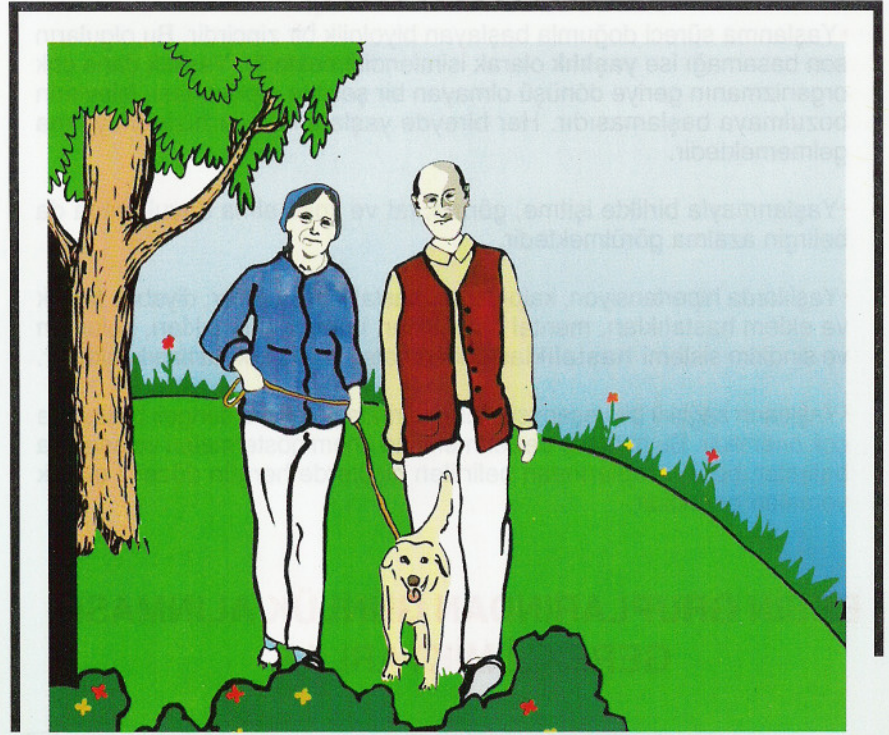


BAZI BESİNLERİN 1 PORSİYON MİKTARLARI

Besin adı	Ölçü	Miktar (g)
Süt,yoğurt	1 büyük su bardağı	200
Peynir	2 kibrit kutusu	50-60
Zeytin	5 adet	15
Köfte	3 adet	60-90
Kuşbası et	3-4 küçük parça	30
Tavuk,balık	3-4 köfte kadar	90-100
Yumurta	2 adet	100
Ekmek	1 ince dilim	25
Çorba	1 kase	-
Pirinç veya bulgur pilavı	1 küçük kase	120-150
Kurubaklagil yemeği	1 küçük kase	100-120
Patates	1 orta boy	100
Elma	1 orta boy	100
Portakal	1 küçük boy	100
Muz	1/2 orta boy	60
Çilek	10-15 adet	100
Armut	1 orta boy	100
Domates	1 küçük boy	100
Marul,kıvırcık	8-10 yaprak	100
Salatalık	1 küçük boy	100
Taze fasulye, bamya (pişmiş)	1 küçük kase	120-150
Havuç	1 orta boy	100
Bezelye (pişmiş)	1 küçük kase	120-150



YAŞLILIKTA BESLENME



T.C. Sağlık Bakanlığı
Temel Sağlık Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



T.C. Sağlık Bakanlığı
Sağlık Projesi
Genel Koordinatörlüğü



Hacettepe Üniversitesi
Beslenme ve Diyetetik
Bölümü

• Yaşlanma süreci doğumla başlayan biyolojik bir zincirdir. Bu olguların son basamağı ise **yaşlılık** olarak isimlendirilmektedir. Yaşlılık daha çok organizmanın geriye dönüşü olmayan bir şekilde yıpranması, işlevlerin bozulmaya başlamasıdır. Her bireyde yaşlanma aynı hızla meydana gelmemektedir.

• Yaşlanmayla birlikte işitme, görme, tat ve koku alma duyularında da belirgin azalma görülmektedir.

• Yaşlılarda hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları, kanser, diyabet, kemik ve eklem hastalıkları, mental hastalıklar, böbrek hastalıkları, solunum ve sindirim sistemi hastalıkları gibi rahatsızlıklara sık rastlanılmaktadır.

• Yaşlıların sağlıklı bir yaşam sürdürmelerinde yeterli ve dengeli beslenme çok önemlidir. Bu nedenle beslenmelerine önem göstermeleri ve aşağıda belirtilen besin gruplarından belirtilen ölçülerde hergün düzenli olarak yemeleri gereklidir.

BESİN GRUPLARINDAN GÜNLÜK ALINMASI GEREKLİ MİKTARLAR

Süt ve süt ürünleri

3-4 Porsiyon: 2-3 su bardağı süt-yoğurt
(az yağlı-yağsız)
1-2 kibrit kutusu peynir



Et, Yumurta, Kurubaklagil

2 Porsiyon: 90 gr. et (2-3 köfte kadar) tercihen tavuk veya balık. (1 köfte kadar et yerine 30-40 gr. kurubaklagil veya 1 yumurta veya 20-30 gr. yağlı tohum-ceviz-fındık)



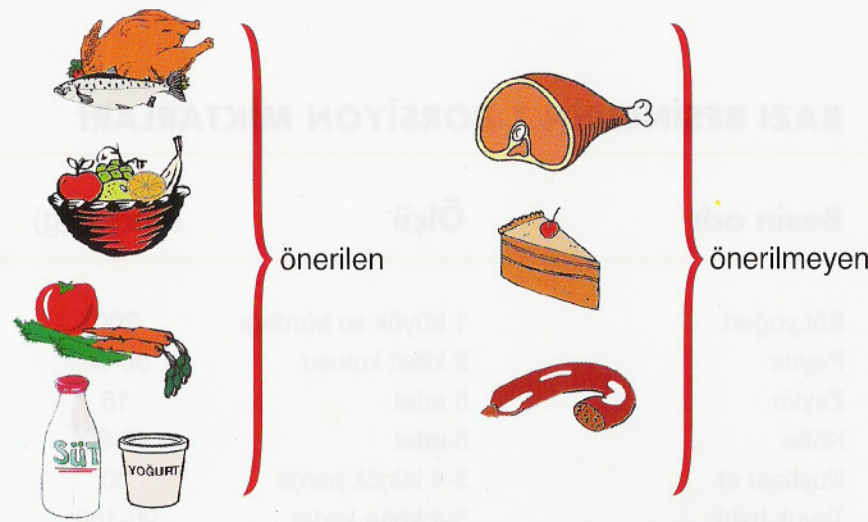
Taze sebze ve meyveler

5-7 porsiyon: 3-4 tabak sebze yemeği
2-3 adet meyve



Tahıllar ve Ekmek

5-6 porsiyon: 3-5 orta dilim ekmek (kepekli)
1 kepçe pilav-makarna



Yaşlılıkta Beslenme İlkeleri

- Her öğünde 4 besin grubundan yiyerek besin çeşitliliği sağlanmalıdır.
- Uygun vücut ağırlığı korunmalı, şişmanlıktan sakınılmalıdır. Şişmanlık pek çok hastalık için (diyabet, kalp-damar hastalıkları vb.) risk faktörüdür.
- Yağ ve kolesterol tüketimi sınırlandırılmalıdır. Bunun için;
 - Kırmızı et yerine tavuk, balık etini tercih edilmeli,
 - Haftada en az iki kez balık tüketilmeli,
 - Etili pişirilen yemeklere yağ ilave edilmemeli,
 - Hayvansal yağ tüketimi azaltılmalı,
 - Bitkisel sıvı yağlar tercih edilmeli,
 - Yağsız süt-yoğurt tüketilmeli,
 - Az yağlı veya yağsız süt-yoğurt tüketilmeli,
 - Yemekler kızartma ve kavurma yöntemleriyle pişirilmemelidir.
- Posa tüketimi artırılmalıdır. Bunun için;
 - Beyaz ekmek yerine kepekli ekmeği tercih edilmeli,
 - Pirinç yerine bulgur tercih edilmeli,
 - Her gün 5-7 porsiyon sebze-meyve yenilmeli,
 - Haftada 3-4 kez kurubaklagil yemeği tüketilmelidir.
- Yemekler az tuzlu pişirilmeli, sofrada tuz kullanılmamalıdır.
- Şeker, şekerli besinler ve hamur işi tatlı tüketimi azaltılmalıdır. Muhallebi, sütlaç vb. sütlü tatlılar yaşlılar için daha uygundur.
- Günlük sıvı tüketimi artırılmalı (8-10 su bardağı), ancak çay ve kahvenin aşırı tüketiminden kaçınılmalıdır. Ihlamur, taze meyve suları ve ayran daha uygun içeceklerdir.
- Günlük öğün sayısı artırılmalıdır. Azar azar, sık sık beslenilmelidir. Böylece sindirim güçlükleri engellenmiş olur.