

SICAK HAVALARDA BESLENME KURALLARI..

Prof. Dr. Ahmet Saltık
Ankara Üniv. Tıp Fak. Halk Sağlığı AbD
Temmuz 2012, Ankara, www.ahmetsaltik.net

Yeterli-dengeli beslenmenin genel kuralları, yaz döneminde de geçerlidir ama kimi ek önlemler sağlık açısından yararlı olabilir. Şöyle ki :

1. En çok dikkat edilmesi gereken noktalardan biri, **yeterli su tüketim**dir. Erişkinler için her gün düzenli olarak 8-10 su bardağı (yaklaşık 1,5-2 L) su içilmesi önerilmektedir. Ancak yaz döneminde bu miktarın artırılması gerekir. Sıcak havalarda insanların bedeniden su yitiği artar.
2. Taze sıkılmış olanlar dışında meyve suyu, çay, vb. içecekler suyun yerini tutmaz. Kahve-çay gibi kafeinli içeceklerin bedenden su attırıcı etkisi vardır. Kolalı içeceklerin şeker içeriği yüzünden şişmanlatıcı etkileri söz konusudur. Bu nedenle bedenin gereksinim duyduğu sıvı, esas olarak “su” içerek karşılanmalıdır. Herhangi bir bedensel etkinlik yapıldıktan sonra, sıcak havalarda, ateşli bir hastalık varlığında bedenin su gereksiniminin arttığını biliyoruz. Bu gibi durumlarda her gün tüketilenden daha çok su içilmesi önem kazanır.
3. İçme suyunun temiz-güvenli olduğundan emin bulunmalıyız. Şebeke suyunun temizliğinden emin değilsek şişe suyu tüketilmelidir. Şebeke suyunun içmek için güvenli olması, yerel yönetimler açısından vazgeçilmez bir görevdir. Hukukumuz bu bağlamda “**kusursuz sorumluluk**” ilkesini benimseyerek yerel yönetimleri “her durumda” sorumlu saymaktadır.
Yılın her döneminde en üst düzeyde özen göstermek zorunlu olmakla birlikte, özellikle sıcak mevsimde şebeke suyunun güvenlik standartlarının sağlanması vazgeçilmez önem taşır. Ticari su üretip pazarlayanlar da aynı kapsamdadır.
4. Sıcak mevsimde, kan basıncı yüksek olmayanlara hafif tuzlu ayran da önerilebilir. Doğal, protein içeren, yüksek besin değeri olan ayran, keşke şekerli-kolalı içecekler yerine bir Dünya markası olabilseydi! Yine kan basıncı yüksek olmayanlar; mineralli, olanak ölçüsünde şekerli doğal sodaları da sıvı kaynağı olarak kullanabilirler. Sodyum içeren sodalı içecekler, kan basıncı yüksek olanlar için sorun yaratabilir. Yine de “**güvenli içme suyu**”, sıvı kaynağı olarak temel seçim olmalıdır.

5. **Alkollü içkiler**in günün sıcak saatlerinde tüketilmesi önerilmez. Bu içecekler bedenin sıvı dengesini olumsuz etkileyebilir. Akşam serin saatlerde ve ölçülü miktarda alınması ve birlikte ağır yemeklerin eşlik etmemesi önerilir.
6. **Çok terleme**ye neden olan işlerde çalışanların, işyeri hekimlerine danışarak tuz ve sıvı açıklarını kapatmak için uygun öneri almaları yerinde olur.
7. **Öğün atlanmaması önerilir.** Her öğün hafif gıdalar tüketilmeli, yağda kızartma gibi çok yağlı gıdalardan kaçınılmalıdır. Ara öğün tüketimi yaz döneminde daha da önem kazanır. Ara öğünlerde taze meyve-sebze tüketilmesi yararlıdır. Sebze-meyve tüketimi, bedenden zararlı maddelerin atılmasına yardımcı olur. Günde 5 porsiyon (400 gram) dolayında taze sebze-meyve tüketilmesi sağlık açısından genel bir öneridir.
8. **Yaz döneminde gıda hijyeni** daha da önem kazanır. Çarşıdan-pazardan alınan gıdaların temiz su ile yıkanması, soğuk ortamda tutulması gerekir. Yetkililer, açık gıda pazarlarının hijyenik denetimini artırmalıdır. (*Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı*)
9. Sokaktan alınarak hemen ayak üstü tüketilen gıdalar (*fast food*) açısından da son derece dikkatli olunması gerekir. Temizliğinden emin olunmayan gıdaları yemekten kaçınmak gerekir. Özellikle sıcak mevsimlerde, kamu görevlilerinin gıda ilgili yerlerde genel hijyen denetimlerini yoğunlaştırmaları beklenir. Tarım Bakanlığı görevlilerinin de gıda örnekleri alınarak laboratuvar değerlendirmesi ile sürekli gıda güvenliği hizmeti sunmaları beklenir.
10. Ayak üstü beslenmenin besin dengesini bozma tehlikesi olduğu unutulmamalıdır. Özellikle bu tehlikelerin çok farkında olmayan gençlerin, çocukların ayaküstü beslenme biçiminden uzaklaşmalarını sağlamak gerekir. Anababalar, öğretmenler.. bu konuda örnek olmalıdır.
11. Bebeklerin anne sütü ile beslenmesi, yaz döneminde de önemlidir. Özellikle 6 aydan küçük bebeklerin TÜMÜYLE **ANNE SÜTÜ** ile beslenmesi gerekmektedir. Yazın sıklaşan bebek-çocuk ishallerinde de kural olarak emzirme sürdürülmeli, gerektiğinde **ORS denilen tuz-şeker paketleri** eczanelerden reçetesiz sağlanarak kuralına uygun kolayca hazırlanıp bebek ve çocuklara -hatta erişkinlere- ileri derecede sıvı yitiğiyle “kuruma” ya (*Dehidratasyon!*) izin vermeyecek düzeyde içirilmeli ve gecikmeden sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.
12. Besin destekleri, hekim tarafından reçete edildikçe ve önerildikçe tüketilmelidir. Reçete edilmeyenler, niteliği belirsiz biyolojik-herbal-sentetik “ÜRÜN?” niteliğinde olup, günümüzde ticari beklentilerle medyada ne yazık ki son derece yaygın pazarlanmaktadır. Oysa bu “ürün?”lere ilişkin bilgilerin kanıta dayalı bilimsel verileri bulunmamaktadır. Kişiler hem kendileri hem de yakınları açısından hekim tarafından önerilmeyen besin desteklerini tüketmemelidir. Aksi takdirde sağlık açısından beklenmedik ve ciddi tehlikeler, kısa zamanda olmasa bile orta ve uzun erimde oluşabilir. Çoklu vitamin

ve mineral içeren kimi tablet / draje vb. formların bedelleri giderek SGK tarafından ödenmemektedir. Bu formüllerin “OTC ilaç” olarak reçete dışı tutulmaları, denetimsiz bir piyasa oluşturmuştur. Dünya Sağlık Örgütü önerileri dikkate alınarak bir bölümünün “**temel ilaç**” olarak kabulü ve reçete bedelinin ödenmesi hem tıbbi açıdan hem de **kâr yönelimli denetimsiz piyasa**nın doğuracağı ciddi Halk Sağlığı sakıncalarını denetlemek bakımından çok yerinde olacaktır.

13. Özel hastalıkları olan kişilerin beslenme düzenleri değişik olabilir. Bu durumda hekimlerin önerileri öncelik kazanır. Örneğin yüksek tansiyonu olanların tuz tüketimini kesmesi (*İngiltere’de son 15 yıldır sofraya tuzluk konmuyor!*) ya da şeker hastalığı olanların şekerli, çok kalorili gıdaları tüketmemesi gibi özel durumlar olabilir.
14. **Gıda güvenliği** açısından çarşıdan-pazardan alınan ambalajlı gıdaların son kullanma tarihlerine mutlaka bakmak gerekir. Günü geçmiş gıdalar tüketilmemelidir. **Krema, tavuk ürünleri, deniz ürünleri, süt, yumurta** sıcak mevsimlerde **en riskli gıdalar** olarak bilinir ve gereğince tüketmekten kaçınmamak üzere, haklı bir özeni gerektirler. **Buzdolabı 4 derecede çalışmalıdır.**
15. Dondurulmuş gıdaları tüketirken gıdaların tam çözünmesinden sonra hemen tüketilmesi önerilir. Çözünmüş gıdaların yeniden dondurulmaması gerekmektedir.
16. Pişirilmiş gıdaları oda sıcaklığında 2 (iki) saatten çok tutmamak gerekir. Pişirilmiş gıdaları buzdolabında tutmak, çiğ yenen meyve-sebzelerden ayırmak gerekir.

Özetle, BESLENMENİN 5 anahtarı :

1. **Temiz tut!**
2. **Pişmiş ve pişmemiş gıdaları ayrı kaplara koy!**
3. **İyi pişir!**
4. **Uygun sıcaklıkta tut!**
5. **Temiz ve güvenli su kullan!**

Birkaç kaynak..

1. www.ahmetsaltik.net
2. http://www.who.int/topics/travel/travel_3_fives.pdf. (Erişim: 22.7.2010)
3. <http://www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en/index.html>. (Erişim: 12.7. 2010)
4. Saltık, A. **GIDA GÜVENLİĞİ ve SANİTASYONU**.
<http://ahmetsaltik.net/?s=g%C4%B1da+sanitasyonu&submit=Ara> (Erişim : 2.7.2012)
5. Yaz İshalleri, Su-Gıda Hijyeni ve Korunma. <http://ahmetsaltik.net/?s=yaz+ishalleri&submit=Ara>
(Erişim : 2.7.12)