



# SIK GÖRÜLEN BESLENME YETERSİZLİĞİ HASTALIKLARI



C. Sağlık Bakanlığı  
Ulusal Sağlık Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü



T.C. Sağlık Bakanlığı  
Sağlık Projesi  
Genel Koordinatörlüğü



Hacettepe Üniversitesi  
Beslenme ve Diyetetik  
Bölümü

Yeterli ve dengeli beslenme yaşamın her döneminde sağlığın temelini oluşturur. Dengeli bir diyet vücudun gelişmesi, düzenli çalışması ve hareket etmesi için gerekli olan yeterli miktardaki enerji ve besin öğelerini karşılar.

Yeterince beslenemediğimiz durumlarda çeşitli sağlık sorunları ile karşılaşabiliriz. Beslenme yetersizliği ve dengesizliği bazı hastalıkların ortaya çıkmasını doğrudan, bazılarının ise dolaylı nedeni olabilmekte ve raşitizm, anemi, vitamin eksiklikleri, iyot yetersizliğine bağlı endemik ( basit ) guatr gibi sağlık sorunları görülebilmektedir. Bu hastalıkların nedenlerinin başında; günlük tükettiğimiz yiyeceklerin çeşit, miktar ve kalite yönünden yetersiz oluşu gelmektedir.

### KANSIZLIK (Demir Yetersizliği Anemisi)

Demir yetersizliğine bağlı kansızlık: Besinlerle vücuda alınan demir mineralinin yetersiz alınmasına bağlı olarak kanda demirin (hemoglobinin) düşük olmasıdır.

#### Kimlerde Sık Görülür?

- Doğurganlık çağındaki kadınlarda
- Bebek ve çocuklarda

#### Neden Görülür?

- Beslenmede demir mineralinin yetersiz alınması:  
Demir yönünden zengin besinlerin tüketilmemesi sonucu oluşur.
- Demirin vücutta iyi kullanılamaması:  
Bitkisel kaynaklı besinlerde bulunan demirin vücutta kullanımı daha düşüktür.  
Bu nedenle C Vitamini kaynağı besinlerle (Turunçgiller, yeşil yapraklı sebzeler, domates vb.) birlikte tüketilmelidir.
- Demir ihtiyacının artması
- Kan kaybı (kanama, parazitler, vb.)

#### Belirtileri Nelerdir ?

- Yorgunluk, halsizlik, baş dönmesi
- Nefes almada güçlük



- Bulanık görme, uykusuzluk, titreme, iştahsızlık
- Deride, göz kapaklarının iç kısmında, avuçta solukluk
- Çarpıntı
- Bacaklarda ödem (parmakla basınca iz kalır)
- Kaşık tırnak
- Toprak yeme

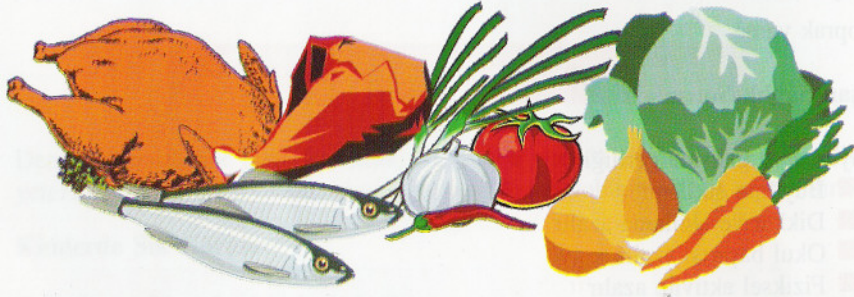
#### Oluşan Sağlık Sorunları

- \* Büyüme ve gelişme geriliği
  - Büyüme etkilenir
  - Dikkat ve algılama azalır
  - Okul başarısı azalır
  - Fiziksel aktivite azalır
  - Hastalıklar sık görülür
- \* Yetişkinlerde
  - İşgücü azalır, yorgunluk görülür
  - Hastalıklar sık görülür
- \* Gebelerde
  - Anne ölümlerine neden olur
  - Bebek ölümleri artar
  - Düşük doğum ağırlıklı bebek doğar
  - Hastalıklar sık görülür

#### Önlenmesi

- Demir yönünden zengin kaynakların tüketilmesi gerekir. Et, tavuk, balık, karaciğer, yumurta, kurubaklagiller, tahıllar, yeşil yapraklı sebzeler, pekmez, tahin demir içerir.
- Kurubaklagil ve tahıl yemekleri C vitamini ile birlikte tüketilmelidir.
- C vitamini yönünden zengin turunçgiller, yeşil yapraklı sebzeler, karnabahar, lahana, patates, domates, yeşil biber gibi besinler her öğün yemeklerle birlikte tüketilmelidir.
- Kansız olan gebelerin demir ilaçları kullanması önerilir.
- Demirin vücutta kullanımını engelleyen çay ve kahve yemeklerle birlikte tüketilmemelidir. Öğün aralarında açık ve limonla birlikte tüketilmesi uygundur.

- Ekmek, diğer unlu besinler, (börek ve çörekler) mayalandırılarak tüketilmelidir.
- Kişisel temizlik kurallarına uyulmalıdır.



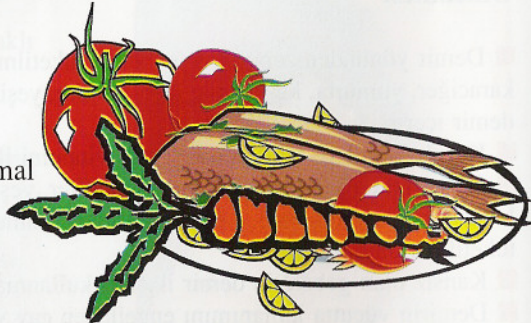
## İYOT YETERSİZLİĞİ HASTALIKLARI

### İyot Nedir?

İyot yaşam için büyük önem taşıyan bir mineraldir. Tiroid hormonlarının yapımını sağlar. İyot vücuda yeterli iyot içeren toprakta yetişen besinler, su ve deniz ürünlerinden sağlanır.

### İyot neden önemlidir ?

- Normal büyüme ve gelişme
- Beyin ve sinir sisteminin normal çalışması
- Vücut ısı ve enerjisinin düzenlenmesi, tiroid hormonlarının yapımı için gerekmektedir.



### Tiroid hormonu

Tiroid hormonu, boyunda tiroid bezinde yapılır. İyot vücuda yeterli alınmaz tiroid bezi çok çalışır ve büyür. Bu duruma guatr denir.

### Oluşan Sağlık Sorunları

#### \*Bebek ve çocuklarda

- Büyüme geriliği
- Zeka geriliği
- Cücelik görülür

#### \*Gebelerde

- Düşük ve ölü doğum görülür

Guatr her yaşta görülebilir.

İyot yetersizliğine bağlı sağlık sorunları İYOTLU TUZ kullanmakla önlenir.

### İyotlu tuz kullanımı

- Zeka geriliğini önler
- Guatrı tedavi etmez, guatr oluşmasını ve ilerlemesini önler
- İyotlu tuz serin, kuru ve güneş görmeyen yerde saklanmalıdır.



## PROTEİN-ENERJİ YETERSİZLİĞİ

### Neden Görülür?

Büyüme ve gelişme için gerekli olan enerji protein, karbonhidrat, vitamin ve minerallerin yeterince alınmamasına bağlı olarak gelişen bir hastalıktır.

### Oluşan Sağlık Sorunları

- Çocuk ölümlerinin başlıca nedenidir.
- Ateşli hastalıklar sık görülür.
- İshal oluşur. İştah azalır, az besin tüketilir. Bu durum hastalıkların ağır seyretmesine neden olur.
- Büyüme ve gelişmeyi önler, çocuğun boyu kısa kalır, ağırlığı yaşına göre düşüktür.
- Çocuğun öğrenme yeteneği azalır ve okul başarısı düşer.
- Tedavi edilmez ise zeka gelişimi bozulur.

### Önlenmesi

- Anne sütü 6 ay tek başına verilmelidir.
- Büyüme izlenmeli, doğru ek besinlere zamanında başlanmalıdır.
- Çocuk hastalıklardan korunmalı, aşıları düzenli yapılmalıdır.
- Temizlik kurallarına uyulmalıdır.

## RAŞİTİZM (Kemik hastalığı)

**Raşitizm:** Vitamin D yetersizliği sonucu görülen bir hastalıktır. D Vitamini yeterince vücuda alınmadığından kemikleşme bozulur ve kalsiyumdan yararlanılamaz.

### Kimlerde Sık Görülür ?

- Bebek ve çocuklarda

### Neden Görülür ?

- Çocuğun yeterli D Vitamini alamaması,
- Çocuğun güneşe çıkarılmaması,
- Annenin güneşten yararlanmaması,
- Annenin gebelik döneminde yetersiz beslenmesi.

### Belirtileri Nelerdir ?

- Doğumda bebekte kasılma,
- Huzursuzluk,
- Baş terlemesi,başın sürekli sağa ve sola çevrilmesi,
- Kabızlık,
- El-bilek genişliği (ağrısız ve 6 aydan sonra),
- Kaburgalarda yuvarlak çıkıntılar (tesbih tanesi gibi),
- Bıngıldakların kapanmaması (18 aydan sonra),
- Kafa kemiklerinde yumuşama ve eğrilme (baş alın ve yanlarında çıkıntı)
- Geç oturma ve yürüme,
- Bacaklarda eğrilik,
- Göğüs kemiklerinde bozukluk (göğüs içe veya öne doğru çıkar),
- Kamburluk, bel kemiğinde eğrilik.

### Raşitizmin Önlenmesi

- Çocuğun hergün kalsiyum içeren besinler tüketmesi sağlanmalıdır. Kalsiyumun en iyi kaynağı süt ve süt ürünleridir (yoğurt, peynir, çökelek vb). Kurutulmuş meyveler ve pekmez de iyi bir kalsiyum kaynağıdır.
- Çocuk her gün güneşe çıkarılmalıdır. D vitamininin en iyi kaynağı güneştir. Besinlerde D vitamini yeterli miktarda bulunmaz.



- Güneşlenme cam arkasından olmamalıdır.
- Güneşin az olduğu sonbahar ve kış aylarında yeni doğan bebeğe ihtiyacı kadar ek D vitamini verilmelidir.



## DIŞ ÇÜRÜKLERİ

### Dişlerimizin Önemi ?

- Sağlıklı beslenmemiz için gereklidir.
- Güzel görünmek ve güzel konuşmak için gereklidir.

### Diş Çürükleri Nasıl Oluşur ?

- Dişler iyi temizlenmez ise üzerlerinde besin artıkları ve mikroplar birikir.
- Mikroplar besin artıklarını ve şekerli maddeleri kullanıp, dişleri eriten asit oluştururlar.
- Mikropların oluşturduğu asitler ile dişlerde çürük oluşur.



### Diş Çürükleri ve Diş Eti Hastalıkları Nasıl Önlenir ?

- Yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat edilmelidir. Süt ve ürünlerinin tüketimi yeterli olmalıdır.
- Şeker, yemek aralarında değil yemekle birlikte ve az tüketilmelidir. Fazla şeker ve şekerli besinlerin tüketiminden sakınılmalıdır.
- Anne sütü 6 ay süre ile tek başına verilmelidir.
- Dişler sürekli olarak florlu diş macunları ile fırçalanmalıdır.
- Çocuklarda flor uygulaması yapılabilir.





■ Diş etlerinin sağlıklı olması için posa içeren besinler (elma, havuç vb.) tüketilmeli ve besinler iyi çiğnenmelidir

- Şeker içermeyen cikletlerin yemek sonrası çiğnenmesinin olumlu etkileri vardır.
- Dişler belirli sıklıkla kontrol ettirilmelidir.
- Yemek sonrası dişler fırçalanarak temizlenmelidir.
- Asitli içecekler (meşrubatlar) mümkün olduğunca dişlere temas ettirilmeden içilmelidir.
- Şeker ağızda bekletilerek (kıtlama) çay içilmemelidir.

## OSTEOPOROZ

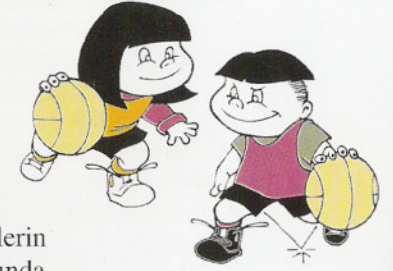
Osteoporoz: Kemiklerden kalsiyum kaybının artması sonucunda kemiklerin kolayca kırılabilir hale gelmesidir. Kemiklerin mineral içeriği ve yoğunluğu azalır.

### Kimlerde Sık Görülür ?

- Menapozda girmiş kadınlarda
- Yaşlılarda
- Fiziksel aktivitesi az olan kişilerde
- Yatağa bağımlı olan hastalarda

### Belirtileri Nelerdir ?

- Bel kemiğinde ve bacaklarda eğrilikler
- Kolaylıkla oluşan kemik kırıkları. Kırıklar sıklıkla kalça kemiğinde, el bileğinde ve bel kemiğinde görülür.



### Öneriler

- Çocukluk çağında kalsiyumdan zengin besinlerin tüketilmesi ve spor yapılması yetişkinlik çağında osteoporozdan korunmayı sağlar.
- Güneş ışınlarından uygun şekilde ve düzenli olarak yararlanılmalıdır.
- Aşırı çay ve kahve tüketiminden sakınılmalıdır.
- Aşırı tuz ve tuzlu besinler tüketilmemelidir, sofrada tuz kullanılmamalıdır.
- Aşırı yağlı ve şekerli besinler tüketilmemelidir.
- Sigara ve alkolden sakınılmalıdır.
- Fiziksel aktivite artırılmalıdır. Haftada en az 2-3 kez 45 dakika yürünmelidir.
- Süt ürünleri her gün en az 2 porsiyon tüketilmelidir. ( İki su bardağı süt veya yoğurt, 2 kibrit kutusu peynir bir porsiyondur.)
- Menopoz döneminde beden kitle indeksinin (ağırlık/boy m<sup>2</sup>) 26-27 arasında olması osteoporozu karşı koruyucudur. Aşırı zayıflıktan kaçınılmalıdır.

Kalsiyumun en iyi kaynağı: Süt ve süt ürünleridir. Yeşil yapraklı sebzeler, kurubaklagiller, pekmez ve kurutulmuş meyveler kalsiyumdan zengin kaynaklardır.

