07.2019 tarihinde <https://dosyab.saglik.gov.tr/Eklenti/10915,tuber-turkiye-beslenme-rehberipdf.pdf> adresinden ulaşılmıştır).
16. Birch LL, Johnson SL, Andresen G. The variability of young children's energy intake. *N Engl J Med*. 1991;324:232-235.
17. Styne DM, Arslanian SA, Connor EL. Pediatric Obesity-Assessment, Treatment, and Prevention: An Endocrine Society Clinical Practice Guideline. *J Clin Endocrinol Metab*. 2017 Mar 1;102(3):709-757. doi: 10.1210/jc.2016-2573. PubMed PMID: 28359099; PubMed Central PMCID: PMC6283429.
18. Wada K, Yamakawa M, Konishi K. Associations of Cell Phone Use and Screen Viewing with Overweight in Children. *Child Obes*. 2019 Jul 12. doi: 10.1089/chi.2018.0312. [Epub ahead of print] PubMed PMID: 31298567.
19. Pietrobelli A, Agosti M; MeNu Group. Nutrition in the First 1000 Days: Ten Practices to Minimize Obesity Emerging from Published Science. *Int J Environ Res Public Health*. 2017 Dec

- 1;14(12). pii: E1491. doi: 10.3390/ijerph14121491. PubMed PMID: 29194402; PubMed Central PMCID: PMC5750909.
20. Ronald E Kleinman_ American Academy of Pediatrics. Committee on Nutrition - Pediatric nutrition handbook-American Academy of Pediatrics (2009) 6 th edt
 21. Giménez-Legarre N, Santaliestra-Pasías AM, Beghin L.; HELENA Study Group. Dietary Patterns and Their Relationship With the Perceptions of HealthyEating in European Adolescents: The HELENA Study. J Am Coll Nutr. 2019 Jul 9;1-11. doi: 10.1080/07315724.2019.1598900. [Epub ahead of print] PubMed PMID:31287966.
 22. Siega-Riz AM, Popkin BM, Carson T. Trends in breakfast consumption for children in the United States from 1965–1991. Am J Clin Nutr. 1998;67:748S–756S.
 23. Yoon JS, Lee NJ. Dietary patterns of obese high school girls: snack consumption and energy intake. Nutr Res Pract 2010;4:433-7.
 24. Andersen RE, Crespo CJ, Bartlett SJ. Relationship of physical activity and television watching with body weight and level of fatness among children: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey. JAMA. 1998;279:938–942
 25. American Academy of Pediatrics, Committee on Public Education. Children, adolescents, and television. Pediatrics. 2001;107:423–426.
 26. Ford C, Ward D, White M. Television viewing associated with adverse dietary outcomes in children ages 2- 6. Obes Rev 2012;13: 1139- 47.
 27. KLIEGMAN RM, ST GEME JW. (2019) Nelson textbook of pediatrics 21st edition. Elsevier.
 28. United States Department of Agriculture (2019) (25.07.2019 tarihinde <http://www.choosemyplate.gov/> adresinden ulaşılmıştır).
 29. Ekvall SW, Ekvall VK. Pediatric and adult nutrition in standard, chronic diseases, and intellectual and developmental disabilities _ prevention, assessment, and treatment. Oxford Scholarship Online, 2017, 139-45. DOI:10.1093/acprof:oso/9780199398911.001.0001
 30. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture 2015 – 2020 Dietary Guidelines for Americans 8th Edition (2015) (25.07.2019 tarihinde <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/> adresinden ulaşılmıştır).