

On-Call

Sağlık Okuryazarlığı
Diyetle İlgili Sağlık Sorunları

Aşırı Kilo Alımı ve Obezite

- ▶ Aşırı kilo alımı ve obezite dünya çapında yetişkinleri, ergenleri ve çocukları giderek daha fazla etkilemektedir.
- ▶ Kilo alımı, diyetteki bir değişiklikten veya fiziksel aktivite seviyesinden kaynaklanabilir ve obezite ve diğer kronik hastalıklara yol açabilir.
- ▶ Bazı yiyecek türleri ve atıştırma alışkanlıkları, aşırı yemek yeme ve dışarıda yemek yeme alışkanlıkları aşırı kilo alımına ve obeziteye katkıda bulunabilir.
- ▶ Sağlıksız kilo alımını önlemek için orta ila yüksek düzeyde düzenli fiziksel aktivite önemlidir ve orta ila yüksek fitness, sağlık yararları (vücut ağırlığından bağımsız olarak) gerektirir. Sağlıklı bir kilo, hastalık ve erken ölüm riskini azaltabilir.
- ▶ Obeziteye karşı birçok faktörün korunduğu gösterilmiştir:
 - ▶ Düzenli fiziksel egzersiz
 - ▶ Yüksek diyet lifi alımı
 - ▶ Sağlıklı yiyecek ve aktivite seçimlerini teşvik eden ev ve okul ortamları
 - ▶ Emzirilmiş olmak
- ▶ Riski artırabilecek bazı faktörler de tanımlanmıştır :
 - ▶ Oturanaşam tarzları, özellikle oturarak yapılan meslekler ve televizyon izlemek gibi aktif olmayan eğlence faaliyetleri
 - ▶ Büyük porsiyon boyutları
 - ▶ İlave şeker içeren içeceklerin yüksek miktarda alınması

Obezite, yaşamın erken dönemlerinde sağlıklı alışkanlıkları teşvik ederek önlenir. Bireyler sağlıklı bir Vücut Kitle İndeksi (**VKI**) koruyarak ve bel ölçümlerini kontrol ederek genel obezite riskini azaltabilir. Orta ila yüksek düzeyde düzenli fiziksel aktivite yapmak (örneğin günde bir saat yürüyüş) ve yüksek miktarda yağ ve şeker içeren yiyecek ve içecek tüketimini sınırlamak aşırı kilolu veya obez olma riskini de azaltabilir.

- ▶ **Diyabet**, kandaki şeker seviyelerini düzenleyen insülin hormonuna bağlı bir hastalıktır.
- ▶ **Tip 1 diyabet**, vücut insülin üretemediğinde ortaya çıkar.
- ▶ Çok daha yaygın olan **tip 2 diyabet**, vücut insüline normal bir şekilde cevap vermediğinde ortaya çıkar.
- ▶ Diyabet, körlük, böbrek yetmezliği, kalp hastalığı ve felç gibi ciddi komplikasyonlara yol açabilir. **Tip 2 diyabet** durumunda, hastalığın önlenmesi ve tedavisinde yaşam tarzı değişiklikleri önemlidir.
- ▶ **Diyabet** vakalarının şu anda dünya çapında yaklaşık 150 milyon olduğu tahmin edilmektedir, ancak bu sayının 2025 yılına kadar iki katına çıkması beklenmektedir..
- ▶ Aktif olmayan yaşam tarzları ve aşırı kilo alımı, özellikle karın bölgesinde aşırı yağ depolandığında **tip 2 diyabet** riskini artırır.
- ▶ Karındaki aşırı yağ, **tip 2 diyabet** vakalarının çoğunun altında yatan bir durum olan insülin direncinin gelişmesine katkıda bulunabilir. Hamilelik sırasında diyabetten etkilenen annelerin çocukları da erken yaşlarda obezite ve tip 2 diyabet geliştirme riski altındadır. Doymuş yağ tüketimi, tip 2 diyabet gelişme riskini artırabilir.
- ▶ Aşırı kilo alımını ve **kardiyovasküler** hastalığı önleme çabaları da diyabet geliştirme riskini azaltabilir. Önlemler arasında sağlıklı bir kiloyu korumak, haftanın çoğu günü en az bir saat orta derecede fiziksel aktivite yapmak (örneğin yürümek), meyveler, sebzeler ve kepekli tahıllardan yeterli lif tüketmek ve doymuş yağların tüketimin sınırlandırılması yer alır.

- ▶ Devam eden yaşam tarzı değişiklikleri, küresel **kardiyovasküler hastalık** yükünün artmasına katkıda bulunmaktadır. Şu anda, dünyadaki tüm ölümlerin üçte birinin kalp ve kan damarlarını etkileyen hastalıklardan kaynaklandığı tahmin edilmektedir.
- ▶ Kötü beslenme, yetersiz fiziksel aktivite ve tütün kullanımı gibi risk faktörleri zamanla birikme eğilimindedir ve bu da genel **kardiyovasküler** hastalık geliştirme riskini artırır.
- ▶ Bazı diyet yağlarının, özellikle süt ürünlerinde, et ve sertleştirilmiş yağlarda (bazı margarinler gibi) yaygın olarak bulunanların, kardiyovasküler hastalık riskini arttırdığı gösterilmiştir. Soya fasulyesi ve ayçiçek yağlarında bulunanlar gibi diğer diyet yağları, kardiyovasküler hastalık riskini azaltabilir. Yağlı balıklarda bulunan balık yağı da faydalıdır.
- ▶ Yüksek miktarda tuz alınması kan basıncını ve **inme** ve **koroner kalp hastalığı** riskini artırabilirken, lif ve kepekli tahıllarda yüksek bir diyet yemek koroner kalp hastalığı riskini azaltabilir. Daha...
- ▶ Meyve, sebze ve balıkların yüksek miktarda alınması, iyi bir **kardiyovasküler sağlığa** katkıda bulunabilir ve bazı kardiyovasküler hastalıkların gelişme riskini azaltabilir. **Alkol** tüketimi kardiyovasküler ve diğer sağlık riskleri açısından sınırlandırılmalıdır.
- ▶ **Kardiyovasküler** hastalığı önlemek için süt ürünlerinden, etten ve bazı yemeklik yağlardan yağ alımı sınırlandırılmalıdır. Günde 400 ila 500 g meyve ve sebze ve haftada bir veya iki kez balık yemek tavsiye edilir. Tuz alımının günde 5 g'dan daha azıyla sınırlandırılması ve günde en az 30 dakika egzersiz yapılması da kardiyovasküler sağlık için faydalıdır.

- ▶ **Nüfus** yaşlandıkça, **kanser** büyümekte olan bir sorun ve önemli bir ölüm nedeni haline geliyor. Kanser geliştirmenin en yaygın kanıtlanmış nedeni olan tütün dumanı dışında, diğer tanımlanmış ve tanımlanamayan faktörler de rol oynamaktadır.
- ▶ Diyet faktörlerinin, sanayileşmiş ülkelerdeki **kanserlerin** yaklaşık üçte birini oluşturduğu ve teorik olarak önlenabilir bir kanser nedeni olarak diyeti sadece tütünden ikinci haline getirdiği tahmin edilmektedir. **Obezite**, yüksek **alkol** tüketimi veya korunmuş et tüketimi ve fiziksel aktivite eksikliği gibi faktörler nedeniyle kanser gelişme riski artabilir.
- ▶ Mide **kanseri** ve karaciğer kanseri bazı gelişmekte olan bölgelerde daha sık görülür. Aşırı **alkol** tüketimi, karaciğer kanseri için ana diyet risk faktörüdür ve yüksek miktarda tuzlu, konserve gıdalar mide kanseri riskini artırabilir. Bununla birlikte, bazı enfeksiyonların da rol oynadığı bilinmektedir.
- ▶ Batı diyeti ve obezite ile bağlantılı yönler, **kolorektal** kanser, pankreas kanseri, meme kanseri ve prostat kanseri gibi **kanser** gelişme riskinin artmasına katkıda bulunabilir. Bu tür kanserler gelişmiş ülkelerde daha yaygındır.
- ▶ Belirli **kanser** türlerini geliştirme riski, örneğin sağlıklı bir **Vücut Kitle İndeksi (BMI)** sürdürülerek, günde bir saat fiziksel aktiviteye girerek (örneğin hızlı yürüme), alkol ve tuz tüketimini sınırlandırarak, yeterli meyve ve sebzeler tüketerek ve çok yüksek sıcaklıkta yiyecek yememekle azaltılabilir.

Diş Hastalıkları



- ▶ Diş çürüğü ve dişeti hastalığı gibi diş hastalıkları, sağlık hizmetleri için pahalı bir yükür. Çürükler (diş çürümesi) son 30 yılda daha az görölmesine rağmen, insanlar daha uzun yaşadıkça diş hastalıkları geliştirenlerin sayısı artacaktır. Bu, şeker tüketiminin arttığı ve **florür maruziyetinin** yetersiz olabileceği ölkelerde özel bir endişe kaynağıdır.
- ▶ Diyet, diş hastalıkları geliştirme riskinde önemli bir faktördür. **Çürük** gelişimi hem şeker (diyetten) hem de bakterilerin varlığını gerektirir. Diş yüzeyine ayrıca bazı yiyecek ve içeceklerden asitler de bulaşabilir.
- ▶ Şeker tüketimi **diş çürüğü** için en önemli faktördür. Araştırmalar, şeker tüketiminin miktarı ve sıklığı ile çürük gelişimi arasında güçlü bir bağlantı buldu.
- ▶ Florüre yeterli maruziyet **diş çürüğüne** karşı en etkili koruyucu önlemdir, ancak riski daha da azaltmak için şeker tüketiminin de sınırlandırılması gerekir. Peynir gibi bazı yiyecekleri yemek, diş çürüğünün gelişimine karşı koruyabilen tükürük akışını uyarabilir. Emzirilen bebekler, erken çocukluk döneminde formül sütü ile beslenen bebeklerden daha az diş çürüğü yaşama eğilimindedir.
- ▶ Diş hastalıkları riskini azaltmak için diyetle ilgili ana öneriler şunlardır: **şeker** tüketiminin miktarını ve sıklığını sınırlamak, **florüre** yeterli maruziyeti sağlamak ve bazı besin eksikliklerini önlemek.

Osteoporoz



- ▶ **Osteoporoz**, dünya çapında milyonlarca insanı etkileyen ve **kemik** kırılma riskine ve bunun sonucu olarak kemik kırığı riskinde artışa neden olan bir hastalıktır. Osteoporoz riski yaşla birlikte artar ve hastalığa, sakatlığa ve hatta erken ölüme neden olabilir.
- ▶ Kalça ve omurların kırılma riski yaşla birlikte katlanarak artar. Kırıkların sık olduğu ülkelerde, kadınlar erkeklerden daha sık etkilenir. Genel olarak, her yıl yaklaşık 1,66 milyon kalça kırığı meydana gelir ve bu sayının gelecekte artması beklenir.
- ▶ **Kalsiyum** ve **D vitamini** eksiklikleri yaşlılarda **osteoporoz** riskini artırır. Diğer diyet faktörleri ve fiziksel aktivite riski azaltılabilirken, düşük vücut ağırlığı ve yüksek **alkol** tüketimi riski artırır.
- ▶ Yaşlılarda **osteoporoz** riski, daha fazla kalsiyum ve **D vitamini** sağlayan bir diyetle azaltılabilir. Bununla birlikte, bu tür önleyici tedbirler, **osteoporotik** kırıklardan muzdarip olma riski yüksek olan nüfus gruplarına odaklanmalıdır. Diğer ihtiyatlı önlemler arasında güneş ışığına maruz kalmayı (D vitamini kaynağı) arttırmak, fiziksel aktiviteyi arttırmak, daha fazla meyve ve sebze yemek ve daha az alkol ve tuz tüketmek yer alır.



This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

