

Ramazana Özel Beslenme Önerileri

Beslenme uzmanları, Ramazan ayı boyunca beslenme alışkanlıklarında değişiklikler olduğuna dikkat çekerek, her zaman önerildiği gibi Ramazan ayında da amacın, yeterli ve dengeli beslenme olduğunu, bu nedenle öğün sayısının en az üç olacak şekilde planlanmasını tavsiye etti.

Vehbi Koç Vakfı Amerikan Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölümü Uzmanları Ramazan ayı içerisinde ve bayram süresince değişen beslenme alışkanlıklarının doğuracağı sağlık sorunlarına dikkat çekerek, alınması gereken önlemler konusunda uyarıda bulundu.

Vehbi Koç Vakfı Amerikan Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölümü Şefi Diyetisyen Dr. Ayşe Korkmaz toplumsal hayatımızda önemli bir yer teşkil eden Ramazan ayında, gün içerisinde yemek yenilemediği için sahur ve iftar yemeklerine ayrı bir özen gösterilmesi gerektiğini ifade etti. Korkmaz, oruç tutanların Ramazan ayında nasıl bir beslenme programı izlemesi gerektiğini anlattı: “Ramazan ayının gelmesiyle birlikte oruç tutan kişilerin günlük beslenme şekli ve öğün sayısı birdenbire değişiyor. Üç öğün olan günlük beslenme iki öğüne düşerken, özellikle kırmızı et, ekmek, pilav, makarna, hamur işleri, tatlı, bökrek tüketimi artıyor. Buna karşın sebze, meyve ve beyaz et tüketimi azalıyor. Oysa unutmamak gerekir ki, günlük alınması gereken enerji, protein, vitamin ve mineral oranları Ramazan ayında da değişmiyor. Sahurdan sonra başlayan açlık süresince kan şekeri düşmeye başlıyor. Yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu kişilerde metabolizma hızı azalıyor. Su tüketimine dikkat edilmemesi sonucunda vücut su oranı azalıyor, sodyum dengesi bozuluyor bununla beraber halsizlik, işte verimsizlik, depresyon, konsantrasyon güçlüğü, uyuklama, mide ağrısı, hazımsızlık, tansiyon düşmesi gibi birçok sağlık problemi yaşanabilir. Ramazan ayı boyunca dengesiz ve sağlıksız beslenen kişilerde başta mide-barsak hastalıkları olmak üzere birçok hastalık oluşma riski de artıyor. İftar ve sahurda en çok yapılan beslenme hatalarını şöyle sayabiliriz; sahura kalkmamak, sahurda fazla miktarda yağlı besinler tüketmek, iftarda çok miktarda ve çok çeşitte yemek yemek, kan şekerini hızla yükselten gıdaları ağırlıklı almak, hızlı yemek yemek ve yeteri kadar sıvı tüketmemek.”



Dr. Ayşe Korkmaz



Dr. Tuğçe Aytulu



SAHURA MUTLAKA KALKILMALI

Ramazanda oruç tutan sağlıklı kişilerin bile beslenme şekline dikkat etmemeleri nedeniyle zaman zaman sindirim zorlukları, mide ve bağırsaklarda aşırı gaz birikimi, ani tansiyon yükselmesi gibi rahatsızlıklar görülebileceğini belirten Beslenme ve Diyet Uzmanı Dr. Tuğçe Aytulu şöyle konuştu:

“Özellikle bu dönemde tüketilen hamurlu tatlılar, pideler, börekler ve yüksek kalorili besinlerin tüketiminin artmasına bağlı olarak kilo artışı yaşanır. Yeterli ve dengeli beslenmenin Ramazan ayında da sağlanabilmesi için gün içerisinde en az üç öğünü tamamlamak adına, sahur öğününün atlanmaması gerekir. Sahurda sadece su içerek niyetlenmenin veya gece yatmadan önce yemek yemenin son derece zararlı olduğu unutulmamalı. Çünkü bu beslenme tarzı, yaklaşık 12 saat olan açlığı, ortalama 18 saate çıkarmakta. Bu da açlık kan şekerinin daha erken saatlerde düşmesine ve buna bağlı olarak günün daha verimsiz geçmesine neden olmaktadır. Bu durumun



aksine eğer sahur öğünü ağır yemeklerden oluşursa; gece metabolizma hızı düştüğü için yemeklerin yağa dönüşme hızı yükselir ve kilo alma riski artar. Bu nedenle sahura mutlaka kalkılmalı ve bu öğünde ya hafif bir kahvaltı yapılmalı ya da çorba, az yağlı yapılmış sebze ve zeytinyağlı yemeklerden oluşan bir öğün şekli tercih edilmeli.”

İFTARI GENİŞ ZAMAN DİLİMLERİNE YAYIN!

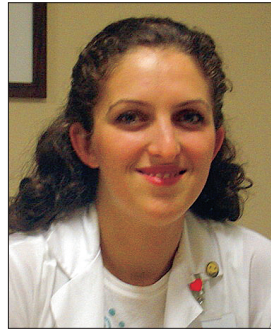
Ramazan ayında gün içerisinde çok sıvı kaybedildiği için sıvı dengesini düzenlemenin de son derece önemli olduğuna dikkat çeken uzmanlar, günün ilk öğünü olan iftarın, bir çorba ile açılması ve bir süre ara verildikten sonra yemeğe geçilmesi gerektiğini belirttiler. Beslenme ve Diyet Uzmanı Dr. Zuhul Güler Çelik, iftara peynir, zeytin gibi basit yiyeceklerle başlanarak, normal yemeğe bir süre sonra geçilmesinin daha doğru olacağını ifade ederek şu öneride bulundu:

“Başlangıç için beyne doyumluk hissi veren çorba en uygun yiyecektir. Oruç süresince, midenin

uzun süre boş kalmasından sonra bir anda çok yiyecek tüketilmesi sonucu mide ve kalp sorunları ortaya çıkabilmekte. Bunu önlemek için iftarda yavaş yavaş ve az miktarda yemek yenilmeli. Dengeli olmak kaydı ile iftar ile sahur arasında da mutlaka bir ara öğün eklenmeli. Ramazan ayında oruç tutarken beslenmeye daha çok özen gösterilmeli ve yağlı yiyeceklerden kaçınılmalı. Yemeklerin ağır olmamasına, az yağlı ve yağda kızartılmadan yapılmış yiyeceklerin seçilmesine, sık aralıklarla az yemek tüketilmesine dikkat edilmeli.”

İFTARDAN SONRA ÇAY KAHVE TÜKETMEYİN!

Yemekten hemen sonra çay, kahve içmenin sağlıklı bir seçim olmadığını belirten Çelik, çay ve kahvenin yemekten en az iki saat sonra içilmesini önerdi:



Dr. Zuhul Güler Çelik

“Çay ve kahvenin içerisinde bulunan maddeler demirin emilimini azaltmaktadır, bu yüzden yemekten en az 2 saat sonra çay veya kahve içilmelidir. Tatlı yemek isteniyorsa hamurlu, ağır tatlılar yerine sütlü tatlılar ara öğün olarak tüketilebilir. Ara öğün olarak en iyi alternatif ise meyvedir. Yemekten 2 saat sonra 2-3 porsiyon meyve tüketilebilir. Çay veya kahve yanında kek, kurabiye türü yağlı gıdalar yerine kepekli bisküvi tercih edilmelidir. Kuruyemiş yenilmek istenirse haftada 2-3 kez 4-5 fındık, 2-3 ceviz tüketmek yeterli olacaktır.”

RAMAZAN AYI VE DİYABET



Dr. Tahir Haytoğlu

Vehbi Koç Vakfı Amerikan Hastanesi Endokrinoloji, Diyabet ve Metabolizma Hastalıkları Bölüm Şefi Dr. Tahir Haytoğlu diyabet hastaları, Ramazan ayı boyunca oruç tutup tutamayacaklarına doktorları ile konuştuktan sonra karar vermeleri gerektiğine dikkat çekti.

Dr. Haytoğlu, diyabetli hastaların Ramazan ayında dikkat etmeleri gereken unsurları ise şöyle açıkladı:

“Bir diyetisyen yardımıyla detaylı bir beslenme programı uygulamak, sahur ve iftarın yanı sıra, gece saat 22-23 arasında alınacak bir ara öğün ile gün içerisindeki öğün sayısını üçe çıkarmak, yiyecek seçiminde; ekmek, hamur işi yiyecekler, pirinç pilavı, makarna, patates ile şer-

kerli yiyecekler gibi basit karbonhidratları kısıtlandırmak ve tek seferde büyük porsiyonlar şeklinde beslenmek yerine, ölçülü porsiyonları tercih etmek gerekir. Diyabet hastalarının oruç tutmasına engel olabilecek unsurların başında; hipoglisemi (şeker oranının düşmesi) veya hiperglisemi (şeker oranının yükselmesi), kişinin diyabet kontrolünün derecesi, hastalığın yan etkileri ile şeker kontrolü dışında kullanılan ilaçlar da dikkat edilmesi gereken diğer unsurlar. Hastalar, şeker ölçümlerini yakından takip ederek, hipoglisemik ataklardan kaçınılmalı. Hipoglisemi durumunda ise orucun bozulması gerekebilir.”

RAMAZANDA SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN ON ÖNERİ

- Mutlaka sahura kalkılmalı, sahurda hafif besinler tüketilmeli.
- Sıvı ihtiyacını karşılamak için günde 2-2.5 litre su içilmeli.
- İftarda, ilk önce hafif, az yağlı gıdalarla yemeğe başlanmalı.
- Yemekler yavaş yavaş ve az porsiyonlarda tüketilmeli.
- Kan şekerini hızla yükselten besinler yerine posa miktarı fazla kepekli ürünler tercih edilmeli.
- İftarda kızartma ve yağlı besinler yerine ızgara, haşlama, buğulama yöntemleri kullanılarak pişirilmiş hafif yemekler tercih edilmeli.
- Tatlı tüketilmek isteniyorsa hamurlu, ağır tatlılar yerine sütlü hafif tatlılar tercih edilmeli.
- Ara öğün olarak meyveye yer verilmeli.
- Haftada üç kez düzenli hafif egzersize devam edilmeli.
- İftar mөнüsünü hazırlarken her grup besinden dengeli bir mөнü hazırlamaya özen gösterilmeli.