

13.

BÖLÜM

TOPLUM BESLENMESİ

Prof. Dr. Hakan DEMİRHİNDİ

AMAÇ

Bu bölümün sonunda okuyucular, beslenme ve toplumda beslenme sorunları ve çözümleri hakkında bilgi sahibi olacaklardır.

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Bu bölümün sonunda okuyucular;

1. Beslenme ve ilgili tanımları yapar,
2. Toplum beslenmesinin sağlığa olan etkilerini açıklar,
3. Besin elementlerini ve beslenme hastalıklarını sayar,
4. Beslenmeye bağlı hastalıkların yol açtığı sağlık sorunlarını açıklar,
5. Türkiye’de beslenme sorunlarını, çözüm yollarını ve önerilerini sıralar,
6. Gebe, bebek ve çocuk beslenmesini açıklar,
7. Obezitenin beslenme ile ilişkisini ve çözüm yollarını sayarlar.

- Yemeği bitirir bitirmez sofradan kalkmak
- Artan yemekleri içi görünmeyen kaplarda saklamak
- Yemeğe konsantre olup keyfini çıkarmak (Ör. TV karşısında yemek yememek)
- Her öğün bol miktarda su içmek

C) Yeterli ve Dengeli Beslenme Önerileri

- Yağsız veya az yağlı sebze, kuru baklagil, süt-yoğurt ürünleri tüketilmeli
- Meyve tüketimine dikkat edilmeli, ama sıfırlanmamalı
- Bol su içilmeli
- Her gün 3 öğün yemek aksatılmamalı. Çünkü bu durum kendisini bir sonraki öğünde daha fazla yemek şeklinde gösterecektir.
- Alınan enerji = tüketilen enerji olmalı
- Düzenli spor aktivite yapılmalı
- Vücut ağırlığını korumada davranışların önemli olduğu unutulmamalı
- Sağlıklı yeme alışkanlığı ve düzenli fiziksel aktivite ile çocuklara örnek olunmalı
- Gerektiğinde uzmanlardan davranış değiştirme tedavisi desteği sağlanmalı

KAYNAKLAR

1. Fişek N. Halk Sağlığına Giriş. Hacettepe Üniversitesi-Dünya Sağlık Örgütü Hizmet Araştırma ve Araştırmacı Yetiştirme Merkezi Yayın No: 2, Ankara, 1983.
2. Öztekin Z. Temel Sağlık Hizmetleri. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Yayın No:86/33 kısa dizi no 11 Ankara, 1986.
3. Koksall O. Toplum Beslenmesi Ders notları. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fak. Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Ankara, 1987.
4. Baysal A Diyet El kitabı. Hacettepe Üniversitesi Yayınları A-44, Ankara, 1988.
5. Erkan C. İş sağlığı ve Meslek Hastalıkları. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları, Sayı 441, Ankara, 1984.
6. Baysal A. Diyet El Kitabı, 2.Baskı, Ankara, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 1997;124-25.
7. Ünlü E, Özyılkan Ö, Korkmaz ME, Özdemir T. Obezite ve tedavisi. Türk İlaç ve Tedavi Dergisi 1991;4 (5):340-45
8. Tokgöz P, Ertem, Çelik F, Gökçe Ş, Saka G, Hatunoğlu R. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının saptanmasına ilişkin bir araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi.1995;24(2):230.
9. Molvalılar Ş, Çakaloğlu Y, Kayısı A, Koçyiğit E, Oram A, Ökten A, Özdoğan E, Selekler K, Tunalı A, Yazıcı H. İç Hastalıklar 1 (Semiyoloji). 2.Baskı, Bursa. Alfa Basın Yayım Dağıtım, 1997;391-392.
10. Nişancı F, Bağcı T, Tezcan S. Türkiye Yüksek İhtisas hastanesi diyet polikliniğine çeşitli tanılarla başvuran hastalarda obezite boyutunun saptanması. Beslenme ve Diyet Dergisi.1994;23(2):198.
11. Gözüm S, Kılıç D. Normal, hafif şişman ve şişman kadınların kan basıncı ve sağlığı geliştiren beslenme davranışlarının karşılaştırılması. VII.Ulusal Hemşirelik Kongresi, Erzurum,1999.
12. Öztürk Y. Türkiye'nin beslenme sorunlarına çözüm önerileri ve bu çözüm önerilerinin yaşama geçirilmesi. V. Halk Sağlığı Günleri: Isparta:8-10 Eylül 1997:XV.
13. Arslan M, Başkal N, Çorakçı A, Görpe U, Korugan Ü, Orhan Y, Özbey N, Özer E. Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Deneği Obezite ve Lipid Metabolizması Çalışma Grubu. Ulusal Obezite rehberi 1997:5-10.

14. Koçođlu G. Sağlıklı yaşam için yeterli ve dengeli beslenme. Sivas. Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları, 1997:34.
15. WHO. Physical Status: The Use and Interpretation of Anthropometry. Geneva-1995, Technical Report Series-854.
16. Okyay P. Osmangazi Seher-şukr Ergil Eđitim Sağlık Ocağı Bölgesinde 15-49 yaş kadınlar-
da şişmanlık prevalansı ve risk faktörleri. Doktora tezi, İzmir. 1998.
17. Yılmaz C. Obezite. Nobel Kitabevi, 1995.
18. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüđü. Obezite Nasıl Saptanır? [<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/obezite/obezite-nasil-saptanir.html>] (Eriřim: 25/11/2020)
19. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüđü. Bebek, ocuk, Ergen İzlem Protokolleri – 2008 [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/cocuk_ergen_db/dokumanlar/yayinlar/Kitaplar/Bebek_Cocuk_Ergen_Izlem_Protokolleri_2018.pdf] (Eriřim: 25/11/2020)