

YAŞLILIKTA BESLENME

Doç.Dr. Neslişah Rakıcıoğlu

Yaşlılık döneminde yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması; sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi, yaşam süresinin ve kalitesinin artırılmasında önem taşımaktadır. Yaşlılıkta sağlıklı beslenmede, aşağıdaki önerilere dikkat edilmelidir.

1. Besin çeşitliliği sağlanmalıdır

Besin çeşitliliği biyolojik olarak veya besin değeri birbirinden farklı besinlerin tüketilmesi olarak tanımlanabilir. İnsan yaşamı için elzem olan besin öğeleri farklı besinlerde değişik miktarlarda bulunur. Bu besin öğeleri karbohidrat, protein, yağlar, vitaminler, mineraller, posa ve sudur. Vücudun gereksinme duyduğu tüm bu besin öğelerini tek başına sağlayan mucize bir besin yoktur. Besinlerimizi içermiş oldukları besin öğelerine göre dört grupta sınıflandırmamız mümkündür. Bunlar; *süt ve süt ürünleri, et ve benzeri besinler* (et, yumurta, kuru baklagiller, yağlı tohumlar), *taze sebze ve meyveler, ekmek ve tahıl grubu* (pirinç, bulgur vb.) besinlerdir. Besin çeşitliliğini sağlamada her öğünde, bu dört besin grubundaki besinler birlikte yaşlı bireyin gereksinmesine uygun miktarlarda tüketilmelidir. Yine farklı öğünlerde, aynı besin grubundan farklı besinler seçilerek çeşitlilik sağlanmalıdır.

Örneğin bir öğünde sebze grubundan yeşil yapraklılar seçilirse, diğer öğünde sarı-kırmızı sebzelerden seçim yapılmalıdır. Ispanak, marul, brokoli gibi yeşil yapraklı sebzeler folik asitten, havuç A vitamininden zengin iken karnıbahar, yeşil biber, lahana, domates, C vitamininden zengindir. Meyvelerden turuncgiller (portakal, mandalina, limon), çilek, kivi C vitamininden, muz potasyumdan zengindir. Bir öğünde kırmızı et tüketildiğinde diğer öğünde tavuk veya kuru baklagiller tercih edilmelidir. Kırmızı etler, tavuk ve balık etlerine göre demirin zengin besinlerimizdir.

Tavuk ve balık etinin toplam yağ ve doymuş yağ içeriği daha azdır. Kuru baklagiller, kırmızı etler kadar protein ve demir içerir. Ancak vücutta kullanılabilirlikleri daha düşüktür. Aynı öğünde kuru baklagiller, tahıllar ile birlikte tüketildiğinde eksik amino asitler dengeleneceğinden protein kalitesi artar. Yine bitkisel kaynaklı demirin emilimini arttırmak için kuru baklagil yemeklerinin yanında yeşil biber, maydanoz, domates, taze sıkılmış meyve suyu gibi C vitamini kaynağının tüketilmesi demirin emilimini 2-3 kat arttıracaktır. Süt grubu besinler kalsiyum, riboflavinin zengin kaynaklarıdır. Yoğurt, süte göre folik asitten daha zengindir.

2. Günde en az üç öğün beslenmelidir

Her gün üç ana öğünde besin çeşitliliği sağlanarak, gereksinme duyulan miktarlarda besin tüketilmelidir. Yaşlılarda öğün atlanması yetersiz beslenmenin bir göstergesidir. Genellikle sabah kahvaltısı atlanmaktadır. Tüm gece açlık sonrası güne sağlıklı başlayabilmek için sabah kahvaltısı mutlaka yapılmalıdır. Kahvaltı yapmak kadar kahvaltıda tüketilen besinlere de dikkat edilmelidir. Çay yerine süt, taze sıkılmış meyve suları veya bitki çayları tercih edilmelidir. Reçel, yağ gibi sadece enerji içeriği yüksek besinler yerine az yağlı peynir, yumurta gibi proteinden, domates-salatalık gibi vitamin ve minerallerden zengin besinler yenilmelidir. Sindirimi kolaylaştırmak için az miktarlarda sık beslenmesi ve yemeklerin iyi çiğnenmesi yararlı olacaktır.

3. İdeal vücut ağırlığı ve kas gücü korunmalıdır

Bireyler yaşlandıkça, gençlik yıllarına göre daha az enerji harcarlar. Kas kütlesi ve gücündeki azalma, fiziksel aktivitede azalmaya neden olur. Bunun sonucunda metabolik hız ve kemik mineral yoğunluğu da azalır. Yaşlanma ile oluşan enerji harcamasındaki azalma, enerji tüketimindeki azalma ile dengelenerek, ideal vücut ağırlığı sürdürülmeli ve vücut yağının artması önlenmelidir. Şişmanlık beraberinde kalp-damar hastalıkları, şeker hastalığı, kanser gibi hastalıklara da zemin hazırlar.

Yaşlılarda ağırlık kaybı ve kazanımına dikkat edilmelidir. Bu değişikliklerin zamanında farkedilebilmesi için, haftalık olarak vücut ağırlığı izlenmelidir. Son altı aylık zaman diliminde 4.5-5 kg istem dışı ağırlık kaybı veya kazanımı kötü beslenmenin bir göstergesi olarak kabul edilmektedir ve nedenleri araştırılmalıdır. Şişmanlık sorunu ve istem dışı ağırlık kaybı olan yaşlıların mutlaka bir sağlık kuruluşuna başvurmaları gerekmektedir. İdeal vücut ağırlığının korunması, kas kuvvetinin sağlanması, kemik mineral kaybının önlenmesi için fiziksel aktivite arttırılmalıdır.

4. Besinler doğru hazırlanmalı, doğru pişirilmeli ve doğru saklanmalıdır

Yaşlanma ile bağışıklık sistem fonksiyonlarında ilerleyen bir azalma oluşur. Vücudun besinle bulaşan mikro organizmalar gibi ögelere karşı kendini savunma mekanizması azalır ve besin zehirlenmelerine rastlanılabilmektedir. Yaşlılarda gözün odaklama yeteneğinin azalması, besin alış verişi yaparken veya besinleri hazırlarken bozuk, çürük kısımların görülme şansını azaltır. Tat ve koku alma yeteneğindeki azalma nedeniyle bozulmuş besinlerin tadı ayırt edilemeyebilir.

Balık, tavuk, yumurta, süt ürünleri bakteri üremesi için potansiyel risk taşıyan besinlerdir. İyi pişmemiş ve çiğ besinler besin zehirlenmelerine neden olan mikro organizmaların limanıdır. Bakteriler en iyi 5-60 °C arasında ürerler. Oda sıcaklığı uygun üreme ısıdır. Özellikle yalnız yaşayan, yemeğini kendisi hazırlayan yaşlılar kişisel hijyen kurallarına (özellikle ellerin temizliğine), besinin ve yemek pişirmede kullanılan araç-gereçlerin temizliğine, pişirilen besinlerin uygun koşullarda saklanmasına dikkat etmelidir.

5. Sebze ve meyve tüketimi arttırılmalıdır

Vitaminler, mineraller ve fitokimyasal olarak isimlendirilen ögelerden zengin olan, sebze ve meyvelerin bol ve çeşitli tüketilmesinin kalp hastalıkları, bazı kanser türleri ve insüline bağlı olmayan diyabetten (şeker

hastalığından) korunmada, hipertansiyonun önlenmesi ve kontrolünde, katarakt ve diğer bazı göz hastalıklarından korunmada etkili olduğu bilinmektedir. Sebze ve meyveler pişirilerek veya çiğ olarak tüketilebilir. Pişirme, birçok sebzenin aromasını artırır ve sindirimini kolaylaştırır. Çiğneme ve yutma güçlüğü olan yaşlılar genelde tüm sebze ve meyveleri pişirerek tüketme yolunu tercih edebilirler. Ancak, aşırı pişirilmiş sebzelerde besin öğelerinde kayıplar oluşur. Sebzelerin besleyici değerini kaybetmemeleri için yağda kızartma yerine kendi suyunda pişirme yöntemi tercih edilmeli ve pişirme suları dökülmemelidir. Aksi takdirde suda eriyen vitaminlerde önemli kayıplar oluşmaktadır. Günde 400 gramın üzerinde sebze ve meyve tüketilmelidir.

6. Ekmek ve diğer tahıllar yeterli miktarda tüketilmelidir

Ekmek, pirinç, makarna, bulgur ve unla yapılan besinler karbohidratların zengin kaynağıdır. Tahıllar genellikle düşük yağlıdır ve kolesterol içermezler. Kepekli tüketildiklerinde B grubu vitaminler, E vitamini, özellikle demir, çinko, magnezyum ve fosfor olmak üzere bir çok minerali içerirler. Ayrıca posa sağlarlar. Bu nedenle kepekli tahılların şişmanlık, şeker hastalığı, kalp-damar hastalıkları, bazı kanser türleri ve konstipasyonun önlenmesinde rolü vardır.

7. Doymuş yağ tüketimi azaltılmalıdır

Beslenmemizde tekli doymamış (zeytinyağı, fındıkyacağı) çoklu doymamış (ayçiçek, mısırözü, soya yağı vb) ve doymuş yağlar (tereyağ, kuyruk yağı vb) olmak üzere üç tür yağ vardır. Katı margarinler ise çoklu doymamış yağların hidrojen ile doyurulmasıyla elde edildiğinden kolesterol içermezler ancak, trans yağ asitlerinden zengindirler. Yaşlıların beslenmesinde doymuş ve trans yağların tüketimi azaltılmalıdır. Diyetle doymuş hayvansal yağların ve katı margarinlerin tüketiminin artması, kan kolesterol düzeyinin artmasına neden olur. Yüksek kan kolesterolü, kalp-

damar hastalıkları için risk faktörüdür. Görünür yağın (margarin, tereyağ, ayçiçek vb.) dışında, besinlerin doğal bileşiminde de yağ vardır. Et, tavuk, süt ve peynir çok tüketildiğinde yağ alımı artar. Bunun çoğunluğu doymuş yağ olduğundan, yemek ve salatalarda bitkisel sıvı yağlar (zeytinyağı ve ayçiçek, mısırözü yağı vb.) tercih edilmelidir. Diyetle yağın azaltılmasında; kırmızı etin yerine derisiz tavuk veya hindi eti tercih edilmeli, etler görünen yağlarından temizlenmeli, et yemeklerine ilave yağ eklenmemeli, besinlerin yağı azaltılmış light olanları tercih edilmeli (light süt, light yoğurt, light peynir vb), yağ içeriği yüksek (özellikle margarin içeren) bisküvi, kraker ve kekler fazla tüketilmemeli, yemekler hazırlanırken yağda kızartma yerine ızgara, fırında pişirme ve haşlama yöntemleri uygulanmalıdır.

Balık çoklu doymamış yağ asitleri (özellikle omega-3 yağ asitleri) içeriği nedeniyle, yaşlılarda haftada en az iki kez yenilmelidir. Bu yağ asitlerinin görme, bilişsel fonksiyon, kemik-eklem hastalıkları, kan lipileri üzerine olumlu etkilerinin olduğu bilinmektedir.

8. Su ve diğer sıvılar yeterli miktarda tüketilmelidir

Yaşlıların günde en az 2 litre sıvı tüketmesi gereklidir. Gereksinmeyi karşılamak için günde 8-10 bardak sıvı tüketilmesi uygun olacaktır. Yaşlı bireyler susamasalar bile belirli aralıklarla su içmelidir. Yeterli su veya sıvının tüketilmesi; normal böbrek fonksiyonlarının sürdürülmesi, idrar yolları enfeksiyonları, böbrek taşları ve kabızlığın önlenmesi açısından gereklidir. Taze sıkılmış meyve suları, süt, ayran ve çorbalar yaşlılar için uygun sıvı kaynaklarıdır ve aynı zamanda diğer besin öğelerini de içerirler. Yaşlı bireylerin sıvı alımında ve kalsiyum gereksinmesini karşılamada süt iyi bir içecektir. Kahve, çay ve kola gibi kafeinli içecekler orta derecede tüketilmeli, bitki çayları tercih etmelidir. Çayın yemeklerle birlikte içilmesi, demirin emilimini azaltacağından yemeklerden bir saat önce veya sonra, açık ve limonlu olarak içilmelidir.

9. Posa tüketimi arttırılmalıdır

Posa içeriği yüksek besinler sırasıyla kuru baklagiller, tahıllar ve sebze-meyvelerdir. Posa; şeker hastalığı, kanser ve koroner kalp hastalığı riskini azalttığı gibi bu hastalığı olan yaşlılarda tedavi edici özellik taşır. Kabızlığı önler, bağırsak faaliyetlerinin düzenlenmesi açısından önem taşır. Ayrıca kalın barsak kanseri oluşum riskini azaltır. Yaşlılarda yeterli posa alımının sağlanmasında; kuru baklagil yemekleri haftada 2-3 kez tüketilmeli, sebze ve meyve tüketimi arttırılmalı ve kepekli ekmek tercih edilmelidir.

10. Kalsiyum içeriği yüksek besinler tüketilmelidir

Yeterli kalsiyumun alınması kemik mineral kaybını azaltır, kemik sağlığının korunmasında önemli rol oynar. Bu nedenle yaşlılıkta kalsiyum içeriği yüksek besinler tüketilmelidir. Kalsiyumun en iyi kaynağı süt ve süt türevleridir (yoğurt, peynir, çökelek vb.). Bazı yaşlıların süt şekeri laktozun sindiriminde sorunları vardır. Bu yaşlılarda bir defada az miktarlarda sütün içilmesi veya özel laktozu azaltılmış sütün tüketilmesi uygundur. Sütün yerine az yağlı ayran, yoğurt, peynir de tüketilebilir. Yeşil yapraklı sebzeler, kurubaklagiller ve pekmez de kalsiyumdan zengindir. Kalsiyumun vücutta kullanılabilmesi için D vitaminine gereksinim vardır. Besinlerle D vitamini gereksinimi karşılanamadığından yaşlıların güneş ışınlarından yeterince yararlanması sağlanmalıdır. Evde cam arkasından güneşlenmede, ultraviyole ışınları camdan geçemediği için vücutta D vitamini sentezi yapılamaz.

11. Tuz ve sodyum tüketimi azaltılmalıdır

Az tuzlu besinler tercih edilmelidir. Sofrada yemeklere tuz eklemesi yapılmamalıdır. Aşırı tuz tüketimi hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları ve idrarda kalsiyum atımında artış nedeniyle osteoporozu neden olabilmektedir. Tuzun bileşimindeki sodyum, doğal olarak besinlerin yapısında da bulunur. Hayvansal kaynaklı yiyeceklerdeki sodyum, bitkisel kaynaklı olanlardan daha fazladır. Tuz kısıtlaması yapılan yaşlılarda az tuzlu ve tuzsuz pişirilen

yemeklere çeşitli baharatların eklenmesi, lezzeti arttıracığından tüketimi kolaylaştıracaktır.

12. Şeker tüketimi azaltılmalıdır

Şekerler, basit karbonhidrat kaynağıdır. Yaşlılar duyu kaybı nedeniyle tuzlu ve şekerli besinleri daha çok tercih ederler. Yaşlı beslenmesinde basit şeker (çay şekeri, reçel, bal vb.) tüketimi azaltılmalıdır. Bunların yerine kompleks karbonhidratlardan (tahıllar, kurubaklagiller, patates vb.) zengin besinler tercih edilmelidir. Basit şekerler sadece enerji sağlarken, kompleks karbonhidratları içeren besinler ile enerjinin yanı sıra vücut çalışması için gerekli olan protein, vitamin, mineraller ve posa sağlanmış olur. Şişmanlık, şeker hastalığı, kalp-damar hastalıkları riski azaltılabilir. Şeker tüketimi sınırlandırılması ve ağız hijyenine dikkat edilmesi ile çürük oluşum oranı da azalacaktır.

13. Alkol ve sigara içilmemelidir

Alkolün sağlık üzerine olumsuz etkileri vardır. Aşırı alkol tüketiminin karaciğer, beyin, kalp kası hasarına, ülser, pankreas iltihabı, sindirim sistemi kanserleri, hipertansiyon ve depresyonu neden olduğu bilinmektedir. Sigara bazı kanser türlerine, vücuttan besin öğeleri kaybı nedeniyle yetersiz beslenmeye neden olmakta, vücudun antioksidan vitamin gereksinmesini arttırmaktadır. Yine osteoporoz oluşumundaki risk faktörlerinden biridir. Yaşlının yeterli ve dengeli beslenmesinde alkol ve sigara kesinlikle içilmemelidir.