

RAMAZAN'DA SAĞLIKLI BESLENME REHBERİ

Hazırlayan: İstanbul Medipol Üniversitesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Ramazan, Müslüman toplumlardaki sağlıklı yetişkinlerin çoğunun 28-30 gün süreyle oruç tuttıkları kutsal bir aydır. Oruç, gün doğumundan gün batımına kadar her gün yiyecek ve su tüketiminden uzak durmayı gerektirir. Ramazan orucu sırasında yiyecek ve içecek içeriklerindeki değişikliklerin yanı sıra yeme, içme, uyku düzeni ve zamanı da değişmektedir.

Ramazan ayında sağlıklı beslenme daha zor hale gelmekte, özellikle iftar öğünü modern kültürde sağlıklı olmayan yağ, şeker ve tuz oranı yüksek yiyeceklerden oluşmakta ve yüksek enerji içeren öğünler günlük toplam enerji alımını karşılamakta, ancak besin ögesi eksikliklerine yol açabilmektedir. Ramazan ayında sağlıklı, geleneksel ve israf edilmeyen (atıksız) beslenme şeklinin benimsenmesinde yol gösterici olmasını amaçladığımız bilgiler aşağıda sunulmuştur.

Ramazan'da Beslenme Hedefleri

- ✓ Sahur ve iftar öğünleri; yeterli enerji, protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineral içermeli,
- ✓ Öğünler düzenli, dengeli ve yeterli olmalı,
- ✓ Her öğünde küçük porsiyonlu ve enerji içeriği yoğun (1500 kkal) olmayan yiyecek ve içecekler tüketilmeli,
- ✓ Sahur atlanmamalı ve mümkün olduğunca geç yapılmalı,
- ✓ Besin çeşitliliği sağlanmalı,
- ✓ Sahur ve iftar tüm besin gruplarını içermeli,
- ✓ Yeterli su/sıvı alımı sağlanmalı,
- ✓ Şeker içeriği yüksek yiyecek ve içecekler ile işlenmiş tahıllardan zengin yiyecekler sınırlandırılmalı,
- ✓ Hamur işi tatlılar yerine meyve veya sütlü tatlılar tercih edilmeli,
- ✓ Yağı alınmış kırmızı etler, balık, hindi ve tavuk eti gibi beyaz etler tercih edilmeli,
- ✓ Şarküteri ürünleri (sucuk, sosis, salam, pastırma...) tüketilmemeli,
- ✓ Bitkisel yağlar (zeytinyağı, ayçiçek yağı, fındık yağı...) tercih edilmeli,
- ✓ Yiyecekler yavaş yenmeli ve doyumluğa erişebilmek için çok çiğnenmeli,
- ✓ İdrara çıkışı hızlandıran kafeinli içecekler (kahve, çay ve kola...) ile yüksek tuz içeren besinlerden uzak durulmalı,
- ✓ Kızartılmış ve yağlı besinler yerine ızgara, fırın veya tencerede pişmiş yiyecekler tercih edilmeli,
- ✓ Paketli yiyecek ve içecek alındığında etiket bilgisi mutlaka okunmalı...

**RAMAZAN AYINDA BESLENMENİZ İLE İLGİLİ SORULARINIZI
CEVAPLAMAK İÇİN DİYETİSYENE DANIŞABİLİRSİNİZ**

Ramazan'da Günlük Enerji Gereksinimi

Ramazan'da günlük alınan enerji bireyin gereksinimini karşılayacak düzeyde olmalıdır (Tablo 1).

Tablo-1: Ramazan süresince enerji alım hedefleri (kkal/gün)

	Ramazan dışında	Ramazan'da günlük enerji gereksinimleri			
	Enerji gereksinimi	Ramazan'da enerji gereksinimi	Sahur (günlük enerjinin %30-40'ı)	İftar (günlük enerjinin %40-50'si)	1 veya 2 ara öğün (günlük enerjinin %10-20'si)
Erkek	1800-2200	1800	540-720	720-900	180-360
Kadın	1500-2000	1500	450-600	600-750	150-300

Ramazan'da Günlük Önerilen Besin Grupları



ŞÜT GRUBU

Öneri: Yetişkin erkekler için 3, kadınlar için 3 porsiyon

1 porsiyon miktarı

Süt/Yoğurt/Kefir: 1 su bardağı (200 mL)
Peynir: 2 dilim (60 g)



ET GRUBU

Öneri: Yetişkin erkekler için 4, kadınlar için 3.5-4 porsiyon

1 porsiyon miktarı

Et: 3 köfte büyüklüğünde (100 g)
Yumurta: 2 adet
Kurubaklagil: 4-5 yemek kaşığı



SEBZE - MEYVE GRUBU

Öneri: Yetişkin erkekler için 3.5 sebze, 2.5 meyve, kadınlar için 2.5 sebze, 2 meyve porsiyon

1 porsiyon miktarı

Pişmiş sebze: 4-5 yemek kaşığı
Çiğ sebze: 1 kase
Meyve: 1 orta boy



EKMEK VE TAHIL GRUBU

Öneri: Yetişkin erkekler için 5, kadınlar için 3.5-4 porsiyon

1 porsiyon miktarı

Ekmek: 2 ince dilim ekmek (50 g)
Makarna, erişte, pirinç, bulgur: 3-4 yemek kaşığı (50 g)
Kahvaltılık gevrek: 2 yemek kaşığı

Ramazan'da Yeterli Su/Sıvı Alımı

Yeterli düzeyde su ve sağlıklı sıvı alımı sağlanmalıdır. Su alımına destek olmak için pratik öneri; **"saat başı 2 bardak su içmek"** tir.



- ✓ Yeterli miktarda besin ögesi ve su içeren dengeli bir diyet hayati önem taşır,
- ✓ Yeterli sıvı alımı; vücut fonksiyonlarının devamlılığı için önemli olmakla birlikte kabızlığı da önler.

Ramazan'da Yeterli Posa Alımı

Diyet posası (lif); insan vücudunun sindiremediği karbonhidratlardır. Ramazan'da sıklıkla yaşanan kabızlığın önlenmesi için yeterli düzeyde alınması önemlidir.

- ✓ Posa mide boşalmasını geciktirir, yeme isteğini azaltır,
- ✓ Posa, suyu bünyesinde tutarak bağırsaklardaki atıkların yumuşamasına ve genişlemesine yardımcı olur; dışkılama sıklığı ve dışkı ağırlığını artırarak bağırsakta oluşan artıkların ve toksinlerin hızla dışarı atılmasını sağlar.



Tokluk sağlamaya ve mide-bağırsak sağlığının korunmasına yardımcı olur

Posa alımı günde yaklaşık 25-35 g olmalıdır



Sebzeler, meyveler, yağlı tohumlar, kepekli tahıllar ve baklagiller posanın zengin kaynaklarıdır

Ramazan'da İsrافی Azaltmak (Atıksız Beslenme)

Ramazan ayında her gün sofralarımızda çeşit çeşit fazla porsiyonlarda pişirilen yemekler, her gün alınan taze pideler israfın artmasına sebep olmaktadır.

İsraf, her zaman dikkat etmemiz gereken bir konu olmasına karşın özellikle bu ayda oruç ibadetimizin amacı ile örtüşmemektedir.

İsrafı azaltmaya yönelik öneriler;

- ✓ Alışveriş ihtiyaçları haftalık belirlenerek bir liste oluşturulmalı, böylece aç karnına alışveriş yaparken ihtiyaçtan fazlası satın alınmamalı,
- ✓ Ürünlerin son kullanma tarihine dikkat edilerek satın alınmalı, son kullanma tarihi yakın olan ürünlerin tüketileceği gün ve öğün planlanmalı,
- ✓ Satın alınan ürünler doğru koşullarda saklanmalı,
- ✓ Artan yemekler uygun bir saklama kabında buzdolabında tutulmalı, sadece bir kez olmak şartıyla tekrar ısıtılarak 3 gün içerisinde tüketilmeli,
- ✓ Artan pide ve ekmekler buzlukta veya buzdolabında saklanmalı, bayatlamış ama tüketilebilecek durumda olan (küflenmemiş) ekmekler sahurda tost, fırında peynirli-domates soslu ktır ekmekler olarak tüketilebilir veya fırınlanıp blenderdan geçirilerek galeta unu haline getirilebilir...

**RAMAZAN'DA MUTFAĞIMIZDA VE SOFRAMIZDA İSRAFI ÖNLEYELİM VE
ATIĞIMIZI AZALTALIM**

Sağlıklı Sahur ve İftar Menüsü Örneđi

Sahur

Menemen (yağsız)/lor peynirli omlet/haşlanmış yumurta
Süt/yoğurt/kefir
Meyve/ kuru meyveler
Ceviz/badem/fındık
Tam buđday ekmeđi

İftar

Su ve hurma ile oruđ açılabilir
Sebze/tarhana/mercimek çorba
Kıymalı ıspanak/yeşil mercimek yemeği
Salata (az miktarda zeytinyağı ile)
Ayran/yoğurt/kefir/cacık
Pide/tam buđday ekmeđi/bulgur pilavı/makarna

İftardan sonra ara öğün

- Haftada 2 kez: Sütli tatlı (az şekerli güllaç)/2 top dondurma
- Meyve/komposto/hoşaf