



YAŞLILARDA BESLENME VE SAĞLIĞIN

KORUNMASI

YRD.DOÇ.DR.EMİNE AKSOYDAN

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜ**

YAŞLANMAK BAZEN ZAMAN ÇALMAK, BAZEN DE
KAYBOLAN ZAMANLARI ARAMAKTIR. GEÇMİŞE BAKIP
ÜZÜLMEK, BAŞINI ALIP GİTMEK, KAÇMAKTIR. GEÇMİŞİ
GEÇMİŞTE BIRAKMAKTIR.

UNUTULMAK VE HATIRLANMAK İKİLEMİNİ BİRLİKTE
YAŞAMAKTIR.

YAŞLANMAK MASADAN ZAMANINDA KALKMAKTIR.
SESSİZCE UZAKLAŞMAKTIR.

UZATMALARI OYNAMAK AMA HEP YENİ UZATMALAR
ARZULAMAKTIR.

BAZEN DE TAM TERSİDİR YAŞLANMAK. ÇOĞALMAK,
VAR OLMAK, USTALAŞMAKTIR. HAYATA DEMİR ATMAK,
HAYATI ONARMAKTIR.

SUNUM PLANI

1. YAŞLILIKLA İLGİLİ TANIMLAR
2. DÜNYADA VE TÜRKİYE'DE YAŞLI NÜFUS
3. TÜRKİYE'DE YAŞLILARIN DURUMU (SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER)
4. YAŞLANMA SONUCU OLUŞAN FİZİKSEL VE SOSYAL DEĞİŞİMLER
5. YAŞLILIKTA ENERJİ VE BESİN ÖGELERİ GEREKSİNİMİ
6. YAŞLILIKTA SIK GÖRÜLEN SAĞLIK SORUNLARI VE HASTALIKLAR İÇİN YAŞAM TARZI DEĞİŞİKLİKLERİ VE BESLENME ÖNERİLERİ
7. YAŞLILIKTA YAŞAM KALİTESİNİN ARTIRILMASI VE SAĞLIĞIN KORUNMASI



“Yaşlılık bir ayrıcalık, sosyal bir başarı ve bir meydan okumadır”

YAŞLANMA İLE İLGİLİ TANIMLAR



YAŞLI : 65 yaş ve üzerindeki bireyler (WHO)

YAŞLANMA: Ayrıcalıksız her canlıda görülen, tüm işlevlerde azalmaya neden olan süregen ve evrensel bir süreçtir.

Zamana bağlı olarak, hastalık söz konusu olmaksızın ortaya çıkan anatomik yapı ve fizyolojik işlev değişiklikleridir.

BİYOLOJİK YAŞLANMA : Yumurtanın döllenmesiyle başlar. Tüm yaşam boyu süren bir olgudur.

FİZYOLOJİK YAŞLANMA : Biyolojik yaşlanmaya bağlı olarak organlarda oluşan değişikliklerdir.



DUYGUSAL YAŞLANMA : Kişinin kendini yaşlı hissetmesine bağlı olarak yaşam görüşü ve yaşam şeklinin değişmesi

FONKSİYONEL YAŞLANMA : Aynı yaşta olan bireylerle karşılaştırıldığında toplum içinde fonksiyonların devam ettirilememesi

SOSYAL YAŞLANMA: Kültürel duruma ve sosyal özelliklere göre toplumdan topluma değişen yaşlılık tanımıdır. Modern tanımda kişinin aktif çalışma dönemini tamamlayarak, sosyal güvence sisteminin katkısıyla ya da biriktirimleriyle yaşadığı dönemin adıdır.

DÜNYADA VE TÜRKİYE'DE YAŞLI NÜFUS

Dünya'da gelişmiş ülkelerde daha yüksek oranlarda olmak üzere tüm ülkelerin yaşlı nüfusunda sürekli bir artış söz konusudur.

Bu artışın en önemli nedenleri arasında, doğurganlık hızlarında ve ölüm hızlarındaki azalma gelmektedir. Ayrıca gelişen teknoloji ile birlikte, hastalıkların tanı ve tedavisindeki ilerlemeler de insan ömrünün uzamasındaki önemli etkenlerdendir.



YAŞLI NÜFUSUN GENEL NÜFUS İÇİNDEKİ PAYI

	1950	2000	2050
Dünya	5.2	6.9	16.4
Gelişmiş ülkeler	7.9	14.4	25.9
Az gelişmiş ülkeler	3.9	5.1	15.0
Avrupa	8.2	14.7	27.6
Türkiye	3.3	5.7	18.7

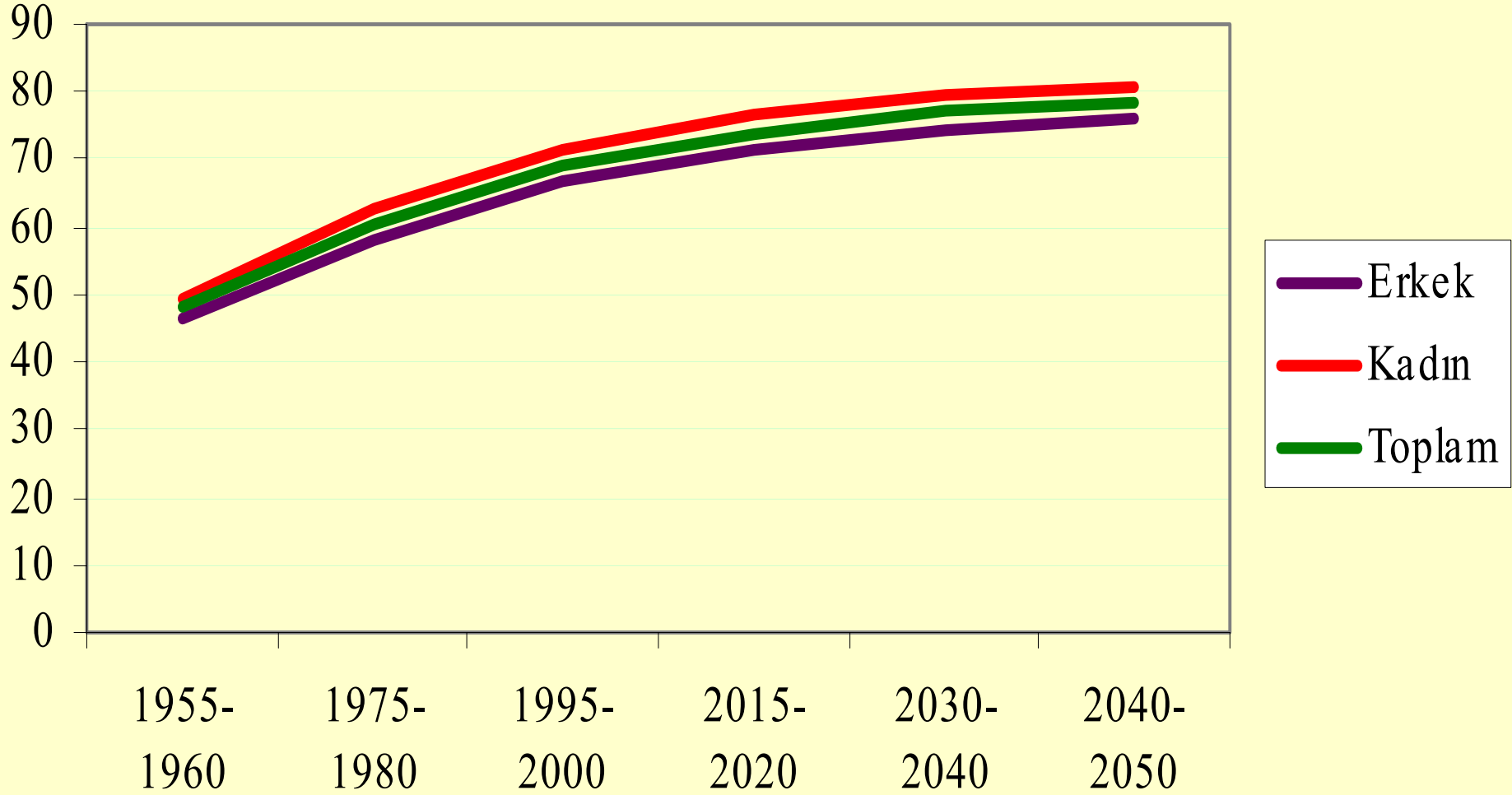
Kaynak : United Nations, (1999)

DOĞUMDA BEKLENEN YAŞAM SÜRESİ (1955-2050) TÜRKİYE

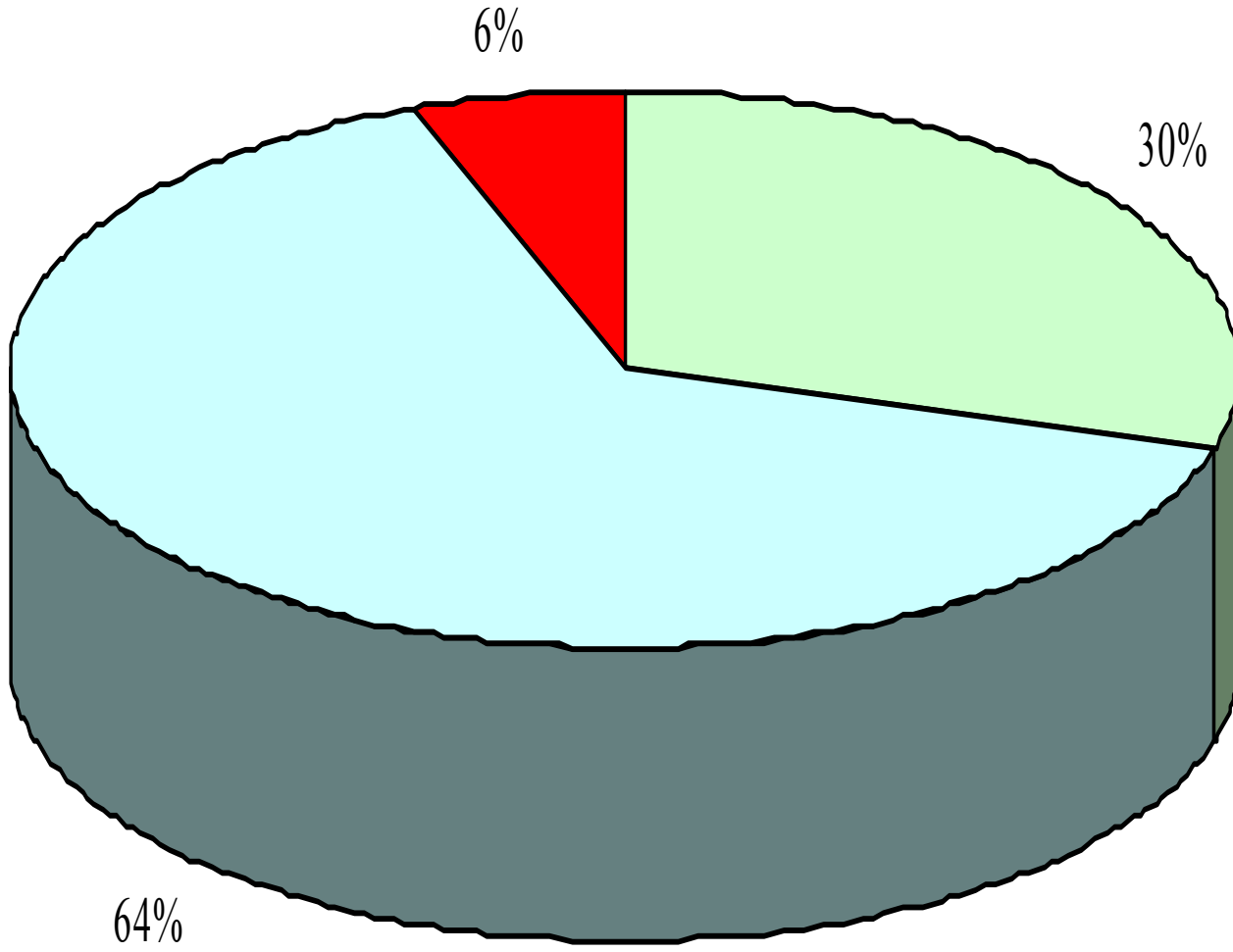
	Erkek	Kadın	Toplam
1955-1960	46.5	49.5	48.1
1975-1980	58.0	62.5	60.3
1995-2000	66.5	71.7	69.0
2015-2020	71.4	76.6	73.9
2030-2040	74.6	79.6	77.1
2040-2050	75.8	81.0	78.4

KAYNAK : United Nations (1999)

Doğumda Beklenen Yaşam Süresi

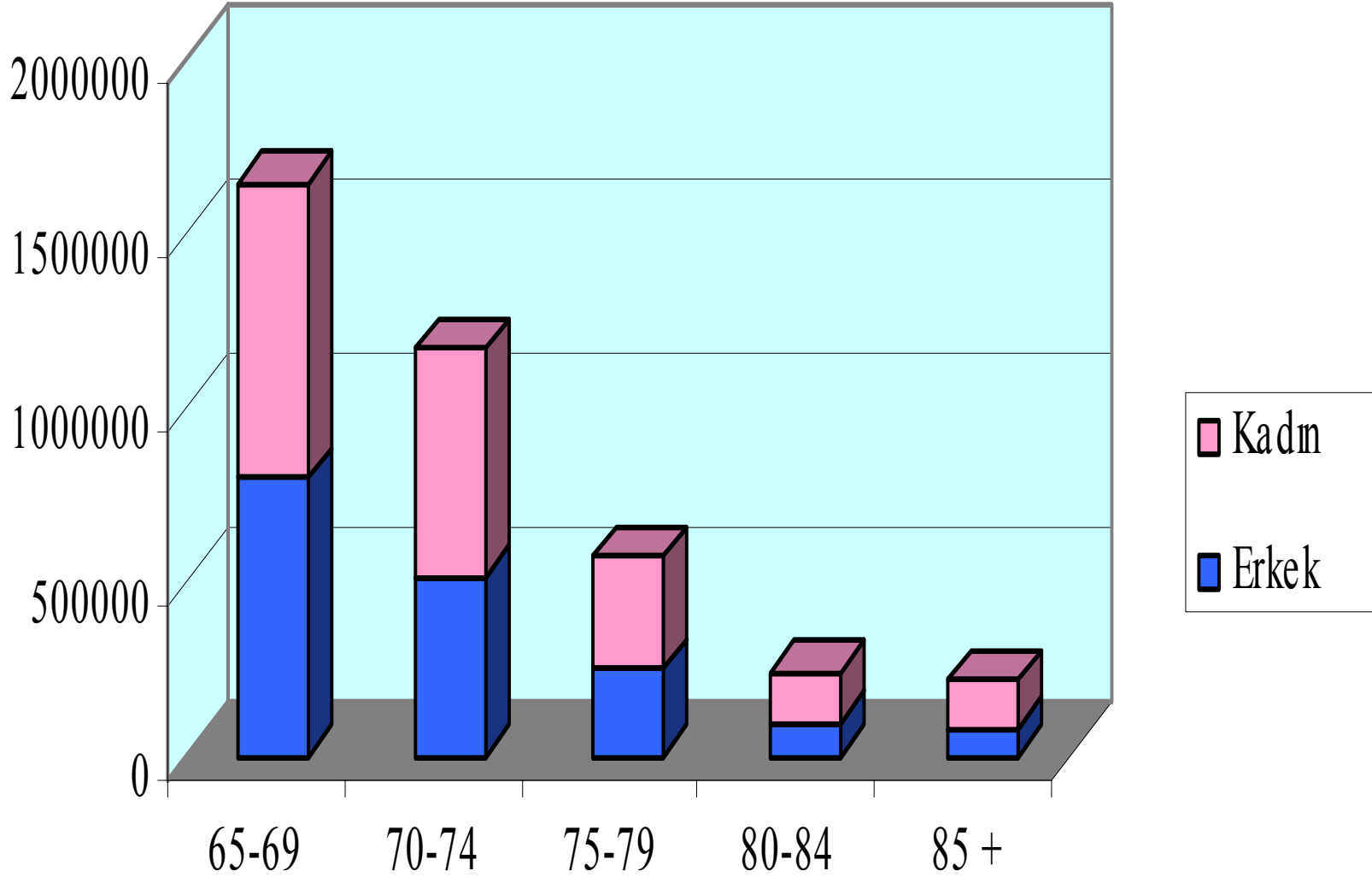


Nüfusun Yaş Gruplarına Göre Dağılımı(2000)

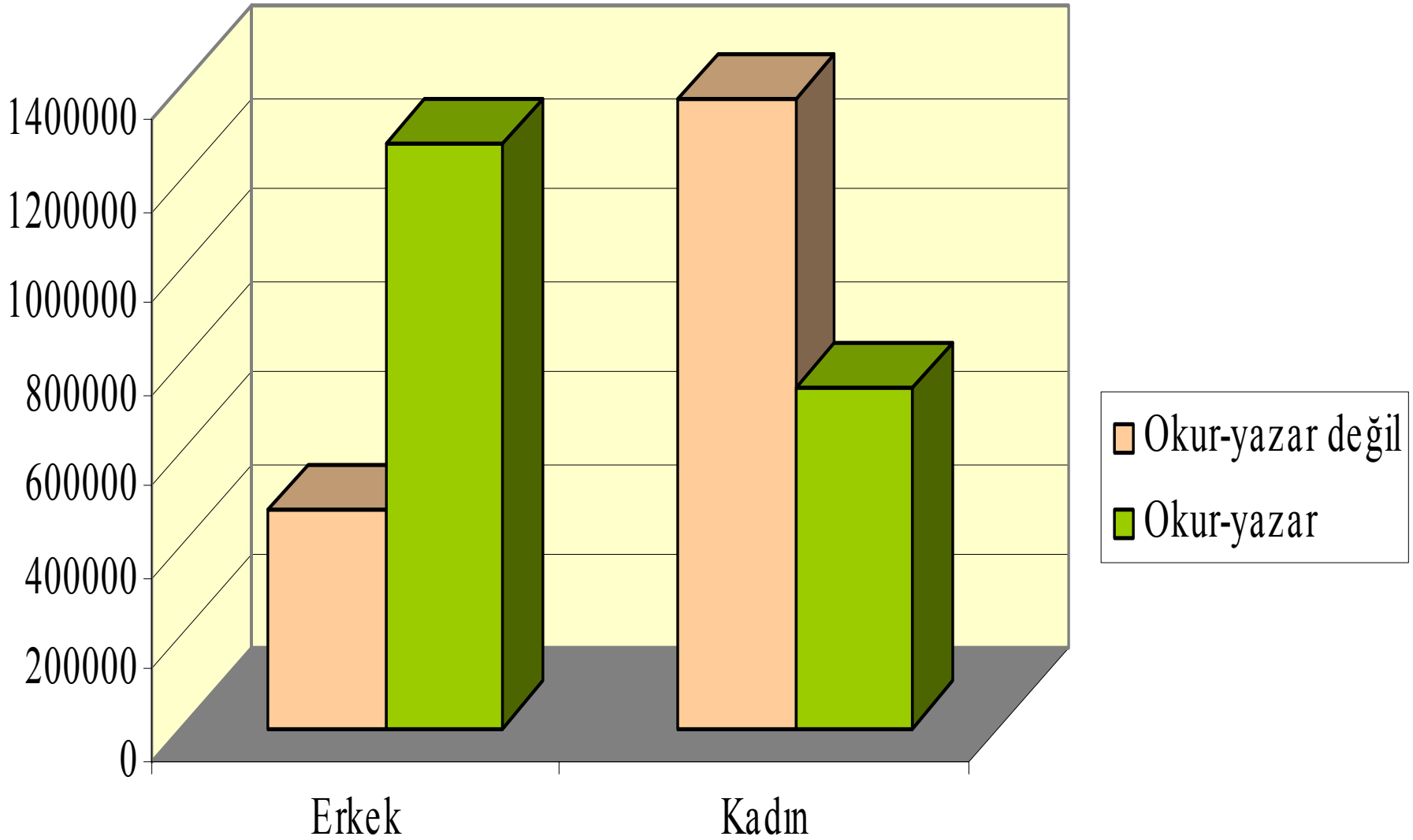


- 0-14 yaş grubu
- 15-64 yaş grubu
- 65 + yaş grubu

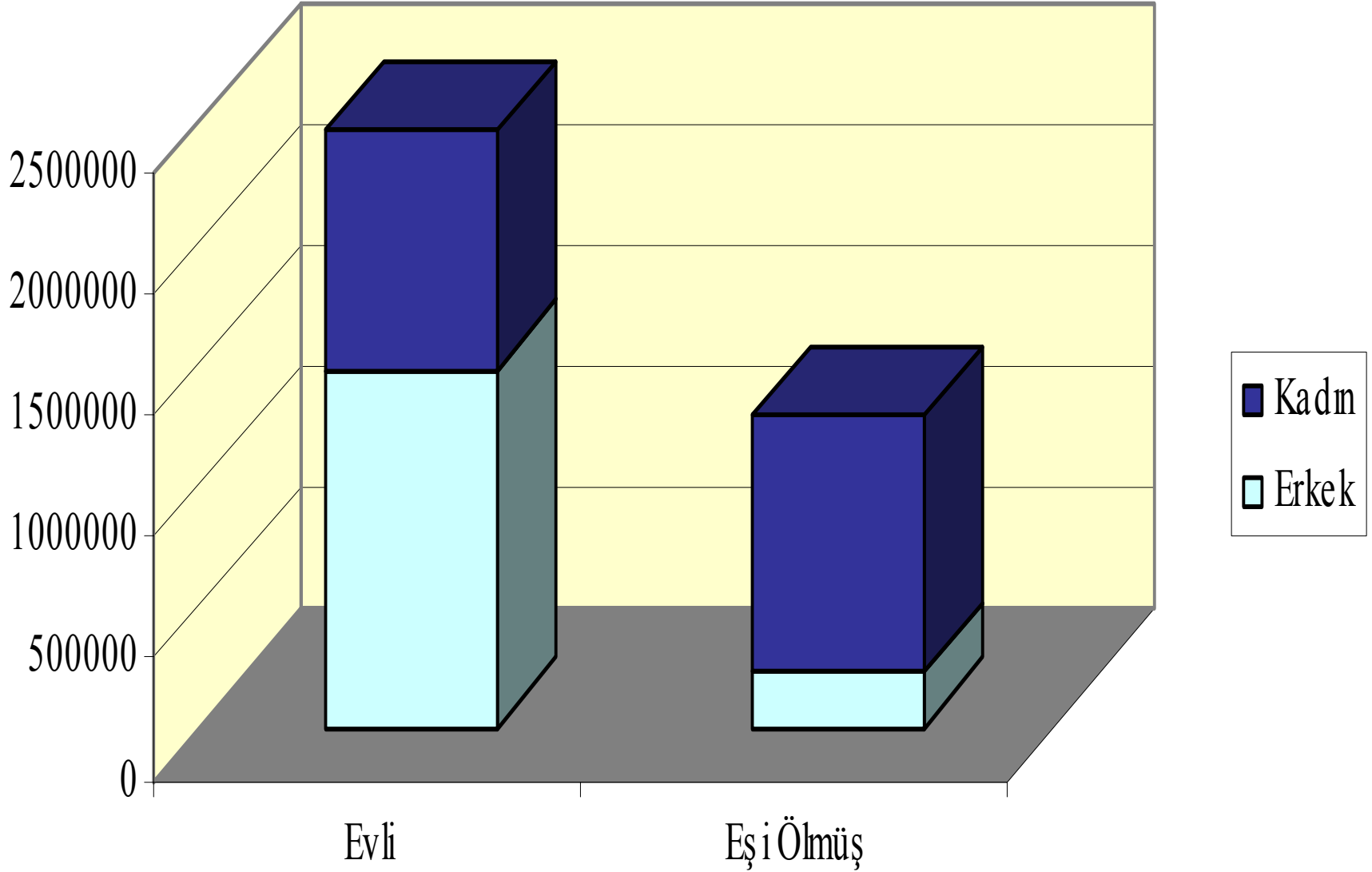
Yaş Grupları ve Cinsiyet



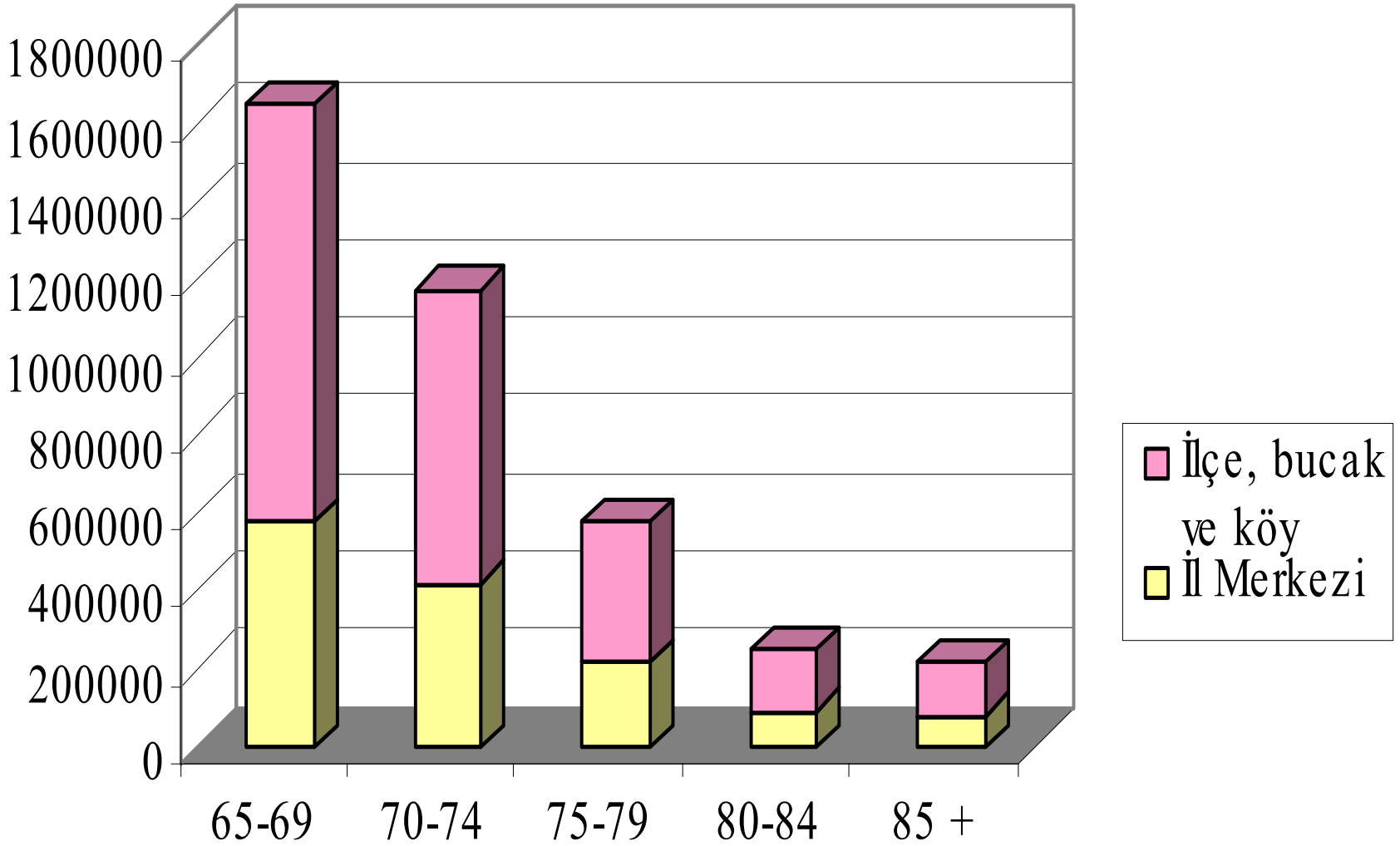
Cinsiyete Göre Eğitim Durumu



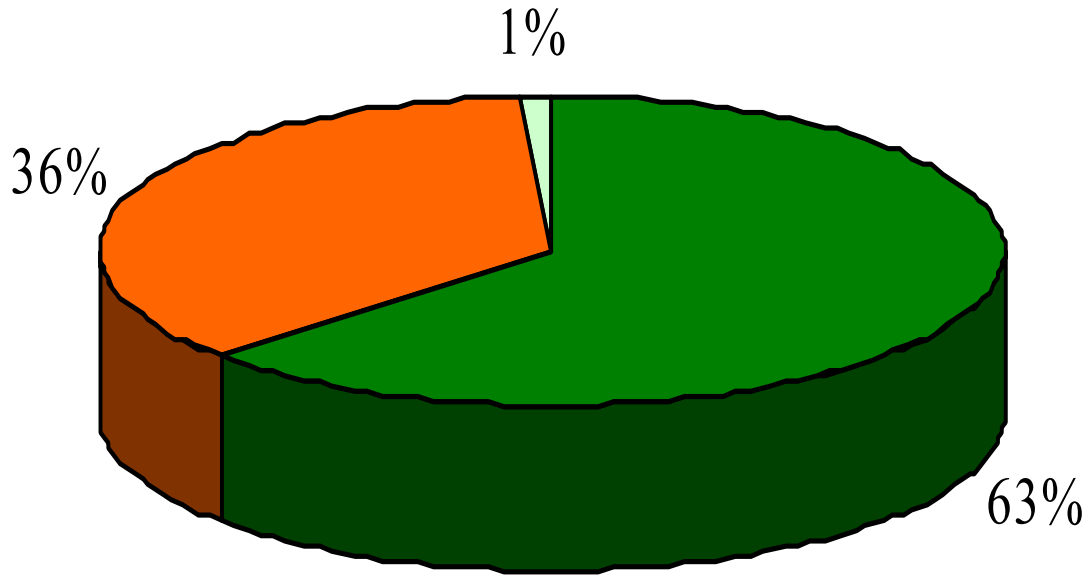
Medeni Durum



Ye rleş im ye ri

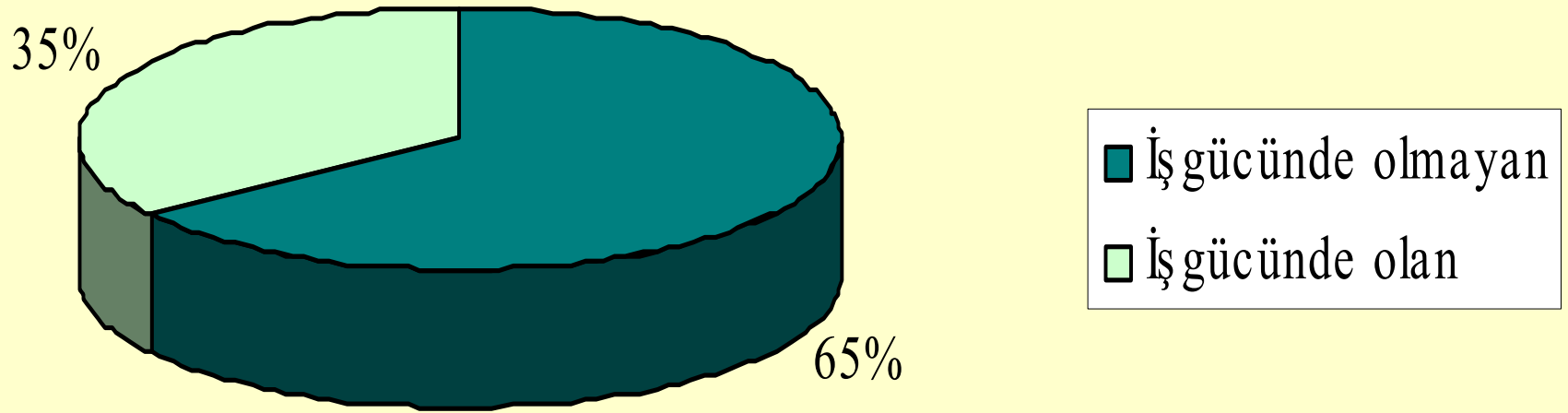


Yaşam Tarzı



- Yalnız yaşayan
- Çocukları ile
- Bakımevinde

Çalışma Durumu



KAYNAK : DİE İstatistik Yıllığı (2000)

YAŞLANMA SONUCU OLUŞAN DEĞİŞİKLİKLER

1. YAŞAM BİÇİMİNDEKİ DEĞİŞİKLİKLER

- Yalnız yaşama
- Eşini kaybetme
- Aileden ya da arkadaşlardan ayrılma
- İşten ya da evden ayrılma
- Fiziksel engel, hareket güçlüğü
- Yardımcı kişi ve kurumların olmaması



- Gelir yetersizliği
- Bağımlılık
- Sosyal izolasyon
- Ruhsal problemler (Depresyon veya bunama)
- İlaç kullanımı

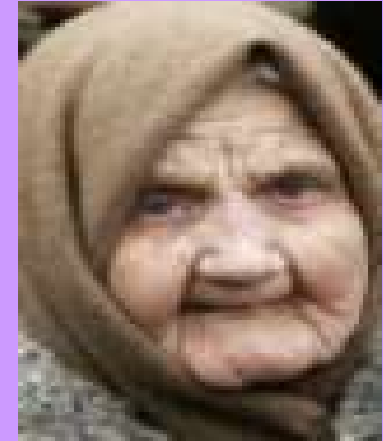


2. FİZİKSEL DEĞİŞİKLİKLER

- Vücut ağırlığı azalmaya başlar. Özellikle 80 yaştan sonra ağırlık kaybı daha belirginleşir.
- Yağsız doku miktarında azalma, yağ dokusunda artış olur.
- Kemiklerdeki kalsiyum miktarı azalır.
- Bu değişikliğe bağlı olarak düşme ve kırık riski artar.
- Eklem esnekliğinde azalma ve eklem hareketlerinde kısıtlılık nedeni ile hareketlilik azalır.
- Vücuttaki su yüzdesi azalarak % 60'dan % 50'ye düşer.

3. ORGAN FONKSİYONLARINDAKİ DEĞİŞİKLİKLER

- Tat ve koku duyusu azalır ↓
- Tükürük salgısı azalır ↓
- Ağız ve diş problemleri ortaya çıkar ↓
- Yutma güçleşir ↓
- Mide fonksiyonları azalır ↓
- Karaciğer ve safra fonksiyonları azalır ↓
- Barsak fonksiyonları azalır ↓
- Bağışıklık sistemi fonksiyonları azalır ↓
- Sinir sistemi fonksiyonları azalır ↓
- Bazal metabolizma hızı yavaşlar ↓



YAŞLILIKTAKİ ALINMASI GEREKEN ENERJİ VE BESİN ÖGELERİ MİKTARLARI

1. ENERJİ : Yaşlılıkta enerji gereksinimi, yetişkinlik dönemine göre azalır. Ancak hastalıklar, sakatlanma ve kırıklar gibi bazı özel durumlarda artabilir. Enerji ihtiyacının arttığı bu gibi durumlarda yetersiz beslenilmesi kronik **beslenme yetersizliği** denilen duruma neden olur. Yetersiz beslenme, kronik hastalıkların görülme sıklığını ve bu hastalıklara bağlı ölümleri artırır.

30 kalori /kg ya da en az **1200 kalori/gün**

2. PROTEİN : Enfeksiyon, ameliyat, yaralanma ve kırık gibi sağlık problemleri protein gereksinimini artırır. Ayrıca yaşla birlikte azalan bağışıklık sistemi fonksiyonları da göz önüne alındığında, **beden ağırlığının kilosu başına 1 gram protein** günlük gereksinimi karşılayabilir.

Buna göre 70 kg. ağırlığındaki bir bireyin günlük protein gereksinmesi : **70 X 1 = 70 gramdır.**

Kronik böbrek hastalığı gibi protein alımının kısıtlanması gereken durumlarda günlük alınması gereken miktar hastalığın durumuna göre belirlenmelidir.



3. KARBONHİDRAT :Günlük alınan enerjinin yaklaşık % 60'ı karbonhidratlardan karşılanmalıdır. Karbonhidratlar yetersiz alındığında proteinler enerji kaynağı olarak kullanılacağı için günlük karbonhidrat gereksiniminin eksiksiz olarak karşılanması önemlidir. Ancak gereksinimden fazla alınan karbonhidrat yağa çevrilerek şişmanlığa neden olur.

Karbonhidrat gereksinimi tahıllar, kepeği ayrılmamış tahıl unları, sebze ve meyvelerden karşılanmalıdır.



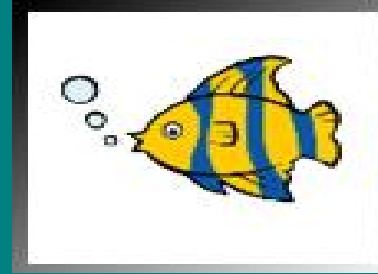
4. YAĞLAR : **Günlük alınan enerjinin % 25'i yağlardan sağlanmalıdır.**

Balıkta bulunan **omega 3** yağı hariç hayvansal besinlerde bulunan yağlar insan vücudunda üretilebilirken, bitkisel besinlerde bulunan yağlar üretilemez ve vücuttaki fonksiyonları nedeniyle de mutlaka besinlerle yeterli miktarlarda alınmaları gerekir. Hastalık nedeni ile herhangi bir kısıtlama yoksa, **günlük yağ olarak tüketilmesi gereken miktar yaklaşık 35-40 gramdır.** Bu miktarın yarısının bitkisel sıvı yağlardan, yarısının da zeytinyağından sağlanması uygundur.



OMEGA 3 YAĞLARI :

- Kan yağlarını ve damarlarda plak birikimini azaltarak kalp ve damar sağlığını korur
- Kanın pıhtılaşmasını önler
- Eklemlerdeki iltihaplanmaları engeller
- Bağışıklık sistemini güçlendirir



Kaynakları :

Balık ve deniz ürünleri

Yeşil yapraklı sebzeler özellikle semizotu

Fındık, ceviz

Keten tohumu yağı

5. VİTAMİNLER VE MİNERALLER :

Yaşlılık döneminde enerji gereksinmesinin azalması, vücut direncinin azalması, hareket kısıtlılığı, kronik hastalıkların görülme sıklığının artması gibi nedenlerle **vitamin ve minerallere olan gereksinim artar.**

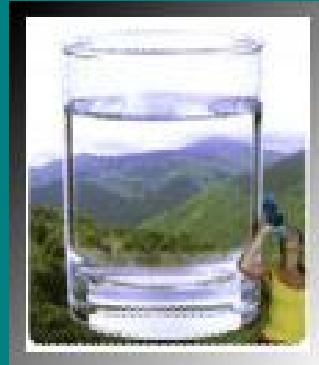
Vitamin ve mineral yetersizliği akut ve kronik hastalıkların seyrini etkiler, ağırlaştırarak ölümlere neden olabilir.

Vitamin ve minerallerin vücutta kullanımını engelleyen bir sağlık sorunu ya da besin alımında bir kısıtlamanın olmadığı durumlarda, D vitamini dışındaki vitamin ve mineral gereksinimi, iyi planlanmış bir diyetle besinlerden sağlanabilir. Bazı vitamin ve minerallerin gereksinimden fazla alınması toksik etki yapabileceği için vitamin ve mineral destekleri (diyete ek olarak tablet, şurup vb. şekillerde alınanlar), diyetisyen ve doktor önerisi ile alınmalı, zorunluluk olmadıkça gereksinim besinlerden sağlanmalıdır.

6. SU :

Vücuttan her gün yaklaşık 2.5 litre (15- 20 su bardağı kadar) su atılır. İdrar, ter, dışkı ile ve solunum yoluyla her gün vücuttan atılan bu suyun yerine konulması gerekir. Sıcak havalarda, fazla fiziksel aktivite yapıldığında, fazla proteinli ve tuzlu besinler tüketildiğinde, ateşli hastalıklarda, ishalde vücuttan su kaybı artar. Bu durumlarda tüketilen su ve sıvı miktarının artırılması gerekir.

Yaşlılık döneminde **günde en az 8-10 bardak (1500 mililitre) su tüketilmelidir.**



POSA : Bitkisel besinlerin vücutta sindirilemeyen bölümleridir.



Yaşlılıktaki önemi :

- Barsak hareketlerini artırarak kabızlığı önler
- Kan şekeri düzenleyerek şeker hastalığından korur
- Kan kolesterolünü düşürerek kalp-damar hastalıklarını önler
- Şişmanlığı önler
- Barsak kanserinden korur

Günlük 25-30 gram posa tüketimi yeterlidir. Sebze ve meyve tüketiminin artırılması, kurubaklagil ve kepekli tahıl ürünlerinin tüketimi(yulaf, çavdar, bulgur, kepekli ekmek) ile bu miktar sağlanabilir.

YAŞLILIKTA SIK GÖRÜLEN SAĞLIK SORUNLARI VE HASTALIKLAR İÇİN YAŞAM TARZI DEĞİŞİKLİKLERİ VE BESLENME ÖNERİLERİ



1. YÜKSEK TANSİYON

- Ağırlık denetimi - uygun kiloya ulaşılması
- Tuz tüketiminin ve sodyumdan zengin besinlerin (turşu ve salamuralar, hazır pastalar) sınırlandırılması
- Besinlerle yeterli kalsiyum ve potasyum alımı
- Düzenli egzersiz
- Sigara içilmemesi

2. KEMİK YOĞUNLUĞUNDA AZALMA(OSTEOPOROZ)

- Besinlerle ve destekleyici ilavelerle kalsiyum ve D vitamini alımının artırılması
- Düzenli egzersiz

3. YÜKSEK KAN KOLESTEROLÜ, YÜKSEK KAN YAĞLARI, KALP-DAMAR HASTALIKLARI

- Margarin, tereyağ, kuyruk yağı gibi katı yağların ve sakatatların tüketilmemesi
- Yeşil yapraklı sebzeler, kırmızı ve turuncu renkli meyveler, balık ve kurubaklagillerin tüketiminin artırılması
- Tuz ve sodyumdan zengin besinlerin(turşu ve salamuralar, hazır pastalar) alımının kısıtlanması
- Uygun kilonun korunması
- Düzenli egzersiz
- Sigara içilmemesi



4. KANSERLER

- Diyetteki yağ miktarının azaltılması
- Posa tüketiminin artırılması
- Bağışıklığı artırıcı vitamin ve minerallerden (A, C,E vitamini, selenyum)ve fitokimyasallardan zengin besinlerin tüketiminin artırılması
- Katkı maddesi içeren, özellikle hazır besinlerin(hazır çorba, et suyu, boyalı besinler) tüketiminin kısıtlanması
- Sigara ve alkol tüketilmemesi



5. ŞEKER HASTALIĞI

- Ağırlık denetimi-uygun kiloya ulaşılması
- Düzenli egzersiz
- Sigara ve alkol tüketilmemesi
- Kurubaklagiller, kepeği ayrılmamış tahıllar, sebze ve meyveler gibi posadan zengin ve **glisemik indeksi*** düşük besinlerin tüketilmesi



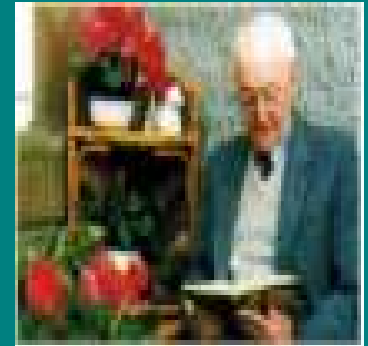
6. KABIZLIK

- Posa ve sıvı tüketiminin artırılması
- Düzenli egzersiz



7. ZİHİNSEL YETERSİZLİK, HAFIZA KAYBI, BEYİN HASARLARI

- Yeterli enerji ve protein alımı
- Beyin fonksiyonlarını geliştiren vitamin ve minerallerden zengin besinlerin (yeşil yapraklı sebzeler, kırmızı ve turuncu renkli meyveler, balık)tüketiminin artırılması
- Beyin egzersizleri (rakam ezberleme, bilmece çözme vb.)
- Sigara ve alkol tüketilmemesi



8. BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ ZAYIFLIĞI/HASTALIKLARA KARŞI DİRENÇSİZLİK

- Protein alımının artırılması
- Balık, soya yağı, fındık, ceviz, badem, sebze ve meyve tüketiminin artırılması
- Düzenli egzersiz
- Sigara ve alkol tüketilmemesi



YAŞLILIKTA YAŞAM KALİTESİNİN ARTIRILMASI VE SAĞLIĞIN KORUNMASI İÇİN :

BİREYSEL KORUNMA :

- FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ
- VÜCUT AĞIRLIĞININ DENETİMİ
- YETERLİ VE DENGELİ BESLENME
- BESİN ÇEŞİTLİLİĞİ
- GÜVENLİ GIDA
- KİŞİSEL HİJYEN
- SİGARA VE DİĞER BAĞIMLILIK YAPAN MADDELERDEN UZAK DURULMASI
- BEYİN FONKSİYONLARINI GÜÇLENDİRİCİ AKTİVİTELER
- SOSYAL İLİŞKİLERİN GÜÇLENDİRİLMESİ





Lindascreations

AİLE, TOPLUM VE KARAR VERİCİ KONUMUNDAKİLERİN SORUMLULUKLARI

- SAYGI
- DENEYİMLERİNDEN YARARLANMA
- DEĞERLİ OLDUĞUNU HİSSETTİRME
- HER TÜRLÜ BAKIM OLANAKLARIN SAĞLANMASI, VAR OLANLARIN İYİLEŞTİRİLMESİ
- SOSYAL GÜVENCE
- GÜVENLİ EV ORTAMI
- GÜVENLİ ÇEVRE
- SAĞLIK PERSONELİNİN VE YAŞLI YAKINLARININ EĞİTİMİ



YAŞLI SAĞLIĞI VE BESLENMESİ KONUSUNDAKİ BİLİNÇLENDİRME ÇALIŐMALARINDA HEDEF GRUPLAR

- Doğurgan ağ kadınlar
- Gebeler
- Çocuklar
- Gençler
- YetiŐkinler
- YaŐlılar
- Yaşlı yakınları, bakıcılar
- Sağlık personeli
- Eğitimciler
- Politikacılar
- Yerel yöneticiler
- Medya alıŐanları

BİLİNÇLENDİRME VE EĞİTİM ÇALIŞMALARINI BİR EKİP İŞİDİR

Hekim

Diyetisyen

Hemşire

Ebe

Eczacı

Fizyoterapist

Sosyal hizmet uzmanı

Psikolog

Akademisyenler

Yerel yöneticiler

Medya çalışanları

İnsanın başına gelebilecek en acıklı durumlardan biri, bir gün ansızın ağaran saçlarımız ve kırışiklıklarla dolmuş yüzümüzle kısır bir çalışma yaşamının sonuna geldiğimizi görüp, geçmiş yıllar boyunca tüm beceri ve yeteneklerimizin yalnızca çok küçük bir bölümünü kullanabildiğimizin farkına varmaktır (V.W. Burroughs)

Yaşlılık çağrısız gelen bir konuktur (Alman Atasözü)

Yaş da sevgi gibidir, saklanamaz (Thomas Dekker)

Yaşam, biz başka planlar yapmakla meşgulken, olagelen şeylerdir (John Lennon)



