

**Türkçe
Ernährung**



*Verein für Internationale
Freundschaften e.V.*

(Uluslararası Dostluk Derneği)

Yaşlılıkta Sağlıklı Beslenme

(Gesunde Ernährung im Alter)

„Yaşlı Göçmenler ve Almanlar için Sağlık“

Projesi için Materyaller

Eylül 2004

Yaşlılıkta Sağlıklı Beslenme

İçindekiler	Sayfa
Önsöz	3
Yaşlılıkta beslenme	4
Yaşlılık: Herşey daha farklı	4
İleri yaşlılıkta beslenmeye bağlı sıkça görülen hastalıklar	5
Yağ metabolizması bozuklukları (Fettstoffwechselstörungen)	5
Damar sertliği rahatsızlığı (Arteriosklerose – Arterienverkalkung)	5
Kolesterol değerleri (Cholesterinwerte)	6
Yüksek tansiyon (Bluthochdruck)	6
Eklem kireçlenmesi (Gicht)	7
Romatizmal hastalıklar (Rheumaerkrankungen)	8
Kemik incelmesi (Knochenschwund)	8
Yaşlılarda şeker hastalığı (Diabetes mellitus Typ II)	9
Doğru beslenme ve davranışlara dair örnekler	9

Sevgili Okurlar,

Bu Broşür, vücudumuzun ihtiyaç duyduğu gerekli tüm besin maddelerinin doğru şekilde karşılanması ve dengeli beslenmemize yol gösterecektir. Broşür içindeki örnekler, sizin doğru beslenme tarzını bulmanıza yardım edecektir. Şüphesiz bunlar uyulması zorunlu emirler ya da yasaklar değildir. Çünkü beslenmenizin ve sağlığınızın sorumluluğunu siz taşıyorsunuz. Eğer konuyla ilgili sorularınız oluşursa, sürekli doktorunuz size yardımcı olacak ve aradığınız cevapları size verecektir.

Yazarlar

Bu Broşür „Yaşlı Göçmenler ve Almanlar için Sağlık“ projesi çerçevesinde çıkarılmıştır.

Bu Proje **Verein für Internationale Freundschaften e.V. (ViF)** tarafından yürütülmektedir.

Proje **Robert-Bosch-Vakfı** tarafından desteklenmektedir.

Yaşlılıkta beslenme

Yaşam kalitemiz ve kendimizi iyi hissederek yaşam sürmemiz, sağlığımızla yakından ilgilidir. Sağlıksız beslenmeden kaynaklı hastalıklar, sadece bütün günümüzün kötü geçmesine yol açmaz, aynı zamanda yaşlılıkta bakıma muhtaç duruma düşmemize yol açar.

Yanlış beslenme ve yaşam tarzı hastalıkların sıkça raslanan nedenidir ve „Wohlstandskrankheiten“ (Maddi vb. iyi koşullarda yaşayan, fazla besin tüketen ama vücudunu tembel tutanların yakalandığı hastalıklar) olarak adlandırılır.

Genel olarak aşırı besin (ve en fazla yağ, şeker, yemek tuzu ve alkol) tüketiyoruz. Aşırı besin tüketimi yaşlı insanlar için de geçerli. Oysa önemli olan yeterli oranda vitamin ve minarellerin alınmasına dikkat etmektir. Bu sayede hastalıklardan korunmak ya da en azından onu geciktirmek, hafifletmek mümkündür.

İleri yaşlar daha fazla doktora gitmeyi ve günlük ilaç kullanımını getirmektedir.

Yaşlılık: Herşey daha farklı

Yaşlılıkta daha dikkat çekici olan değişiklikler:

- Nedensiz kendinizi yorgun ya da keyifsiz hissediyor musunuz?
- İştahınız azalıyor mu?
- Konsantre olmakta zorlanıyor musunuz? Bazı şeyleri unutuyor musunuz?
- Yutkunmakta ya da çiğnemekte şikayetleriniz var mı?
- Eskiye nazaran daha az yemenize karşın kilo alıyor musunuz? Sindirim problemleriniz var mı?
- Bir kaç yıl önceye nazaran daha kötü görüyor ve/ya da işitiyor musunuz?
- Boyunuz kısalıyor mu?

Bu görülen ve hissedilen belirtiler, tıpkı saçlarınızın beyazlaması gibi yaşlılığa aittir. Bunlar kaygı verici

şeyler değil, sadece bazen yük bazen de gereksizdir. Eğer yaşınıza uygun beslenirseniz, bu yaşlılık belirtilerinden kaçınabilirsiniz ya da asgariye indirebilirsiniz.

İleri yaşlılıkta beslenmeye bağlı sıkça görülen hastalıklar

Yağ metabolizması bozuklukları (Fettstoffwechselstörungen)

Vücuttaki yağ metabolizması bozuklukları, kandaki yağ değerlerinin artmasına ve kolesterolün yükselmesine yolaçar. Kolesterol, vücut için yaşamsal rol oynayan yağ benzeri maddedir. Vücut, bu maddeyi bir yandan kendisi üretirken diğer yandan besinler üzerinden vücuda alır.

Kolesterolün vücut içindeki transferi çeşitli şekillerde mümkündür.

➤ „iyi“ HDL (yağ taşıyıcı hücreler) vücudun ihtiyaç duymadığı kolesterolü

karaçiğer'e taşır ve oradan fazla kolesterol vücuttan atılır.

➤ „Kötü“ LDL (yağ taşıyıcı hücreler) kolesterolü vücutta tutar ve vücut tarafından tüketilemeyen bu fazla kolesterol damar duvarlarına yapışarak damar tıkanıklığına yol açar.

Damar sertliği rahatsızlığı (Arteriosklerose – Arterienverkalkung)

Damar sertleşmesi, Almanya'da sıklıkla ölüme götüren/sonuçlanan bir hastalıktır. Aşırı kolesterol ve diğer nedenler damarlarda tıkanma oluşturur.

Damar yolları yıldan yıla daralır ve damarlar esnekliğini kaybeder, kan basıncı yükselir. Kan damarlarındaki daralma, kan dolaşımını engeller ve bu iç organları ve beyni olumsuz etkiler.

Herşeyden önce kalp bu nedenle tehlikeye girer. Tıkanıklık sonuçta kalp damarlarına ulaşır ve kalp

kasları yeterli beslenemez ve kalp kasları dokuları yavaş yavaş ölür. Bunu ölümcül kalp krizi takip eder.

Buna karşılık damar sertliği rahatsızlığı ağrılarla ortaya çıkmaz. Oysa kan basıncı ve kolesterol değerleri yükselmiş olabilir. Damar tıkanıklığı ancak özel bir tıbbi muayene sonucunda açığa çıkarılabilir.

Kalp krizi ya da felç/inme damar tıkanıklığının yolaçabileceği en kötü durumlardır. Ancak doğru beslenme ve yeterli hareket yaparak damar sertliğini engelleyebilirsiniz.

Kolesterol değerleriniz iyi olabilir, eğer siz:

- Hayvansal yağlardan kaçınırsanız,
- Zeytin, ayçiçeği, susam ya da koza yağı kullanırsanız,
- Fazla kilolarınızı yavaş yavaş verirsiniz,
- Sakatat, bayatlamış ve sertleşmiş etlerden kaçınırsanız,

➤ Balık ve sarmısak yerseniz,
➤ Alkol alımını azaltır ya da sınırlandırırsanız.

Yüksek tansiyon (Blut-hochdruck)

Yüksek tansiyon modern yaşamın bir hastalığıdır. Bu hastalık, nüfusun yaklaşık %15'inde görülmektedir. Günümüzde tükettiğimiz besinler, genellikle çokca tuz içermektedir. Vücuda alınan fazla tuz, vücudun çok fazla su tutmasına yolaçar ve kan basıncı yükselir.

Yüksek kan basıncı damarları haddinden fazla çalıştırdığından dolayı, uzun sürede damarları zedeler ve elastikiyetlerini kaybetmelerine yolaçar. Bu nedenle kalp daha fazla pompalama yapmak zorunda kalır. Bu durum kalbe aşırı yüklenmenin büyümesine yolaçar, ama aynı zamanda böbrek rahatsızlığı ve diğer iç organların hastalanması bunu takip eder.

Hiç bir durumda günlük 5

gramdan daha fazla yemek tuzu almayınız. Tuz bir baharat değildir ve bu nedenle tutumlu/sakinılarak kullanılmalıdır.

Yemek tuzu yerine, çeşitli bitkileri kullanınız. Salamura yapılmış etlerden ve sucuk, salam vb. ürünlerden, hazır yemeklerden ve Çipslerden sakınınız. Çünkü bunlar oldukça fazla tuz içerirler.

Eklem kireçlenmesi (Gicht)

Eklem kireçlenmesi de bir „Wohlstand“ hastalığıdır. Kıtık dönemlerinde çok seyrek raslanır. Eklem kireçlenmesi ağrıları, sıklıkla hiç bir ön belirti olmaksızın ortaya çıkar.

Bu hastalığın nedeni çok fazla üründür ve bu kanda çok fazla idrar asidi oluşmasına yol açar. İdrar asidi kristalleri eklemlerde birikir ve ilk olarak genellikle ayak başparmak eklemlerinde ortaya çıkan çok ağrılı iltihaplanmanın nedenidir. Eklemler ateşlenir, şişer ve kızarır.

Kandaki idrar asidinin düşürülmesi için mutlaka ilaç alınması zorunlu değildir. Eğer fazla ürin asidi içeren besinler (et, sakatat, baklagiller, sardalya vb.) yerine az ürin asidi içeren (patates, lahana, domates, salatalık vb.) tüketilirse, kandaki idrar asidi oranı doğal yoldan düşecektir.

Su, Mineralwasser (maden suları), suyla inceltilmiş meyva ve sebze suları, bitki ya da meyva çayları başta olmak üzere mümkün olduğunca çok sıvı içiniz. Bu sayede vücudun zararlı idrar asidini atması kolaylaşır ve eklem kireçlenmesi riski azalır.

Alkol, vücudun zararlı idrar asidini atmasını engeller ve eklem kireçlenmesine neden olur. Eklem kireçlenmesi ağrıları sıklıkla geceleri olur. Ama özellikle de o gün alkol alınmışsa.

Bu nedenle, eğer alkol kullanıyorsanız, alkol alımını azaltınız, mümkünse bırakınız. Çünkü bu hastalıkta alınan alkol, böbrektaşı, Diabetes

Mellitus Typ II (yaşlılarda görülen şeker hastalığı), damar sertliği gibi hastalıkların ortaya çıkmasına yol açar.

Romatizmal hastalıklar (Rheumaerkrankungen)

Romatizmanın yüzden fazla çeşidi bulunmaktadır. Romatizmal hastalıklar, eklemlerde, damarlarda ve diğer bağ dokularında iltahaplanmaya yol açar.

Hala romatizmal hastalıkların nedenleri bütünüyle araştırılmamıştır. Kronik Polyarthris (romatizma türü)'den bilinen, vücudun kendi hücrelerine karşı antikor (vücudun kendini savunmak amacıyla ürettiği enzim) ürettiğidir. Dolayısıyla vücut kendisine karşı mücadele eder ve bunu iltahaplanma izler.

Bugün hala romatizmal hastalıklarda, hastalık ancak hafifletilebiliyor ama bütünüyle iyileştirilemiyor. İlaçlar, tıpkı hareket/spor gibi hastalığı hafifletebiliyor. Bazı insanlarda ise, et ve Wurst

(salam, sucuk vb.) ürünlerinden uzak durarak, hastalığı hafiflettikleri biliniyor.

Genel olarak, doğru beslenmenin, tıpkı eklem kireçlenmesinde olduğu gibi, romatizmal hastalıklarda da oldukça önemli ve faydalı olduğu söylenebilir.

Kemik incelmesi (Knochen-schwund)

Yaşlandıkça kemiklerin güçlülüğü zayıflar ve kemikler daha kırılabilir olurlar. Bu doğaldır ve kemik incelmeye hastalığına yolaçaacağı anlamına gelmez.

60 yaşın üzerindeki kadınların yaklaşık %30'unda kemik incelmeye görülmektedir. Normal olarak kadınlarda, dişilik hormonu Östrogen vücudu kalsiyum kaybından korur. Ama Menapoz döneminde Östrogen azalır. Bu nedenle vücut kemiklere daha az kalsiyum üretebilir.

Kemik incelmeye yavaş yavaş

ama durmaksızın ve ağrısız bir şekilde gelişir. Sıklıkla bu hastalık kendini ilk olarak şiddetli sırt ve bel ağrıları, kemiklerde kırılmalık ya da boyda kısalma olarak gösterir.

Eğer kemik incilmesi başlamışsa, kemiklerde incelme geriye döndürülemez ama ilerlemesi yavaşlatılabilir. Bu ise dengeli beslenme ve bolca hareket etmekle mümkündür.

Eğer ağrılar oluşursa hareket yapmak çok faydalı ve zorunludur. Çünkü „kullanılmayan“ kemikler hareket yapanlara oranla daha kolay ve hızlı inceliyor/güçlerini yitirirler.

Yaşlılarda şeker hastalığı (Diabetes mellitus Typ II)

Diabet (şeker) hastalığı da bir „Wohlstand“ hastalığıdır. Çoğunlukla nedeni yanlış beslenmedir. Bunun yanı sıra aşırı kilo, az hareket etmek ve aileden alınan belirli Genler diğer faktörler olarak eklenebilir.

Yaşlılıktaki şeker hastalığında pankreas çok az insülin üretir.

Örneğin bir yemekten sonra, vücuttaki kanşekeri değerleri yükselir. Bu durumda pankreas, İnsülin salgılayarak kana verir ve vücut hücreleri kandaki şekeri emer. Kandaki şeker tekrar normal değerlerine iner.

Eğer kanda yeterince insülin yoksa, o zaman fazla şeker yokedilemez ve kanda kalır. Bu ise devamında sürekli susama, sıklıkla idrar basıncı (tuvalet ihtiyacı), yaraların kötü iyileşmesi, yorgunluk gibi şikayetlere yolaçar.

Eğer böylesi şikayetleriniz varsa, hemen doktorunuza başvurunuz. Yaşlılıktaki şeker hastalığının tedavisi uygun bir diyet ve/ya da ilaçlarla yapılmaktadır.

Doğru beslenme ve davranışlara dair örnekler

➤ Yağ açısında zayıf, sindirimi kolaylaştırıcı enzimler içeren (Ballaststoff),

vitamin, potasyum ve kalsiyum açısından zengin besinlerden (herşeyden önce sebzeler, çavdar ürünleri ve süt ürünleri) yeterince tüketmek en doğru yoldur.

➤ Eğer fazla kilolarınız varsa, kilo veriniz, aksi takdirde kandaki yağ oranı yükselir.

➤ Stres her durumda kalbin normal çalışmasını bozar ve bununla kalp basıncı yükselir. Bu nedenle heyecandan uzak durunuz ve sakinleşmeyi öğreniniz.

➤ Çeşitli rahatlama yollarını (Autogenes metodu, derin rahatlama metodu) kurslarda – böylesi kurslar Volkshochschule’lerde bulunmaktadır – öğrenebilirsiniz.

➤ Güneşlenmek vücudun oldukça önemli olan D vitamini (kalsiyum enzimi) üretmesini sağlar.

➤ Düzenli hareket ve temiz hava tüm vücut organlarını güçlendirir.

➤ Mümkün olduğunca

➤ nikotin, cola, fazla alkol/kahve ve siyah çaydan uzak durunuz.

Günde 5 Öğün

Küçük öğünler şeklinde günde 5 kez düzenli şekilde yemek yiyiniz. Günde 3 öğüne göre sindirim organlarının yükü daha az olacaktır.

Mevsime uygun beslenme

Yaşanan mevsimin ve bölgenin sunduklarına uygun besleniniz. Kışın çilek yemek yararsızdır. Çünkü sünni yolla olgunlaştırılan çilekte, ancak yazın ve güneş enerjisiyle oluşan çok değerli vitamin ve maddeler eksiktir.

Günde 5 kez meyve ve sebze

Meyve ve sebzeyi en iyisi tazeyken ya da az pişmiş yemektir. Örneğin, öğle yemeğini salata olarak yemek. İki öğün arasında bir elma alınız ya da meyva veya sebze suyu içiniz.

Öncelikle bitkisel ürünler tüketin

Bu nedenle haftada iki kez et ve bir kez balıktan daha fazla tüketmeyin.

Besinlerin mümkünse doğal olanını yiyiniz

Eğer besin maddeleri işlenirse, mesela uzun süreli ısıtmada, vitaminler kaybolur.

Tatlandırıcı, renklendirici ya da konserve yapıcı maddeler içeren besinlerden uzak durunuz.

Süt ürünleri yoluyla kalsiyum alınız

Günlük çeyrek litre yağsız süt, kefir ya da yoğurt ve iki ince dilim peynir vücudunuzun günlük kalsiyum ihtiyacını karşılayacaktır.

Patates ve çavdar (Vollkorn) ürünleri yiyiniz

Çavdar ürünleri (çavdar ekmeği, -unu, -pirinci) ve patates yiyiniz. Bunlarda günlük enerji ihtiyacınızın büyük bir bölümü bulunmaktadır. Bu ürünlerde az yağ bulunmakta ve sindirimi kolaylaştıran maddeler, vitaminler, mineraller, aroma ve lezzet maddeleri açısından zengindirler.

Yağ ihtiyacınızı düşürün

Yağ bir lezzet taşıyıcısıdır. Bu

yüzden yağca zengin besin maddeleri sıklıkla daha lezzetlidir. Ama uzun vadede çok yağ fazla kiloya dönüşür. Bu durum kalp ve kan dolaşımı hastalıklarını besler ve bu nedenle ömrü kısaltır. Yağ, şekerlemelerde ve pasta ve keklerde de „gizlidir.“ Bu süt ürünleri içinde geçerlidir. Bu nedenle süt ürünleri alırken düşük yağlı olmasına dikkat ediniz.

Şeker ve tuz ihtiyacınızı azaltınız

Hemen her insan, şekerlemelerin her çeşidinden hoşlanmaktadır. Şeker sadece bunlarda değil ama aynı zamanda fındıkezi/Nutella, çips ve hazır yemeklerde de bulunmaktadır. Eğer kurutulmuş yemiş ve meyveler yerseniz, vücudunuzun başka şeker isteme duygusu sınırlanır. Keza tuz yerine Kräutern (tuzotu) kullanınız. Bu tuz tadını verecektir ve ayrıca sindirimi kolaylaştırıcıdır.

Yeterince sıvı

İnsan vücudunun çokca sıvıya ihtiyacı vardır. Bu nedenle

günlük en az iki litre su, Mineralwasser, inceltirilmiş meyve ve sebze suları, bitki yada meyve çayları içiniz. Alkoldan mümkün olduğunca uzak durunuz ya da arada bir çok az içiniz. Kim alkol, siyah çay ya da kahve içiyorsa, daha sık tuvalete gitmek zorundadır ve vücudun ihtiyaç duyduğu su eksilir. Bu eksilmeyi

yukarıda saydığımız sıvılardan alarak gidermek zorunludur.

Hareketli olunuz

Hareket etmek sizi sağlıklı ve formda tutar, kilonuzda kalmanıza yardım eder, hastalıklardan korur. Hareket etmek kendinizi iyi hissetmenizi ve keyifli olmanızı sağlar.

Basım Hakları

Verein für Internationale Freundschaften e.V.

Uluslararası Dostluk Derneği

Westhoffstr. 8-10

44145 Dortmund

Fon: 0231 / 95 98 97 54

Fax: 0231 / 51 91 901

Bağış Hesabı: Stadtparkasse Dortmund

Bankleitzahl: 440 501 99

Kontonummer: 131 005 997

Sorumlu: Alessandra Alberti

E-Mail: vif-do@web.de

homepage: www.vif-do.de

Broşürümüzü bu isim altında kaynağını göstererek ve bize bilgi vererek kopyalamak ya da çoğaltmak mümkündür. (Lütfen kopya örneği!)