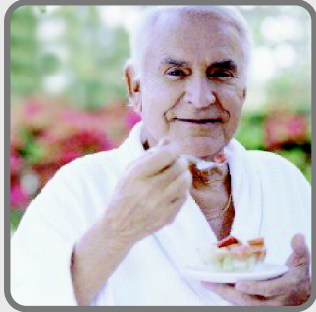


Merhaba İkinci Bahar!

Yaşlanma, anne karnından başlayarak yaşamın sonlamasına kadar devam eden bir süreçtir. Bu sürecin daha sağlıklı geçirilmesi için sağlıklı beslenme çok önemlidir.

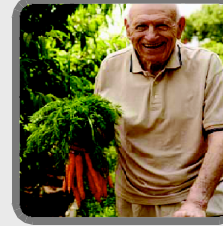
Yaşlılıkta yeterli ve dengeli beslenme:

- Sağlığı korur ve geliştirir,
- Beslenme ile ilişkili hastalıkların oluşma riskini azaltır, oluşan hastalıkların tedavisinde önemli rol oynar,
- Enerjik ve bağımsız bir yaşam sürdürülmesini kolaylaştırır.



Yaşlılık Dönemi İçin Beslenme Önerileri

- Günlük öğün sayınızı 3 ana 3 ara öğün şeklinde düzenleyin. Böylece öğünlere düşen yiyecek miktarları azaltılarak sindirim güçlükleri önlenmiş olur.
- Her öğünde 4 temel grupta yer alan (süt grubu, et, yumurta, kurubaklagil grubu, sebze ve meyve grubu, ekmek ve tahıl grubu) besinleri bulundurun. Besin çeşitliliğinin sağlanmasına özen gösterin.
- Günde en az 2 su bardağı az yağlı süt, yoğurt, peynir ve ayran, en az 5 porsiyon sebze, meyve veya taze sıkılmış meyve suyu tüketmeye özen gösterin.



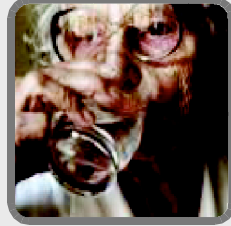
Yaşlılık Dönemi İçin Beslenme Önerileri

- Öğünlerinizde tavuk, balık ve hindi etini tercih edin. Kırmızı eti daha az tüketin.
- Yemeklerinizde sıvı yağları ve zeytinyağını tercih edin. Et ile pişirilen yemeklere ayrıca yağ ilave etmeyin.
- Şeker, şekerli besinler ve hamur tatlılarının tüketimini sınırlandırın.
- Mide şikayetiniz yok ise; beyaz ekmek yerine kepekli ekmek, pirinç yerine bulgur tercih edin.
- Haftada 2-3 defa kurubaklagil (kurufasulye, nohut, mercimek vb.) yemeği tüketin.



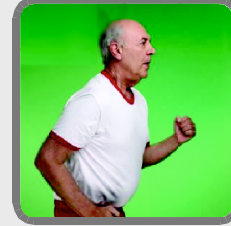
Yaşlılık Dönemi İçin Beslenme Önerileri

- Yemeklerinizi pişirirken kızartma ve kavurma yöntemleri yerine haşlama veya fırında pişirme yöntemlerini tercih edin.
- Yaşlılık döneminde susama duygusunun azalması, vücuttan kaybedilen suyun tekrar yerine konmasını engelleyebilir. Susamayı beklemeden günde en az 8-10 bardak (1.5 litre) su içmeye çalışın.
- Tuz tüketiminizi azaltın. Aşırı tuz tüketimi, yüksek tansiyon, kalp-damar hastalıkları, kemik erimesi vb. sorunlara neden olmaktadır. Yemeklerinize ayrıca tuz ilave etmeyin.



Yaşlılık Dönemi İçin Beslenme Önerileri

- Ağız ve diş sağlığınıza dikkat edin.
- Fiziksel aktivitenizi arttırıp düzenli egzersize gün içinde zaman ayırın.
- Kemik sağlığınıza için güneş ışığından düzenli yararlanmaya özen gösterin.
- Vücut ağırlığınızı korumaya özen gösterip, şişmanlıktan kaçının.



omurmatbaaci/ik Ltd. Şti. 0 312.394.06 90



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

Sağlıklı Beslenme
Serisi No: 12

YAŞLILIK ve BESLENME

