

ORUÇ TUTAN YAŞLILARA HAFİF BESİNLERİ TÜKETMELERİ ÖNERİSİ

Ondokuz Mayıs Üniversitesi (OMÜ) Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Doç. Dr. Pinar Sökülmez Kaya, yeni tip koronavirüs (Kovid-19) salgınının yaşandığı ramazan ayında oruç tutacak yaşlılara beslenme ile ilgili önerilerde bulundu.

Kaya, ruhsal ve bedensel bir arınma dönemi olan ramazan ayında beslenme alışkanlıklarının değiştiğini, bu dönemi sağlıklı geçirmek adına dengeli ve yeterli beslenme ilkelerine dikkat edilmesi gerektiğini söyledi. Özellikle yaşlıların salgın döneminde ramazanı sağlıklı geçirmek adına dengeli ve yeterli beslenmelerinin daha da önem taşıdığını vurgulayan Kaya, "Yaşlı bireyler kronik hastalık, ilaç kullanımı, yaşlanmayla birlikte gelişen beslenme yetersizlikleri nedeniyle risk altındadır. Oruç tutan yaşlı grubun belirli beslenme önerilerini takip etmesi gerekmektedir." dedi. Ramazanda öğün sayısının azalması nedeniyle metabolizmanın yavaşlayacağını ve bağışıklık sisteminin zayıflayacağını anlatan Kaya, bağışıklık sistemini güçlü tutmak gerektiğini dile getirdi. Ramazan süresince oruç tutacak yaşlılar için beslenme programları hazırlanması gerektiğine işaret eden Kaya, şu değerlendirmelerde bulundu: "Uzun süren açlıktan sonra verilen yüksek kalorili yemekler yaşlılarda

bulantı, gaz, yanma, reflü, kabızlık gibi sağlık sorunlarına neden olabilir. Bu nedenle iftar su ile açıldıktan sonra 1-2 dilim peynir, az tuzlu birkaç tane zeytin, domates, salatalık maydanoz, yeşillikler yenilmelidir. Sonrasında ise çorba ve 1-2 dilim tam tahıllı ekmek tüketilmeli. Ana yemek olarak sağlıklı pişirme yöntemleri ile hazırlanmış haşlama, ızgara, fırında pişirme et, tavuk veya zeytinyağlı sebze yemekleri, etli sebze yemekleri, kuru baklagiller tüketilmelidir. Bu yemeklerin yanında ayran, cacık, kefir, bol yeşillikli salata, birkaç dilim tam tahıllı ekmek tercih edilmelidir. Ayrıca iftardan sonra tüketilecek tatlıların şerbetli, kızartma, hamur işi yerine sütlü tatlılardan seçilmesi gerekmektedir. Eğer yaşlı bireyin diyabeti mevcutsa şeker içermeyen veya tatlandırıcı ile hazırlanmış tatlıların diyet planları dahilinde tüketmesi istenilebilir." İftar ve sahur arasında yeterli sıvı alınmasının da önemli olduğunu belirten Kaya, "Günlük 2-2,5 litre olan sıvı gereksinmesi

bu süre boyunca sağlanmalıdır. Yaşlı bireyler yavaşlayan metabolizmaları nedeniyle vücut sıvı kaybı eğilimli olduğu için yeterli su ve sıvı tüketimlerinin mutlaka sağlanması gerekmektedir. Çay, kahve gibi içecekler demir ve kalsiyumla etkileşim göstermektedir. Bu nedenle anemi ve osteoporoz riski altındaki yaşlı grubun bu içecekleri yemeklerden 45-60 dakika sonra tüketmesi faydalı olacaktır." ifadesini kullandı. Kaya, sahurun oruç tutanları uzun süreli açlığı hazırlayan en önemli öğün olduğunun altını çizerek, şunları kaydetti: "Sahur yemeğinin atlanmaması ve uygun ilkeler doğrultusunda tüketilmesi büyük önem taşımaktadır. Sahurda da kızartma, kavurma, sucuk gibi işlenmiş etler, çok yağlı ve çok tuzlu yiyecekler tüketilmemelidir. Yüksek kolesterol için risk altındaki yaşlı grubun özellikle

tüketmemesi gereken bu yiyecekler aynı zamanda yüksek sodyum içerikleri nedeniyle bireyde gün içinde aşırı susamaya neden olacaktır. Sahurda proteince zengin ve posa dengesine sahip bir öğün tüketilmesi gün içindeki tokluk süresini uzatacak, vücut kas kayıplarının önlenmesi adına protein alımını destekleyecek, yaşlılarda

görülen kabızlık gelişimini önleyecektir. Sahurda tam tahıllı ekmek, kefir, süt, yoğurt, yumurta, yağlı tohumlar, taze sebze ve meyvelerle hazırlanacak öğün yeterli olacaktır. Ayrıca sahurda aşırı yağlı, kızartma yöntemi ile hazırlanmış kek, pasta, börekler yerine tam buğday unu ile hazırlanmış alternatifler tüketilmelidir."

