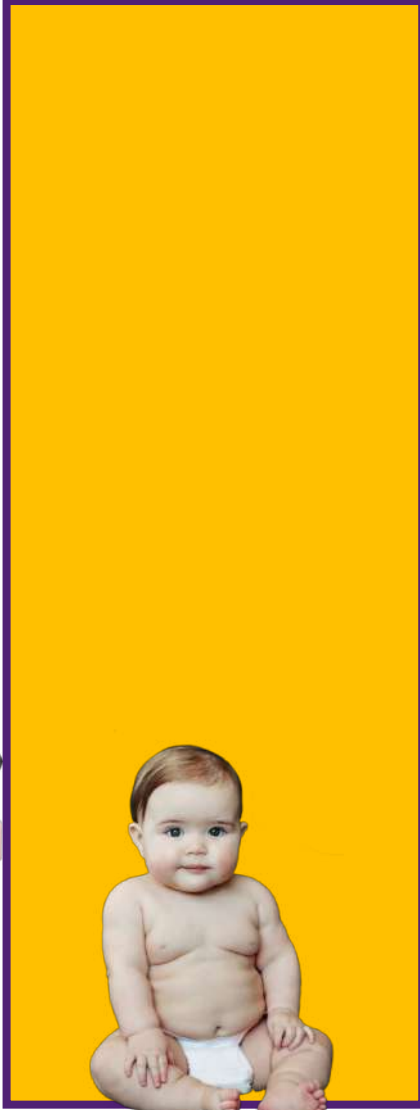


DÖNEMLERE GÖRE MÜDAHALE



AMAÇ

Özellikli durumlarda obezite nedenleri, sonuçlarını saptamak ve obezitenin önlenmesine yönelik çözümleri kavramak

SUNUM ANA PLANI

- ◉ Gebelik ve Obezite
- ◉ Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Obezite
- ◉ Yaşlılık ve Obezite



OBEZİTE VE GEBELİK

- Karbonhidrat metabolizmasındaki değişiklikler; obez gebelerde glisemik kontrolün bozulması, hiperglisemi ve insülin direnci gelişmesine neden olabilmekte ve bu durum gestasyonel diyabet görülme olasılığını arttırmaktadır.
- Hipertansif bozukluklar; anne karnında yüksek tansiyon hem anne hem de bebek açısından başta ölüm olmak üzere pek çok riski beraberinde taşır.
- Doğum sorunları

OBEZİTENİN BEBEK ÜZERİNE ETKİLERİ

- Doğumsal anomaliler
- Bebek ölümleri.



GEBELİKTE AĞIRLIK KAZANIMI





- Gebelikte ağırlık denetimi gebelik öncesinde başlamalıdır.
- Ancak bu sağlanamadıysa gebeliğin başlangıcından itibaren annenin yanlış beslenme alışkanlıkları düzenlenmelidir.
- Gebelik süresince yetersiz ağırlık kazanımı (6 kg'ın altında) düşük doğum ağırlıklı bebek riskini arttırmaktadır.
- Eğer gebelik birey obezken başladıysa 6 aylık periyotta (ilk iki trimester) beslenme uzmanı denetiminde ağırlık kazanımı kontrol altında tutulmalı ancak özellikle son trimesterde ağırlık kaybına yönelik bir uygulamadan kaçınılmalıdır.

GEBELİKTE AĞIRLIK KAZANIMI

Gebelik Öncesi Ağırlık	BKI (KG/M2)	Önerilen Ağırlık Kazanımı
Zayıf	<19.0	12.5-16
Normal	19.0-24.9	9.0-14.0
Hafif şişman	25.0-30.0	7.0-9.0
Şişman	>30	6.0

OBEZ GEBELER İÇİN GEREKLİ GÜNLÜK BESİN TÜKETİM MİKTARLARI

BESİN	MİKTAR
Süt, yoğurt (az yağlı)	2 su bardağı (400-500 ml)
Peynir (az yağlı)	2 kibrit kutusu kadar
Et, balık, tavuk	3-4 porsiyon
Yumurta, kurubaklagil	1 porsiyon
Taze sebze, meyve	5-7 porsiyon
Tam tahıllı ekmek	4-6 dilim (ağırlık artışına göre)
Pirinç, bulgur, makarna	2-3 porsiyon (ağırlık artışına göre)



ÇOCUK ve ERGENLERDE OBEZİTE

Çocukluk çağı problemleri



Tedavi edilmediği zaman yetişkinliğe taşınmakta



Zamanla tedavisi daha zor olup,
sağlıkla ilgili ciddi problemlere neden olmaktadır

ÇOCUK VE ERGENLERDE OBEZİTENİN YOL AÇTIĞI SAĞLIK SORUNLARI

- Ergenlikten önce boyları ve kemik olgunlaşma düzeyleri yaşıtlarına göre ileridedir. Bu nedenle ergenlik belirtileri erken yaşta ortaya çıkar, büyüme de erken yaşta tamamlanır.
- Düztabanlık, bacaklarda eğrilik gibi ortopedik sorunlar sıklıkla izlenir.



- Şişman erkek çocuklarda meme bölgesinde yağ toplanması görülür ve ileriki dönem yetişkin obezlerde sıklıkla sorun olan jinekomastiye potansiyel oluşturur.
- Karın ve kalçalarda yağ fazlalığı nedeni ile deri çatlamaları gözlenir.
- Deri altı yağ dokusunun artışı ile deri enfeksiyonları gelişebilir.
- Soluk alıp-vermede güçlük yaşanır.
- Kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, hiperlipidemi, diyabet gibi hastalıkların çocukluk yaşlarda ortaya çıkmasına neden olur.



2 YAŞINDAN KÜÇÜK ŞİŞMAN ÇOCUKLARDA ÖNERİLER



2 YAŞINDAN KÜÇÜK ŞIŞMAN ÇOCUKLARDA ÖNERİLER

- Anne sütünün devamlılığı sağlanmalıdır.
- Biberon kullanımı önlenmelidir.
- Besin gruplarından yeterli miktarda alınması sağlanmalıdır.
- Mamaların doğru hazırlanması sağlanmalıdır.
- Zorla beslenme önlenmelidir.
- Ödül-ceza uygulamaları önlenmelidir.
- Kendi kendine beslenme desteklenmelidir.
- Çocuklar aktiviteye teşvik edilmelidir.
- Ebeveynler ve çocuğun bakımından sorumlu olanlar bilgilendirilmelidir.



ÇOCUK VE ERGENLERDE OBEZİTENİN TEDAVİSİ

AİLE



ÇEVRE



TOPLUM



ÇOCUĞUN BESLENME VE EGZERSİZ ALIŞKANLIĞINI BELİRLEMEDİR.

ÇOCUK ve ERGEN OBEZİTESİNDE AİLENİN ROLÜ





- Aile çocuğun sağlıklı ev şartlarını sağlayan önemli göreve sahiptir.Çocuk ve gençler aileden model alarak yeme alışkanlıklarını geliştirmektedir.
- Ailenin sofrada adetleri (yemek masasının tv karşısında olması, büyük porsiyon, atıştırmalar vs) ve fiziksel aktivite durumu çocukları da etkilemektedir.
- Ailenin ilgisizliği, aile bakımının yetersiz olması, düşük gelir gibi etkenler de yeme alışkanlıklarını belirlemektedir.
- Ailenin yoğun ve telaşlı yaşam tarzı çocuğu ile daha az zaman geçirmesine, yemek hazırlama fırsatının azalmasına, çocukların tv, bilgisayar başında daha çok zaman geçirmesine ve dolayısıyla obezitenin artışına neden olmaktadır.



NELER YAPILABİLİR?

- Küçük adımlarla başlanarak ufak değişiklikler yapılmalıdır.
- Çocuğun kilosu veya görünüşüne değil, sağlığındaki olumlu değişikliklere odaklanılmalıdır..
- Çocuğun iştahına saygı gösterilmelidir. Çocukların sizin belirlediğiniz porsiyonları benimsemeyebileceğini kabul edilmelidir.
- Biberonla ve anne sütüyle beslenen bebeklerde, hazırlanan biberonun tamamının bitirilmesine veya daha çok emzirmeye çalışmak doğru değildir.
- Şekerli yiyeceklerin hazırlanmasından kaçınılmalıdır.



- Ev içerisinde yüksek kalorili yiyecekler bulundurulmamalıdır.
- Yağlı yiyecekler sınırlandırılmalıdır.
- Çocukların yeterli posa alması için meyve-sebze tüketimini desteklenmelidir.
- Besleyici değeri düşük yiyeceklerin tüketiminden, avutmak, ödöl gibi yöntemlerden kaçınılmalıdır.
- Televizyon ve bilgisayar başında geçen süre için limit olmalıdır
- Hareketli oyunlar için çocuklar desteklenmelidir.
- Düzenli, birlikte yapılabilecek aktiviteler geliştirilmeli ve tüm ailenin katılımı sağlanmalıdır.
- En önemlisi; çocuğunuzun ağırlığı ne olursa olsun sevgi ve cesaretinizi her zaman gösterin.



**YAŞLILIK
VE
OBEZİTE**

Yaşlılık Döneminde Şişmanlığın Nedenleri



- Yaşlılarda fiziksel aktivitenin ve bazal metabolik hızın azalması en yaygın şişmanlık nedenleridir.
- Genç bireyler ile karşılaştırıldığında yaşlılarda toplam enerji harcaması % 20 azalmaktadır
- Bu dönemde kullanılan ilaçlar da şişmanlık oluşumunu etkiler.

Yaşlılık Döneminde Şişmanlığın Komplikasyonları

- İnsülin direnci ve hipertansiyon oluşması sonucunda diyabet ve kalp-damar hastalıklarına yatkınlık artar.
- Karaciğer yağlanması nedeniyle siroz gelişebilir.
- Birçok kanser türü riskini arttırır.
- Solunum kapasitesindeki azalma kötüye gider.
- Özellikle eklemlere aşırı yük biner ve eklemesel rahatsızlığı olan bireylerin hareket kısıtlılığı artar..
- Ter sekresyonu artar, bunun sonucunda mantar ve bakteriyel deri enfeksiyonları oluşur.
- Kötü beden imajı ve özgüvenin kaybolması sonucu psikolojik sorunlar oluşur.

Yaşlılık Dönemi Obezitesi Beslenme Tedavisi

- Yaşlılar için ağırlık kaybı programları hazırlarken;
 - Diyetle tüketilen yağ ve şeker miktarı kontrol edilmeli
- Besin öğelerinin (protein, vitamin, mineraller, su ve posa) yeterli miktarda tüketilmesi sağlanmalı
- Fizyolojik değişikliklerin göz önünde bulundurulması gerekir.
 - (Yaşlı bireyler çığneme sorunları nedeniyle sağlıklı beslenmede önemli olan et ürünleri, tahıllar, taze sebze ve meyve tüketiminde problem yaşayabilirler)
- Besin ilaç etkileşimleri göz önüne alınmalı



- Yaşlılarda günlük 8-10 bardak su tüketilmesi önerilmektedir. Fiziksel aktivite, hastalık durumu ve çevre ısısı sıvı ihtiyacını etkileyebilir.
- Haftada en az 3-4 kez 30-45 dakika yürüyüş yeterlidir.
- Osteoartritli bireylerde, üst vücut egzersizleri uygundur.