

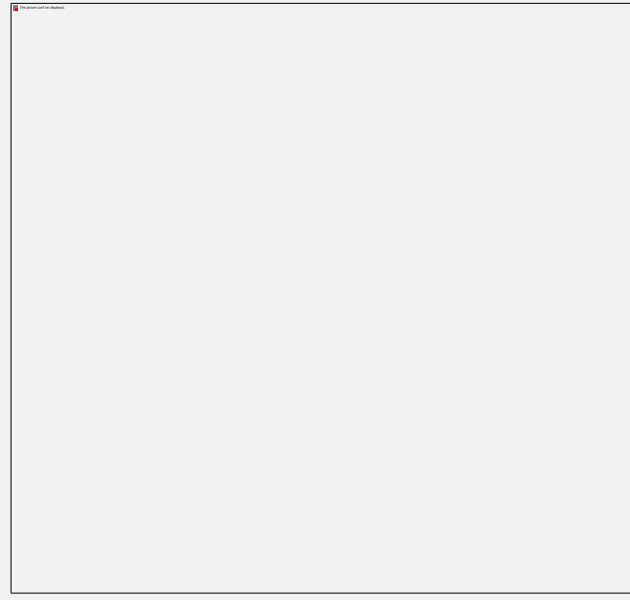


RAMAZANDA SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ - II

ARŞ. GÖR. DİYETİSYEN MELİKE YEĞİN
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜ

SUNUM AKIŐI

- RAMAZANDA BESLENME DÜZENİ ETKİLENİR Mİ?
- SAHURA KALKMAK GEREKLİ Mİ?
- RAMAZANDA YAPILAN BESLENME HATALARI
- RAMAZANDA SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ
- RAMAZANDA AĞIRLIK DEĞİŐİMİ
- RAMAZAN SOFRALARINA ÖRNEK MENÜ
- SONUÇ VE ÖNERİLER



- RAMAZANDA NASIL BESLENMELİYİM?
- SAHURDA NE YEMELİYİM?
- RAMAZANDA KİLO VERİR MİYİM?
- RAMAZANDA KİLO ALIR MIYIM?



Ramazan ayı, oruç tutanlar için beslenme ve yaşam şeklinin değiştiği bir aydır.



Ayrıca açlık esnasında insülin yapımı artar ve yenilen yemeğe insülin cevabı yüksek olur. Uzun süreli açlık sonrası vücudumuz yağ depolamaya daha meyilli olur.



Öğün sayısının azalması ve yaklaşık 14-15 saati bulan açlık süresiyle birlikte günlük alınan enerjinin düşmesi ve sıvı tüketiminin de azalmasına bağlı olarak metabolizma hızı yavaşlamaktadır.

Ramazanda öğün düzeni

Ramazan ayında iftar ve sahur arasındaki zamanın az olması, normalde 3 ana öğün ve ara öğünlerden oluşan beslenme düzenini 2 öğüne düşürmektedir.

Yeterli ve dengeli beslenmenin sürdürülebilmesi için günün oruç tutulmayan bölümünde en az 2 öğünü tamamlamak ve sahur öğününü atlamamak gerekir.

SAHURA KALKMAZSAK NE OLUR?

- Sahura kalkılmaması ya da sahurda sadece su içilmesinin zararlı olduğu unutulmamalıdır.
- Çünkü bu beslenme tarzı yaklaşık 15 saat olan açlığı, ortalama 19-20 saate çıkarmaktadır.
- 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 kilo alma riski artmaktadır.
- Bu nedenle sahur mutlaka kalkılmalıdır.

Ramazanda yapılan beslenme hataları



- **Günde tek öğün beslenmek:** Metabolizmanın düzgün çalışmaya devam etmesi ve sağlıklı bir kilo kaybının gerçekleşmemesi için; vücut için gerekli olan kaloringin besinler ile karşılanması gerekir.
- Bunun tek öğünde olması hem mide rahatsızlığına hem de bir öğünde fazla miktarda besin tüketimine neden olur.
- Bu besin değerlerinin öğünlere yayılarak tüketilmesi gerekli enerjinin sağlanmasında etkilidir.

- **Yemekleri hızlı yemek:** Uzun süren açlıktan sonra birden ve hızlı yemek yemek tüketilen besinlerin midede hazımsızlık, şişkinlik gibi sorunların yaşanmasına neden olabilir.
- Yemekler hızlı tüketildiğinde doyguluk hissi daha geç olduğundan yenilen yemek miktarı fazla olabilir ve mide hacmi genişleyebilir.



PORSİYON KONTROLÜ

- **Tüketilen porsiyon ölçülerine dikkat etmemek:** Yemeklerin hızlı yenmesi ve uzun süren açlık fazla porsiyon tüketiminin en önemli iki nedenidir. Yemeklerin pişirilme şekline dikkat edilmemesi ve porsiyon kontrolünün yapılmaması kilo artışına neden olabilir.

MEYVE

SEBZE

TEREY

RNA

KIRMIZI
ET



TÜRK KALP VAKFI

- **Su içilmesini ihmal etmek:** Yeteri kadar su içilmemesi iftar ile sahur arasında daha fazla yemek tüketimine neden olabilir.
- Su içilmediğinde oluşan susuzluk hissi vücutta açlık olarak algılanabilir ve yemek tüketimine teşvik edebilir.
- Bu durumda hem yetersiz su tüketimine hem de vücuda fazladan kalori alımına neden olur.

- Ramazan ayında oruç tutan bireylerin oruç süresince ve ramazan bayramında beslenmelerindeki değişiklikleri tespit etmek amacıyla yetişkin bireylerde yapılan bir çalışmada;



Bireylerin %80.0'i çorbayı ve %74.4'ü çay- kahveyi, Ramazan Bayramında ise %55.0'ı etli yemekleri, %47.8'i hamur tatlılarını, %34.4'ü sütlü tatlıları tükettikleri tespit edilmiştir.

Bireyler Ramazan ayı süresince %24.4'ü unutkanlık, dalgınlık, dikkatsizlik ve durgunluk, %6.7'si de kabızlık ile karşılaştığını belirtmiştir.

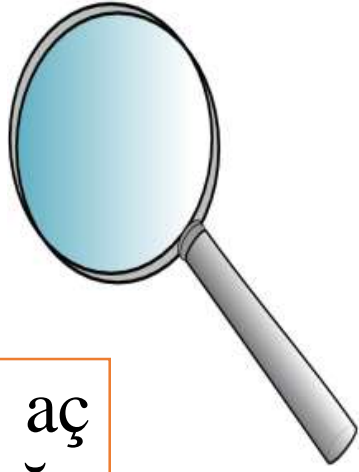
Temel amacı, görünüşte sağlıklı erkeklerde Ramazan orucunun vücut kompozisyonu ve metabolik sendromun özellikleri üzerindeki etkisini araştırmak olan bir diğer çalışmada;

Ramazan ayı öncesinde, sırasında veya sonrasında vücut kompozisyon parametrelerinin hiçbirinde önemli bir değişiklik olmadığı tespit edilmiştir.

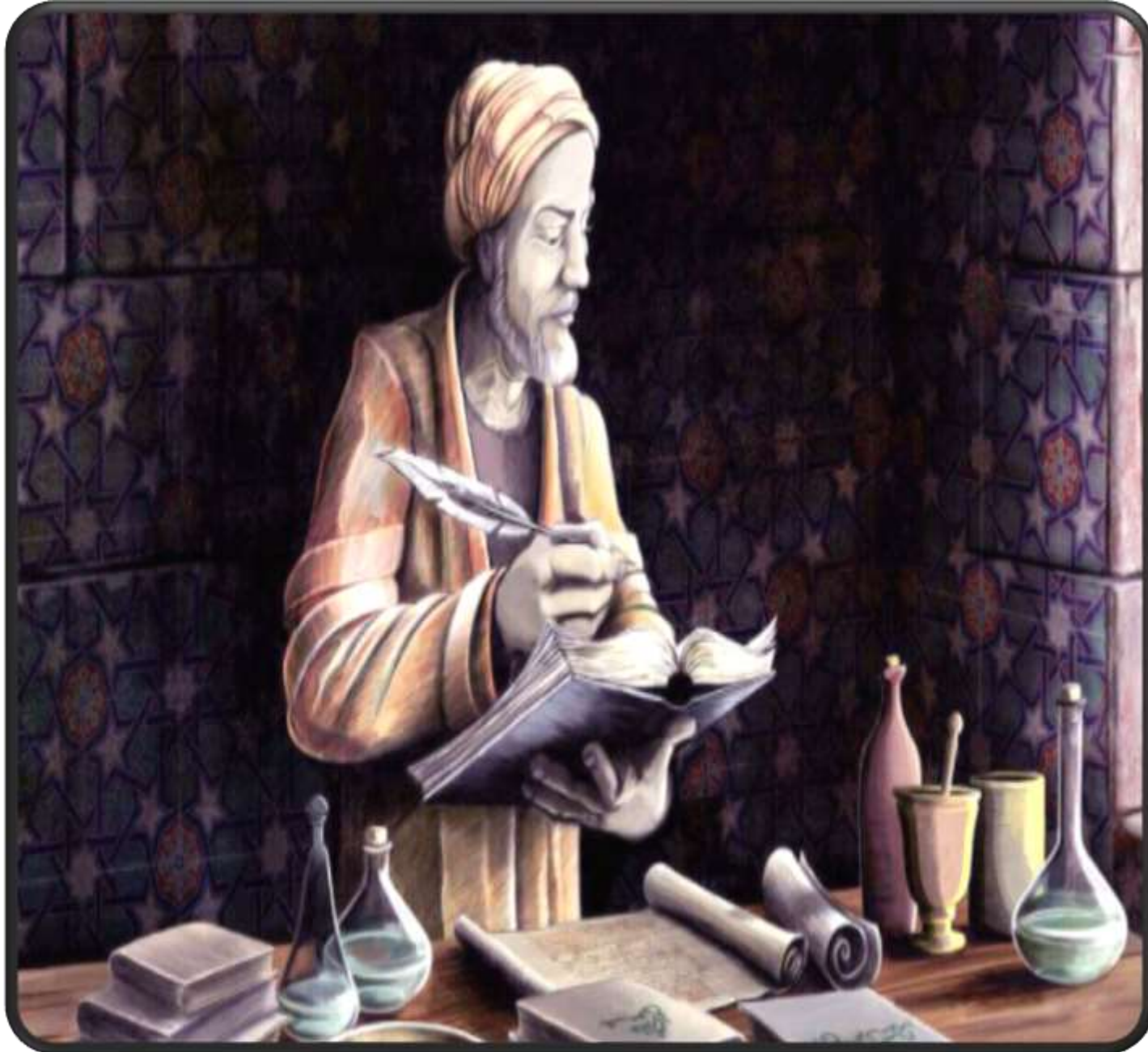
Açlık kan şekeri ve sistolik kan basıncı dışında metabolik sendrom faktörlerinde önemli bir değişiklik görülmemiştir. Çünkü her iki faktör de Ramazan ayı boyunca ve hatta Ramazan'dan sonra hafif ama önemli ölçüde yükselmiştir.

- Bazı çalışmalarda ise anlamlı derecede vücut ağırlığında azalma olduğu buna bağlı olarak BKİ değerlerinde de azalma olabileceği ifade edilmiştir.
- Ramazan ayı süresince erkeklerin kadınlara göre daha fazla kilo kaybettikleri tespit edilmiştir.

- Oruç tutan kadın ve erkeklerde Ramazan ayının ortasında ve sonunda olmak üzere bel çevresinde anlamlı derecede azalma olduğu görülmekle birlikte bazı çalışmalar kadınlarda daha fazla azalma olduğunu göstermiştir.



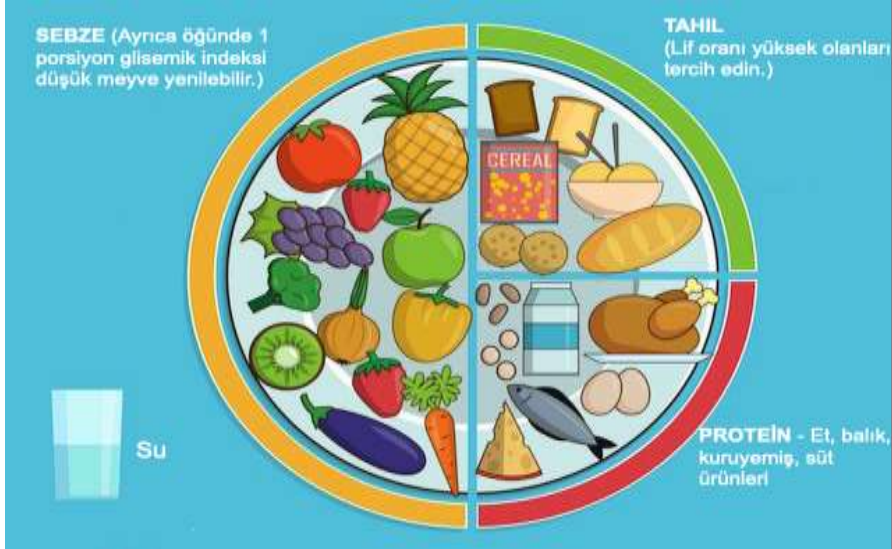
- Sahura kalkılması ve hafif bir şeyler yenilmesinin, hem gün boyu aç kalmayı geciktirdiği hem de vücut için daha yararlı olduğu belirtilmiştir.
- Bir diğer çalışmada, sahura kalkılmadığı takdirde açlık süresinin daha da uzadığı ve bu kadar uzun süreli açlık sonucunda gelişen hipogliseminin yorgunluk, baş ağrısı, unutkanlık, mental durgunluk gibi belirtilere neden olduğu belirtilmiştir.



“İki öğün sağlıklıdır, üçüncü öğün hastalıktır.”

İbn-i Sina

ÖNERİLER



- Oruç tutarken yeterli ve dengeli beslenmeye özen gösterilmeli.
- Tek seferde büyük porsiyonlar yerine, iftardan sonra aralıklı ve her seferinde küçük porsiyonlar şeklinde beslenilmeli.
- Yemekleri hızlı yemekten kaçınılmalı, yavaş yavaş ve iyice çiğneyerek tüketilmeli.

ÖNERİLER

- Sahur öğünü atlanılmamalı, mutlaka yapılmalı.
- Sahurda süt, yoğurt, peynir, yumurta, tam tahıllı ekmekler gibi yiyeceklerden oluşan hafif bir kahvaltı yapabilir ya da çorba, zeytinyağlı yemekler, yoğurt ve salatadan oluşan bir öğün tercih edebilirsiniz.

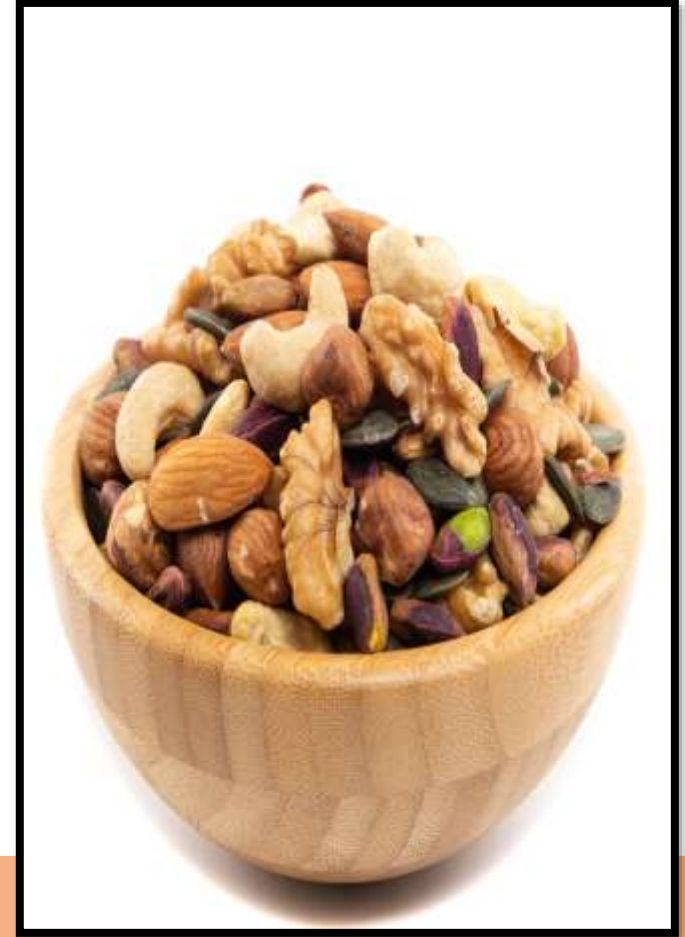


ÖNERİLER

- İftara peynir, domates, zeytin gibi kahvaltılıklar veya çorba gibi hafif yemeklerle başlayıp 10-15 dakika sonra az yağlı et yemeği, sebze yemeği veya salatayla devam edebilirsiniz.
- Hem enerji veren hem de kan şekerini hızlı bir şekilde yükselten beyaz ekmek, pirinç pilavı, kızarmış patates gibi yiyecekler yerine bulgur pilavı, kepekli ekmek veya kepekli makarna vb. tercih edilmeli.

ÖNERİLER

- Mümkün olduğunca iftar ve sahurda badem, ceviz vb. çiğ kuruyemişleri tüketmeye özen gösterilmeli.
- İftarda aşırı şerbetli, yağlı tatlılar yerine; sütlü tatlılar (sütlaç, güllaç, muhallebi vb.) veya meyve tatlıları tercih edilmeli.



ÖNERİLER

Susama hissi duymasanız bile iftar ve sahur arasında sık sık su içilmeli. Suya ek olarak kafein içeren içecekler yerine de süt, ayran, sade soda, taze sıkılmış meyve-sebze suları, ıhlamur ve kuşburnu gibi bitki çayları tercih edebilirsiniz.

Yemekleri pişirme yöntemlerinin de önemli olduğu unutmamalı. Özellikle ızgara, haşlama, fırında, buğulama gibi sağlıklı yöntemlerle hazırlanan yemekler tercih edilmeli.

Kavrulmuş, kızartılmış ve tutsülenmiş yemeklerden uzak durulması önemlidir.

ÖNERİLER



- İftardan 1-2 saat sonra kısa mesafeli yürüyüşler yapmak sindirime yardımcı olacaktır.
- Beslenme düzenindeki değişikliklere bağlı olarak oluşabilecek kabızlığı önlemek için de sıvı tüketimine dikkat edilmelidir.



ÖNERİLER

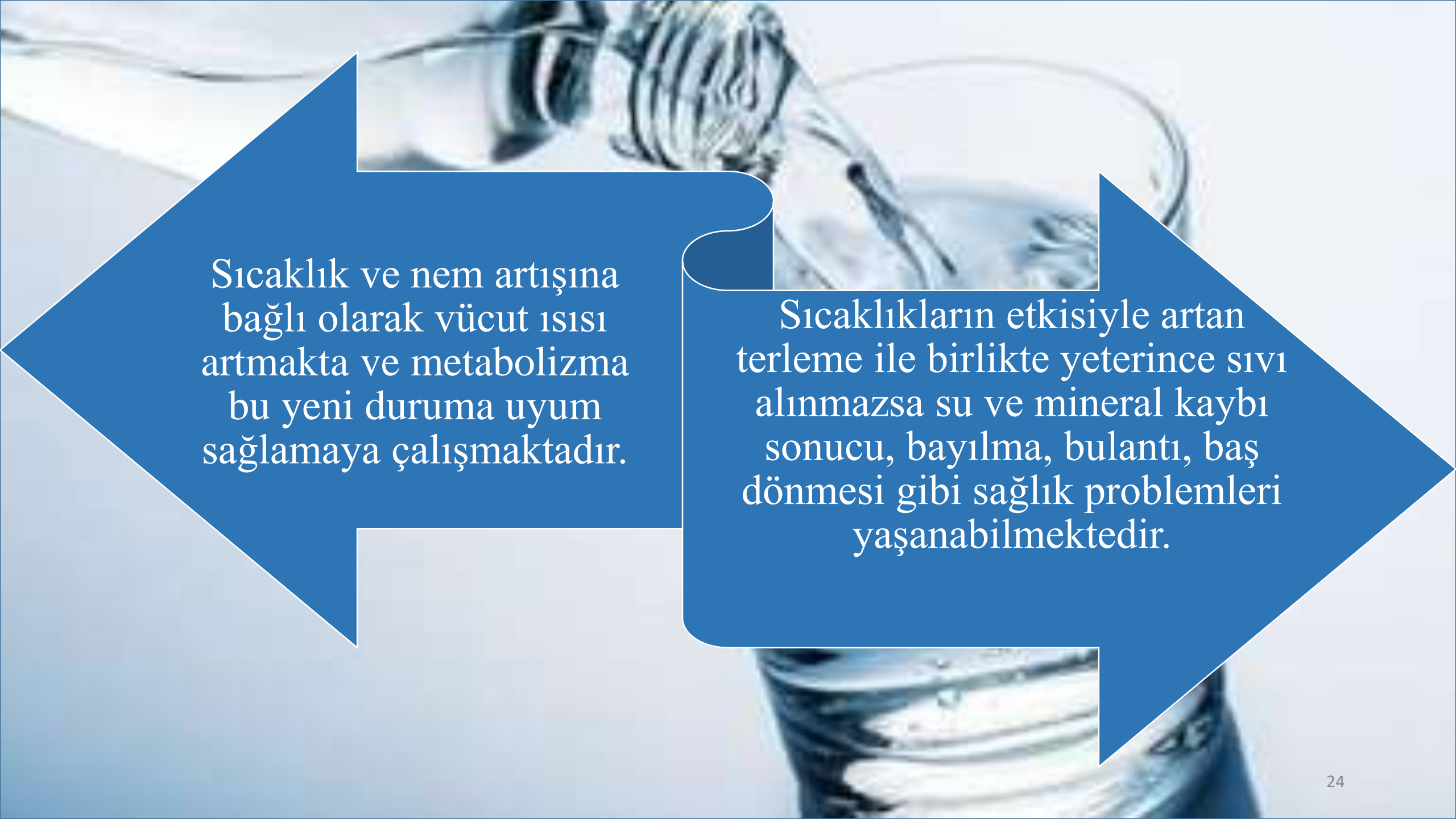
- Yemeklerde lif oranı yüksek yiyecekler (kuru baklagiller -kuru fasulye, mercimek, nohut-, kepekli tahıllar ve tam buğday ekmeği, sebzeler ve salata) tercih edilmelidir.
- Taze ve kuru meyveler, hoşaf ve kompostolar, hurma, ceviz, badem vb. gibi kuru yemişler tüketilmelidir.



SIVI TÜKETİMİNE DİKKAT!

- Günde ortalama en az 2-2,5 litre (12-14 su bardağı) su içmeye, bununla birlikte Ramazan ayında sıvı ihtiyacını da karşılayacak ayran, taze sıkılmış meyve-sebze suları, sade soda vb. içecekleri sık sık tüketmeye özen gösterilmelidir.





Sıcaklık ve nem artışına bağlı olarak vücut ısısı artmakta ve metabolizma bu yeni duruma uyum sağlamaya çalışmaktadır.

Sıcaklıkların etkisiyle artan terleme ile birlikte yeterince sıvı alınmazsa su ve mineral kaybı sonucu, bayılma, bulantı, baş dönmesi gibi sağlık problemleri yaşanabilmektedir.

RAMAZANDA KİLOMUZU NASIL KORURUZ?

- Ramazan ayında öğün sayısının azalması ile özellikle iftar öğününde tüketilen porsiyon miktarının fazla olması kilo artışına neden olabilir.
- Bir öğünde alınan kaloringin yüksek miktarda olması, iftardan sahura kadar olan süreçte besin tüketiminin devam etmesi ve su tüketiminin ihmal edilmesi kilo artışının en belirgin nedenleri arasındadır.



Ramazanda kilo almamak için neler yapabiliriz?



Öğünlerde tercih edilen besin çeşitlerine özen gösterilmelidir.

Özellikle iftarda ağır yemeklerden uzak durulmalı; sahur da ise hafif ve tok tutan besinler tercih edilmelidir.

Ramazan boyunca vücudun ödem tutmaması için su tüketimi de önemlidir. İftardan sahura kadar olan süreçte çay ve kahve fazla miktarda tüketilip, su içilmesi ihmal edilmemelidir.

Ramazanda kilo almamak için neler yapabiliriz?



Bu dönem de tatlı tüketimi de fazlalaşır. Kilo kontrolünün sağlanabilmesi için şerbetli tatlılar yerine sütlü tatlılar tercih edilmelidir.

Tatlı tüketimi haftanın 1-2 günü ile sınırlandırılmalı ve iftardan sonra ara öğün olarak tüketilmelidir.

Fazla miktarda tüketilen şerbetli tatlının susuzluk hissi yaratabileceği ve ertesi gün tutulan oruçta daha erken susuzluk hissedilebileceği unutulmamalıdır.

Ramazanda diyet ile zayıflayabilir miyiz?



Zayıflamak isteyen bireyler ramazan ayı boyunca tükettikleri besin çeşitlerine ve porsiyon ölçülerine dikkat ettiği sürece kilo verebilirler. Aynı zamanda su tüketimi de önemli bir unsurdur.



Kişinin yaş, cinsiyet, boy, kilo ve fiziksel aktivite durumuna uygun hazırlanmış bir beslenme programı yani Ramazan Diyeti sayesinde ramazan ayında da sağlıklı ve dengeli bir kilo kaybı olabilir.

Ramazanda diyet ile zayıflayabilir miyiz?

Vücut sağlığının korunabilmesi için kilo vermek uğruna tek öğün beslenilmemeli; iftar öğününün yanında ara öğün ve sahur da yapılmalıdır.

Kilo kaybının kalıcı olması için kişinin ihtiyacı olan kaloriyi gün içinde alması gerekir.

Bunu da ramazan ayında 3 öğüne yayılarak yapabilir.

ÖRNEK MENÜ

Sahur:

- 1-2 adet haşlanmış yumurta
- 1 dilim beyaz peynir veya 2 kaşık lor peyniri
- 2 adet kuru kayısı veya 1 adet kuru hurma
- 2 tam ceviz içi veya 5 adet badem/findık
- Mevsim yeşillikleri
- 2-3 dilim tam buğday, kepek veya çavdar ekmeği
- 1 bardak yarım yağlı süt veya 1 kase yoğurt

İftar:

- 1 bardak su + 1 adet kuru hurma veya 3 adet zeytin
- 1 kepçe çorba
- 60-80 gr köfte/dana eti/balık/ hindi eti/tavuk eti
- 3-4 kaşık sebze veya bakliyat yemeği
- 2 kaşık yoğurt veya 1 kase cacık veya 1 bardak ayran
- Zeytinyağı eklenmiş salata veya haşlama sebze
- 1 dilim pide(25 gr) veya 3 kaşık pilav/makarna

Gece Ara Öğünü:

- 1 bardak süt/kefir/ayran veya 1 kase yoğurt
- 1 porsiyon meyve

SONUÇ

- Ramazan ayında oruç tutmak birçok bireyin yaşam tarzında, besin tercihinde, öğün sıklığında, fiziksel aktivitesinde değişikliklere neden olmaktadır.
- Bu değişikliklerin sağlık açısından olumlu sonuçlarınının olması ancak kişilerin bilinçlenmesi ile mümkündür. Bu bilincin sağlanabilmesi için Sağlık Bakanlığı tarafından başta medya aracılığı ile olmak üzere birçok yöntemle bilgiler verilmelidir.



T.C. Sağlık Bakanlığı



■ Demir alımının azalması demir eksikliği anemisine neden olabileceğinden bu dönemde

-kırmızı et

-yumurta

-kuru meyveler

-kuru baklagiller

gibi demir için iyi kaynak olan besinlerin uygun miktarlarda tüketimi önerilmektedir.

■ Bu besinlerin alımının yanı sıra demir emilimini artıran C vitamini kaynaklarının düzenli tüketimi de önemlidir.



- Oruç tutan bireylerde potasyum alımının azalmasına bağlı kas yorgunluğunu önlemek için potasyum içeren yeşil sebzeler, kuru baklagiller, fındık gibi yağlı tohumlar ve meyvelerin tüketimine özen gösterilmelidir.



- Ayrıca posa oranı düşük besinlerin tercih edilmesi, iftar-sahur arasında içilen su miktarının az olması ve öğün sıklığının azalması nedeniyle konstipasyon gibi bazı sindirim sorunları oluşabilmektedir. Bu nedenle özellikle posa ve sıvı alımına dikkat edilmelidir.



- Oruç tutarken enerji kısıtlaması gerekmemektedir.
- Bu nedenle günlük enerji ve besin ögesi gereksinimlerinin karşılanabilmesi için kişilere özgü beslenme planları oluşturulmalıdır.

- İftar ve sahur öğünlerinde fazla miktarda besin tüketmek yerine uygun ara öğünler diyete eklenerek gereksinimler karşılanmalıdır.





- Ayrıca Ramazan Bayramı gibi özel günlerde tüketilen besinlere dikkat edilmeli, şekerli yiyecek ve içeceklerin tüketimi azaltılmalıdır.



KATILIMINIZ İÇİN TEŞEKKÜRLER...