

TEHLİKENİN FARKINDA MISINIZ? OBEZİYE BÜYÜYOR

AKTÜEL
DİYET



Beslenme ve Diyet Uzmanı
Begüm KURAN

TÜRKİYE SAĞLIK ARAŞTIRMASINA GÖRE, Türkiye'nin %19.9 u obez. Bu oran cinsiyete göre kadınlarda % 24.5, erkeklerde %15.3 olarak dağılım göstermekte. 2014' te TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu) verilerine göre, 15 yaş üzeri bireylerin %33.7 si fazla kilolu , %42.2 si normal kilolu, %4.2 sinin de düşük kilolu olduğu tespit edildi. 7-14 yaş grubu çocuklara bakıldığında %24.6 ile an fazla ağız ve diş sağlığı problemleri görüldü. %13.8 göz hastalıkları, %9.4 enfeksiyon hastalıkları, %4.9 cilt hastalıkları ve %3.5 beslenmeye bağlı sağlık sorunları takip ediyor. Geçtiğimiz yıl 15 yaş ve üzeri bireylerde en çok görülen sağlık sorunları %33 bel bölgesi yağlanması, %11 depresyon oldu.

15 yaş ve üzeri bireyler arasında kendi kendine beslenmede zorlananların oranı %2.8.TÜİK verilerine göre 2012 de yapılan benzer çalışmada obezite oranı % 17.2 idi. Çocukluk çağı şişmanlığı vücutta aşırı yağlanma ile ortaya çıkan ve birden fazla metabolik soruna öncülük eden bir sağlık problemidir. Nadiren bir hastalığa bağlı (%10), genellikle de beslenme bozukluklarıyla ortaya çıkan çocukluk çağı obezitesi, aşırı yeme, sebze tüketiminin sınırlı olması, fiziksel pasiflik, fastfood tüketimi nedeniyle yanlış beslenme alışkanlıklarıyla yaşın ilerlemesiyle tansiyon, diyabet gibi çeşitli ve

kronik problemlere neden olabilmektedir. Çocuklar doğduktan sonraki 2 yıl içerisinde yağ hücrelerinin büyüklükleri 2 kat artmaktadır. Hacimleri artan yağ hücreleri artık daha fazla yağ depolayabilecek duruma gelmiş demektir. 13-18 yaş dönem yağlanmanın hızlandığı bir dönemdir. Eğer çocukta şişmanlığın olduğundan şüpheleniyorsanız, öncelikle bir çocuk endokrin uzmanı tarafından muayene edilmesi ve hormonların değerlendirilmesi gerekmektedir.

Biz diyetisyenler bu yaş grubunda yaş ve boy arasındaki uyumu esas alır ve boy yaşa göre fazla kilosunu değerlendiremeye katarız. Kilosu da bu orana göre fazla ise hemen tedaviye alınabilir.

Bu yaş grubu çocuklarda büyüme ve gelişme devam etmektedir bu nedenle enerjisi düşük ve besin değerlerinden fakir bir diyet programı yerin yeterli ve dengeli bir besin örüntüsüyle hazırlanmış ve ayda 500 gr kayba göre ayarlanmış bir programa uymaya çalışması sağlanmalıdır.

Bu yaşta çocuklar mutlaka fiziksel aktiviteye yönlendirilmeli ve 1 saat kendi seçtikleri bir aktiviteyi yapabilme fırsatı verilmelidir. Sofranızda her aile bireyi aynı besini yerse çocukların yemek seçme lüksleri azalacaktır. Unutmayın ebeveynler olarak, çocuklarınız sizlerin anasıdır. Ve örnek davranışlar önce aile içersinde sizlerde başlar sonra sosyal çevreyle devam eder.

