

RAMAZAN BAYRAMINDA BESLENME

Ramazan dolayısı ile beslenme düzeninde değişiklikler meydana gelmekte ve bayramın gelmesi ile öğün sayısının artmasına ve daha fazla yemek yeme istediği oluşabilmektedir. Tekrar değişen yeme düzeni ile kişiler bazı sindirim sistemi rahatsızlıkları ile karşılaşabilirler.

Geleneksel olarak bayramda tüketilmesi alışkanlık haline gelen şeker, çikolata, özellikle hamur işleri (baklava, börek vb.) gibi gıdalar kan şekerini hızla yükselten ve enerji içeriği yüksek gıdalardır. Gün içinde besin tüketmemeye alışmışken, bayramda birdenbire bu gıdaların sık ve çok tüketilmesi sindirim sistemi problemlerine ve kan şekerinin hızlı yükselmesine sebep olarak çeşitli rahatsızlıklara yol açabilir. Bu nedenle gıdalar tüketilirken dikkat edilmeli, aşırıya kaçılmamalı, yeterli ve dengeli beslenme ilkeleri unutulmamalıdır.



Bayram ve Bayram Sonrası Sağlıklı Beslenme Önerileri

- 1- Yeterli ve dengeli beslenmek için, sağlıklı beslenme tabağında yer alan beş temel besin grubunda bulunan besinlerden yeterli miktarlarda tüketilmelidir.

Bu besin grupları;

- Süt ve süt ürünleri grubu
- Et-yumurta-kurubaklagiller ile yağlı tohumlar grubu
- Sebzeler grubu
- Meyveler grubu
- Ekmek ve tahıllar grubudur.

- 2- Ramazan ayının sonlanması ile tüketilecek yiyeceklerin miktarı aniden arttırılmamalıdır. Öğün araları 2 saatten az; 4-5 saatten uzun olmayacak şekilde düzenlenmelidir. Buna göre öğün sayısı 3 olarak planlanabilir. Gerektiğinde ara öğünlerde taze meyveler eklenebilir.

- 3- Bayram sabahı hafif bir kahvaltı ile güne başlanmalıdır. Kahvaltıda kızartma, kavurma yöntemleriyle pişirilmiş besinler tercih edilmemelidir. Gün içerisinde tatlı tüketimi olacaksa

kahvaltıda şeker, bal vb. tatlı besinlerin bulundurulmaması yararlı olacaktır. Domates, salatalık, maydanoz, taze biber vb. çiğ sebzeler bolca tüketilmeli, az tuzlu peynir tercih edilmelidir. Haşlanmış yumurta tercih edilmelidir. Sucuk, salam, sosis vb. yağlı besinlerden, börek vb. hamur işi gıdalardan sakınılmalıdır. Ekmek olarak tam tahıl ekmeklerinin tercih edilmesi kan şekerini kontrol altında tutar ve tokluk hissi verir.

- 4- Besinler iyi çiğnenmeli, yemekler hızlı yenmemelidir.
- 5- Ramazan Bayramı süresince mide ve bağırsak rahatsızlıkları yaşanmaması için fazla şeker ve şekerli gıdaların (tatlılar, çikolata vb.) tüketimine dikkat edilmeli, çevrenin ısrarcı tutumlarından ve aşırı yeme eğiliminden mümkün olduğunca uzak durulmalıdır.

DSÖ tarafından, gıdaların doğal yapısında bulunan şeker dışında gıdaya üretim aşamasında eklenen şekerler ile yapılan tatlılar ve çay şekerinden alınan günlük enerji miktarının % 10'unu geçmemesi tavsiye edilmektedir. Bunun anlamı günlük ortalama 2000 kalori enerji ihtiyacının sadece 200 kalorisinin şekerli gıdalardan alınabileceğidir.

Besin	Ölçü - Miktar	İçerdiği şeker miktarı (g)	Şekerden Gelen Enerji (kkal)
Toz şeker	1 tatlı kaşığı (5 g.)	5 g.	20 kkal.
Kesme şeker	2 adet (5 g.)	5 g.	20 kkal.
Bal	1 tatlı kaşığı (8 g.)	5,8 g.	23 kkal.
Reçel	1 tatlı kaşığı (12 g.)	6,8 g.	27 kkal.
Dondurma	100 g.	22 g.	88 kkal.
Gazlı içecekler	1 kutu (330 ml.)	37 g.	148 kkal.
Aşure	1 porsiyon (200 g.)	40 g.	160 kkal.
Sütlaç	1 porsiyon (250 g.)	40 g.	160 kkal.
Kazandibi	1 porsiyon (200 g.)	40 g.	160 kkal.
Supangle (Sup)	1 porsiyon (200 g.)	40 g.	160 kkal.
Revani	1 porsiyon (100 g.)	40 g.	160 kkal.
Çikolata	1 kare paket (80g.)	41,6 g.	166 kkal.
Lokma Tatlısı	1 porsiyon (150 g.)	45 g.	180 kkal.
İrmik Helvası	1 porsiyon (175 g.)	45 g.	180 kkal.
Baklava	1 porsiyon (100 g.)	50 g.	200 kkal.
Tulumba	1 porsiyon (200 g.)	50 g.	200 kkal.
Yaş Pasta	1 porsiyon (165 g.)	50 g.	200 kkal.

- 6- Özellikle bayramda tatlı tüketimi çok isteniyorsa hamurlu, şerbetli tatlılar yerine küçük porsiyonlar halinde sütlü tatlılar, taze veya az miktarda kuru meyveler; şerbetler yerine şekerli veya az şekerli komposto/hoşaf suları, az şekerli limonata, ayran gibi içecekler tercih edilebilir.
- 7- Sindirim sisteminin düzenli çalışması ve kabızlıktan korunmak için lif (posa) içeriği yüksek olan sebze, meyve ve kurubaklagiller tüketilmelidir. Yetişkin bireyler imkânlar dâhilinde günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketmelidirler. Lif (posa) içeriği yüksek bu besinler aynı zamanda kan şekerinin de hızla yükselmesini engellerler.
- 8- Diyabet, kalp-damar hastalıkları, yüksek tansiyon gibi kronik hastalığı olanlar uyguladıkları diyetle bayram süresince de özen göstermelidirler.
- 9- Ramazan ayı boyunca su ve sıvı tüketimin azalmasından dolayı vücutta oluşabilen sıvı kaybının yerine konması için günde en az 2-2,5 litre sıvı alınmalı; sıvı tüketimini artırmak amacıyla su, ayran, az şekerli limonata, az şekerli/şekerli komposto/hoşaf gibi sıvı gıdalar gün içinde tüketilmelidir.
- 10- Tüm bireyler özellikle de yaşlı ve tansiyon hastası olanlar çay, kahve gibi kafein içeriği yüksek içecekleri gün boyu fazla miktarda tüketmemelidirler.
- 11- Ramazan boyunca gece kalkıp sahur yemeği yemek, ramazandan sonra gece yeme alışkanlığı şeklinde sürdürülmemelidir. Bayram süreci ile birlikte kişiler uyku düzeni ramazan öncesi düzenlerine dönmeli böylece gece yemeleri alışkanlığının önüne geçilmelidir.
- 12- Ramazan ayı boyunca enerji harcamamak için azaltılan fiziksel aktivitenin bu dönemin sonlanmasıyla birlikte artırılması oldukça önemlidir.

Covit-19 salgını sebebiyle evlerimizde kaldığımız bu bayramda sağlıklı beslenip fiziksel aktivite yaparak bağışıklık sisteminizin güçlenmesine katkı sağlayabileceğinizi hatırlatır, hayırlı bayramlar dileriz.

TRABZON İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ