



KADIN EMEĞİNİ
DEĞERLENDİRME
VAKFI

KADINLARIN LİDERLİĞİNDE MAHALLE DÜZEYİNDE HALK SAĞLIĞININ GÜÇLENDİRİLMESİ PROGRAMI



"Covid 19 Pandemi Sürecinde Türkiye'deki Hassas Grupların Dayanıklılığının Güçlendirilmesi" projesi kapsamında Bilkent Üniversitesi, Başkent Üniversitesi, Kadın Emegini Değerlendirme Vakfı ve T.C. Sağlık Bakanlığı'ndan katılan araştırmacıların ortak çalışmalarıyla hazırlanmıştır. Bu notta yer alan bilgilerin sorumluluğu tamamıyla proje uzmanlarına aittir ve İngiltere Büyükelçiliği'nin görüşlerini yansıtmamaktadır."

Sayın Berna Karakaş'ın

22 Ekim 2020 tarihli sunumu temel alınarak hazırlanmıştır.

COVID-19 DÖNEMİNDE SAĞLIKLI BESLENME-BİLGİ NOTU



Günde **3 ana öğün yapılmalı** ve kahvaltı atlanmamalıdır. Aynı zamanda ihtiyaca göre **ara öğün yapılması tavsiye edilmektedir.**

Ara öğünün içeriğinin zengin ve kaliteli olması önemlidir. Örneğin; süt grubu bir besin ile yağlı tohum veya meyve tüketilebilir.

Sağlıklı yemek tabağı oluşturularak dengeli ve sağlıklı beslenme kolaylıkla yapılabilir. Bir beslenme tabağı şu şekilde doldurulabilir; tabağın yarısını sebzeler ve/veya meyveler, kalan diğer yarım tabağın yarısı ekmek ve tahıl grubu besinler, son yarısı ise proteinden zengin besinlerden oluşturulabilir.

Karbonhidrattan zengin besinleri seçerken basit karbonhidrat denilen ve kana hızlı karışan saf şeker içeren besinlerden olabildiğince uzak kalınmalı, onlar yerine kompleks karbonhidratları (örneğin tam tahıllı ekmek, bulgur, yarma, makarna) tercih edilmelidir.



COVID-19 döneminde taze sebze ve meyve tüketimine dikkat etmek önemlidir. İçerdikleri vitamin, mineral ve antioksidanlar bakımından bağışıklık sistemini güçlendirmektedir.

COVID-19 döneminde hastalığa iyi gelen bir “süper gıda” yoktur. Beslenme bir bütündür ve sağlıklı bir beslenme sürekli yapıldığında etkili olur, bu sebeple mümkünse tek tip beslenmeden kaçınılmalıdır.

COVID-19’un gıdalardan bulaştığına dair bir bulgu yoktur. Bu sebeple iyice yıkayarak tüketmek yeterli olacaktır.

Sayın Berna Karakaş’ın

22 Ekim 2020 tarihli sunumu temel alınarak hazırlanmıştır.



COVID-19 döneminde evde geçirdiğimiz saatler uzadı, bu sebeple susuzluğumuzu fark etmeyebiliriz. Ancak bağışıklık sisteminin iyi çalışması için günde 2-2,5 litre sıvı, bunun çoğunu da su olarak tüketmek gereklidir.

- COVID-19 hastalığına yakalanan bireylerin tuz ve limon içeren sıcak içecekler ile tedavi olduğunu gösteren bilimsel bir bulgu yoktur. Özellikle tuz konusunda dikkatli olmak gerekir, çünkü yüksek tansiyon ile yakından ilişkilidir. Limonlu bir içecek içebilirsiniz ancak çok sıcak içeceklerden uzak durmak, boğazın tahriş olmaması için daha iyi olacaktır.
- Kaya tuzu içerisinde ağır metaller barındırabileceği ve iyotlu olmadığı için tavsiye edilmemektedir. Bunun yerine iyotlu tuzlar kullanılmalıdır.



Çocukların yeme alışkanlıkları ile ilgili sorun yaşandığında öncelikle çocuğun o gıdadan tiksinişmiş olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Eğer başka bir sebep olduğunu düşünüyorsanız çocuğunuzun o yiyeceğe yeniden ısınmasını sağlamak için birlikte yemek yapmayı teklif edebilir ya da yemeği oyunlaştırma yöntemi ile yeniden deneyebilirsiniz.

Ancak alerjik bir durum söz konusu ise alternatifler ile ilgili ücretsiz diyetisyen hizmeti için aile sağlığı merkezlerine başvuru yapabilirsiniz.

Sayın Berna Karakaş'ın

22 Ekim 2020 tarihli sunumu temel alınarak hazırlanmıştır.

- Sebze ya da meyveleri sirkeli su ile yıkamanın herhangi bir sakıncası yoktur, ancak doğramadan ve kısa süre bekletmekte (3-5 dakika) yarar vardır.
- Acı biber, turşu, sarımsak gibi gıdaların abartılmadan kullanıldığında bağışıklık sistemini desteklemesi bilimsel olarak mümkündür. Ancak burada altını çizmek gerekir ki eğer başka bir kronik rahatsızlığınız varsa acı biber, turşu ya da sarımsak sizin bünyenize iyi gelmeyebilir, bu durumda dikkatli olunması gerekir.



COVID-19 döneminde eğer dışarıda yemek yenilmesi zorunlu ise açık alanda bulunulması kapalı alanda olmaktan kaçınılması gerekir. Her durumda özellikle kapalı alanda yemek yeniliyor ise kısa sürede yemeğin tüketilmesi ve ardından da ortamdaki hemen çıkılması gerekmektedir. Ek olarak sıcak gıdalar ile COVID-19'un bulaştığını gösteren bilimsel hiçbir veri yoktur.



D vitamini vücudumuzun bağışıklık sistemi için oldukça önemli bir vitamindir. Ancak besinler yoluyla vücudumuza D vitamini almayız, D vitaminin esas kaynağı güneştir.

Bu sebeple kışın dilediğimiz saatte, yazın da sabah ve akşamüstü saatlerinde kollarımızı ve/veya bacaklarımızı güneşlendirmemiz gerekmektedir.

İL SAĞLIK MÜDÜRLÜKLERİ ÜCRETSİZ DİYETİSYEN HİZMETLERİ İLETİŞİM BİLGİLERİ:

İstanbul:

<https://istanbulism.saglik.gov.tr/TR,58165/saglikli-beslenme-ve-obeziye-danisma-birimidiyetisyen.html>

Gaziantep:

<https://gaziantepism.saglik.gov.tr/TR,182619/beslenme-danismanligi-hizmeti.html>

Sayın Berna Karakaş'ın

22 Ekim 2020 tarihli sunumu temel alınarak hazırlanmıştır.