

YAŞLILIK ve BESLENME



Yaşlılık Nedir?

Yaşlılık, insanın doğumu ile başlayan yaşam süresince, ölümden önce yaşanan kronolojik bir kavramdır. **Yaşlılık bir ayrıcalık, sosyal bir başarı ve bir meydan okumadır.**



Yaşlılık Nedir?

Dünya Sağlık Örgütü 65 yaş ve üzeri bireyleri “yaşlı” olarak tanımlamaktadır.

Yaşlılık dönemleri

65-74 yaş arası→Geç yetişkinlik

75-84 yaş arası→Yaşlılık

85 yaş ve üzeri→İleri yaşlılık olarak sınıflandırılır.

Yaşlanma ve Demografik Değişim

- 1998-2020 yılları arasında gelişmekte olan ülkelerin tüm nüfusunun %95 oranında, yaşlı popülasyonun ise yaklaşık %240 oranında artacağı düşünülmektedir.
- Bilim ve teknolojideki gelişmelerin etkisiyle 1950-2000 yılları arasında dünya genelinde yaşam süresi 20 yıl artmıştır. Gelecek 50 yıl içerisinde yaşam süresinde 10 yıllık uzama daha beklenmektedir.
- Ülkemizde 8 milyon civarında yaşlı vardır. Bu sayı nüfusun yaklaşık %10'unu oluşturmaktadır.

OECD'ye göre Türkiye'de yaşam beklentisi

	YIL	ERKEK	KADIN
1960	51 yıl	54 yıl	
2000		65.8 yıl	70.4 yıl
2030		74 yıl	79 yıl

Yaşlılık Döneminde Vücutta Oluşan Değişiklikler



Fiziksel Değişiklikler

Vücut Ağırlığı

 Bu dönemde ağırlık artışı yavaşlar. Yaşlanma ile birlikte vücuttaki toplam su miktarı, yağsız vücut ağırlığı, karaciğer kütlesi, böbrek kütlesi, deri kalınlığı ve beyin kütlesi azalır.

Vücut kompozisyonu:

 Yağsız doku miktarında azalma ve yağ miktarında artış olur. 80 yaş ve sonrasında yağsız dokudaki azalma hızlanır.

Fiziksel Değişiklikler

İskelet sistemi

 Yaşlılık ile birlikte kemiklerdeki kalsiyumda azalmalar olur. Kadınlar, yaşlılık döneminde menopozdan sonraki ilk 5 yılda iskelet kalsiyumunun %40'ını kaybederler. Ayrıca eklem esnekliğinde azalma gözlenir.

Su metabolizması

 Susama hissinin azalmasına bağlı olarak vücuttaki su yüzdesi %60'dan %50'ye düşer.

Gastrointestinal Sistem

Fonksiyonlarındaki Değişiklikler

Tat ve koku duyusu

 65 yaş üzerindeki bireylerde dil ve ağız boşluğundaki tat hücrelerinin fonksiyon ve sayısındaki azalma görülür. Tat ve koku duyusundaki azalma, yenilen besinlerden hoşlanmamaya ve iştah azalmasına neden olarak beslenme durumu için risk yaratabilir.

Tükürük salgısında azalma

 Tükürük salgısının azalması yiyeceklerin yutumunu güçleştireceğinden besin alımını etkiler.

Gastrointestinal Sistem

Fonksiyonlarındaki Değişiklikler

Ağız ve diş problemleri

 Diş sayısının azalması, takma diş kullanımı çiğnemenin güçleşmesine neden olur.

Yutmada güçlük

 Yaşla birlikte yemek borusunun kasılma yeteneği de azalır.

Mide fonksiyonları

İlerleyen yaşlarda mide fonksiyonlarında azalma görülür.

 Yiyeceklerin boşalma hızının azalması uzun süreli tokluk hissine neden olarak yetersiz beslenme riski oluşturabilir.

Gastrointestinal Sistem

Fonksiyonlarındaki Değişiklikler

Sindirim enzimleri

➤ Besinlerin emilimini sağlayan enzimlerin aktivitesinde ve miktarında azalma sonucu kalsiyum, demir, B₁₂, folik asit vb. öğelerin emilimi azalır. Safra enzimlerinin azalması sonucu yağda eriyen vitaminlerin vücuttaki etkinliğinde düşme olur.

➤ İnce barsak mukozasındaki atrofi sonucu alınan besin öğelerinin vücutta kullanımı azalır.

Organlarda Oluşan Değişiklikler

Gözler

 Yakından ince detayları seçebilme yeteneği 40 yaşından sonra azalmaya başlar, bu durum 70'li yaşlarda çok belirgin hale gelir. Bu durum daha çok ileriki yaşlarda beslenme üzerinde de olumsuz etki yaratır.

Kulak

 Yaşlılığa bağlı olarak ortaya çıkan işitme bozukluklarına presbiakuzi denir. Presbiakuzi, özellikle yüksek frekanslı seslerin duyulmasını engelleyen bir durumdur. Sosyal izolasyona neden olacağından depresyona zemin hazırlayan bir durumdur.

Organlarda Oluşan Değişiklikler

Kalp

Yaşlanma ile birlikte kalbimiz kısmen büyüme gösterir.

Bununla birlikte kalbin pompaladığı kan miktarında artış olmaz.

65 yaş ve üzeri kişilerde %30-%80 arasında sistolik üfürümler görülür.

Akciğer

70 yaş ve üzerinde akciğerler maksimum soluma kapasitesinin %40'ını yitirir.

Organlarda Oluşan Değişiklikler

Beyin

Yaşlanma ile birlikte bazı beyin hücreleri hasar görmekte, bir kısmı da kaybedilmektedir. Bu durum pratik düşünme, hafızada tutma yeteneklerinin azalmasına neden olur.

Hormonlar

Kadınlarda menopozla birlikte östrojen hormonu azalır. İç cinsel organlarda atrofi meydana gelir. Vagen duvarının kalınlığı ve elastisitesi azalır.

Erkeklerde de testesteron hormon düzeyinde, sperm sayısında ve hacminde azalma olur.

Yaşlılıkta Beslenmenin Önemi



→ Kronik hastalıklar

→ Kullanılan ilaçlar

Fiziksel → durum

Psikolojik → durum

Sosyal ve ekonomik → durum

Bireyin beslenme durumunu etkiler

Her dönemdeki beslenme şekli, bireyin sonraki dönemde genel durumunu etkiler. Bebeklikteki beslenmenin çocukluk çağına, çocukluk döneminde beslenmenin gençlik durumunu etkilemesi gibi, yaşlılar her dönemdeki beslenme ve yaşam biçiminin etkilerini taşır.

Sağlıklı yaşlanma için

- 🚩 Uygun beslenilmeli
- 🚩 Fiziksel aktivite arttırılmalı
- 🚩 Zararlı alışkanlıklardan kaçınılmalı

YAŞLILIK DÖNEMİNDE ENERJİ ve BESİN GRUPLARI



Yaşlılık Döneminde Enerji İhtiyacı

Bazal metabolizma hızının düşmesi ve hareketliliğin azalması sonucu enerji ihtiyacı da azalır.

Özel bir durumu olmayan, normal ağırlıkta, hafif fiziksel aktivitesi olan yaşlılar için günlük enerji gereksinmesi



kilosu başına 30 kaloridir

Et, Yumurta, Kurubaklagil Grubu



Et, Yumurta, Kurubaklagil Grubu

✦ Bu grupta; kırmızı et, tavuk, balık, yumurta, kurufasulye, mercimek, ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlar bulunur.

Protein

Karbonhidrat

Vitamin (A vitamini, niasin, B₁₂)

Mineral (demir, kalsiyum)

Posa (kurufasulye, nohut vb.)



içerirler

Et, Yumurta, Kurubaklagil Grubu

Yaşlılık döneminde;

Bu grupta bulunan kırmızı et, sakatatlar ve yumurta tüketimi sınırlandırılmalı.

Kırmızı et tüketimi çok kısıtlı ise yumurta ve kurubaklagiller ile demir ve protein ihtiyacı karşılanmalı.

Balık tüketimi arttırılmalı. (Haftada en az 2 gün)

Yağlı tohumların (fındık, ceviz vb.) yüksek yağ içeriğinden dolayı tüketim miktarlarına dikkat edilmeli.

Süt ve Süt Ürünleri Grubu



Süt ve Süt Ürünleri Grubu

✦ Bu grupta; süt, yoğurt, peynir gibi sütün yapılan besinler bulunmaktadır.

Protein

Kalsiyum

Çinko

B₁₂, A ve B₂ (riboflavin) vitaminleri



içerir

Süt ve Süt Ürünleri Grubu

Kalsiyum ve fosfor yönünden zengin olduğu için kemik sağlığının korunmasında önemli yere sahiptir.

Yağ içeriğinin yüksek olması nedeni ile yağsız veya yağı azaltılmış süt ve ürünlerinin kullanılması kalp sağlığı ve kilo kontrolü için daha yararlıdır.

Günlük 3 su bardağı(500-600 ml) süt veya yoğurt ve 30 gr peynir tüketilmelidir.

Ekmek ve Tahıl Grubu



Ekmek ve Tahıl Grubu

✦ Bu grupta; buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan ürünler yer alır.

Karbonhidrat

Niasin, B₁ ve B₆ vitaminleri  içerir

Magnezyum

Posa

Ekmek ve Tahıl Grubu

Kompleks karbonhidratlar tercih edilmeli.

Günlük tüketilmesi gereken miktar 200 gr/gün'dür. 5 ince dilim ekmek ve 1 porsiyon pilav/makarna ile bu miktar karşılanabilir.

Kilo problemi varlığı durumunda tahıl grubu tüketimi sınırlandırılmalı.

Magnezyum içerdiği için kas ve sinir sistemi üzerinde etkilidir ve bu nedenle yeterli düzeyde tüketilmeli.

A large, vibrant assortment of fresh fruits and vegetables, including a pineapple, grapes, apples, tomatoes, carrots, and various leafy greens, arranged in a dense pile. The collection features a variety of colors and textures, from the bright green of grapes and leafy greens to the deep red of tomatoes and apples, and the golden yellow of lemons and bananas. The produce is artfully arranged to showcase the freshness and diversity of the ingredients.

Sebze ve Meyve Grubu



Bitkilerin yenilebilen kısımları sebze ve meyve grubu altında toplanmaktadır.

Bağışıklık sistemini güçlendiren vitamin ve mineraller (folik asit, C vitamini)içerir.

Kemik ve kas sağlığı için gerekli vitamin ve mineraller (K vitamini, magnezyum) içerir.

Kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, kanser gibi kronik hastalıklara karşı koruyucu bileşiklerden (fitokimyasallar) zengindir.

Oldukça iyi bir posa kaynağıdır.

Posa

✦ Bitkisel besinlerin vücutta sindirilmeyen bölümlerine posa adı verilir.

Posa kaynakları

Kuru baklagiller

Tahıllar

Sebzeler

Meyveler

Posanın Yaşlılıktaki Önemi

✦ Barsak hareketlerinin artırılması ve kabızlığın önlenmesi

Kan şekeri seviyesinin düzenlenmesi

Kan kolesterolünün düşürülmesi ve buna bağlı olarak kalp-damar hastalıklarının önlenmesi

Şişmanlığın önlenmesi

Barsak kanserinden koruma

Su



Su yaşam için zorunlu bir öğedir.

Yetişkinlik döneminde vücudun %60'ı su iken, yaşlılıkta bu oran %50'ye düşer. Normalde vücuttan su kaybının artması ile susama duygusu gelişir ve kaybedilen su geri alınır. Ancak yaşlılık döneminde susama duygusunun azalması su alınmamasına neden olarak ciddi sağlık riskleri oluşturabilir.



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

Vücut Ağırlığının Denetimi



Vücut Ağırlığının Denetimi

Yaşlılık döneminde şişmanlık; şeker hastalığı, yüksek tansiyon, kalp-damar hastalıkları gibi kronik hastalıkların ortaya çıkışını kolaylaştırır, ayrıca hareket kısıtlılığına neden olarak kazalara, düşmelere yol açabilir.

Zayıflık ise; enerji ve proteinden yetersiz beslenmenin bir göstergesidir. Bu durum hastalıklara karşı direnci azaltır, kırık riskini artırır ve yaşam kalitesini düşürür.

Vücut Ağırlığının Beden Kütle İndeksine Göre Değerlendirilmesi

Beden Kütle İndeksi $\text{= Ağırlık (kg)} \div \text{Boy}^2(\text{m}^2)$

18.5 altı	Zayıf
18.5-24.9	Normal
25.0-29.9	Hafif şişman
30.0-39.9	Şişman
40.0 ve üzeri	Aşırı şişman

Ağırlık kazanımı yada kaybı için uygulanacak diyet programlarının mutlaka bir diyetisyen denetiminde yürütülmesi gerekir.

Yaşlılıkta Sık Görülen Sağlık Sorunlarında Beslenme Önerileri



Hipertansiyon

Yaşı ve boya göre uygun ağırlığa ulaşılmalı.

Tuz tüketiminin ve sodyumdan zengin besinler (turşu, salamura vb.) sınırlandırılmalı.

Besinlerle yeterli kalsiyum ve potasyum alınmalı.

Kafein ve sigaradan uzak durulmalı.



Osteoporoz

Kalsiyumdan zengin besinlerle yeterli kalsiyum alımı sağlanmalı.

D vitamininden etkin bir şekilde yararlanmak için güneşlenmeye özen gösterilmeli.(Her gün 15-30 dakika)

Sodyum içeriği yüksek besinlerin (salamura, turşu vb.) tüketimi sınırlandırılmalıdır. Sofrada tuz bulundurmamaya özen gösterilmeli.

Kafein ve alkol tüketimi sınırlı olmalı.

Aktif yaşam sağlanmalı.

Kalp-Damar Hastalıkları

Yenilen tüm besinlerdeki yağ miktarı dikkate alınarak diyetteki toplam yağ azaltılmalı.

Diyette balığa daha çok yer verilmeli (özellikle küçük balıklar omega-3 yağ asitlerinden daha zengindir.)

Günde 5-7 porsiyon taze sebze ve meyve tüketilmeli.

Et tüketiminde yağsız dana, koyun eti ile derisi alınmış kanatlı hayvan etleri tercih edilmeli.

Yiyeceklere uygun pişirme yöntemleri uygulanarak yağ miktarı düşürülmeli.

Kanser

Diyetteki yağ miktarı azaltılmalı.

Posa tüketimi arttırılmalı.

Bağışıklığı arttırıcı vitamin ve minerallerden (A,C,E ve selenyum) ve fitokimyasallardan zengin besinlerin tüketimi artırılmalı.

Katkı maddesi içeren hazır besinlerin (hazır çorba, et suyu vb.) tüketimi kısıtlanmalı.

Sigara ve alkol tüketilmemeli.

Diyabet

Yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat edilmeli.

Bireye uygun vücut ağırlığı sağlanmalı ve sürdürülmeli.

Öğün atlanmamalı.

Glisemik indeksi düşük besinlerin tüketilmeli. (kuru baklagiller, kepeği ayrılmamış tahıllar, sebze ve meyveler..)

İnsülin ve/veya ilaç zamanlarına ve dozlarına dikkat edilmeli.

Önerilen fiziksel aktiviteler uygulanmalı.

Zihinsel Yetersizlik, Hafıza Kaybı ve Beyin Hasarları

Yeterli enerji ve protein alımı sağlanmalı.

Beyin fonksiyonlarını geliştiren vitamin ve minerallerden zengin besinlerin (yeşil yapraklı sebzeler, balık...) tüketimi artırılmalı.

Zeytin yağı kullanımı arttırılmalı.

Sıvı alımı kontrol altında olmalı.(Unutabilme ihtimali olması sebebi ile)

A large, vibrant display of fresh produce arranged in white trays and baskets. The top section features rows of red and yellow cherry tomatoes, white onions, and yellow and orange bell peppers. Below these are trays of green bell peppers, green tomatoes, and cucumbers. The bottom section includes baskets of red cherry tomatoes, green tomatoes, and yellow and orange bell peppers. The produce is neatly organized and presented in a clean, white environment.

Kabızlık

Her gün en az 1500-2000 ml sıvı alınmalı.

Fiziksel aktivite arttırılmalı.

Dışkılama alışkanlığı düzenlenmeli.

Posadan zengin besinlerin diyetteki miktarı arttırılmalı.

Sabahları aç karnına erik veya kayısıdan yapılmış marmelattan 1 kaşık ve 1 bardak su tüketilmeli.



Yaşlılık Döneminde Genel Beslenme İlkeleri

Yaşlılık Döneminde Genel Beslenme İlkeleri

- Günlük öğün sayısı 3 ana ve 3 ara öğün şeklinde düzenlenmeli. Böylece öğünlere düşen yiyecek miktarı azaltılarak sindirim güçlükleri önlenmiş olur.
- Her öğünde 4 temel besin grubundan besinler bulunmalı ve besin çeşitliliği sağlanmalı.
- Günde 5-7 porsiyon meyve ve sebze tüketilmeli.
- Posa alımı arttırılmalı .(25-30 gram/gün) Bunun için diyet lifi içeren sebze, meyve, tahıl, kurubaklagiller tüketilmeli.

Yaşlılık Döneminde Genel Beslenme İlkeleri

- Sıvı tüketimi arttırılmalı.
- Kalsiyum içeriği yüksek olan besinler tüketilmeli.
- Omega-3 yağ asitlerinin yoğun olarak bulunduğu balık haftada 2 kez tüketilmeli.
- Et ve süt ürünleri doymuş yağ içeriği yüksektir. Bu nedenle bu besinlerin yağsız olanları, tavuk ve hindi etinin derisiz bölümleri tüketilmeli, et ile pişen yemeklere ayrıca yağ ilave edilmemeli.

Yaşlılık Döneminde Genel Beslenme İlkeleri

- Şeker, şekerli besinler ve hamur tatlılarının tüketimi sınırlandırılmalı.
- Tuz tüketimi sınırlandırılmalıdır. Sofrada tuzluk bulundurmamaya özen gösterilmeli.
- Yüksek enerji, doymuş yağ ve tuz içeren fast-food türü yiyeceklerin tüketimi olabildiğince azaltılmalı.
- Beyaz ekmek yerine tam tahıl ekmeği tercih edilmeli.

Yaşlılık Döneminde Genel Beslenme İlkeleri

- Diyetteki toplam yağ miktarı azaltılmalı. Yemeklere katı yağlar yerine, bitkisel sıvı yağlar karışık olarak kullanılmalı.
- Sigara, alkol ve kafein tüketimi azaltılmalı.
- Ağız ve diş sağlığına özen gösterilmeli.
- Uygun vücut ağırlığı korunmalı.
- Düzenli olarak egzersiz yapılmalı.

Yaşlılık Dönemi İçin Örnek Menü

SABAH

1 su bardağı süt (az yağlı)

1 dilim peynir (30 gr.)

2 tane ceviz içi

2 ince dilim ekmek

Mevsimine uygun domates, salatalık, maydanoz, roka

ARA ÖĞÜN

2 porsiyon meyve (mevsimine uyugun)

Yaşlılık Dönemi İçin Örnek Menü

ÖĞLE

- 1 porsiyon sebze yemeği
- 1 porsiyon bulgur pilavı
- 1 su bardağı yoğurt (az yağlı)
- 1 ince dilim ekmek

ARA ÖĞÜN

- 1 porsiyon sütlü tatlı

Yaşlılık Dönemi İçin Örnek Menü

AKŞAM

1 kase mercimek çorba

3 köfte kadar balık (90 gr.)

1 kase salata (1 tatlı kaşığı zeytin yağı ilave edilmiş)

1 ince dilim ekmek

ARA ÖĞÜN

2 mevsim meyve

Yaşlanmayı önleyen mucizevi bir yiyecek yoktur, genel olarak iyi bir beslenme alışkanlığı edinilmesi sağlıklı yaşlanmaya katkıda bulunur



Yaşlılık Döneminde Fiziksel Aktivite



Yaşlılık Döneminde Fiziksel Aktivite

Yaşlanma sürecinde fonksiyonel yeteneklerdeki azalmaya bağlı olarak fiziksel bağımlılık artar ve yaşam kalitesi düşer. Fonksiyonel yeteneklerdeki kaybın en önemli nedeni hareketsizliktir. Yaşlılık döneminde fiziksel aktivite daha kaliteli bir yaşamla eş anlamlıdır.

Geç yetişkinlik(65-74 yaş) ve yaşlılık(75-84 yaş) döneminde yürüme, yüzme, bisiklete binme, bahçe işleri ve yavaş tempoda koşma, ileri yaşlılık döneminde (85 ve üzeri)ise yürüyüş uygun egzersizlerdendir.

Düzenli fiziksel aktivite ile;

Fonksiyonel kapasiteyi geliştirerek hareket kısıtlılığını önler.

Kalp-damar hastalıklarının görülme sıklığını azaltır.

İnsüline bağımlı olmayan diyabet riskini azaltır.

Hipertansiyon riskini azaltır.

Barsak kanseri riskini azaltır.

Düzenli fiziksel aktivite ile;

Kan basıncı, kan şekeri ve kan kolesterolünü düşürür.

Düşme ve kırık riskini azaltır.

Ruh sağlığını korur, geliştirir.

İdeal ağırlığın korunmasında yardımcıdır.

Yaşam kalitesini yükseltir.

**GÜZEL YAŞLILAR YAŞLANMASINI BİLEN
SANAT ESERLERİDİR**

(Walter Wincher)

