



# Ramazanda Sağlıklı Beslenme Önerileri

## Düzenleyen Birim

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ  
BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜ

## Moderatör

Doç . Dr. Muradiye KARASU AYATA

## Konuşmacılar

Araş. Gör. Diyetisyen Hikmet BAYAM

Araş. Gör. Diyetisyen Melike YEĞİN



# ***RAMAZANDA SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ-I***

*Sağlık Bilimleri Fakültesi  
Beslenme ve Diyetetik Bölümü*

*Arş. Gör. Diyetisyen Hikmet BAYAM*



# SUNUM PLANI

*Beslenme Tanımları*

*Yeterli ve Dengeli Beslenme*

*Beslenme İle İlişkili Hastalıklar*

*Sağlıklı Tabak Modeli ve Besin Piramidi*

*Besin Grupları*

*Açlık Tokluk Metabolizması*

*Aralıklı Oruç Diyetleri ve Ramazan Orucu*

## Beslenme ?

*‘Besin maddelerinin mizaç olarak vücut yapısına benzer hale gelmesi ve böylece dokulardaki günlük yıpranma ve yırtılmaların tamire uygun hale gelecek şekilde değişmesidir’*

*İbn-i Sina*

*‘Harama düşmemek ve helâlde ölçüyü aşmamak’*

*İbn-i Haldun*

## Beslenme;

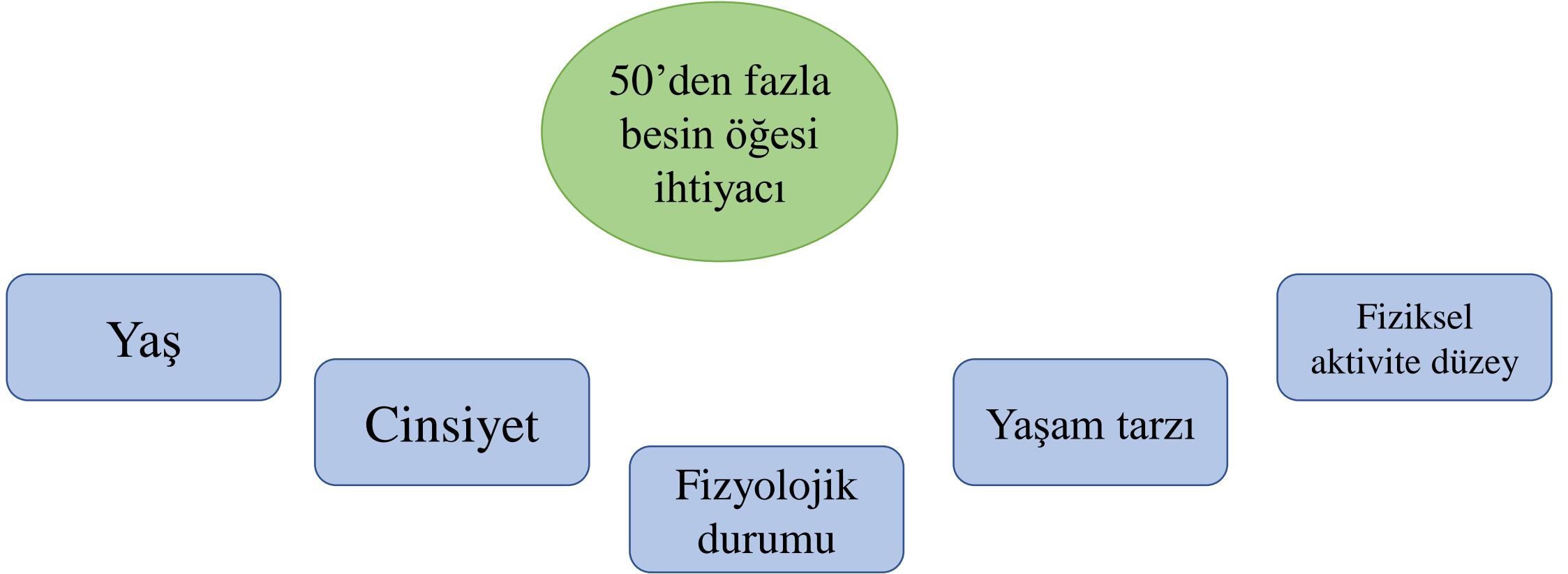
- Açlık duygusunu bastırmak
- Karın doyurmak
- Canının çektiği şeyleri yemek içmek



‘Sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır’

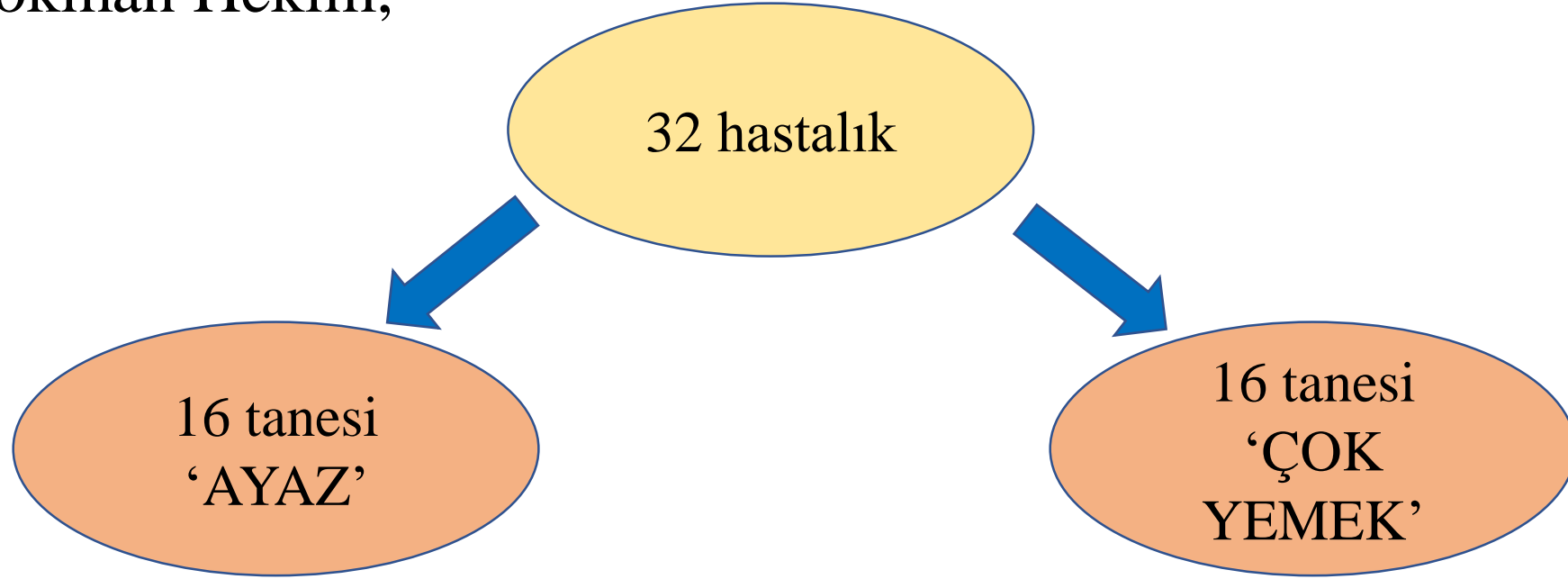
## Yeterli ve Dengeli Beslenme;

‘Yeterli ve dengeli beslenme, vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerjinin ve bütün esansiyel besin öğelerinin **vücudun ihtiyaç duyduğu** kadar tüketilmesi’



# 'Yeterli ve Dengeli Beslenme Sağlığın Temelidir'

★ Lokman Hekim;





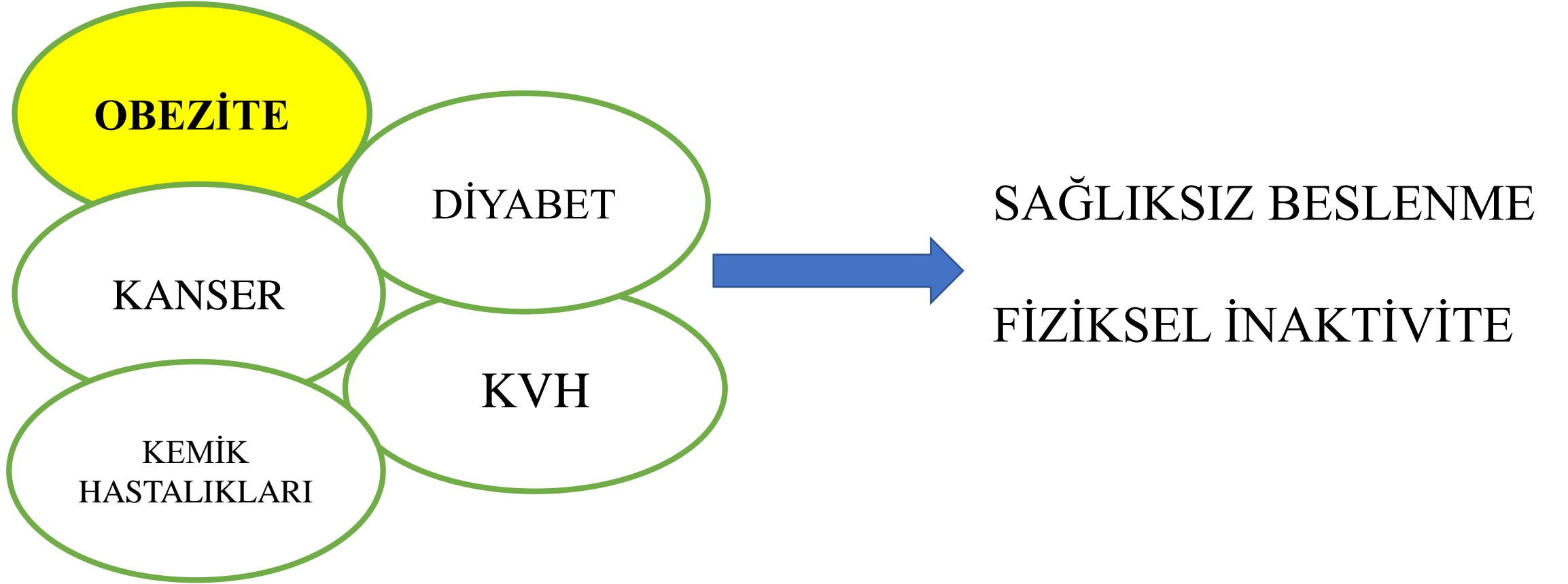
## *Teknoloji ve bilimin gelişimiyle birlikte;*

- Yaşam şartlarının iyileşmesi
- Bulaşıcı hastalığa bağlı ölüm oranının düşmesi
- Yaşam süresi beklentisinin artması
- Yaşam tarzı değişiklikleri (Fiziksel aktivite azlığı)
- Beslenme alışkanlıklarındaki değişiklikler (Sağlıksız beslenme, Batı tipi beslenme)

2019 yılında en büyük 10 sağlık tehdidinden biri  
'Bulaşıcı Olmayan Kronik Hastalıklar'  
-DSÖ-



Beslenme ilişkili kronik hastalıkların sayısı her geçen gün artmakta ve tüm ölümlerin %60'ını oluşturmaktadır



DSÖ verilerine göre, fazla kiloluluk ve obezite Avrupa'daki yetişkinlerde

**Tip 2 Diyabetin** %80'inden,

**İskemik kalp hastalıklarının** %35'inden ve

**Hipertansiyonun** %55'inden sorumludur

Her yıl **1 milyondan fazla ölüme** neden olmaktadır.

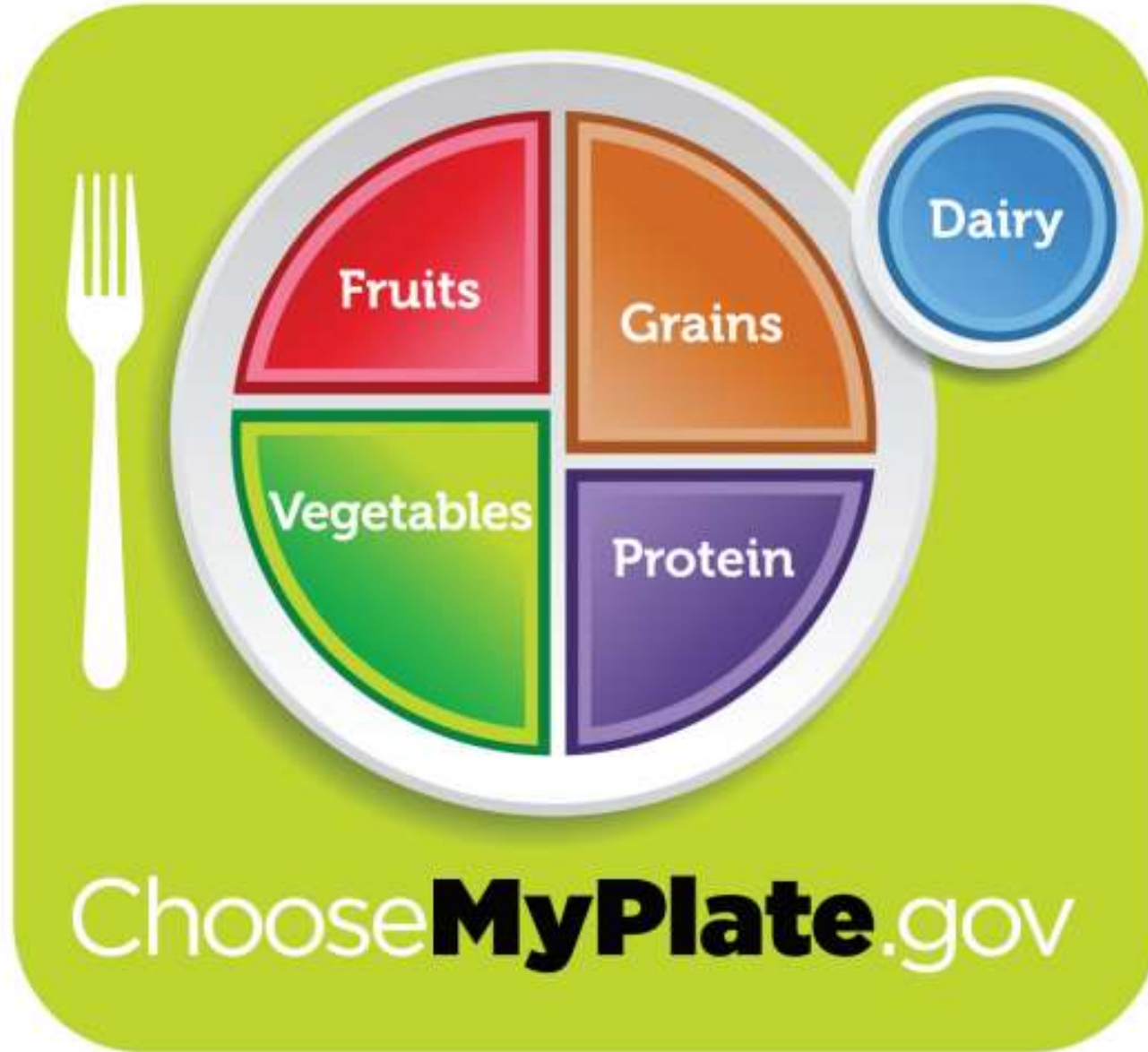


# Sağlıklı Yemek ve Fiziksel Aktivite Piramidi

## Sağlıklı Beslen, Sağlık İçin Hareket Et



www.beslenme.gov.tr





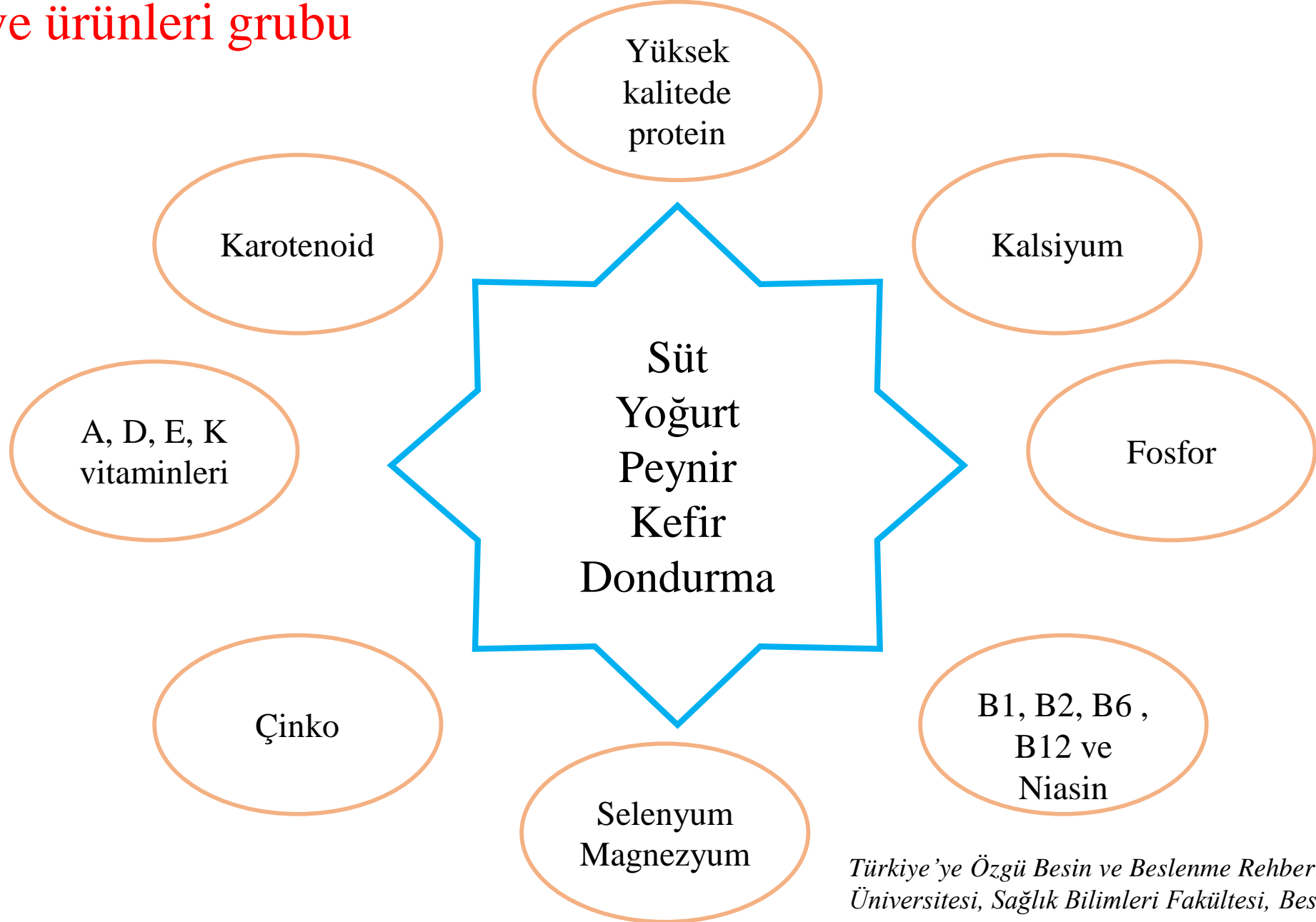
Bireyin enerji ve besin ögesi gereksinimi yaşa, cinsiyete, fiziksel aktivite durumuna göre değişiklik gösterir !



## Besin grupları;

- Süt ve ürünleri grubu
- Et, yumurta, kurubaklagiller ve yağlı tohumlar grubu,
- Ekmek ve tahıllar
- Sebze grubu
- Meyve grubu

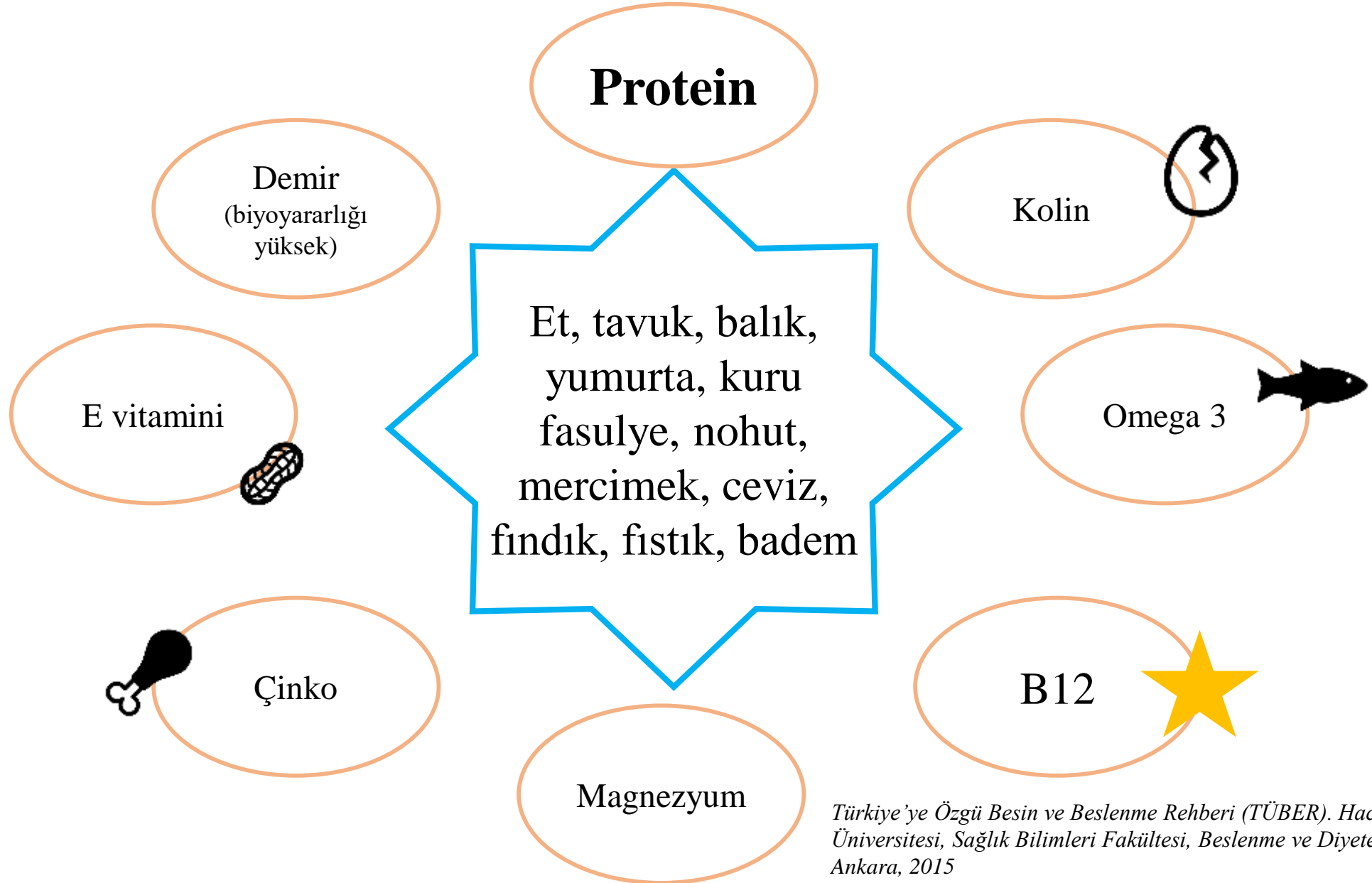
# Süt ve ürünleri grubu







# Et, yumurta, kurubaklagiller ve yağlı tohumlar grubu



*Et g...  
yiyec...*

➤ Hü  
on

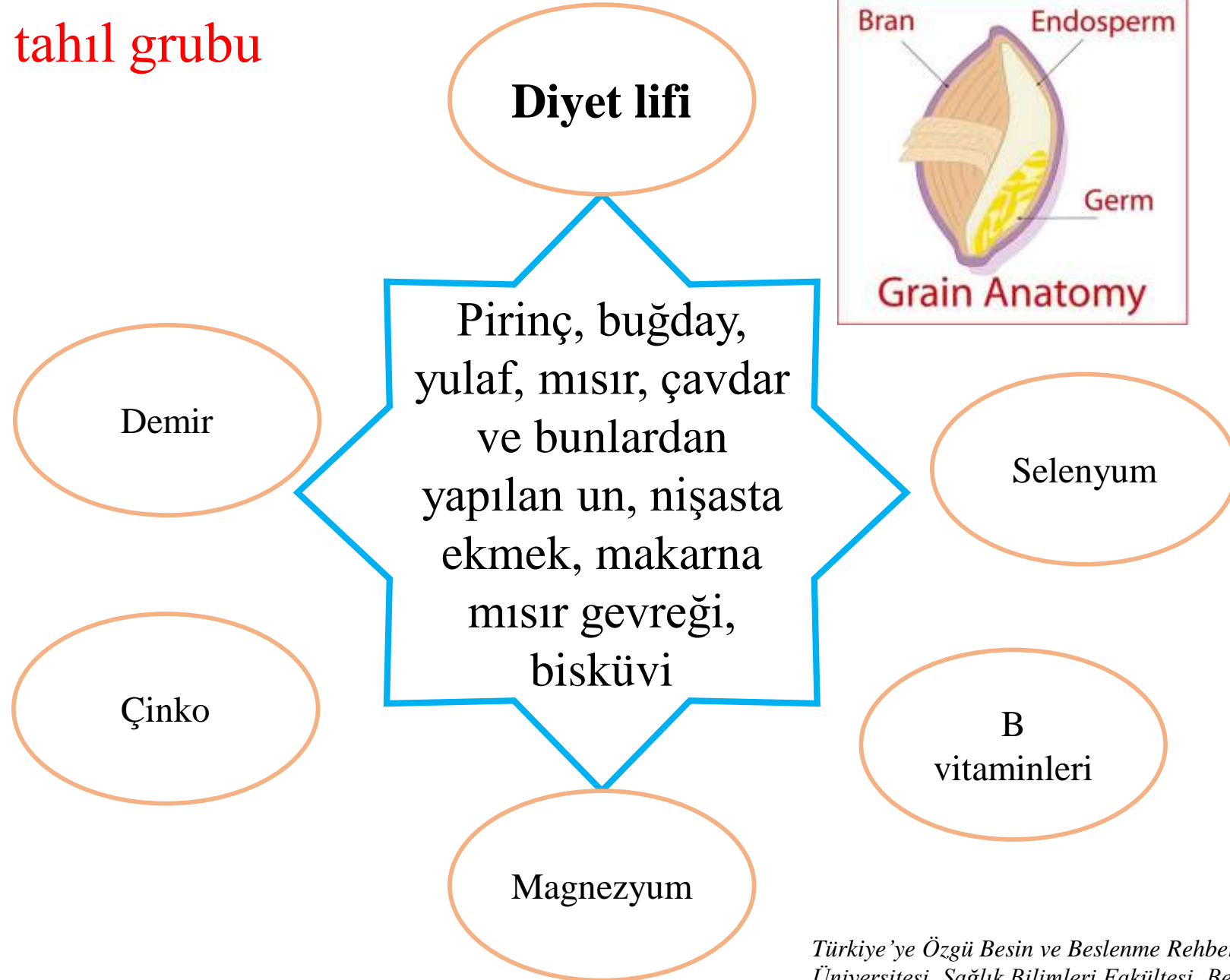
\*Sert kabuklu yemişlerin **tuzsuz,**  
**çiğ;** kırmızı et ve kümes  
hayvanlarının **yağsız** tüketilmeli;

➤ S  
sis

\*Sodyum ve doymuş yağ  
oranlarının yüksek olması  
açısından **işlenmiş et ürünleri**  
(sosis, sucuk,salam) tüketiminin  
sınırlandırılmalıdır.

➤ Ha  
ka

# Ekmek ve tahıl grubu

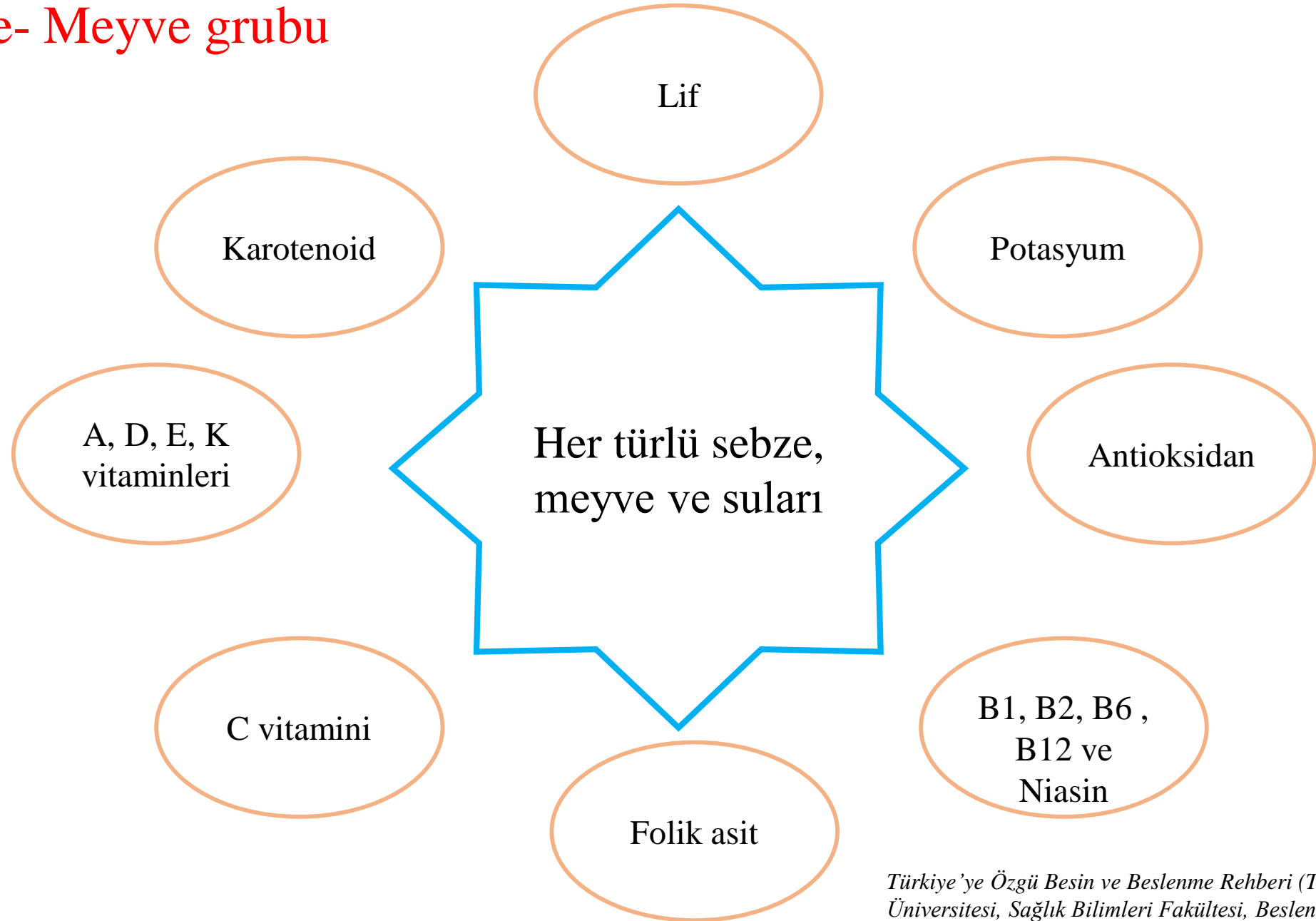




**Ek  
yer**

Tam tahıllılar besinsel lif,  
demir ve diğ er besin  
 gelerinden **rafine**  
tahıllara g re daha zengindir.  
Bu nedenle rafine yerine **tam**  
**tahıl** t knetilmelidir.

## Sebze- Meyve grubu





## **Meyve- sebze grubunda yer alan yiyecekler,**

- Büyüme ve gelişme
- Hücre yenilenmesi ve doku onarımı,
- Deri ve göz sağlığı,
- Diş ve diş eti sağlığı,
- Kan yapımı
- Hastalıklara karşı direncin oluşumunda etkindir.



### **Çiğ tüketim**

Vitamin-mineraller, sebze ve meyvelerin özellikle dış yapraklarında, kabuğunda veya kabuğun hemen altındaki kısımlarında bulunur bu nedenle kabuklu yenilebilen meyveleri iyice yıkadıktan sonra soymadan tüketmeli, soyulması gerekiyorsa mümkün olduğunca ince soyulmalıdır.

Kuru meyveler  diş çürüğü riski



Et grubu  
Süt grubu  
Ekmek tahıl  
grubu  
Meyve-sebze



Rafine şeker  
Kolesterol  
Sodyum  
Trans yağ asidi

## Dinimizde Sağlıklı Beslenmenin Yeri

Birçok kültürde yemek ile inançlar arasında yakın bir iliŐki vardır.

Kuran-ı Kerim'de ve hadislerde adı geçen yiyecek ve içeceklerin kendi bünyesinde kutsallığı barındırdığını söylemek mümkündür. *Hurma, zeytin, zm, nar, kiraz, muz ve incir* hem Kuran'da hem de hadislerde adı geçen besinlerdir.

Vahiy ve hadisler aracılığıyla beslenme konusunda insanlar bilgilendirilmiŐtir.

*'Yiyiniz, içiniz, fakat israf etmeyiniz.  
Çünkü Allah israf edenleri sevmez'*

(Â'raf Sresi, 31)





## Ramazanda Sağlıklı Beslenme

Hicri takvimin dokuzuncu ayı olan Ramazan, dünyadaki bütün Müslümanların 29-30 gün boyunca aralıksız olarak imsak vaktinden gün batımına kadar oruç tuttuğu bir aydır.





Kırşehir'in matematiksel konumu,

38°-39° Kuzey enlemleri

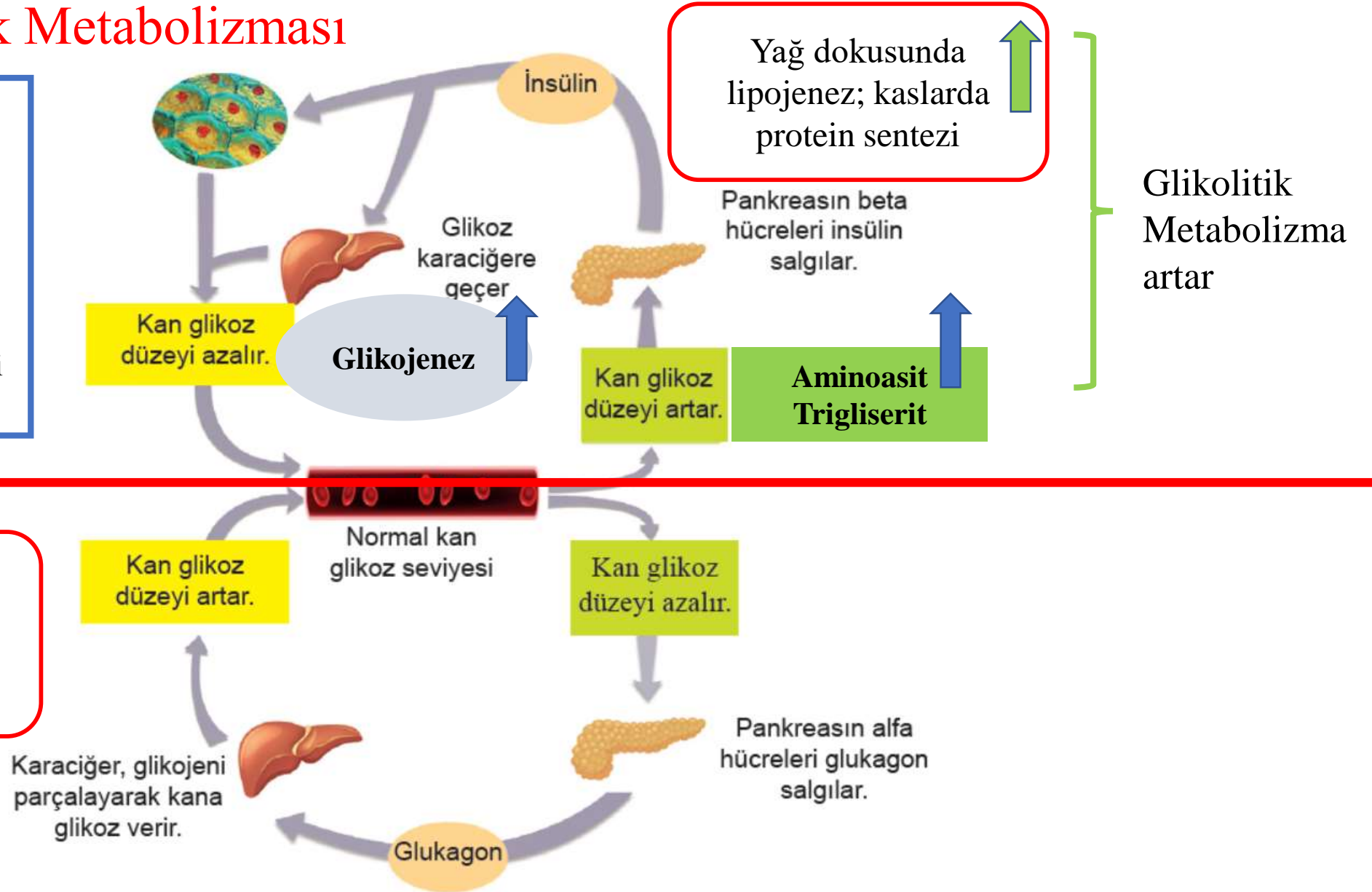
33°-34° Doğu boylamları

1. Gün 14 saat 19 dakika  
30. Gün 15 saat 39 dakika

GÜN	TARİH	İMSAK	GÜNEŞ	ÖĞLE	KİNDİ	AKŞAM	YATSI
1	02.04.2022 Cumartesi	04:55	06:20	12:52	16:26	19:14	20:33
2	03.04.2022 Pazar	04:54	06:18	12:52	16:26	19:15	20:35
3	04.04.2022 Pazartesi	04:52	06:17	12:52	16:27	19:16	20:36
4	05.04.2022 Salı	04:50	06:15	12:51	16:27	19:17	20:37
5	06.04.2022 Çarşamba	04:48	06:14	12:51	16:27	19:18	20:38
6	07.04.2022 Perşembe	04:46	06:12	12:51	16:28	19:19	20:39
7	08.04.2022 Cuma	04:45	06:11	12:50	16:28	19:20	20:41
8	09.04.2022 Cumartesi	04:43	06:09	12:50	16:28	19:21	20:42
9	10.04.2022 Pazar	04:41	06:08	12:50	16:28	19:22	20:43
10	11.04.2022 Pazartesi	04:39	06:06	12:50	16:29	19:23	20:44
11	12.04.2022 Salı	04:37	06:05	12:49	16:29	19:24	20:45
12	13.04.2022 Çarşamba	04:36	06:03	12:49	16:29	19:25	20:47
13	14.04.2022 Perşembe	04:34	06:02	12:49	16:30	19:26	20:48
14	15.04.2022 Cuma	04:32	06:00	12:49	16:30	19:27	20:49
15	16.04.2022 Cumartesi	04:30	05:59	12:48	16:30	19:28	20:51
16	17.04.2022 Pazar	04:28	05:57	12:48	16:30	19:29	20:52
17	18.04.2022 Pazartesi	04:27	05:56	12:48	16:31	19:30	20:53
18	19.04.2022 Salı	04:25	05:54	12:48	16:31	19:31	20:54
19	20.04.2022 Çarşamba	04:23	05:53	12:47	16:31	19:32	20:56
20	21.04.2022 Perşembe	04:21	05:52	12:47	16:31	19:33	20:57
21	22.04.2022 Cuma	04:20	05:50	12:47	16:32	19:34	20:58
22	23.04.2022 Cumartesi	04:18	05:49	12:47	16:32	19:35	21:00
23	24.04.2022 Pazar	04:16	05:48	12:47	16:32	19:36	21:01
24	25.04.2022 Pazartesi	04:14	05:46	12:46	16:32	19:37	21:02
25	26.04.2022 Salı	04:13	05:45	12:46	16:33	19:38	21:04
26	27.04.2022 Çarşamba	04:11	05:44	12:46	16:33	19:39	21:05
<b>Kadir Gecesi</b>							
27	28.04.2022 Perşembe	04:09	05:42	12:46	16:33	19:40	21:06
28	29.04.2022 Cuma	04:07	05:41	12:46	16:33	19:41	21:08
29	30.04.2022 Cumartesi	04:06	05:40	12:46	16:34	19:42	21:09
30	01.05.2022 Pazar	04:04	05:39	12:46	16:34	19:43	21:10

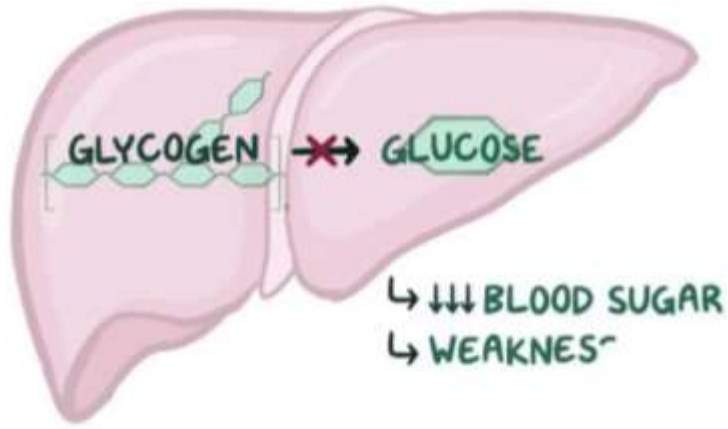
# Tokluk ve Açlık Metabolizması

8-10 saatlik açlık kan şekeri  
**70-110 mg/dl**  
Beslenmeden 10 dk sonra  
glukoz seviyesi yükselmeye  
başlar  
60 dk sonra pik seviyesi 140  
mg/dl  
Amaç; Kan glukoz seviyesini  
referans aralıkta tutmak

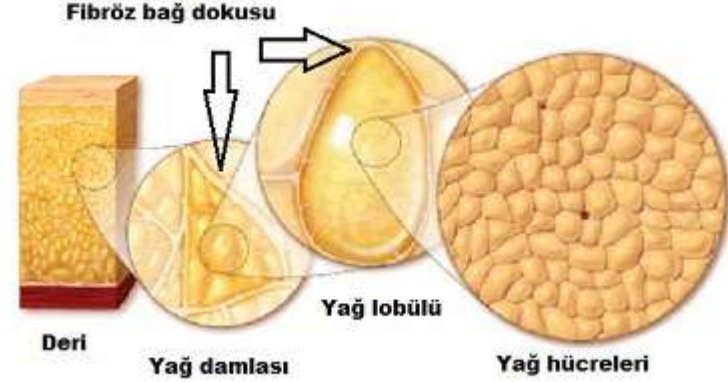


Glikojenoliz  
Lipid katabolizması

## Metabolik kayma indüklenir



10-12 saat



Yağ dokusunda lipoliz hızlanır  
Yağ kaynaklarından enerji elde edilir ve  
vücut ağırlığında azalma görülür





## Aralıklı Açlık Diyetleri (Intermittent Fasting)

Obezitenin diyet tedavisi için yeni yaklaşımlar geliştirilmektedir ve bu yaklaşımlardan biri de '**Aralıklı Açlık Diyetleri**'dir.

Birbirini takip eden **yeme** ve **açlık** desenlerinden oluşan beslenme döngüsünü içermektedir.

- Dönüşümlü açlık
- Zaman kısıtlı beslenme
- *Dini oruç*



DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
Eats normally	Women: 500 calories Men: 600 calories	Eats normally	Eats normally	Women: 500 calories Men: 600 calories	Eats normally	Eats normally

## Dönüşümlü Açlık Diyeti

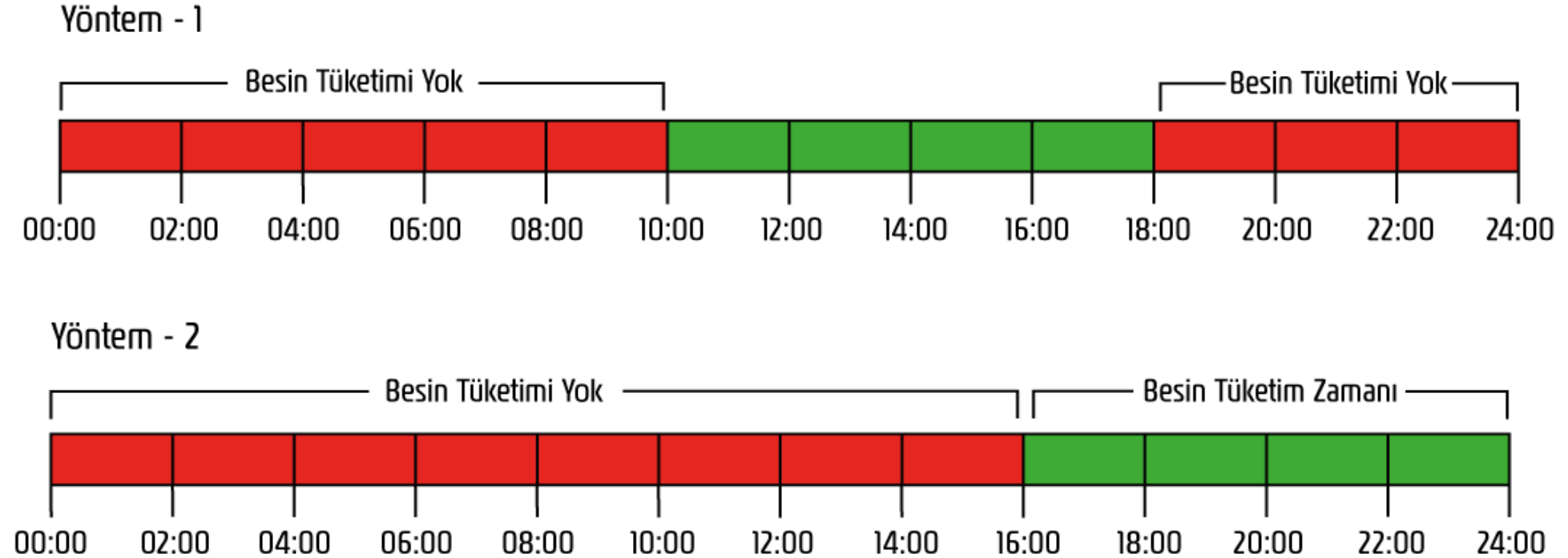
Maksimum 12 hafta

5:2 kuralı, 5 gün düzenli beslenme:2 gün <600 kkal/gün düşük kalorili beslenme

## Zaman Kısıtlı Beslenme

Besin alımının her gün 8 saat veya daha az (3-4 saat) bir zaman dilimi ile kısıtlandığı bir beslenme düzenini içermektedir. (8 saat yeme- 16 saat açlık)

Bu beslenme düzeni sirkadiyen saatleri etkileyerek metabolik işlevleri düzenlemektedir.



Diabetes and Obesity (C  
**Conclusion**

Different types of inter  
such as **fasting glucose**

Karolina Nowosad & M



07 April 2021

duce diabetes parameters  
**ated hemoglobin (HbA1c)**

*TEŞEKKÜRLER...*