

## Ramazan Ayında Beslenme

2014 Ramazan ayında bireylerin oldukça uzun bir süre aç kalması, iftar sofrasında beslenme ve metabolizma açısından birçok hatalı davranışa neden olabilmektedir.

**R**amazan ayı boyunca aşağıda belirtilen konularda dikkat edilmezse kişilerde sürekli yorgunluk durumu, baş ağrısı, halsizlik, sindirim sistemi problemleri, (şişkinlik-diyare-konsipitasyon) ve tansiyon düzeylerinde dengesizlikler (hiper ve hipo tansiyon gibi) görülebilir.

**B**u yazımda iftar ve sahurla ilgili bazı bilgileri paylaşmakla beraber bu bilgileri genel beslenme kuralları içinde ve standart yaşam koşullarına göre değerlendirdiğimi, her zaman kişisel faktörlere bağlı bazı sapmalar (kişinin iftardan sonra spor aktivitesi olması, vardiyalı çalışması vb) olabileceğini önemle belirtirim.

### İftar Sofrasında Beslenme Sorunları ve Öneriler

**Sorun :** Uzun süre susuz kalmaya bağlı olarak orucun fazla miktarda (1 sb dan daha fazla) suyla açılması ve yemekten hemen önce fazla miktarda su içilerek mide hacminin genişlemesi.

**Öneri:** Orucunuzu bir kahve fincanı kadar su ile açtıktan sonra yemeklerinizi tüketirken birkaç lokmada bir yine bir fincan su içilmesi ki bu sayede hem su ihtiyacınızın önemli bir kısmını yavaş yavaş karşılar hem de yeme sürenizi uzatarak tokluk hissinin oluşmasına yardımcı olursunuz.

**Sorun :** İftar sofrasında ağır menülerin bulunması...

**Öneri:** İftarınızı 1-2 kepçe kadar çorba ile yukarıda belirtilen şekilde açtıktan sonra menünüzde en fazla bir sebze yemeği ve /veya Et yemeği olmasında fayda var. Yemeklerde kızartma yerine fırın yada ızgara, haşlama yada pişirme yerine çiğ sebze tüketilmesi, salatalarda limon yerine sirke kullanılması glisemik indeksi düşüreceği için açlık hissinin daha geç oluşmasına yardımcı olacaktır.

Yine salatalarda ağır ve hazır soslardan kaçınılması önemlidir.

**Sorun:** Hızlı ve Çabuk Yemek: Hızlı ve çabuk tüketilen iftar menüsü sonrasında kan şekerinin birden yükselişine bağlı olarak kişide yorgunluk, halsizlik durumu oluşabilir. Yine başka bir durum ise Karbonhidratların emilimidir.

Karbonhidratların emilimi tükrük bezinden salgılan pityalin içindeki amilaz enzimi ile ağızda başlar. Yeterince çiğnenmeden çabuk olarak besinler tüketildiğinde besinlerde bulunan karbonhidratların emilimi ağızda kalma süresinin azlığına bağlı olarak azalır.

**Öneri:** Beslenme sırasında sık sık az miktarlarda ve çiğneme süresini uzatarak yemek, az miktarlarda ama sık olarak su tüketmek, sofrada sohbet etmek ve hatta mümkün ise her yemek arasında kısa da olsa birkaç dakika (ideal olanı 5-10 dakika) ara vermek faydalıdır. Tokluk merkezinin 20 dakikada uyarıldığı düşünüldüğünde yemek süresini uzatmak gereğinden daha fazla yemenizi engelleyecektir.

**Sorun:** Ağdalı tatlılar ve diğer şekerli besinlerin tüketilmesi ile yağ dönüşümünün hızlanması:

**Öneri:** Yemekten hemen sonra yada bazı kültürlerde yemek sırasında tüketilen ağdalı (baklava vb) tatlılar ve şekerli besinler, beslenme açısından son derece zararlıdır.

**Tatlı** hangi durumda alınırsa alınsın kan şekerinin ani yükselmesine ve hemen sonrasında ani düşüşüne neden olur. Bu nedenle de vücutta yorgunluk durumu oluşur. Ani şeker çıkışı ve düşüşü vücudun dengesini bozar ve bağışıklık sistemine zarar verir.

Şeker kana hızlı karışır ve bu nedenle insülin'in fazla salgılanmasına neden olur. Bu fazla salgılanma da pankreasın zorlanmasına ve süreklilik durumunda ise Tip 2 diyabet hastalığına yakalanma riskini arttırır.

**Sütlü** tatlılarda sütteki proteinden dolayı şekerin glisemik indeksi bir miktar düşeceği için tatlıyı, sütlü tatlı olarak tüketmek daha uygundur.

**Tatlı** yerine uyuyana kadar olan süreçte en fazla 2 porsiyon meyve tüketilmesi, tatlı tercih edilecekse sütlü tatlıların tercih edilmesi ancak bununda **her akşam değil haftada en fazla 2-3 ile sınırlandırılmasını öneririm.**

**Tablo1: Örnek Ramazan Menüsü**

<b>SAHUR</b>	<b>İFTAR</b>	<b>İFTAR SONRASI</b>
<b>3 kuru kayısı – 1 fincan süt</b>	1 kahve fincanı su ile orucunuzu açtıktan sonra	1-2 porsiyon kadar meyve
<b>**5-10 Dakika kadar sonra</b>	1-2 kepçe kadar çorba	veya
<b>Yumurta</b>	4-6 yemek kaşığı sebze yemeği	haftada en fazla 3 olmak üzere 1 porsiyon kadar sütlü tatlı
<b>1-2 dilim tambuğday ekmeği</b>	1-2 dilim ekmeği	
<b>Çiğ sebze (özellikle yeşil yapraklı – maydonoz-kuzu kulağı-roka)</b>	3 köfte kadar et (90-100 gram) (balık önerilir)	
<b>1 tatlı kaşığı kadar zeytinyağı</b>	Çiğ sebze (özellikle yeşil yapraklı – maydonoz-kuzu kulağı-roka)	

**H**er bireyin yaşam koşulları, metabolizması, fiziksel özellikleri değişebileceği için yukarıda örnek olarak hazırlamış olduğum tabloda ortalama olarak ideal kilosunda ve hafif aktivitede çalışan bir yetişkin bayan için besin gruplarında ölçülendirme yaptım.

**B**elirtilen içerik sağlıklı ve dengeli olmakla beraber ölçüler bireylerin cinsiyet, yaş, boy, kilo ve yaşam koşullarına göre farklılık gösterecektir.

### **Sahur Öğünü İçin Öneriler**

**S**ahur öğünü zaman zaman bazı düşüncelerden veya yaşam biçiminden kaynaklanan sıkıntılardan dolayı atlanabilmektedir ki bu da sonuçta metabolizmamız üzerinde ciddi tehlikeler oluşturabilmektedir.

**R**amazanda sahur öğünü iftar öğününden çok daha önemlidir.İftardan sonra ve hatta ortalama yatış süresinden sonra metabolizma 3-4 saat aç kalırken sahurdan sonra 13-15 saat kadar aç kalmaktadır. Sahurda alınan besinler sayesinde vücut gün içerisinde gerekli olan en azından bazal düzeye yakın enerjiye sahip olabilir. Bu öğün atlandığında gün içinde yorgunluk, bitkinlik, halsizlik gibi şikayetler ile karşılaşabiliriz. Sahur öğününde hatalı besinlerin tercih edilmesi sonucu ise mide yanması, reflü, tansiyon, susuzluk gibi sorunlarla karşılaşırız.

### **Sahur İçin Önerilen Besinler**

**Yumurta:** Anne sütünden sonra en kaliteli protein olan besin yumurtadır. İçeriğinde bulunan fosfokolin ile tokluk hissinin uzun sürmesine neden olur.

(\*\*\*\* Dikkat !!! Kalp damar hastası ve/veya kolesterol düzeyleri kanda yüksek olan bireyler yumurtayı haftada iki kereden fazla tüketmemelidirler.

**Süt -Yoğurt:** Günlük kalsiyum ihtiyacımızı karşılamak ve sıvı alımını dengelemek için kullanabiliriz. Sahurda ve iftarda 1 su bardağı kadar süt veya yoğurt tüketmeliyiz.

**Peynir:** Sahurda tok kalmak ve protein ihtiyacımızı karşılamak için kullanabileceğimiz diğer bir besin de peynirdir. Peynir seçerken tuz oranının ve yağ oranının yüksek olmamasına dikkat etmeliyiz.

**Badem ve Ceviz:** Yağlı tohumlardan yağ içeriği besleyici olan ceviz sahurda rahatlıkla yenebilir. Yağ içerikli besinler mide boşalmasını geciktireceği için tokluk süresini arttırır ancak yine aynı nedenle kilo alma üzerinde de katkısı vardır bu nedenle bademi çiğ olarak en fazla 10 adet, cevizi ise 2-3 adetle sınırlamakta fayda vardır.

**Ekmek:** Sahurda yenilen ekmek tokluk hissi açısından önemlidir. Burada önemli olan özellikle lif içeriği yüksek ve çok taze olmayan şekilde tüketilen ekmeğin bu katkıyı arttıracağıdır. Özellikle mide rahatsızlığı riski var ise bayata yakın ekmek tüketmek daha sağlıklı olacaktır.

**Tarçın :** Kan şekeri dengemizi sağladığı için diyetlerde sık sık kullandığımız tarçın ramazan ayında da tokluk süremizi uzatmak için ideal. Çaylarımıza, yoğurda ve sütümüze ekleyebiliriz.

**Salata:** Sebzeler posa içerikleri yüksek oldukları için yiyeceklerin midede kalma süresini uzatarak daha tok durmamızı sağlar. Salataların içine daha önce de belirttiğim gibi az miktarda sirke konulması öğünün glikemik indeksini de düşürecektir.

### **Sahur Öğününde Öneriler:**

**Sahura** ilk kalktığınızda özellikle konsipite (kabızlık) sorununu önlemek için 3 adet kuru kayısı yada erik le beraber 2 su bardağı kadar su tüketilmesi önemlidir.

**Proteinli** besinleri daha geç emildiği ve glikemik indeksleri düşük olduğu için için sahurda protein içeriği yüksek besinler tüketilmelidir. Özellikle yumurtada bulunan fosfokolin maddesinin tok tutma özelliğinden dolayı yumurta tüketilmesi gün içinde daha az açlık hissetmenize neden olur.

**Kahvaltı** türünden bir sahur öğünü özellikle tercih edilmelidir. Besinlerin yanında en az 200 gram kadar yeşil sebze içeren salata ve üzerine 1 yemek kaşığı kadar zeytinyağı ödem önlemesi ve barsak sorununu azaltması bakımından eksik edilmemelidir.

### **Tablo 2: Örnek Sahur Menüsü (2)**

2-3 kuru kayısı + 5 çiğ badem

Yoğurtlu Çorba

1 – 2 ince dilim ekmek

Salata

Yatmadan hemen önce 1 bardak tarçinlı süt



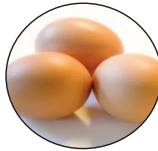
Sahurdan hemen önce  
Kuru Kayısı



Hem Sahurda Hem İftarda  
Yeşil sebze



Tatlı Yerine  
Taze Meyve



Sahur Menüsünde  
Yumurta



Sahur ve iftarda yoğurt

**T Ü K E T E L İ M !!!**

**Diyetisyen Füsün Bilgin Çakmak  
Haziran 2014**