

Bölüm 9

ADÖLESAN DÖNEMDE BESLENME

Rumeysa BEKTAŞ¹
Raziye DUT²

Adölesan dönemi erken çocukluktan sonra büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu dönemdir. Bu dönem 10-18 yaş aralığını kapsar. Genellikle kızlarda 16 yaş civarında erkeklerde ise 18 yaş civarında kemiklerin hızlıca olgunlaşması ve kırık-dakların kapanması ile büyüme durur. Bireylerin gelişimini etkileyen iki önemli etken genetik ve çevresel faktörlerdir. Adölesanların bu dönemde yeterli ve dengeli beslenmeleri istenen en üst düzey büyüme hızına ulaşmaları ve erişkin hayattaki sağlık durumları için önemlidir.

Adölesanlar, bu dönemde hem çevresel etkenlerin hem de psikolojik duygu durumlarının etkisiyle biyopsikososyal değişiklikler yaşarlar. Besin alımının değişmesi, evde geçirilen sürenin kısalması, yemek seçiminde kriterlerin daha fazla artması, düzenli kahvaltı tüketiminin azalması bunlara örnek olarak gösterilebilir. Bu dönemde sağlıklı beslenme sonraki dönemlerde çeşitli sağlık sorunlarının önüne geçebileceği gibi sağlıklı beslenme de çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Yeterli ve dengeli beslenme, besin grupları ve tüketim miktarları aynı zamanda fiziksel aktivite hakkında bilgilere sahip olmak sağlıklı nesiller için önemlidir.

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için ihtiyacımız olan besin öğelerini, yeterli ve dengeli miktarlarda ve uygun

zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir eylemdir. Bireylerin, ailenin ve dolayısıyla toplumun sağlıklı olabilmesi için yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat etmek gerekir. Yeterli ve dengeli beslenme ise bireyin yaşına, cinsiyetine, hastalık durumlarına göre alması gereken makro ve mikro besin öğelerini günlük bilinçli bir şekilde tüketmesi ve metabolize edebilmesidir. Tüm dünyada yeterli ve dengeli olmayan beslenmelerden dolayı malnütrisyon denilen besin yetersizliği veya obezite denilen aşırı kiloluk prevelansları giderek artmaktadır. Hazır besinlere ulaşmanın giderek kolaylaştığı, evde sağlıklı alternatifler yerine hızlı-ayakta tüketilen besinlerin daha fazla tercih edilmeye başlanmasıyla birlikte özellikle adölesan çağıdaki genç bireylerin sağlıklı olmayan beslenme modelini benimsedikleri görülmektedir. Öyle ki Vichuda ve ark. çocuklarda ve adölesanlarda aşırı kilo riski ile tüketilen gıda arasında bir ilişkinin olup olmadığını araştırmak için yaptıkları çalışmada; tahıl, kuruyemiş, sebze ve besleyici özelliği yüksek olan gıdaların tüketim sıklığı ile aşırı kilo riskinin ters orantılı olduğunu bildirmişlerdir¹.

Besin Grupları ve Sağlıklı Adölesanların Günlük Gereksinimleri

Sağlıklı bir tabakta besin çeşitliliği ve renkliliği olmalıdır. Adölesanlar da dahil olmak üzere tüm bireyler günlük ihtiyaçları kadarını önerilen tüketim miktarları doğrultusunda karşılamalıdır. Vücudun ihtiyacından çok azını tüketmek besin

¹ Diyetisyen, Beslenme ve Diyetetik, bektas_rumeysa@hotmail.com

² Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı, Adölesan Sağlığı PhD, İstanbul Eğitim Araştırma Hastanesi Süleymaniye Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Hastanesi Ek Hizmet Binası, raziiyemektup@yahoo.com

Tablo 5: Adolaesan sporcular için müsabaka öncesi, gecesi ve sonrası örnek menü

Müsabaka Öncesi	Müsabaka Gecesi	Müsabaka Sonrası
Kahvaltı: Süt / Çay Pekmez/Reçel Tereyağı (az) Tost		
Ara 1: Kuru meyve Mısır gevreği		Ara 1: 1 büyük boy muz 1 kutu süt
Öğle: Peynirli sandviç Üzüm hoşafı		
Ara 2: Fıstık ezmesi ekmek		
Akşam: Şehriye çorba Çoban kavurma Pilav Cacık	Akşam: Süt veya çay Salçalı makarna Elmalı pay Leblebi	

Müsabaka/Antrenman Öncesi, Sırası ve Sonrası Beslenme

Müsabaka öncesi, sporcuların glikojen depolarının dolu olması gerekir. Glikojen deposu boş bir şekilde müsabakaya çıkmak performans düşüklüğüne sebep olur. İyi planlanmış bir beslenme programı müsabakaya iyi hazırlanmamış bir sporcuya performans yüksekliği sağlamaz fakat iyi hazırlanmış, zinde bir sporcu için optimum başarı sağlar. Aynı zamanda iyi planlanmamış bir beslenme programı ise başarısızlık getirir. Beslenme planının önemi daha çok müsabaka öncesi ortaya çıkar. Sporcuyu doğru besinlerle doğru miktarlarla müsabakaya hazırlamak gerekir. Beslenme planı %50-70 karbonhidratlı ve düşük yağlı olarak hazırlanmalı müsabakadan 3-4 gün önce sporcuya verilmelidir. Glikojen depolarının dolu olması için karbonhidrat miktarı azaltılmamalıdır fakat asla adölesan sporculara karbonhidrat yüklemesi yapılmamalıdır. Yarışmadan 2-3 veya 4-5 saat öncesine kadar son yemek öğünü verilmelidir ve bu öğün karbonhidrattan zengin ve kolay sindirilebilir olmalıdır. Müsabaka sırasında ise sporcunun dehidrate olmaması önemlidir. Bunun için antrenmanlar boyunca günlük sıvı alımına dikkat etmesi ve alışkanlığı kazanmış olması gerekir. 2

saatten uzun süren müsabakalarda sporcu barları tercih edilebilir ama bu barların içeriği sağlığa zararlı maddeleri örneğin glukoz, fruktoz şurubu vb. içermemelidir. Müsabaka sonrasında beslenme sporcunun kolayca toparlanabilmesi ve boşalan glikojen depolarının yeniden doldurulması için önemlidir. Sağlıklı karbonhidrat kaynağı olarak meyveler özellikle muz tercih edilebilir. Bu öğün müsabaka sonrası ana öğüne kadar geçen sürede ara öğün olarak tüketilebilir¹³.

Örnek Menü

Tablo 5'te sporcular için örnek menüler verilmiştir. Menülerdeki öğünlerin miktarları sporcuların özelliklerine göre ayarlanmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Matthews V, Wien M, Sabaté J. The Risk of Child and Adolescent Overweight is Related to Types of Food Consumed, *Nutrition Journal*, 2011, 10 (71).
2. Ardeshirlarijani E, Namazi N, Jabbari M, et al. The Link Between Breakfast Skipping and Overweight/Obesity in Children and Adolescents: A Meta-Analysis of Observational Studies, *Journal of Diabetes & Metabolic Disorders*, 2019, 19 (2), 657-664. Doi: 10.1007/s40200-019-00446-7
3. Segovia-Siapco G, Khayef G, Pribis P, et al. Animal Protein Intake Is Associated with General Adiposity in Adolescents: The Teen Food and Development Study, *Nutrients*, 12 (1), 2020. Doi: 10.3390/nu12010110

4. Kristo A, Gültekin B, Öztağ M, et al. The Effect of Eating Habits'Quality on Scholastic Performance in Turkish Adolescents, *Behavioral Science*,10 (1), 31. Doi: 10.3390/bs10010031
5. Michael R. Kohn. Nutrition. Adolescent Health Care. 5th edition. Ed:Lawrence S. Neinstein. 114-123
6. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, (2014), *Çocuk ve Ergenlerde Fiziksel Aktivite*.
7. WHO (2011). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*, 2011.
8. Vlachopoulos D, Barker A, Williams C, et al. The Impact of Sport Participation on Bone Mass and Geometry in Male Adolescent, *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2 (49), 317-326. Doi: 10.1249/MSS.0000000000001091
9. Türkiye Beslenme Rehber, (2015), T.C. Sağlık Bakanlığı
10. Yıldız S, Spor Yapan Çocuğun Beslenmesi Nasıl Olmalıdır?, *Hastalıkta ve Sağlıkta Beslenme*, 41, 191-202