



ADÖLESAN (ERGENLİK)  
DÖNEMİNDE  
BESLENME

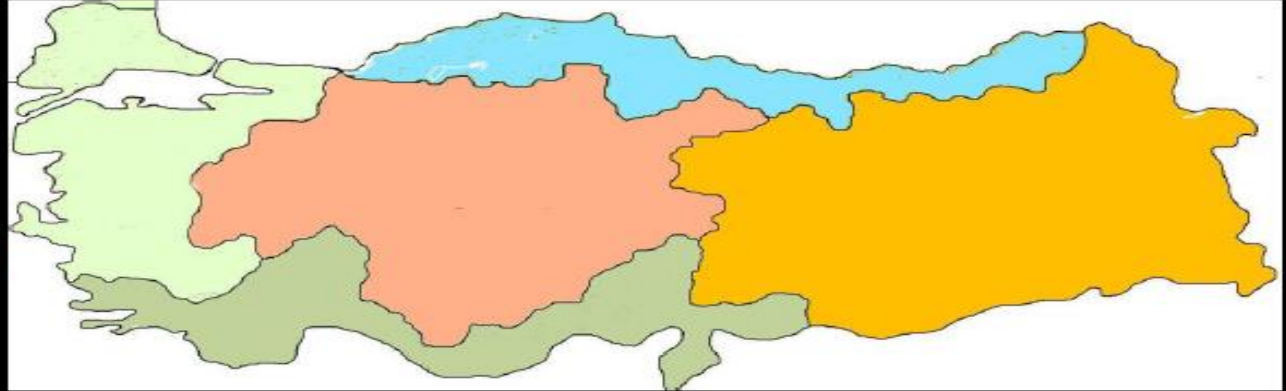
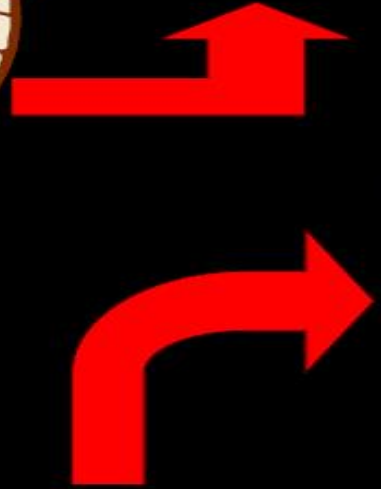
# ERGENLİK;



- Fiziksel, biyokimyasal, ruhsal ve sosyal yönden hızlı büyüme, gelişme ve olgunlaşma süreçleriyle yetişkinliğe geçiş dönemidir.
- ERGENLİK ÇAĞI 12-18 YAŞ GRUBUNU İÇERİR.
- ERGENLİK ÇAĞI;
- KIZLARDA 10-12,
- ERKEKLERDE İSE 11-14 YAŞLARI ARASINDA BAŞLADIĞI KABUL EDİLMEKTEDİR.

# Neden Adolesan / Genç Sağlığı önemli ?

Dünyada yařayan her 5 kiřiden 1'i adolesan  
Bunlara gençleri de katarsak sayı daha da ↑



Türkiye'de nüfusun % 50'si 20 yaş ve altında

Bu grup fiziksel, ruhsal yönden büyüyüp gelişirken karşılaştığı  
"Riskler", "Yeni Durumlar" söz konusudur.

# Adölesan dönemi yaşları süresince çocukluk ile erişkinlik arasında yaşanan en uzun gelişimsel dönemdir!!!!

- Adölesan dönem erken, orta ve geç adölesan dönemleri olmak üzere farklı davranışsal ve gelişimsel özelliklerle nitelendirilir.
- Erken Adölesan Dönemi (11-14 yaş): Pubertal değişiklikler ve adölesanın bu değişikliklere yanıtları ile karakterizedir. Erken adölesan dönemi sırasında genç, bedensel ve cinsel büyümeye ulaşır.
- Düşünceleri, yaşanan zamanda ve yaşıt grubunda yoğunlaşır. Kimlik, birincil olarak fiziksel değişiklikler ve bunların normalliği üzerinde odaklanmıştır.



- Orta Adölesan Dönemi (15-17 yaş): Baskın akran uyumuna geçişle karakterizedir ve hem adölesanlar hem de onlarla iletişimde bulunan bireyler için en zor zaman dilimini oluşturabilir.
- Bu dönemdeki adölesanlar yaşlılarıyla sosyal ilişkilerde bulundukça risk taşıyan davranışlarda bulunurlar. Deneysel, risk taşıyan davranışların bir sonucu olarak istenmeyen gebelikler, madde bağımlılığı ve motorlu taşıt kazaları gibi olaylar yaşayabilirler.

# Geç Adölesan Dönem (18-21 yaş):

- Yetişkin ilişkiler geliştirme ve yetişkin rollerini üstlenmeyi içeren döneme geçişle karakterizedir. Birey bazı rol ve sorumlulukları üstlenebilmek için çocukluk kimliğinden kurtulmaya, aileden ayrılmaya ve yeni bir kimlik geliştirerek yetişkinlerin dünyasına adım atmaya çalışır.
- Geç adölesan dönemdeki bireyin ise, eğitim ve meslek gibi gelecek hakkındaki düşünceleri bulunur.

# ADÖLESAN ÇAĞINDA BESLENMENİN ÖNEMİ

- Ergenlik döneminde;
- Büyüme hızlıdır.
- Enerji ve besin öğelerine olan ihtiyaç artmaktadır.
- Bu dönemde artan besin ihtiyaçlarının karşılanmasında yaşanan sorunlar:
- **Yaşam biçimi**
- **Hatalı beslenme alışkanlıkları**
- **Büyüme-gelişme ve beslenme konularında bilinçsizlik**

# ERGENİN ;



- **Yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmesi, büyüme ve gelişmesi, sağlıklı hayat sürdürmesi için, iyi beslenme alışkanlıkları kazandırılmasında;**
- **aileye,**
- **okula,**
- **topluma ve**
- **diğer kurumlara**
- **önemli görevler düşmektedir.**



# ERGENLİK ÇAĞINDA GÖZLENEN DEĞİŞİKLİKLER:



- **1.Vücut şeklinde cinsiyet hormonlarına bağlı değişiklikler görülür.**
- Bunlar: yağ dokusunda, kas ve kemik yapısı
- Ergenin sporla uğraşması enerji ve besin öğeleri ihtiyacını artırır.

**Kız çocuklarda yağ dokusu belirli bölgelerde belirginleşir. Erkeklerde ise vücut kaslı ve az yağlı bir görünüm alır.**

**Bu dönemde kızlarda;**

- **kilo artışı yağ hücre sayısında da artışa neden olacağı için yetişkinlikte kilo problemine sebep olabilir. Yine bu dönemde sosyal medyadaki örnekleri kendisine hedef alıp, yanlış beslenme programları uygulayabilir.**
- **Vücut biçimine önem verme, şişmanlık ve zayıflık konusunda yanlış bilgilerin ve uygulamaların olması, yanlış beslenme alışkanlıkları kazanmalarına ,yetersiz ve dengesiz beslenmelerine neden olabilir.**

- Bedensel hareketler arttırıldığı, yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat edildiği sürece kasların gücü artar ve şişmanlık önlenir, kemik mineral yoğunluğu artar.

**Hızlı büyümeye ek olarak gencin sporla uğraşması enerji ve besin öğelerinde artışa neden olur. Çeşitli spor dallarının ne miktarda ek enerji gerektirdiği ve bunu karşılamak için diyetin özelliği konusunda gençlere yeterli bilginin verilmesi ve bilinçlendirilmeleri gerekir.**

## 2. Psikolojik değişiklikler

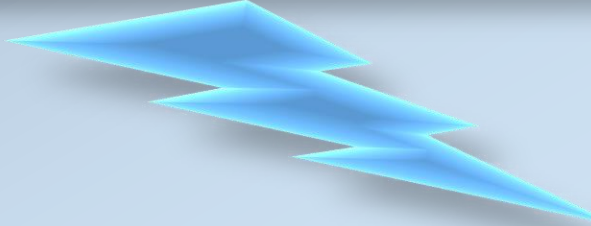
- Çocuk aile ile bağlılığını yitirebilir.
- Etrafını umursamayabilir ve böylece çoğu zamanını (yemek ) arkadaşlarıyla dışarda geçirebilir.



- **ABUR-CUBUR YIYECEKLERİN (ÇİKOLATA, CİPS, KOLA,..... GİBİ) ALIŞKANLIK HALİNE GETİRİLMESİ,**

**•ÖZELLİKLE AYAK ÜSTÜ BESLENME (FAST-FOOD)AŞIRI ŞEKERLİ VE YAĞLI YIYECEKLERİN SIK TÜKETİLMESİ YETERSİZ, DENGESİZ VE SAĞLIKSIZ BESLENMEYE NEDEN OLMAKTADIR.**

- aslında bu tip beslenme günümüzde insanın hızlı yaşam temposu nedeniyle oluşmuştur. Bu tür beslenme ile enerjinin %40-50'si yağdan gelmektedir. Bu yağın çoğunluğu doymuş yağlardan oluşmaktadır.



Diyetteki doymuş yağ miktarı ve serum kolesterol düzeyi ile kalp-damar hastalıkları arasında ilişki olduğu bilinmektedir. Bu hastalıklar yetişkinlerde görülmesine karşın temelleri çocukluk çağında atılmaktadır. Genellikle fast food tarzı beslenmede **A ve C vitaminleri, kalsiyum, posa tüketimi** yetersizdir, yağ ve tuz tüketimi ise yüksektir.



### 3. GENÇLERDE;



- Yetersiz beslenme sonucu artan enerji ve besin öğelerinin karşılanmaması,
- Sağlık kurallarına uyulmaması sonucu;
- barsak parazitlerinin oluşması,
- yiyeceklerle c vitaminin yetersiz alınması,
- özellikle kızlarda menstrüasyon

**KANSIZLIĞA** neden olmaktadır.

- **Her gün 4-5 köfte kadar hayvansal protein mutlaka alınmalıdır. Bunun yanı sıra, haftada 3-4 tane yumurta tüketilmelidir.**



# 4. DİŞ ÇÜRÜKLERİ GENÇLERDE GÖRÜLEN ÖNEMLİ

- **sağlık sorunlarından biridir.**
- **aşırı şeker-şekerli yiyecek tüketimi**
- **yetersiz beslenme**
- **diş bakımı ve temizliğinin yetersizliği**



# ADÖLESANIN BESLENME ÖZELLİKLERİ:

- **1.GENCİN YAŞ, BOY VE KİLOSUNA GÖRE BESLENMESİ DÜZENLENMELİDİR.**
- **Günde en az üç öğün yemek yemeleri**
- **Gerekmektedir. Kesinlikle öğün atlanmamalıdır.**
- **Fast-food türü yiyecekler ;**
- **A, c vitaminleri,**
- **Kalsiyum, posa tüketimi yönünden yetersizdir,**
- **Yağ ve tuz tüketimi ise yüksektir.**
- **Fast-food türü yiyeceklere yoğurt,meyve ve/veya salata eklenmesi**
- **Alışkanlık haline getirilmelidir.**



# Adölesan Çağında İskeletin Büyümesi ve Mineralizasyonu: Beslenme ve Hormonal Düzenleme

- Yeterli kalsiyum alımı yaşamın 20 yılı için oldukça önemlidir. Diyete kalsiyum eklemesi kemiğin mineral depolarını artırır, yetişkinlik çağında görülebilecek ,osteoporozisi(kemik erimesini) önler ,kemiğin dayanıklılığını artırır,kırılma riskini azaltır.



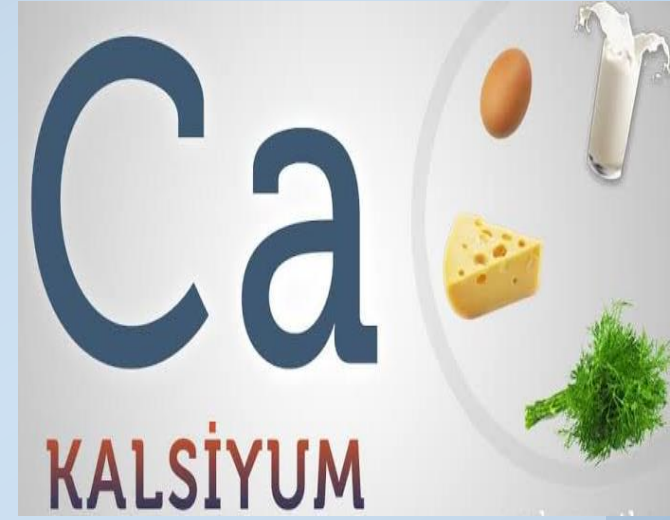
- Kronik beslenme yetersizliği sonucunda ergenlerde osteopeni denilen hastalık görülebilir ve yetişkinlerde osteoparozun erken oluşumunu hızlandıran etmen olarak karşımıza çıkar.
- Adölesanların gereksinimlerini karşılayabilmeleri için günlük 1300 mg kalsiyuma ihtiyaçları vardır.





# Adölesan çağında osteopeninin oluşumunu hızlandıran etmenler:

- 1.Beslenme Bozuklukları
- Emilim bozuklukları
- Yeme bozuklukları(anoreksiya ,bulemia vb)
- Tedavi için veya şişmanlamamak için yetersiz ve dengesiz (şarlatan moda) diyetlerin uzun süre kullanımı
- Adölesan çağındaki gebelikler ve kadının bebeğini anne sütü ile beslemesi ,ancak enerji ve beslenme ögesi gereksinimlerinin karşılanamaması



- **2.Hormonal Dzensizlikler**
- **Şeker hastalığı**
- **Büyüme hormonu yetersizliği**
- **Kronik kortikoid tedavisi**

# 3.Yaşam Tarzı

- Özellikle kızların ince bir vücuda sahip olmayı iş edinmesi
- Uzun süre fiziksel aktivite yetersizliği veya hareketsizlik



# ADÖLESANLARDA YEME VE BESLENME BOZUKLUKLARI

- **Anoreksiya Nevroza:**
- 12 ve 30'lu yaşların ortasında herhangi bir yaşta görülebilir. Aşırı kilo kaybı vardır.
- Ergen yaşı için en az ağırlığı korumayı reddeder ve aşırı şişmanlık korkusu içindedir.
- Beden imgesinin bozulması ve kendini aşırı kilolu olarak algılaması ,aşırı enerji kısıtlaması , ağır fiziksel aktivite yapması , toplumdan kendini izole etmesi , depresyon , yemek fobileri , kızlarda menarşın gecikmesi , hastalığı kabul etmeme gibi belirtileri vardır

# Bulemia Nevroza:

- 17-24 yaşlar arasında başlar.
- Hastalığı ve yardımı anoreksiyadan farklı olarak kabul eder.
- Yeme kontrolünü kaybetme korkusu vardır.
- Aşırı fiziksel aktivite yapmak, kendini uyararak isteyerek kusmak, bağırsak hareketlerini artıran laksatif ve idrar söktürücü olarak bilinen diüretiklerini kullanmak ister.
- Aç kalarak kilo verme girişimlerinde bulunurlar.

# Şişmanlık

- Vücuttaki yağ dokusunun artmasıyla karakterize olan bir hastalıktır.
- Çocukluk ve adölesan döneminde görülen şişmanlık yetişkinlikte de devam ederse kalp-damar,diyabet(şeker hastalığı),böbrek sindirim sistemi hastalıklar gibi tehlikeleri beraberinde taşır.





# Adölesanların Günlük Alması Gereken Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimleri:

	ERKEK YAŞ(YIL)		KIZ YAŞ(YIL)	
	11-14	15-18	11-14	15-18
Enerji(kkal)	2500	3000	2200	2200
Protein(g)	45	59	46	44
Kalsiyum(mg)	1200	1200	1200	1200
Fosfor(mg)	1200	1200	1200	1200
Demir(mg)	12	12	15	15
Magnezyum(mg)	270	400	280	300
Çinko(mg)	15	15	12	12
A Vitamini(mg)	1000	1000	800	800
D Vitamini(mg)	10	10	10	10
E Vitamini(mg)	10	10	8	8
K Vitamini(mg)	45	65	45	55
Tiamin(mg)	1.3	1.5	1.1	1.1
Riboflavin(mg)	1.5	1.8	1.3	1.3
Niasin(mg)	17	20	15	15
C Vitamini(mg)	50	60	50	60

# Adölesanın besin gereksinimini karşılayabilmesi için:

- **SABAH:**1 Su Bardağı Süt
- 1 adet yumurta veya 1 Kibrit Kutusu Peynir
- 2 Yemek Kaşığı Pekmez/ Reçel/Bal
- 1 Adet Domates-Portakal
- 2-4 Dilim Ekmek

## ÖĞLE:

- 1 Porsiyon Etli Sebze Yemeği
- 1 Kase Çorba
- 1 Porsiyon Tatlı
- 2-4 Dilim Ekmek
- 1 Porsiyon Meyve

- **AKŞAM:**
- 1 Porsiyon Etli Kurubaklagil Yemeği
- 1 Porsiyon Pilav
- 1 Kase Yoğurt
- 1 Porsiyon Salata
- 2-4 Dilim Ekmek

# Bu dönemde beslenme eğitimi çok önemlidir!!!

- Özellikle gençlere çocuk beslenmesi,
- Anne beslenmesi,
- Besinlerin besin değerleri ve
- Bireylerin besin gereksinimleri
- Ekonomik beslenme
- Konularında eğitimler verilmelidir.

# Kentsel bölgede lise birinci sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları

Meral Türk, Şafak Taner Gürsoy, Işıl Ergin

Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İzmir

---

**Bulgular:** Öğrencilerin % 81'i öğün atlamaktadır. % 22'si son bir yılda diyet yaptıklarını söylemişlerdir. En sık tüketilen sağlıksız gıdalar hazır kek/bisküvi, ketçap/mayonez, kızartma, salam, sosis, cips, hamburger/hotdog/tost'tur. Tüm et çeşitleri ve yumurta lezzetli ve besleyici bulunmakta ancak başta balık olmak üzere tümü az tüketilmektedir

# Sonuç:

Öğrenciler besinler hakkında yeterli bilgi düzeyine sahip olmakla beraber diyetlerinde sıklıkla sağlıksız gıdalara yer vermektedir.

Önemli olan **henüz lezzet tercihleri tamamen değişmeden** gerekli önlemlerin alınmasıdır.

Bu önlemlerin başında da sağlıklı beslenme alışkanlıklarının oluşturulması ve sağlıklı gıdaya erişimin sağlanması gelmektedir. Bu da ebeveynlerin, okulların, toplumun sorumluluğundadır.



***TEŞEKKÜRLER***