



Diyetisyen Hümeyra Özalp  
Dr. Sevilay Bovatekin  
Doç. Dr. Gülistan Bahat  
Prof. Dr. Mehmet Akif Karan

İstanbul Tıp Fakültesi,  
İç Hastalıkları Geriatri  
Anabilim Dalı



**Nestlé Health Science**  
Where Nutrition becomes Therapy  
Koşulsuz katkılarıyla

# Beslenme Broşürü



Beslenme her yaşta çok önemlidir. Yaşlanmayla birlikte beslenmede özellikle dikkat edilmesi gereken bazı değişiklikler olur. Bu broşürde yaşlılarda sağlıklı beslenme için pratik öneriler bulacaksınız.



# 1. PROTEİN İHTİYACI

Protein kaslarımızın yapı taşıdır. Yaşlanınca kas kaybı olur. Yeterli protein almazsak kas kaybı artar.

Yaşlılar 1 günde 9-10 birim et, süt, yumurta, kuru baklagil (kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya, börülce) türünden protein tüketmelidir.

## 1 BİRİM PROTEİN GRUBU

1 köfte = 1 orta boy yumurta = 1 kibrit kutusu kadar peynir = 1 orta boy su bardağı süt/yoğurt/kefir = 3-4 yemek kaşığı kuru baklagil = 5 hamsi = 2 istavrit

### Yeterli protein almak için gün içinde yenilmesi gereken örnek diyet;

- 3-4 adet köfte (9-10 yemek kaşığı kuru baklagil)
- 2 kibrit kutusu kadar peynir (1'i kahvaltıda, 1'i ara öğünde olabilir)
- 1 yumurta
- 3 su bardağı süt/yoğurt/kefir
- Etler (kırmızı, tavuk, hindi vb): 3 köfte (orta boy yumurta büyüklüğünde) kadar

## PROTEİN KAYNAKLARI:

- **Hayvansal kaynaklı proteinler:** Protein içeriği daha fazla ve etkilidir. Kırmızı et (dana, koyun, kuzu), beyaz et (tavuk, balık, hindi), yumurta, süt ve süt ürünleri (yoğurt, ayran, kefir, peynir, çökelek, lor).
- **Bitkisel kaynaklı proteinler:** Kuru baklagiller (diğer sebzelere oranla daha yüksek oranda protein bulundurur), tahıllar (buğday, pirinç, yulaf), yağlı tohumlar (fındık, badem, ceviz) ve sebzelerdir.



## 2. KALSİYUM İHTİYACI

Kalsiyum kemiklerimizin yapı taşıdır. Yaşlanınca kemik kaybı olur. Kemikleri güçlendirmek için yaşlıların yeterli kalsiyum alması gerekir.

Toplam kalsiyum ihtiyacı için günlük olarak 1100-1200 mg kalsiyum alınması gerekmektedir.

### 1 BİRİM KALSİYUM GRUBU

1 porsiyon kalsiyum (240 mg kalsiyum) = 1 su bardağı yogurt = 1 su bardağı süt = 2,5 kibrit kutusu kadar beyaz peynire denktir.

### Kalsiyum ihtiyacı için örnek diyet;

Günde 4-5 porsiyon kalsiyum içeren besinler tüketmeli. Sabah 2 kibrit kutusu kadar peynir, öğlen 2 kâse yogurt, akşam 1 su bardağı süt gibi. (Bunların sıralaması değişebilir, yogurt meyve ilave edilerek yenilebilir, süt yerine sütlü tatlı konabilir. Eski kaşar peyniri ve lor peyniri diğer peynir çeşitlerine göre kalsiyumdan daha zengindir.)

### KALSİYUMDAN ZENGİN DİĞER ÜRÜNLER;

Süt ve ürünlerinin yanı sıra balıklar (özellikle kılçığı ile beraber yenilenler), koyu yeşil yapraklı sebzeler, tam tahıl ürünleri, pekmez, zenginleştirilmiş besinler ve kuru baklagiller de belirli bir miktar kalsiyum sağlar. Ancak bu besinlerden sağlanan kalsiyumun vücutta kullanımı süte göre daha sınırlıdır.



### 3. POSA (LİF) İHTİYACI

Posa bağırsakların yeterli çalışması için gereklidir.

Yaşlılarda kabızlık sorunu artar. Bunu önlemek için yeterli posa ve sıvı almanız ve hareketinizi artırmanız gerekir.

#### **Kabızlık için posadan zengin örnek diyet;**

Gün içinde 3 porsiyon sebze, 3 porsiyon meyve ve 7-8 dilim esmer ekmek (tam buğday, çavdar, kepekli) tüketiyorsanız günlük olarak ihtiyacınız olan lifi almışsınız demektir.

1 porsiyon sebze/meyve = 5-6 yemek kaşığı pişmiş sebze = 1 kâse salata = 1 avucunuzun içini dolduracak büyüklükte meyve

1 dilim esmer ekmek = 3 yemek kaşığı pişmiş bulgur pilavı = 4 yemek kaşığı pişmiş kuru baklagiller (fasulye, mercimek, nohut gibi) şeklinde değişim yapılabilir.

Hala kabızlık sorunu yaşıyorsanız, sabahları aç karnına 1 tatlı kaşığı zeytinyağı içebilirsiniz.

#### **YETERLİ POSA ALIN!**

- Beyaz ekmek yerine kepekli, çavdar veya yulaf ekmeğini tercih edin.
- Sebze ve meyve tüketiminizi artırın (günde toplam 4-5 porsiyon sebze ve meyve). Mevsim sebze ve meyvelerinden çeşitliliği artırarak tüketin.
- Kabuklu meyveleri iyice yıkadıktan sonra kabuğuyla tüketin.
- Meyve suyu yerine taze meyve yemeyi tercih edin.
- Beslenmenizde kuru baklagillere (kuru fasulye, börülce, mercimek, nohut gibi) sıklıkla (haftada en az 2-3 kez) yer verin.
- Piriç pilavı yerine bulgur pilavını, normal makarna yerine kepekli makarnayı tercih edin.



## YETERLİ SIVI ALIN!

- Posalı gıdalarla beraber günde en az 7-8 bardak sıvı tüketin (200 ml olan orta boy su bardağı ile ayran, taze sıkılmış meyve suyu gibi sıvılar da dâhil).
- Yoğurt ve kefir tüketiminizi artırın.
- Çay, kahve gibi kafein içeren içecekler, hazır meyve suları ve asitli içecekleri sıvı yerine tüketmeyin.

Örneğin: Gün içinde 2 su bardağı yoğurt, 1 su bardağı kefir



## HAREKETİNİZİ ARTIRIN!

Haftada en az 3 gün 30 dakika veya her gün 15 dakika yürüyüş yapın.

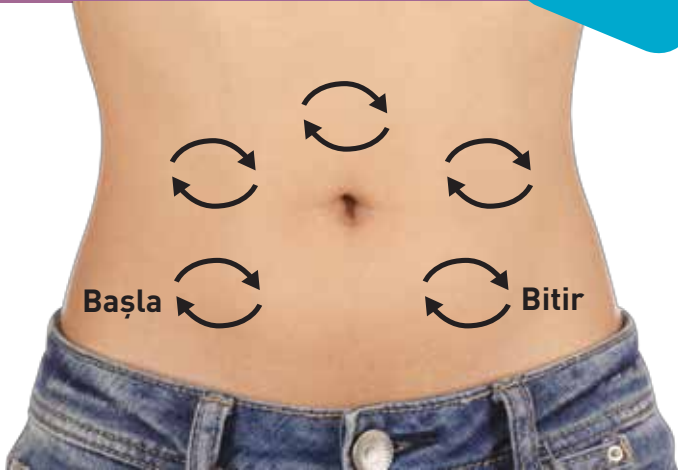


### Kabızlık için örnek uygulama;

15 dakika karnınıza doktorunuzun gösterdiği masajı yaparak, ev dışında veya ev içinde yürüyün.

Sabah yemek sonrası tuvalete gidin ve ideal olarak 15 dakika bekleyin. 15 dakikada dışkılayamazsanız çıkın.

Eğer alafraंगा tuvalet kullanıyorsanız ayakları 15 cm kadar yükseltecek bir basamak eşliğinde tuvaletinizi yapmaya çalışın.



### EK BİLGİLER:

- Kilo vermesi önerilen yaşlılar kas kaybı yaşamamak için mutlaka yeterli protein almalı ve kas güçlendirici egzersiz yapmalıdır.
- Et suyunu ete tercih etmeyin. Et suyunu etle birlikte tüketin.
- Et yemeyenler için yumurta iyi bir et alternatifidir. Bir adet yumurta, besin değeri açısından aynı büyüklükteki ete benzerdir.
- Kolesterol sorunu olanlar süt ve yoğurdu yağsız seçmelidir.
- Tüm öğünlerinizde sebze almaya çalışın. Kahvaltıda maydanoz, nane, roka, kıvırcık, domates gibi sebzeleri yiyin. Diğer öğünlerde havuç ve salata çeşitleri yiyin.

### KAYNAK

T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Müdürlüğü "Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi".