

8. Bölüm

ADÖLESAN DÖNEMDE SAĞLIKLI BESLENME

Hülya KARATAŞ¹

Dünya Sağlık Örgütü 10-19 yaş arasını adölesan, 15-24 yaş arasını genç, 10-24 yaş arasını gençlik dönemi olarak tanımlamaktadır. Dünya nüfusunun %16'sını 10-19 yaş grubu adölesanlar oluşturmaktadır. Dünyada 1.2 milyon adölesan nüfusun büyük çoğunluğu orta ve düşük gelirli ülkelerde yaşamaktadır. Tüm dünyada 2050 yılına kadar adölesan nüfusun artacağı tahmin edilmektedir. TÜİK 2020 yılı verilerine göre Türkiye nüfusunun %15.4'ünü 15-24 yaş grubu oluşturmaktadır. Dünyada her yıl 1.1 milyon adölesan, önlenabilir ve tedavi edilebilir hastalıklar nedeniyle hayatını kaybetmektedir.

Beslenme; yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişme, sağlığının iyileştirilmesi, korunması ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin iyileştirilmesi, üretkenliğin sağlanması için gerekli olan besin öğeleri ile biyoaktif bileşenleri sağlayan besinleri tüketerek vücutta kullanılması olarak tanımlanmaktadır. Besin öğeleri makrobesinler, mikrobiyotikler ve su olarak belirtilmektedir. Vücut için temel görevi enerji sağlamak olan makrobesinleri; protein, karbonhidrat ve yağlar oluşturmaktadır. Vitamin ve mineraller mikrobiyotik içerisinde yer almakta ve enerji üretimine yardımcı olmaktadır. Su, yaşamın devamlılığı için gereklidir ve besin ögesi olarak kabul edilmektedir. Türkiye'de beslenme konusunda yapılan çalışmalarda; beslenme yetersizliği, vitamin mineral eksiklikleri, obezite ve beslenmeye bağlı bulaşıcı olmayan kronik hastalıkların yaygın görüldüğü saptanmıştır.

¹ Doç.Dr., Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD., hkaratas@harran.edu.tr

tüm adölesan dönem boyunca beslenme örüntüsü ve beden imajının izlenmesi önerilmiştir. Yapılan çalışmalarda haftada en az üç kez aile ile birlikte yemek yenilmesinin sağlıklı besin alımını azalttığı, yeme bozukluklarını azalttığı, sağlıklı besinlerin alımı nedeniyle obezite riskini azalttığı bildirilmiştir.

Sonuç olarak; adölesan dönem büyüme ve gelişmenin hızlandığı, vücudun büyüklük, biçim ve kompozisyon olarak değiştiği yaşamsal bir dönemdir. Bu dönemde enerji ve anahtar besinlerin alımı optimal büyüme ve gelişme için gereklidir. Adölesanın beslenmesinde sağlıklı besinleri seçmesi, sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırılması, beslenmeye bağlı sağlık sorunlarının önlenmesi için sağlık profesyonelleri tarafından desteklenmeleri gerekmektedir.

KAYNAKLAR

1. World Health Organization. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1. Erişim Tarihi: 24.07.2021.
2. TÜİK. <https://www.tuik.gov.tr/> Erişim Tarihi: 24.07.2021.
3. Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları. <https://www.tr.undp.org/content/turkey/tr/home/sustainable-development-goals.html>. Erişim Tarihi: 25.07.2021.
4. Society for Adolescent Health and Medicine. Preventing Nutritional Disorders in Adolescents by Encouraging a Healthy Relationship With Food. *J Adolesc Health* 2020 Dec;67(6):875-879.
5. Das JK, Salam RA, Thornburg KL, Prentice AM, Campisi S, Lassi ZS, Koletzko B, Bhutta ZA. Nutrition in adolescents: physiology, metabolism, and nutritional needs. *Ann N Y Acad Sci*. 2017; 1393(1):21-33.
6. Corkins, MR, Daniels, SR, de Ferranti, SD, Golden NH, Kim, JH, Magge SN, & Schwarzenberg, SJ. Nutrition in Children and Adolescents. *Medical Clinics of North America*, 2016; 100(6): 1217-35.
7. Larson N, Neumark-Sztainer D. Adolescent Nutrition Pediatrics in Review 2009;30 (12):494.
8. Gülerman F. Ergenlerde Beslenme. http://37.247.97.7/milli_pediatri_2019/player.php?kلاسor_no=201903010933. Erişim Tarihi: 20.07.2021.
9. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2019. Tiraj Basım ve Yayın Sanayi Ticaret Ltd. Şti. ISBN : 978-975-590-722-2, Ankara.
10. Özdemir K, Altınkaynak S, Çınar N. Fetal Beslenmenin Erişkin Sağlığına Etkileri. *STED* 2015; 24(2): 64-68.
11. DiGirolamo MA, Ochaeta L, Mejía Flores RM. Early Childhood Nutrition and Cognitive Functioning in Childhood and Adolescence. *Food and Nutrition Bulletin* 41.1_suppl 2020: 31-40.
12. Nyaradi A, Oddy WH, Hickling S, Li J, Foster JK. (2015). The Relationship Between Nutrition in Infancy and Cognitive Performance During Adolescence. *Frontiers in Nutrition*, 2015; 2(2):1-8.
13. Rocha, NP, et al. Association Between Food and Nutrition Insecurity with Cardiometabolic Risk Factors in Childhood and Adolescence: A Systematic Review. *Revista Paulista de Pediatria*, 2016, 34: 225-233.
14. Das JK, et al. Nutrition for the next generation: older children and adolescents. *Annals of Nutrition and Metabolism* 2018; 72 (3): 56-64.
15. Diehl, K, Hilger, J. Nutrition and physical activity during the transition from adolescence to adulthood: Further research is warranted. *International Journal of Adolescent Medicine and Health* 2015; 27(1): 101-4.

16. World Health Organization. <https://www.who.int/health-topics/nutrition>. Erişim Tarihi: 24.07.2021
17. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması 2018. http://www.hips.hacettepe.edu.tr/tnsa2018/rapor/TNSA2018_ana_Rapor.pdf. Erişim Tarihi: 20.07.2021.
18. More J. Infant, Child and Adolescent Nutrition A practical handbook. NW: CRC Press; 2013. p.173-183.
19. Anderson H. Developmental Nutrition. In: Evans NY, Docter AD, eds. Adolescent Nutrition. Assuring the Needs of Emerging Adults. Switzerland: Springer; 2020. p. 69-101.
20. Baker RD, Baker SS. Nutrition: The Driving Force for Health, Disease Prevention, and Development. In: Duggan C, Watkins JB, Koletzko B, Walker WA. eds. Nutrition in Pediatrics: Basic Science, Clinical Applications. Fifth ed. USA: PMPH; 2016. p.28-37.
21. Salam RA, Bhutta ZA. Adolescent Nutrition. In: Koletzko B, Bhatia J, Bhutta, ZA, Cooper P, Makrides M, Uauy R, Wang W. eds. Pediatric Nutrition in Practice. Karger Medical and Scientific Publishers; 2015. p. 122-6.
22. Köseoğlu SZA, Tayfur AÇ. (2017). Adölesan Dönemi Beslenme ve Sorunları. Güncel Pediatri 2017;15(2):50-62.
23. Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2015. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara; 2019.
24. O'Connor DL, Blake J, Bell R, Bowen A, Callum J, Fenton, S, ... Nutrition Working Group. Canadian consensus on female nutrition: adolescence, reproduction, menopause, and beyond. Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada, 2016; 38(6):508-54.
25. Karacaören A. Adölesanlarda Duygu Değişiklikleri ile Yeme Eğilimi İlişkisinin Değerlendirilmesi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Programı, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
26. Green EM, Spivak C, Dollahite J.S. Early adolescent food routines: A photo-elicitation study. Appetite, 2021; 158: (105012):1-12.
27. Jones B.L. Making time for family meals: Parental influences, home eating environments, barriers and protective factors. Physiology & Behavior, 2018; 193: 248-251.
28. Mrug, S, et al. Soft drink consumption and mental health in adolescents: a longitudinal examination. Journal of Adolescent Health 2021; 68 (1): 155-60.
29. Kadel P, Schneider S, Mata J. Soft drink consumption and mental health problems: Longitudinal relations in children and adolescents. Social Science & Medicine 2020; 258, 113123.
30. Hockenberry MJ, Wilson D. (2013). Wong's Essentials of Pediatric Nursing, 9th Ed. St. Louis: Elsevier-Mosby.