



KORONAVİRÜS (COVID-19) SÜRECİNDE GENEL BESLENME ÖNERİLERİ GİRESUN GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ

Dünya Sağlık Örgütü'nün artık bir pandemi olarak kabul ettiği koronovirüs hastalığı (Covid-19) ülkemizde de önemli bir halk sağlığı tehdidi oluşturmaktadır. Koronavirüsün bulaşmasını tek başına engelleyebilecek veya tedavi edebilecek herhangi bir gıda olmasa da; sağlıklı ve dengeli beslenmenin, fiziksel aktivite ve düzenli uyku ile beraber bağışıklık sistemini güçlendirdiği kanıtlanmıştır. Sağlıklı beslenme, koronavirüs pandemisi bağlamında değerlendirildiğinde ülkemiz için sağlıklı bireylere yönelik öneriler aşağıdaki gibidir;

1. Karantina Uygulamalarında Sağlıklı Beslenme Önemlidir. Covid-19 ile ilgili bilinen en net uygulama her türlü temasın minimuma indirildiği **sosyal izolasyon** olduğu için, birçok küresel sağlık kuruluşu herkese olası karantina uygulamalarını da kapsayacak şekilde **en az iki haftalık** ilaç ve gıda bulundurulmasını önermektedir. Alınacak gıdaların olabildiğince **besleyici, raf ömrü uzun ve dayanıklı** olması uygun olacaktır. Bu zor dönemi olabildiğince rahat atlatmak için seçilecek gıdaların **protein, lif, vitamin, mineral ve antioksidanlardan** zengin olması dengeli beslenme yönünden büyük önem taşımaktadır.

2. Bunların yanı sıra yeterli su tüketiminin sağlanması çok önemlidir. Su, vücut için gerekli maddelerin kanda taşınmasını, vücut sıcaklığının dengelenmesini, vücuttaki toksik maddelerin vücuttan uzaklaştırılmasını sağlar. Sağlık otoriteleri tarafından günde 8-10 bardak su tüketimi önerilmektedir.

Çay-kahve gibi içeceklerin içeriğinde bulundurduğu antioksidan etkili flavonoidlerin vücut için gerekliliği göz ardı edilmeyip, canlandırıcı etkisi olan kafeinin fazla tüketilmesinin diüretik etki yaparak vücut sıvı dengesini etkileyebileceği unutulmamalıdır. Bu nedenle bu gibi içeceklerin **suyun yerine** tüketilmesi önerilmemektedir.



3. Sebze ve Meyve Tüketimi Ön Planda Tutulmalıdır. Dayanıklı gıda dendiğinde akla hemen gelmese de; aslında günlük yeterli **sebze ve meyve** tüketimi her gün ve her öğün sağlanmalıdır. Bu bilgiler ışığında yiyecek alışverişlerinde sebze ve meyveye ağırlık verilmelidir. Taze sebze ve meyvenin bir kısmının daha sonra tüketilmeye ve/veya pişirilmeye uygun miktarlarda dondurularak saklanması da evden uzun süre çıkılmayan durumlarda sağlıklı beslenmenin sürekliliğinin sağlanabilmesi için gereklidir.



Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi'nde önerilen Sağlıklı Yemek Tabacı'na göre her ana öğünde tabağın bir çeyreği **sebzelere**, diğer çeyreği **tam tahıl ürünlerinden** ve kalan yarısının eşit üç parça halinde **meyvelere**, **yüksek proteinli gıdalardan** (kurubaklagiller, et, yumurta, balık, tavuk, yağlı tohumlar, vb.) ve **süt ürünlerinden** (süt, yoğurt, ayran, peynir vb.) gelmesi önerilmektedir. Mevsime Uygun ve Dayanıklı Sebze ve Meyveler Satın Alınmalıdır.

İçinde bulunduğumuz mevsim düşünüldüğünde uzun süre dayanabilecek bazı sebzelere **karnabahar, lahana, kabak, brokoli, biber, turp, havuç, patates**; meyvelere ise **elma, portakal, greyfurt, mandalina, olgun olmayan muz** örnek verilebilir. Özellikle narenciye grubu meyveler bağışıklık sistemini destekleyici C vitamininden zengin olduğu için bu meyvelerin tüketimine ağırlık verilmeli, mümkünse yemeklere taze limon sıkılmalıdır.



Dayanıklı sebzelerin raf ömrünü uzatmak için yıkanmadan ve kesilmeden buzdolabında saklanmaları gerekmektedir. Bunlara ek olarak **kuru meyve, kuru bamya, patlıcan, biber, domates** gibi gıdalar da raf ömrü uzun; lif ve mineral kaynağı gıdalar olduğu için evde bulundurulmak faydalı olacaktır.



4. Kuru Baklagiller her gün tüketilebilirler. Oldukça dayanıklı ve besin değeri yüksek bir başka protein kaynağı alternatifi ise kuru baklagillerdir. **Yeşil, kırmızı mercimek, nohut, fasulye çeşitleri, barbunya,** vb. gıdalar her gün tüketilebilirler. Yalnız, pişirme süresi uzun olabilen bu ürünlerin önceden büyük miktarlarda haşlanıp daha sonra hızlıca pişirilebilecek şekilde buzlukta saklanması kuru baklagillerin tüketimini kolaylaştıracaktır. Konserve olarak da alınabilecek bu ürünlerin evde hazırlanması, konserveden başka alternatifi sınırlı olabilecek ürünler düşünüldüğünde Türkiye’de önerilerin oldukça üzerinde seyreden **tuz tüketiminin azaltılması** açısından daha uygun olacaktır.

5. Haftada İki Kere Balık Tüketimi Önemlidir. Haftada en az iki defa tüketilmesi önerilen balığın tazesinin bulunamadığı durumlarda donmuş veya konserve ton balığı alternatiflerinin karantina durumlarına karşı evde bulundurulması önerilebilir. Zengin protein kaynakları olan kırmızı et ve kümes hayvanlarının etlerine kıyasla balık, daha fazla yağ içerebilmesine rağmen genel olarak aynı miktardaki kırmızı ve beyaz etlerden daha az enerjiye sahip olduğu için de tüketiminin artırılması gereken yiyeceklerdendir.



6. Kaliteli Hayvansal Protein Tüketimine Yönelik Tavsiyeler
Yumurta ve peynir çeşitleri de uygun koşullarda saklandığında uzun süre dayanabilen kaliteli hayvansal protein içeren gıdalardır. Hastalıklara neden olan virüs ve bakterilere karşı vücudun önemli savunma mekanizmalarından olan antikorların görevlerini yerine getirebilmeleri için her gün yeterli protein alınması gerekmektedir. Bunlara ek olarak probiyotik takviyeli **yoğurt ve kefir** gibi ürünlerde bulunan faydalı mikroorganizmalar da bağışıklık sistemini destekleyici etkide bulunabildikleri için özellikle bu dönemde sevenlerce tüketilebilir.



7. Bu dönemde tüketilmesi sınırlandırılması gereken yiyecek ve içecekler; kan şekerini hızla yükselten şeker ve şekerli yiyecek ve içecekler, beyaz ekmek de dâhil hamur işi ürünler, işlenmiş et ürünleri (sucuk, salam, pastırma vb.), aşırı tuz içeren besinler (hazır soslar, cips gibi tuzlu ürünler, patlamış mısır, tuzlu kurabiyeler, vb.). Enerji içeriği yüksek alkollü içeceklerin de vitamin, mineral emilimini olumsuz etkileyebildiği ve uyku problemlerine yola açabildiği için tüketimi mümkün olduğunca sınırlı olmalıdır. Alkol tüketiminin koronovirüs enfeksiyonunu

önlediğine dair herhangi bir kanıt bulunmadığı gibi, içinde etil alkol yerine metil alkol bulunan sahte içkiler de çok ciddi zehirlenmelere yol açabilmektedir.

8. Yemek Hazırlarken Temizlik ve İyi Pişirmek Önemlidir. Koronavirüsün gıdalarla bulaştığına dair bir bulgu olmasa da gıda hazırlama süreçlerinde temizliğin en üst düzeyde sağlanması, et ürünleri başta olmak üzere; pişen tüm yiyeceklerin yüksek iç sıcaklığa erişmesi yani iyi pişirilmesi oldukça önemlidir.



Dünya Sağlık Örgütü'ne Göre Besinlerin Önerilen Tüketim Miktarları

Besinler	Toplam Gram/Gün
Sebze ve meyve	400
Tahıl	180
Et veya Kurubaklagil (Haftada 1-2 kez kırmızı et, haftada 2-3 kez beyaz et)	160
Tuz	<5

9. Günlük Yeterli Vitamin ve Mineral Alımı Sağlanmalıdır.

Son olarak; yeterli vitamin ve mineral tüketiminin sebze, meyve, tam tahıl ve yağlı tohumlar gibi yiyeceklerle sağlanması esas tercih edilecek yol olsa da; Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi'nde önerilen "Sağlıklı Yemek Tabagı"na göre beslen(e)meyen kişilerin günlük vitamin ve mineral takviyesi almaları da bu özel geçici dönemde bir alternatif olarak önerilebilir. Bu takviyeleri eczacınıza, doktorunuz veya diyetisyeninize danışarak kullanınız.



Kaynaklar:

1. Türkiye Diyetisyenler Derneđi. Türkiye Diyetisyenler Derneđi'nin Koronavirüs (Covid19) Hakkında Beslenme Önerileri.
2. Bakanlığı TS. Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. 2015:96.

SAĐLILAKLA KALIN...

İletişim için;

Dyt. Merve USTA: merve.usta@gsb.gov.tr

Dyt. Ayşenur KAYACI: aysenur.kayaci@gsb.gov.tr