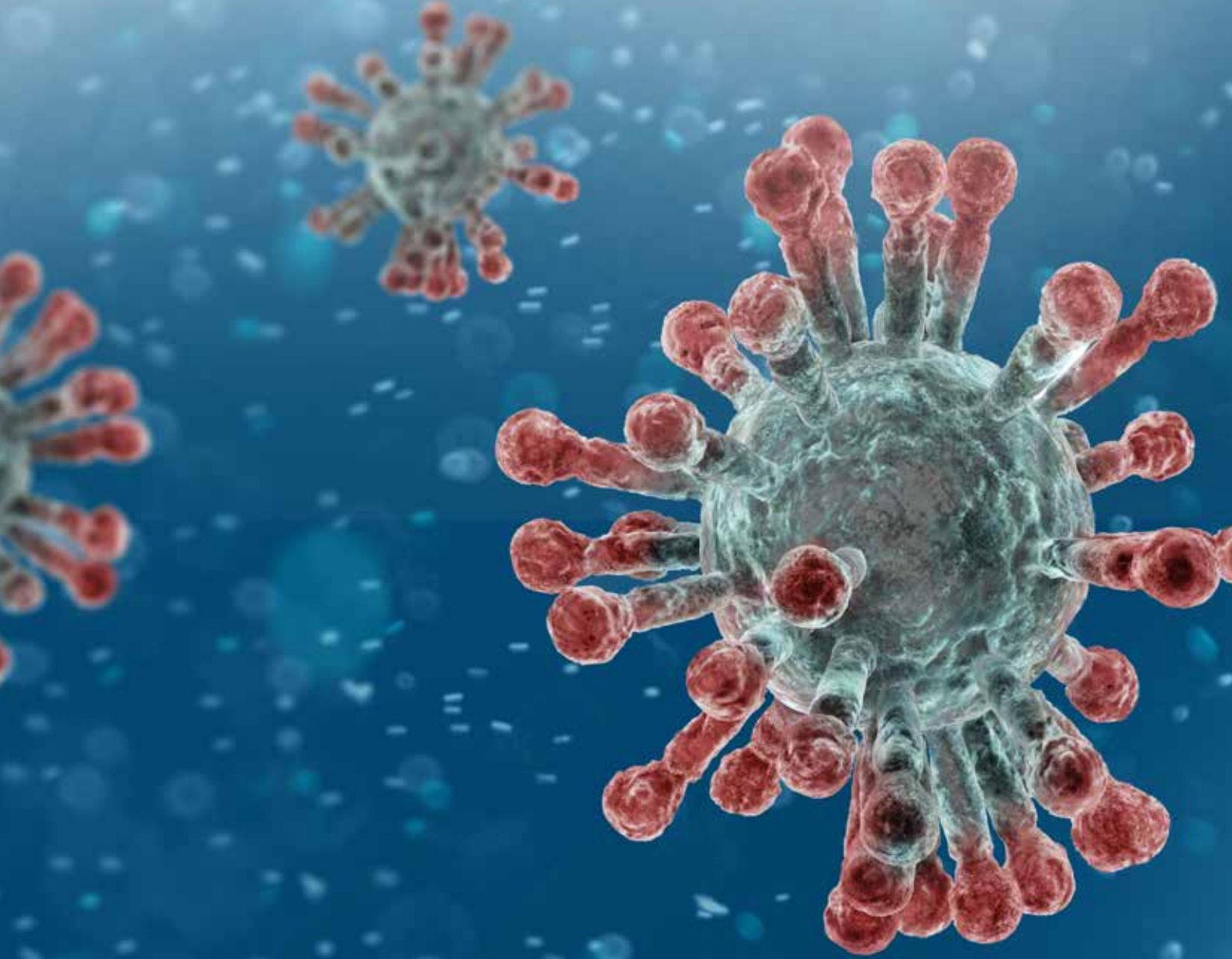


KAĞIT HELVA

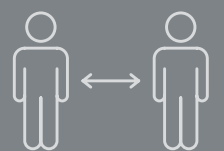
EYLÜL 2020

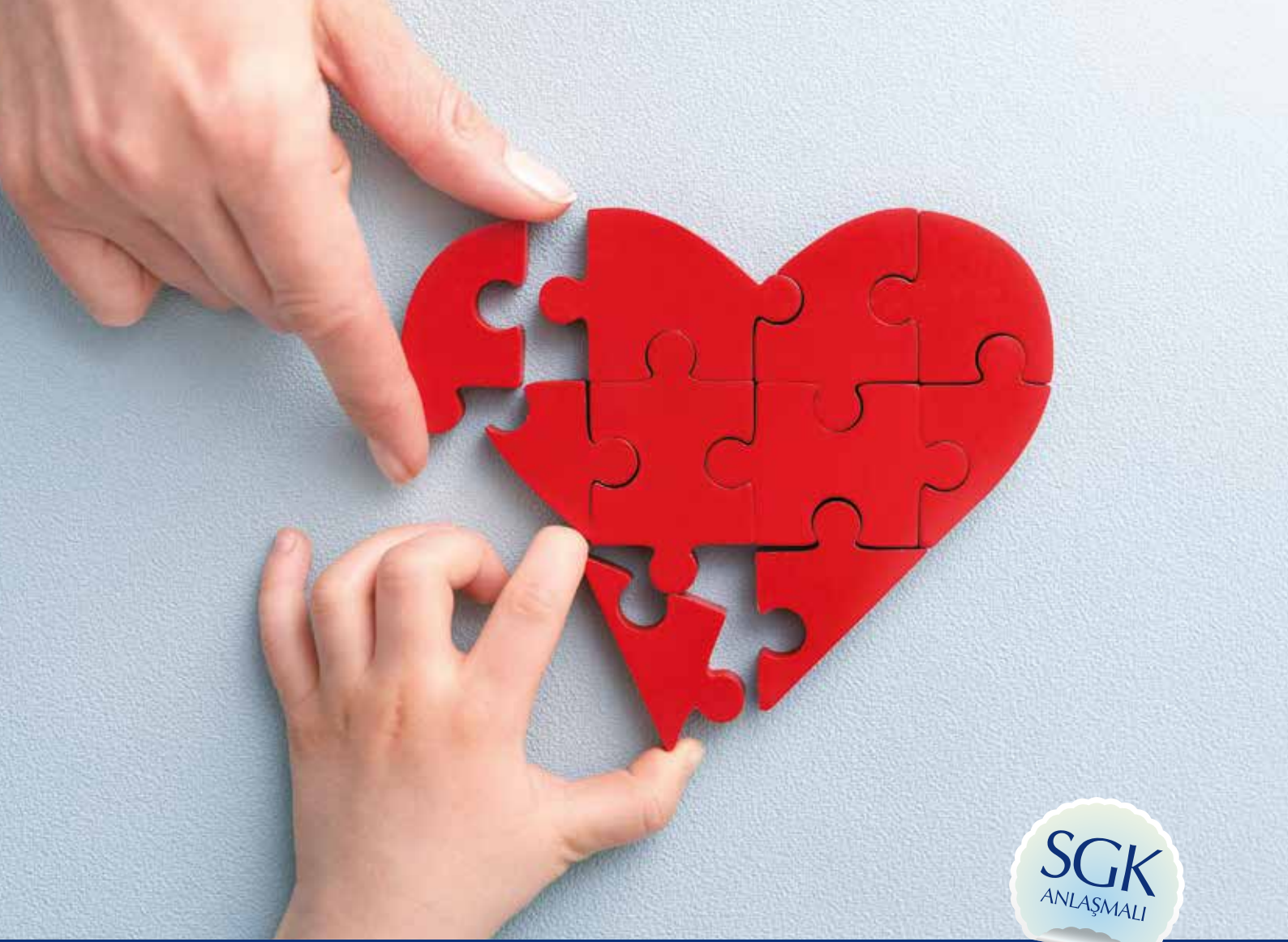
07

BESLENME
KÜLTÜRÜ
DERGİSİ



**MEDİPOL
UNV-YAYIN**
MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
YAYINLARI





Kalbinizdeyiz

Deneyimli uzman akademik kadro,
hekimlerin üçüncü gözü olan yeni nesil akıllı teknolojiler

Erişkin Kardiyolojisi | Çocuk Kardiyolojisi | Erişkin Kalp Damar Cerrahisi | Çocuk Kalp Damar Cerrahisi



Kuruluşumuz,
Akademik Tıp Merkezi
Hastanesi olarak
JCI tarafından
akredite edilmiştir.



**MEDİPOL
MEGA**
MEDİPOL MEGA
HASTANELER KOMPLEKSİ



medipolsaglik



medipolsaglik



medipolsaglik



MedipolSaglik



Yüksek dereceli görme kusurlarında
daha net görüş için

Fakik-IOL



Kuruluşumuz,
Akademik Tıp Merkezi
Hastanesi olarak
JCI tarafından
akredite edilmiştir.



**MEDİPOL
MEGA**
MEDİPOL MEGA
HASTANELER KOMPLEKSİ



medipolsaglik



medipolsaglik



medipolsaglik



MedipolSaglik

EDİTÖRDEN



Değerli Kağıt Helva Okuyucuları;

Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi ilan edilen COVID-19 hastalığının karantina sürecinden önce hazırlıklarına başladığımız ve bu süreçte devam ettiğimiz Kağıt Helva'nın 7. sayısına hepimiz hoş geldiniz.

Bu sayıyı tüm dünyayı etkileyen güncel bir sorun olan "Pandemi Özel Sayısı" olarak belirledik ve her konuda yeterince düşünme fırsatı bulduğumuz, hayata dair çıkarımlar

yaptığımız bu süreçte konu ile ilgili öğretim elemanlarımız ve öğrencilerimizin mesajlarına, öğrencilerimizin COVID-19 hastası ile yaptığı bir söyleşiye ve bu konuda yazdıkları makalelere yer verdik. Ayrıca her sayıda yer alan "Bizden Haberler" ve beslenme ve egzersiz ile ilgili "Kısa Güncel Çeviriler" de bu sayıda yerini aldı.

Gezegende hayat devam ediyor ve 8 milyar insan ve sayılamayacak hayvan türü yaşamlarını sürdürüyor. Sizler de devamlı, kaliteli ve iyi insanlarla birlikte ve hep hayatın içinde olun.

Bilindik bir anekdot ama yine de sizlerle paylaşmak istedim...

"Yıllarca önce bir büyüğüm beni yanına çağırdı ve bir elini havaya kaldırdı. Bakın bakalım bu elin nesi var diye sordu? Bu bir el dedim. Sonra iki elini birbirine vurdu ve bak, iki elin sesi var" dedi. Tek başına ancak çok az şey yapılabilir, ama iki elle çok şey halledilir, hep yanında kaliteli, becerikli, güzel kalpli insanlarla beraber ol diyerek "EKİP ÇALIŞMASINI" anlatmak istemişti. Bizler de bu süreçte öğrencilerimiz, öğretim kadromuz ile güzel bir ekip çalışması gerçekleştirerek dergimizin bu sayısını sizlere sunmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

Keyifli okumalar dileğiyle...

Prof. Dr. Gülgün Ersoy

KağıtHelva

EYLÜL 2020

İMTİYAZ SAHİBİ:

İstanbul Medipol Üniversitesi Yayınları

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ

Dr. Öğr. Üyesi Hilal Hızlı Güldemir

EDİTÖR

Prof. Dr. Gülgün Ersoy

YAYIN KURULU

Prof. Dr. Gülgün Ersoy

Doç. Dr. Nihal Büyükkustu

Dr. Öğr. Üyesi R. İclal Öztürk

Dr. Öğr. Üyesi Hilal Hızlı Güldemir

Öğr. Gör. Cansu Akman

Öğr. Gör. Neda Yousefirad

Öğr. Gör. F. Elif Sezer

Ar. Gör. Merve Pehlivan

Ar. Gör. Fatmanur Özyürek

Dr. Nevin Halıcı

YAZI İŞLERİ

İlkin Güney

Havagül Pekdemir

Duygu Göksu

Ayda Yenigün

Seda Doyan

Yaren Sağlam

Büşranur Delice

Elif Toprak

Fatma Ekşi

Sevde Ünsal

Zehra Sessizoğlu

Asude Adıgüzel

YAYIN KOORDİNATÖRÜ

Mert Sarsağ

GRAFİK TASARIM

Sertan Vural

YAPIM

Medicomia

YÖNETİM ADRESİ

İstanbul Medipol Üniversitesi Kavacık Yerleşkesi

Kavacık Mah. Ekinciler Cad. No:19 Kavacık

Kavşağı-Beykoz 34810 İstanbul

Tel: 0216 681 51 00

BASKI

Has Kopyalama Baskı ve Kirtasiye A.Ş.

Kavacık Mah. Ekinciler Cad. No:19

Medipol Üniversitesi Kuzey Yerleşkesi

Tel: (0216) 681 53 72

YAYIN TÜRÜ

Süreli Yayın

SAYI: 7

YAYIN PERİYODU

Yılda bir yayımlanır.

E-POSTA

kagithelva@medipol.edu.tr

Yazıların içeriğinden yazarlar sorumludur. Tanıtım için kısa alıntılar dışında, yayımcının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

İÇİNDEKİLER



4

BİZDEN HABERLER

10

PANDEMİ SÜRECİNE İLİŞKİN ÖĞRENCİLERİMİZE MESAJ
PROF. DR. GÜLGÜN ERSOY

11

PANDEMİ SÜRECİNE İLİŞKİN AKADEMİK GÖRÜŞLER

14

**YENİ KORONAVİRÜS (COVID-19) SALGININA
GENEL BİR BAKIŞ**
BÜŞRANUR DELİCE-PROF. DR. GÜLGÜN ERSOY

18

COVID-19 PANDEMİSİ VE YEME BOZUKLUKLARI
BEYZA TAĞRAF-FATMA ELİF SEZER-HALİME UĞUR

21

**BELÇİKA-HOLLANDA ÇALIŞMASI: NEDEN COVID-19
SÜRESİNCE BİRBİRİ ARDINDAN YÜRÜMEMELİ/
KOŞMAMALI/BİSİKLETE BİNMEMELİSİNİZ?**
PROF. DR. GÜLGÜN ERSOY

22

PANDEMİ SÜRECİNDE SAĞLIKLI GIDA ALIŞVERİŞİ
DİLEK TOPUZ

24

KORONAVİRÜS PANDEMİSİ İLE GEÇEN GÜNLER
ELİF CAN

26

İZOLE GÜNLER VE BESLENME
EBRAR TURSUN

27

İNSÜLİN İLE YAŞAM
ELİF TOPRAK

28

RÖPORTAJ: BİR COVID -19 HASTASI İLE SÖYLEŞİ
BÜŞRANUR DELİCE

31

RÖPORTAJ: "YOLUMUZU AYDINLATAN BÜYÜKLER"
MESAJI
PROF. DR. GÜLGÜN ERSOY

32

ÖNCE SAĞLIK
RUMEYSA TUNCER

33

KISA GÜNCEL ÇEVİRİLER



Gıda Katkı Maddeleri Sempozyumu

İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi tarafından 9 Ekim 2019 tarihinde düzenlenen "Gıda Katkı Maddeleri ve Risk İletişimi Sempozyumu", öğrencilerimizin yoğun katılımıyla Güney Kampüs konferans salonunda gerçekleştirilmiştir. Sempozyuma Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi öğretim üyesi Prof. Dr. Benu Karahalil ve Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Prof. Dr. Murat Baş konuşmacı olarak katıldı. Sempozyumda gıda katkı maddeleri, toksikoloji bilimi ve sağlıklı beslenme konuları ele alındı.



Tanışma Çayı

Bölümümüz tarafından 15 Ekim 2019 tarihinde dokuzuncusu gerçekleştirilen "Geleneksel Tanışma Çayı" Beslenme Kulübü'nün organizasyonu ile Sabancı Öğretmenevinde düzenlendi. Öğrencilerimizle bir araya geldiğimiz etkinlikte, açılış konuşmasını Prof. Dr. Gülgün Ersoy yaptı. Öğrencilerimizin İstanbul Medipol ailesine katılmalarından dolayı heyecan duyduğunu ifade eden Ersoy, katılımları için öğrencilere teşekkür etti ve başarılar diledi. Hep beraber yenilen yemeğin ardından canlı müzik eşliğinde eğlencenin tadı çıkarıldı. Beslenme ve Diyetetik Bölümü için yaptırılan pastanın kesimiyle etkinlikte güzel dakikalar yaşandı. Güzel hatıraların fotoğraflandığı akşamda beklenen kaynaşma sağlanmış oldu.



Dünya Diyabet Günü Kutlaması

İstanbul Medipol Üniversitesi Uluslararası Tıp Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü iş birliği ile 5 Kasım 2019 tarihinde düzenlenen "Dünya Diyabet Günü" etkinliği, öğrencilerimizin yoğun ilgisi ile gerçekleştirilmiştir.



Öğrencimizin EFAD Kongresine Fotoğrafçı Olarak Katılımı

Bölümümüzün 3. sınıf öğrencisi Zeynep Kecoğlu 31 Ekim-2 Kasım 2019 tarihleri arasında Berlin'de düzenlenen Avrupa Diyetetik Dernekleri Federasyonu (EFAD) Kongresi'nde bölümümüzü temsil ederek tüm kongre boyunca EFAD'ın resmî fotoğrafçısı olarak çalışıp birbirinden güzel fotoğraflar çekmiştir. Berlin'de tüm lisans öğrencilerimizi temsil eden öğrencimizin ulaşım masrafları üniversitemiz tarafından karşılanmıştır.



ALS Derneğine Yardım Koşusu

Bölüm Başkanımız Prof. Dr. Gülgün ERSOY, 3 Kasım 2019 tarihinde düzenlenen 41. İstanbul Maratonu'na katılmış ve 'Adım Adım Hayata Bağla' projesi kapsamında ALS hastaları için koşmuştur. Bu projeden sağlanan desteklerle ALS hastalarına cihaz dağıtımı yapılmıştır. ALS-MNH Derneği, 26 Ocak 2020'de düzenlediği Teşekkür Töreni'nde Prof. Dr. Gülgün ERSOY'a plaket takdim etmiştir.



Akreditasyon Başarımız

SABAK Akreditasyon Programı kapsamında İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümüne yapılacak olan ziyaret öncesinde bölüm öğretim elemanlarımızın yoğun çabalarıyla gerekli tüm dosyalar, ölçütler, materyaller hazırlanmış, ayrıca bu kapsamda hem bölüm içinde hem de öğrencilerimizle birçok toplantı yapılmıştır. Tüm hazırlıkların ardından 17-

18-19 Kasım 2019 tarihlerinde "Değerlendirme Takım Üyeleri" okulumuzda misafir edilmiş, bu ziyaretin ardından, tüm bölüm öğretim elemanlarımızın yoğun gayretleri sonucu bölümümüz, SABAK tarafından akredite edilmiş bölümlerden biri olmaya hak kazanmıştır. Pandemi nedeniyle 22 Temmuz 2020 tarihinde sınırlı bir katılımıla belge takdim törenimiz gerçekleşmiştir.





“Kendini Tanıma” Semineri

Kariyer Ofisi Bireysel Gelişim Eğitimleri kapsamında 6 Aralık 2019 tarihinde bölümümüz tarafından “Kendini Tanıma Semineri” düzenlendi. Dördüncü sınıf öğrencilerimizin katıldığı ve ilgiyle dinlediği seminerde konuşmacı Öğr. Gör. Nihal Kocaağa ile zayıf güçlü yönler, kişilik özellikleri, zor insanlarla baş etme gibi konular konuşuldu.



Uzm. Dyt. Mine Telek “Kariyer Günleri”ne katıldı

Beslenme ve Diyetetik Bölümümüz tarafından 9 Aralık 2019 tarihinde düzenlenen “Kariyer Günleri” kapsamında Uzm. Dyt. Mine Telek okulumuza gelerek öğrencilerimizle buluştu. Telek, öğrencilerimizin ilgiyle dinlediği konuşmasında kendi alanı olan diyabet diyetisyenliğinden bahsetti ve öğrencilerimize tecrübelerini aktararak önerilerde bulundu.



Leyla'dan Sonra Derneğine yardım kapsamında kermes düzenledik

İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme Kulübünün katkılarıyla okulumuzda Leyla'dan Sonra Derneğine yardım amaçlı bir hayır kermesi düzenlendi. 19 Aralık 2019 tarihinde düzenlenen kermeste öğrencilerimizin emekleriyle hazırlanan birbirinden güzel ikramların satışı gerçekleştirildi. Kermesten elde edilen tüm gelir Leyla'dan Sonra Derneğine bağışlandı. Ayrıca besinlerin porsiyonları hakkında Beslenme Kulübü öğrencilerimizin hazırlamış olduğu bir bilgilendirici afiş de kermes alanında sergilendi.

Fotoğraf yarışması düzenlendi



Beslenme ve Diyetetik Bölümü olarak, bölüm öğrencilerimizin katılımlarıyla gerçekleşen "Hayatın İçinde Beslenme" konulu fotoğraf yarışması bölümümüz öğretim elemanı Arş. Gör. Hazal Dişlitaş ve Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencisi Zeynep Kepoğlu'nun yardımıla-



ıyla düzenlendi; yarışma kuralları, katılım koşulları, ödüller belirlendi ve yarışma afişi hazırlandı. Yarışma 10 Ocak 2020 tarihi itibarıyla öğrencilerimize duyuruldu. Jüri değerlendirmesi sonucunda yarışmaya katılan toplam 77 fotoğraf içinden birinci, ikinci, üçüncü seçildi ve öğrencilere ödülleri takdim edildi. Dördüncü seçilen fotoğrafın sahibine ise mansiyon ödülü verildi. Yarışmaya gönderilen fotoğraflar içinden en çok beğenilen 40 fotoğraf İstanbul Medipol Üniversitesi web sitesinde sergilendi.



Dyt. Nihal Tunçer "Kariyer Günleri"ne katıldı

Beslenme ve Diyetetik Bölümü 25 Aralık 2019 tarihinde düzenlenen "Kariyer Günleri" kapsamında "DytMag" dergisinin editörü Dyt. Nihal Tunçer öğrencilerimizle buluştu. Tunçer, "Hakikat Sonrası Diyetetik Bilimi" başlıklı konuşmasında öğrencilerimize etik kavramından, diyetisyenlik mesleğinde etiğin öneminden bahsederek, bu alandaki etik dışı davranışların mesleğe verdiği zararları vurguladı. Öğrencilerimizin yüksek katılım ve ilgi gösterdiği konuşmanın bitiminde Bölüm Başkanımız Prof. Dr. Gülgün Ersoy, Tunçer'e teşekkürlerini sunarak kendisine çiçek ve plaket takdim etti.

Yılbaşı Menüsü Atölyesi düzenlendi

Medipol Beslenme Kulübünün katkılarıyla, bölümümüzün öğretim elemanı Öğr. Gör. Elif Sezer koordinatörlüğünde 26 Aralık 2019 tarihinde "Yılbaşı Menüsü Atölyesi" düzenlendi. Besin hazırlama ve pişirme laboratuvarında gerçekleşen bu eğlenceli etkinlikte öğrencilerle birlikte ordövr tabağı, kış salatası, balkabağı çorbası, portakal soslu tavuk, kestaneli iç pilav, incir dolması gibi iştah açıcı lezzetler hazırlandı. Aynı gün atölye bitiminde yine Beslenme Kulübünün



katkılarıyla İstanbul Medipol Üniversitesi İletişim Fakültesi öğretim elemanı Öğr. Gör.

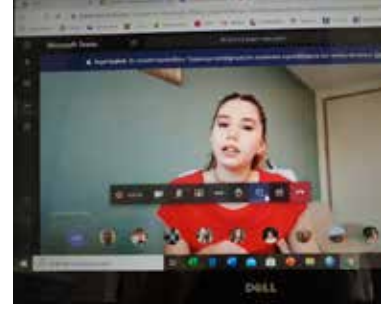
Uğur Çobanoğlu ile "Yemek Fotoğrafçılığı Başlangıç Seviyesi Dersi" gerçekleştirildi.



Online Mezuniyet Töreni

COVID-19 pandemisi nedeniyle üniversitemizde online olarak gerçekleştirilen mezuniyet törenleri kapsamında Beslenme ve Diyetetik Bölümü mezuniyet töreni 9 Temmuz 2020 tarihinde Microsoft Teams platformunda online olarak gerçekleştirildi. Sunuculuğunu Öğr. Gör. Elif Sezer'in

üstlendiği törende, sayın rektörümüz, dekanımız ve bölüm başkanımız konuşmalarını yaparak öğrencilerimizi mezuniyetleri için tebrik ettiklerini ve meslek hayatlarında başarılar dilediklerini belirtti. Coşkuyla geçen törende, bölüm birincimiz ve tüm mezun öğrencilerimiz tek tek takdim edildi.



Online Kariyer Günleri

Bahar döneminde, Elektif Uygulama dersimiz kapsamında, COVID-19 salgını nedeniyle yüz yüze gerçekleştiremediğimiz Kariyer Günleri online platformda gerçekleşti. Sektörden birçok diyetisyen öğrencilerimizle buluşarak tecrübelerini aktardı ve meslek hakkında konuştu. Aynı zamanda öğrencilerimizi okulumuzun mezunları ile görüştürebilmek için bir online mezun-öğrenci toplantısı gerçekleştirildi.

Dyt. Raysa Büyükbahar Uzunyol "Kariyer Günleri"ne katıldı

Beslenme ve Diyetetik Bölümü 5 Mart 2020 tarihinde düzenlenen II. Kariyer Günleri kapsamında Dyt. Raysa Büyükbahar Uzunyol okulumuzda öğrencilerimizle buluşarak "9 Açlığın Farkına Var, Karar Ver, Özgür Hisset" başlıklı konuşmasını gerçekleştirdi. Öğrencilerimizin büyük ilgi gösterdiği konuşmasında, öğrencileri "mindful eating" kavramı hakkında bilgilendirerek bu konuda interaktif bir etkinlik de gerçekleştirdi. Konuşmasının ardından Prof. Dr. Gülgün Ersoy, kendisine teşekkürlerini sunarak plaketini takdim etti.





Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Diyetisyenler, toplumun yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilinçlendirilmesi yanında beslenme ve diyet ihtiyaçlarının belirlenmesi, beslenme ile ilgili sorunların ve önceliklerin ortaya konması, sorunlarının giderilmesi için çözüm yollarının aranması, ülkemizin besin ve beslenme politikalarının belirlenmesinde yardımcı ve yol gösterici olunması konularında çalışan kişilerdir.

Eğitimde Temel Amacımız

İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü olarak amacımız, sağlığın korunması, iyileştirilmesi, geliştirilmesi, yaşam süresinin ve kalitesinin artırılması, doğuştan ve sonradan ortaya çıkan hastalıkların tedavisi, yaşam boyu toplumun yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilinçlendirilmesi, ulusal ve uluslararası standartlar çerçevesinde belirlenen niteliklere uygun, ülke ve dünya kültürüne saygılı diyetisyenlerin yetiştirilmesidir.

Sizi Nasıl Bir Eğitim Bekliyor?

- Bölümümüze sayısal puan türünde öğrenci kabul edilir.
- Eğitim süresi 4 yıldır.
- Hazırlık zorunlu olmayıp isteğe bağlıdır. Eğitim süresini başarıyla tamamlayan öğrenciler "Diyetisyen" unvanı ile lisans diploması olarak mezun olur.

Mezunlar, beslenme ve diyetetik alanında yüksek lisans yaparak "Beslenme ve Diyet Uzmanı", doktora yaparak "Doktor (PhD)" unvanı alabilirler. Bölümümüz Yüksek Lisans ve Doktora Programları ile ülkemizde Beslenme ve Diyetetik alanında mezuniyet sonrası eğitime destek vermektedir.

Uygulama

Öğrencilerimiz lisans eğitimlerinin üçüncü yılını tamamladıktan sonra, mezuniyet için zorunlu olan Toplum Sağlığı Beslenmesi,

Toplu Beslenme Sistemleri, Klinik Beslenme Çocuk, Klinik Beslenme Erişkin ve Elektif olmak üzere toplam 5 staj yaparlar. Stajlar ağırlıklı olarak Medipol Sağlık Grubu bünyesinde yapılmaktadır.

Neden Medipol Beslenme ve Diyetetik?

- Medipol 'ü tercih eden öğrenciler, Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nün mevcut akademik, bilimsel, kültürel ve sosyal imkânlarının yanında, üniversitenin birçok zenginliğine de sahip olmaktadır. Örneğin; Dünyanın en büyük 3. araştırma merkezinde araştırma ve staj yapma olanağı,

- Sağlık Bilimleri Fakültesi'ne bağlı 14 bölümde çift ana dal ve üniversite bünyesindeki birçok lisans programında yan dal yapma imkânı mevcuttur.

Karantina sürecinde öğrencilerimize mesaj



Prof. Dr. Gülgün Ersoy *İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı*

C OVID-19 koronavirüs pandemisi nedeniyle yaşanan karantina sürecinde öğrencilerinize söyleyeceğiniz ne olurdu denseseydi; öncelikle senaryoyu ve filmin sonunu bilmiyorum ama tadını çıkarmalıyız, isyan etmemeliyiz, güçlü ve sabırlı olmalıyız derdim...

Bu hayatı nasıl yaşayacağımız önemli, hayal kurmanın ve onların bir an evvel gerçekleşmesi için ne yapabileceğimizi düşünmenin tam da zamanı... İnsanlık aya ayak bastı, yapay zeka gündemde, elektrikli arabalar üretiliyor, her şey mümkün ve en kısa sürede bu hastalığa bir çözüm bulunacağını da biliyoruz. Hayallerinize ulaşmasanız da bunun için çabalayın, çabalarken çok şey öğreneceksiniz!.. Bu süreç hepimiz için ilk kez yaşadığımız bir deneyim. Gerçekleşmeyen hayallerimiz ve deneyimlerimiz elde edemediğimiz kazançlarımız değil midir? Hayalleriniz bir gün gelir ve mutlaka sizi bulur, buna inanın.

Biz öğretmenleriniz sizleri bazen zorluyoruz. Yanlış yaptın, tekrar yapmalısın, ödevini neden yapmadın, derse geç geldin, neden gelmedin gibi cümleler kuruyor, sorular soruyoruz. Aslında kurduğumuz bu cümleler ve sorular sizi umursadığımız ve daha iyi olmanızı istediğimiz içindir. Bana sorarsanız bu süreçte yapılan eğitimlerin en güzel yanı, birbirimize gerçekleştirdiğimiz bu dersler için teşekkür etmemiz...

Çok çalışıp emek vererek, hedefimize ulaşmaya çalıştığımızda da önümüze engeller çıkacaktır, bu engelleri bizler bir fırsat olarak görürsek, hedefe giden yoldan ayrılmayız. Eğlence de hayatın önemli bir parçası... Eğlenerek yapılmayan işlerin sürdürülmesi zordur. Eğlence anlayışı, merak ve heyecan... Bu duygular koşullar ne olursa olsun asla kaybedilmemelii..

Önümüzdeki günlerin neler getireceğini henüz bilmiyoruz. Birlikte yaşadığınız aile-

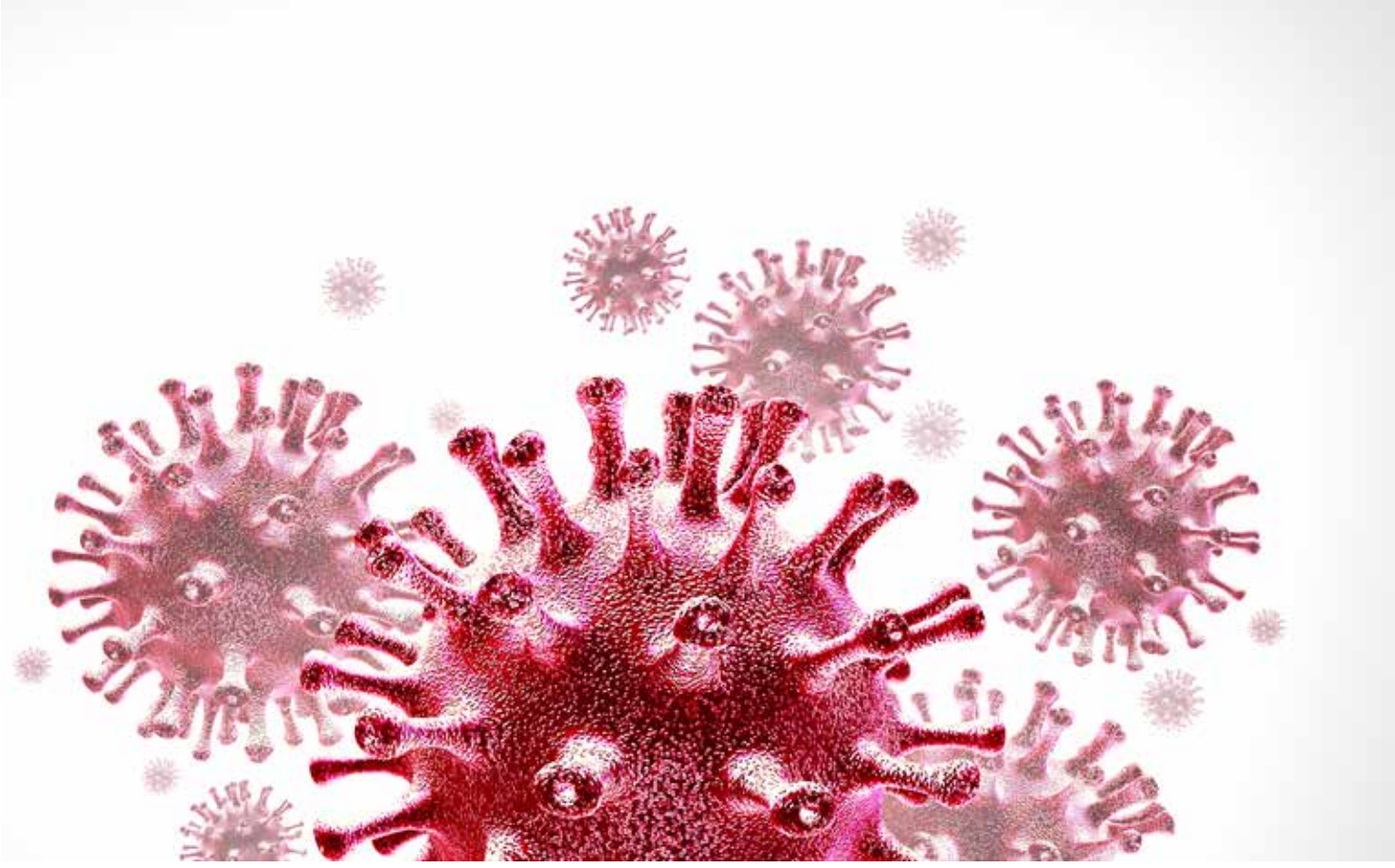


niz, arkadaşlarınız, çalıştığınız kişiler, aynı sıraları paylaştığınız sınıf arkadaşlarınızla iyi geçinin, haberleşin, kırgınsanız bile özür dileyin, üzgünüm ne yapabilirim diyebilirsiniz, işte bunun için de iyi bir dönem...

Bu süreçte anladığımız, belki de en çok bildiğimiz ama bazılarımızın kıymetini o kadar da hissetmediğimiz en önemli şey SAĞLIK, o olmazsa hiçbir şeyin değeri kalmıyor. Karantina günleri sonrası; kaldırımların, doğanın, hayvanların, sokak başındaki simitçinin en önemlisi de birbirimizin kıymetini daha iyi anlamış olacağız...

Güneşi göreceğini bilerek ay ışığında yürümek hiç de zor değil, hayatı doğru sürdürmek için plan yaparak, bu süreci şikayet ederek değil, tadını çıkararak geçirmek en iyisi...

Eğitim en değerli hazinedir, bu süreçte bizlere eğitimin kesintiye uğramaması için imkanlar sunan, İstanbul Medipol Üniversitesi Kurucu Rektörü sayın hocamız Prof. Dr. Sabahattin Aydın'a, sayın dekanımız Prof. Dr. Erdoğan Kunter'e, ders veren hocalarımıza, idari ve destek personelimize teşekkür eder, tıbbın babası sayılan Hipokrat'ın günümüzde de güncelliğini koruyan "Besinler ilacınız, ilacınız besinler olsun" sözünde olduğu gibi doğru beslenerek, aile bireylerinize, çevrenize de bu konuda destek olarak, sağlıklı ve mutlu günler geçirmenizi dilerim...



Koronavirüs (COVID-19) salgın dönemi ile ilgili bölümümüz hocalarının mesajları

Gezegenimiz şu anda İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra yaşadığı en önemli krizi yaşıyor. Çin'in Wuhan şehrinde 2019 yılının sonunda ortaya çıkan ve bir küresel salgın haline gelen yeni tip koronavirüs COVID-19, bütün dünyayı etkiledi. Bu salgını ve hastalığı kontrol etmek ve önlemek için, yeni tedavi yöntemlerini değerlendirmek ve bu amaca yönelik araştırmalar yapmak, birçok ülkedeki bilim insanlarının öncelikli gündemi haline geldi.

Tüm dünyayı etkileyen ve bazı durumlarda ölümcül olabilen bu salgında, beslenme başta olmak üzere birçok konu gündeme geldi ve farkındalık oluştu. Bu konularda bazı olumsuzluklar yaşamamız da normal bir durumdu... Bu durum, günlük yaşantımızı olumsuz etkileyecek düzeyde ve sürekli olmadığında, kendimizi ve çevremizi korumaya aracılık edecek önlemler almak, daha önce belki de hiç deneyimlemediğimiz ve bu fırsatı yakalama şansı yaratan yeni eğitim öğretim

tekniklerini kullanmak biz akademisyenlerin öncelikli görevi haline geldi ve bizler akademik çalışmalarımızı, görevlerimizi, derslerimizi, sınavlarımızı hatta mezuniyet törenimizi büyük bir coşku ile gerçekleştirdik. Yoğun tempomuzdan biraz uzaklaşmak; hobilerimizi, kendimizi keşfetmemizi, arkadaş, eş, dostlarımızı arayıp sormamızı sağladı. Benim için en önemlisi de bu süreci Ankara'da ailem, özellikle torunum Deniz ile birlikte hasret gidererek geçirmek oldu...

Gelecekte bizi nelerin beklediğini bilemiyoruz. Ama doğanın her zaman işleyen kurallarına göre, güçlü ve görevlerini yerine getirenler ayakta kalacaktır. Sadece önerilen mesafeleri koruyun, işleriniz için çabalayın ve iyi beslenin. Bu salgının da üstesinden geleceğiz. Hayata ve yaşama SEVGİYLE bağlanın...

İyi ve sağlıklı günler dilerim.

Nisan, 2020
Prof. Dr. Gülgün ERSOY

Dünya tarihinde olan salgınları kitaplardan okuyup, satırlardan fikir sahibi iken; bu defa hepimizi olumsuz etkileyen bir durumla karşı kaşıya kaldık. Tüm dünyayı etkisi altına alan COVID-19 hepimizin hayatına farklı etkilerde bulundu. Evlerimizde kalmak, vaktimizi verimli geçirmeye çalışmak, teknolojinin imkanlarından daha fazla yararlanarak işlerimizi sürdürmek bize bu sürecin en büyük getirisi oldu. Özellikle de yeni bir eğitim-öğretim sistemi içinde farklı teknikleri hızla öğrenmek zorunda kaldık. Ailemiz, arkadaşlarımız ve diğer sevdiğimizlerle görüşmemek, istediğimiz zaman yanlarında olamamak belki de bu sürecin en zor yanıydı. Günlük rutin hayatımızda ne kadar özgür olduğumuzu fark ettik ve yapabildiğimiz her şeye özlem

duyduk. Şükretmenin, kıymet bilmenin ne kadar önemli olduğunu hatırladık. Ben bu süreçte Sakarya'da yaşayan ailemin yanına gidemedim, kısıtlamalar bittikten sonra bile yanlarına gidip onlar için risk faktörü olacağım endişesi yaşadım. Umarım hepimiz bu süreci en sağlıklı şekilde atlatabiliriz. Bunu başarabilmenin yolu da sosyal mesafeyi korumak, hijyen kurallarına uymak ve bağışıklığımızı güçlü tutmak için sağlıklı beslenmekten geçiyor. Bu günlerin anı olarak kalıp güzel günlerin geleceği umuduyla sağlıklı kalın...

Haziran, 2020
Öğr. Gör. Fatma Elif SEZER

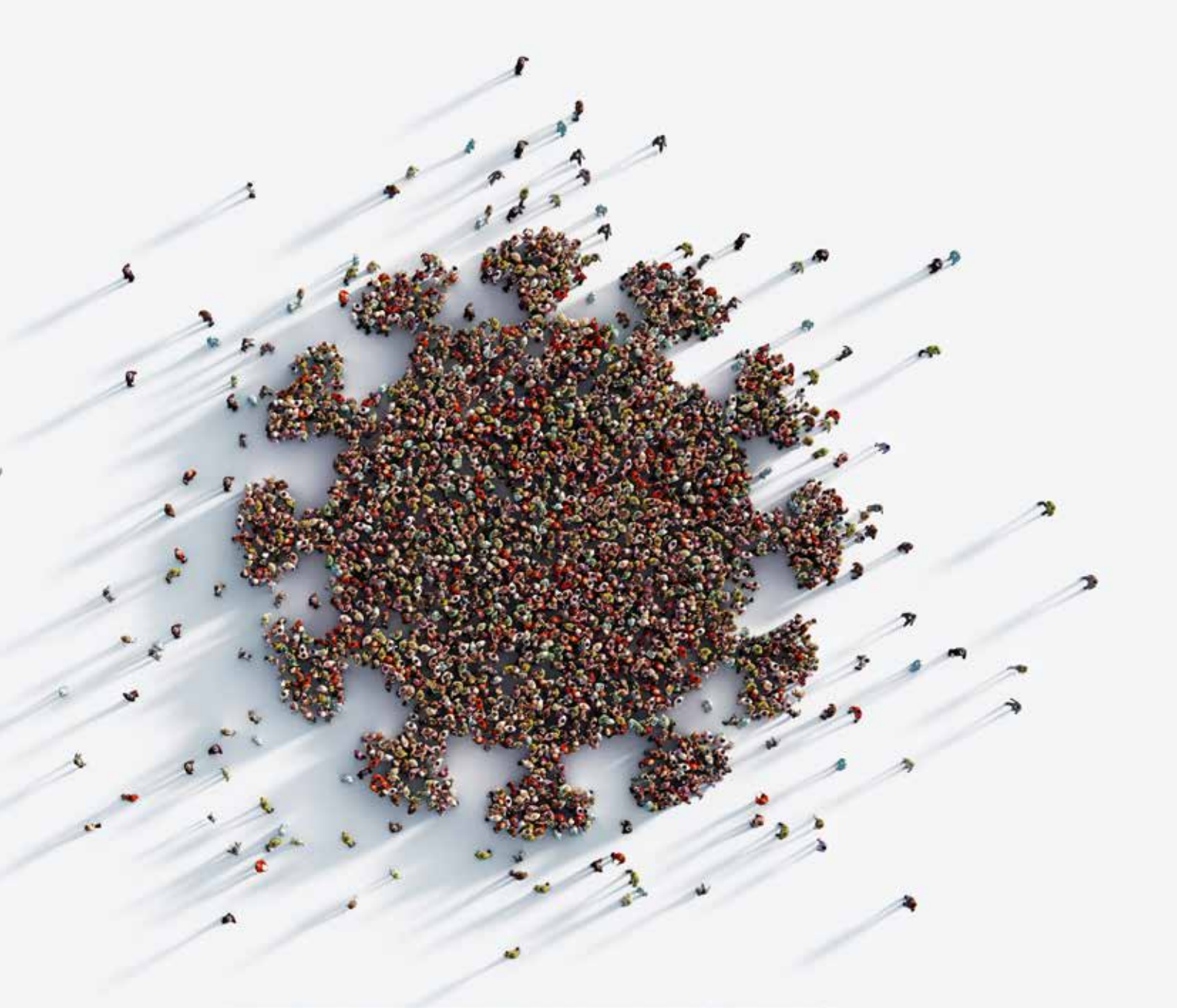
Dünyayı sarsan pandemi süreci bütün yıkımları ile sürerken, hepimizin hayatında psikolojik, sosyal, kültürel, sağlık durumu ve yaşam biçimi dahil birçok açıdan önemli etkiler yarattı. Bu süreçte hepimiz kendimiz ve sevdiğimiz için endişeler yaşadık. İkilemde kaldık, yapmak istediklerimizi yapamadık, hayatımızı erteledik veya dinginleştirdik. Bu süreçte ruhen bedenlen ve sosyal açıdan sağlıklı olma halinin ne kadar önemli olduğunu kavradık. Sevdiklerimiz, ailemiz, arkadaşlarımız ve ülkemiz için bu virüsten korunmak adına çeşitli önlemler aldık ve almaya devam ediyoruz. Kendi adıma yaşadıklarımı açıklamam

gerekirse hayatımla ilgili önemli adımlar atmaya karar verirken pandemi süreci ile yeni yeni yüzleşiyorduk. Akademik kariyerime İstanbul Medipol Üniversitesinde devam etmeye, İstanbul'a yerleşip eşimle evlilik hazırlıkları yapmaya niyetlendiğimizde vaka sayıları artmaya başlamıştı ve pandemi tüm dünyayı derinden etkilemişti. Bu süreçte yaşanan olumsuzluklar tüm hayatımı etkileyip belirsizlikleri beraberinde getirmişti. Sağlıkla ilgili yaşanan endişelerin yanı sıra yaşam düzenimi yeniden kurma aşamasında deneyimlediğimiz aksilikler veya ertelenmeler psikolojik açıdan yıpratıcı oldu. Bu süreci sağlıklı atlatıp düzenimi kurduğuma inanılmaz mutluyum. Hayatta önem vermemiz gereken etmenlerin başında sağlık, huzur ve mutluluğun geldiğini bu süreçte deneyimleme fırsatım oldu. Akademik açıdan değerlendirmem gerekirse; öğrencilerimizle eski günlerdeki gibi bir arada ders işleme özlemimiz devam ediyor. Pandemi sürecinde yaptığımız araştırmaları devam ettirmekteyiz. Bu süreç sağlık biliminin ne kadar önemli olduğunu bir kez daha hatırlattı. Biz sağlıkçılar ve yetiştirdiğimiz öğrencilerimize bu süreçte önemli görevler düşüyor. Beslenmenin bağışıklık sistemi üzerindeki etkileri nedeniyle diyetisyenlerin bu süreçte daha etkin rol oynaması gerekmektedir. Optimal beslenme sağlanarak bağışıklığın kuvvetlendirilmesi COVID-19 ile mücadelede temel esastır. Bütün ülkelerin etkilendiği bu virüsten gerekli önlemler alarak, sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam şeklini benimseyerek ve iyi bir ruh haline sahip olarak kendimizi koruyabiliriz. Bu sürecin geçeceği düşüncesiyle hayata umutla ve sevgiyle bakmaya devam etmeliyiz. Herkese sağlıklı, mutlu ve huzurlu güzel günler dilerim. Sevgiler...

Ekim, 2020
Dr. Öğr. Üyesi Hande BAKIRHAN

Çin'in Wuhan kentinde yeni tip koronavirüsün ortaya çıktığını 2020 yılının başlarında haberlerde duymaya başladık. O zamanlar belki de çoğumuz bu virüsün bizden çok uzakta olduğunu, bizi etkilemeyeceğini düşündük. Kısa bir süre sonra tüm dünyaya





yayılan ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi olarak ilan edilen COVID-19, şüphesiz ki hepimizin hayatını derinden etkiledi. Hayatımızda süregelen tüm alışkanlıklarımız, davranışlarımız hatta düşüncelerimiz değişmek zorunda kaldı. Çok ciddi sonuçlara, bazı durumlarda ölüme yol açabilen bu salgın karşısında hem kendimiz hem ailemiz hem de yakın çevremiz adına korktuk. Benim açımdan bu sürecin en zor yanı sevdiğilerimden uzak kalmak oldu, bu yıl ilk kez Eskişehir'de yaşayan

ailemden uzakta bir bayram geçirmek zorunda kaldım. Bu zor günlerde hepimizin birçok fedakârlık yapması gerekti. Bunca olumsuzluğa rağmen bir yandan da çok şey öğrendik ve farkına vardık. Özgürlüğün ne kadar kıymetli olduğunu, sevdiğimizle geçirebildiğimiz her anın değerini bilmemiz gerektiğini daha iyi anladık. Kendi içimize dönerek nelerden keyif aldığımızı, hobilerimizi yeniden keşfettik. Uzaktan eğitim sürecinde uzaklar yakın oldu ve bizler yeni eğitim öğretim stratejilerine ve

teknolojilerine daha da yakınlaştık. Tüm dünyada böyle hassas dönemlerde sağlıklı beslenmenin ne kadar önemli olduğu vurgulandı ve bir kez daha anlaşıldı. Sosyal mesafemizi koruyarak, hijyenimize dikkat ederek ve sağlıklı beslenerek umuyorum ki bu salgın dönemini sağlıklı atlatacak ve eskisinden daha güçlü olacağız. Mutlulukla ve sağlıklı kalın...

Ekim, 2020
Arş. Gör. İdil ALPAT

Yeni koronavirüs (COVID-19) salgınına genel bir bakış



Büşranur Delice *İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3.sınıf öğrencisi*

Prof. Dr. Gülgün Ersoy *İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı*

Özet

Koronavirüsler (CoV'ler), öncelikle insan solunum sistemini hedefleyen patojenlerdir. Aralık 2019'da Çin'in Hubei eyaleti Wuhan Şehrinde nedeni bilinmeyen pnömoni vakaları saptanmıştır. Bu durum Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından COVID-19 olarak tanımlanmıştır. COVID-19, Koronavirüs ailesinin bir üyesidir ve ribonükleik asit (RNA) yapısından oluşur. Canlı hayvanların satıldığı hayvan pazarına maruz kalan çok sayıda enfekte kişiye dayanarak, COVID-19'un zoonotik kaynaklı olduğu öngörülmektedir. Mevcut virüs insan-insan iletim yeteneğine sahiptir, buna bağlı olarak erken dönemde hızlı küresel yayılım göstermiştir. Genel semptomlar spesifik değildir ve solunum sistemini hedefleyen diğer yaygın viral enfeksiyonlara benzer bulgular görülmektedir. Tüm gruplar salgından etkilenirken, yaşlılarda ve alta yatan kronik hastalıklara sahip kişilerde daha ciddi klinik sonuçlara neden olmaktadır. Tüm dünya salgını kontrol altına almak ve insan-insan bulaşmasını engellemek için, küresel önlemler almaya devam etmektedir. Şu anda COVID-19 enfeksiyonunu önlemek için onaylanmış herhangi bir tedavi ve aşı mevcut değildir. COVID-19 tanısı almış yoğun bakım öncesi hastalarda erken beslenme desteğinin önemli olduğu düşünülmekte, ancak literatürde şimdiye kadar çok fazla bilgi bulunmamaktadır. Bu derlemede; COVID-19 salgınına dair güncel araştırma sonuçları incelenmiştir.

Anahtar Kelimeler: COVID-19, salgın, beslenme

Giriş

Koronavirüsler (CoV'ler), öncelikle insan solunum sistemini hedefleyen başlıca patojenlerdir (1). İnsanları ve hayvanları enfekte eden zarflı, tek sarmallı RNA virüsleridir. Çekirdek kabuğu küresel biçimde ve bir güneş tacına benzeyen yüzey çıkıntılarında sahip morfolojilerine dayanarak, koronavirüsler (korona=taç) olarak adlandırılmaktadır (2). CoV'ler 1966

yılında, soğuk algınlığı olan hastalardan virüsleri izole eden Tyrell ve Bynoe tarafından tanımlanmıştır (3). Dört alt sınıfa (alfa, beta, gamma ve delta) ayrılmaktadır. Alfa ve beta koronavirüsleri memelilerden, özellikle yarasalardan kaynaklanırken, gamma ve delta virüsleri domuzlardan ve kuşlardan kaynaklanmaktadır (2,4). CoV'ler daha önceleri insanlar için oldukça zararsız solunum patojenleri olarak görülmektedir. Büyük bir halk sağlığı tehdidi olan

ajanlardan 2002'de şiddetli akut solunum sendromu koronavirüsün (SARS-CoV) ve 2012'de Ortadoğu solunum sendromu koronavirüsün (MERS-CoV) neden olduğu iki şiddetli solunum yolu enfeksiyonu salgınları sonucu yüksek patojeniteye ve ölümlere neden olduğu tespit edilmiştir (5). Çin'in Hubei eyaleti Wuhan şehrinde 31 Aralık 2019'da, deniz ürünleri pazarı ile bağlantılı nedeni bilinmeyen, pnömoni (zatürre) vakaları saptanmıştır. Etken ajan,



Çin Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi (CCDC) tarafından yürütülen çalışmalar sonucunda, Şiddetli Akut Solunum Sendromu Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) olarak adlandırılmıştır (6). DSÖ tarafından 11 Şubat 2020'de ise virüse COVID-19 adı verilmiştir (7). COVID-19, Coronaviridae ailesinin üyesi olan tek sarmallı ribonükleik asit (RNA) yapısından oluşmaktadır (8). DSÖ tarafından onaylanan (4 Mayıs 2020'ye kadar) vaka sayısı 190 ülkede 3.442.234, ölüm sayısı ise 239.740 ulaşmıştır (9). Türkiye'de COVID-19 nedeniyle ilk vaka 9 Mart tarihinde görülmüştür ve o günden itibaren (4 Mayıs 2020'ye kadar) vaka sayısı 127.659, ölüm sayısı 3.461 ulaşmıştır (10).

Semptomlar

COVID-19 enfeksiyonunun semptomları 1-14 gün arasında ve ortalama 5.2 günlük bir kuluçka döneminden sonra ortaya çıkmaktadır (11). Hastalığın başlangıcında

en sık görülen semptomlar ateş (%88.7), öksürük (%67.8), yorgunluk (%38.1), balgam üretimi (%33.4), nefes darlığı (%18.6), boğaz ağrısı (%13.9) ve baş ağrısı (%13.6) olarak kaydedilmiştir. Ek olarak, hastaların bir kısmında ise kusma (%5.0) ve ishal (%3.8) gibi gastrointestinal semptomlarla karşılaşmaktadır (8). ABD'de ilk COVID-19 hastası, hastaneye başvurmadan iki gün önce bulantı, kusma ve ishal semptomları göstermiştir. İshal bir başlangıç semptomu olabilmekte, hatta bazı bireylerde ateş ve solunum semptomlarından daha erken ortaya çıkabilmektedir (12). Mevcut bilgilere dayanarak, hastalığın seyri özellikle yaşlılarda ve altta yatan kronik hastalıkları olanlarda daha ciddi klinik sonuçlara neden olmaktadır. Klinik sonuçlar, hastalığın şiddeti ile ilişkilidir (13). COVID-19 semptomlarının başlangıcından ölüme kadar geçen süre, ortalama 14 gün olmak üzere 6-41 gün arasında değişmektedir. Bu süre hastanın yaşına ve hastanın bağışıklık sistemine bağlıdır. Ölüme kadar geçen

gün sayısının 65 yaş ve üstü kişilerde daha kısa olduğu görülmektedir (14). COVID-19'a bağlı hastalardaki komplikasyonlar; akut solunum sıkıntısı sendromu (ARDS), aritmi, şok, akut böbrek ve kalp hasarı, karaciğer fonksiyon bozukluğu ve ikincil enfeksiyonları içermektedir (15).

Risk Grupları

Tüm gruplar COVID-19 pandemisinden etkilenirken, yaşlılar ve altta yatan kronik hastalıklara sahip kişiler morbidite ve mortalite açısından daha fazla risk altındadır. Bu gruplarda enfeksiyon hızla ilerleyebilmektedir (16). Literatürde mevcut meta-analiz çalışmasına göre hastanede COVID-19 tanısı alan altta yatan hastalıklara sahip kişiler arasında en sık hipertansiyon (%16), kardiyovasküler hastalıklar (%12.11), diyabet (%7.87), kronik obstrüktif akciğer hastalıkları (KOAH) (%0.95), kanser (%0.92) ve böbrek hastalıkları (%0.83) görülmektedir. Ayrıca sigara içme öyküsü olan bireylerde, COVID-19 görülme sıklığı

%7.63 olarak saptanmıştır (13). Gebelikteki fizyolojik değişiklikler, özellikle kardiyovasküler sistemi ve bağışıklık sistemini etkilediğinden, enfeksiyonlara duyarlılığı artırmakta ve solunum yetmezliğine neden olmaktadır. Önceki koronavirüs salgınlardan elde edilen bilgiler, gebelerin ve bebeklerin ciddi klinik sonuçlara duyarlı olduğunu göstermektedir (17). Literatürde 16 Mart 2020 tarihine kadar COVID-19 tanısı almış, 55 gebenin ve enfekte olan 46 yenidoğanın sonuçları dikey bulaşmaya dair kesin bir kanıt içermemektedir. COVID-19'a bağlı komplikasyonlar; entübe gebeler (%2), düşük/ölü doğumlar (%2), intrauterin büyüme geriliği (%9), erken doğumlar (%43) ve yenidoğan ölümleridir (%2). COVID-19'lu annelerin sütünün viral yüke sahip olmadığı gösterilmiştir. Ancak anne ve bebek arasındaki yakınlık nedeniyle bulaşma riskini azaltmak için yüz maskesi takılması önerilmektedir (18,19).

Bulaşma ve Yayılım

COVID-19'un patofizyolojik özelliklerini tanımlayan az sayıda çalışma vardır ve yayılma mekanizması konusunda belirsizlik devam etmektedir. Wuhan şehrinde canlı hayvanların satıldığı hayvan pazarına maruz kalan çok sayıda enfekte kişiye dayanarak, COVID-19'un zoonotik kaynaklı olduğu öngörülmektedir. Enfeksiyona kaynaklık eden konakçıların muhtemel iki yarasa türü olduğu belirlenmiştir (4). SARS-CoV-2, hızla Çin'in diğer bölgelerine yayılmış ve daha sonra küresel yayılım göstermiştir. Konakçı hücreler tarafından eksprese edilen bir reseptörün bağlanması, viral enfeksiyonun ilk adımıdır. Dolayısıyla, COVID-19'un insandan insana bulaşmasının, virüsün reseptör bağlanma bölgesi ile anjiyotensin dönüştürücü enzim 2 hücre reseptörü (ACE2) arasında meydana geldiği bildirilmiş ve akciğer epitel hücrelerinin virüsün birincil hedefi olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte, büyük ölçüde insandan insana solunum yoluyla damlacıklar veya doğrudan temas yoluyla bulaşmaktadır (20). Zhang ve ark. kan ve dışkı örneklerinde virüsü saptamış ve bu şekilde bulaşma

olasılığını da göstermiştir (8). Hasta semptomatik olduğunda, bulaşma daha fazla olmakta ve asemptomatik kuluçka döneminde 2-10 gün arasında insandan insana bulaşmanın olabileceğini gösteren kanıtlar bulunmaktadır. COVID-19 enfeksiyonunun ortalama kuluçka süresi 6.4 gün ve üreme sayısı 2.24-3.58 olarak hesaplanmıştır (21). Yeni tip koronavirüs geçmişte salgınlara yol açan CoV'ler ile kıyaslandığında, SARS-CoV (%79) ve MERS-CoV (%50) ile genetik benzerlik göstermektedir. MERS-CoV, birkaç nesilden öte insandan insana bulaşmayı sürdürememiştir. Buna karşılık, SARS-CoV'nin yayılımı 9 ay sürmüş ve ara sıra ortaya çıkan olaylarla birlikte insandan insana bulaşma yoluyla 8.000'den fazla vakaya yol açmıştır. COVID-19'un erken dönemde hızlı aktarımının SARS-CoV'e benzer bir yol izlediği ve daha fazla yayılım gösterdiği kaydedilmiştir (5,20).

Önleme ve Kontrol Yöntemleri

Mevcut salgını kontrol altına almak ve insan-insan bulaşmayı engellemek için kapsamlı önlemler alınması gerekmektedir. Sağlık görevlileri, yaşlılar ve çocuklar dahil olmak üzere duyarlı popülasyonlarda bulaşmayı önlemeye veya azaltmaya yönelik dikkat ve çaba gösterilmelidir. Ülkeler, virüsün daha fazla yayılmasını kontrol etmek için seyahat kısıtlamaları dahil olmak üzere çeşitli küresel önlemler uygulamaktadır. DSÖ, çeşitli kişisel hijyen uygulamaları önermektedir. İlk öneri, patojenleri insan derisinden mekanik olarak çıkarmak için basit ama etkili bir eylem olan ellerin sabun ve suyla düzenli olarak yıkanmasıdır (22). Ellerin 15 saniye boyunca yıkanmasının patojen sayısını yaklaşık %90 azalttığı, 30 saniye yıkanmasının ise %99,9'a kadar azalttığı gösterilmiştir. Ellerin iyice yıkanmasının, solunum hastalıklarını (%16-21) azalttığı bilinmektedir. Ellerin temizlenmesinde kullanılan, etil alkol (etanol), izopropil alkol gibi alkol bazlı ürünlerin optimal antimikrobiyal aktivite göstermesi için %60-90 konsantrasyonda olması gerekmektedir (23). DSÖ çevredeki insanlardan en az

3 adım uzaklaşarak sosyal mesafenin korunmasını ve herhangi bir fiziksel temastan kaçınılmasını tavsiye etmektedir (22).

Kişilerin sıvı ve havadaki partiküllerin bulaşından korunması için kişisel koruyucu ekipman, cerrahi yüz maskeleri veya N95 solunum maskeleri takması önerilmektedir. Ayrıca N95 maskesinin doğru şekilde takıldığında, küçük (0,3 mikron) partiküllerin %95'ini engellediği bundan dolayı COVID-19'un bulaşmasını önlemede daha iyi bir seçenek olduğu düşünülmektedir (24).

Teşhis ve Tedavi Seçenekleri

COVID-19'un teşhisi için; şüpheli bir hastaya ve salgın bir bölgeye maruz kalma yani temas öyküsü, sistemik semptomlar ve pnömoninin radyografik görüntülenmesi kullanılabilir, ancak laboratuvar tanı yöntemleri daha güvenilir bulunmaktadır. COVID-19 tanısında, viral sekansın gerçek zamanlı polimeraz zincir reaksiyonu (RT-PCR) ve nükleik asit sekanslamasına dayanan diğer tanı testleri kullanılmaktadır. RT-PCR, dünya çapında en güvenilir laboratuvar testi olmaya devam etmektedir (25). Tanı doğrulanana kadar, SARS - CoV-2 enfekte hastalar tek kişilik odalarda tedavi edilmektedir. COVID-19 hastalarının yaklaşık %80'i hafif veya asemptomatiktir, %15'i şiddetlidir, tamamlayıcı oksijen tedavisi gerektirir ve %5'i kritiktir, mekanik ventilasyon gerektirmektedir (18). Şu anda COVID-19 için onaylanmış bir tedavi bulunmamaktadır. Hastalığın tedavisindeki ana stratejiler; hayati belirtileri, oksijen doygunluğunu, kan basıncını korumak ve ikincil enfeksiyonlar ya da organ yetmezliği gibi komplikasyonları tedavi etmek amacıyla semptomatik ve destekleyici bakımdır. COVID-19 enfeksiyonunu önlemek için bu konudaki çalışmalar devam etmektedir. (26).

COVID-19 ve Beslenme ile İlişkisi

Beslenme, sağlığı etkileyen önemli faktörlerden biridir. COVID-19 için risk faktörü olan obezite ve tip 2 diyabetli bireyler

bozulmuş biyo-belirteçlere bağlı olarak daha yüksek risk altında olabilmektedir. COVID-19 tanılı obez kişilerde, glisemik kontrolün bozulması ventilasyon bozukluğu ile ilişkilidir ve bu durum daha kötü klinik sonuçlara neden olabilmektedir (27). Beslenme akut ve kronik hastalıklar için tedavi yönteminin bir parçasıdır. Afrika'daki Ebola virüsü salgınında, destekleyici bakımın vaka ölüm oranlarını önemli ölçüde azalttığı gösterilmiştir. Dünyayı etkileyen mevcut COVID-19 salgını için de geçerli olabileceği düşünülmektedir (28). COVID-19 enfeksiyonunda, artan metabolik gereksinimler ve ciddi akut inflamatuvar durumun varlığı ile hastalar yetersiz beslenme açısından risk altındadır. Hastanede tedavi edilen vakalarda, en az 18 g yüksek protein (günde 2-3 kere) içeren bir beslenme planı ve özellikle güneşe maruz kalmanın azalması nedeniyle, hipovitaminoz D prevalansı yüksek olduğu için D vitamini desteği önerilmektedir (27,29). Hastaların oral yoldan beslenme gereksinimi yerine getirilemiyorsa, tamamlayıcı veya tam enteral beslenme gerekmektedir ve yetersiz gastrointestinal tolerans nedeniyle enteral beslenmenin mümkün olmaması durumunda, parenteral beslenmeye başlanmalıdır. COVID-19'lu hastaların klinik sonuçlarını tıbbi beslenme tedavisi ile desteklemek iyileşmeye katkıda bulunabileceği için önemlidir. Ancak COVID-19 tanısı almış hastalarda, erken beslenme desteği hakkında şimdiye kadar literatürde pek fazla bilgi bulunmamaktadır (28,29).

Sonuç

COVID-19 salgını, dünya genelinde bir tehdit haline gelmiştir. Yeni tip koronavirus hakkında bilgiler sınırlı kalmaktadır. Antiviral tedavi ve aşı çalışmaları değerlendirme ve geliştirme aşamasındadır. Şu anda yapılabilecek olan, mevcut virüsün insandan insana bulaşmasını önlemek için sıkı önlemleri uygulamaktır. COVID-19 hakkında daha fazla araştırma yapılmasına gerek duyulmaktadır. Elde edilen bilgilerin artması, salgının hızlı kontrol altına alınmasına yardımcı olacaktır.

Kaynaklar

- 1) Rothan HA, Byrareddy SN. The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *J Autoimmun.* 2020 May;109:102433. doi:10.1016/j.jaut.2020.102433. 2020 Feb 26.
- 2) GISAID Global Initiative on Sharing All Influenza Data Phylogeny of SARS like betacoronaviruses including novel coronavirus (nCoV). <https://nextstrain.org/groups/blab/sars-like-cov>.
- 3) Tyrrell DA, Bynoe ML. Cultivation of viruses from a high proportion of patients with colds. *Lancet* 1966; 1: 76–77.
- 4) Zhou P, Yang XL, Wang XG et al. A pneumonia outbreak associated with a new coronavirus of probable bat origin. *Nature* 2020. doi:10.1038/s41586-020-2012-7
- 5) Zhiqi Song, Yanfeng Xu, Linlin Bao, et al. From SARS to MERS, Thrusting Coronaviruses into the Spotlight. *Viruses.* 2019 Jan 14. doi: 10.3390/v11010059
- 6) Lu H, Stratton CW, Tang Y. Outbreak of pneumonia of unknown etiology in wuhan China: the mystery and the miracle. *J. Med. Virol.* 2020:25678.
- 7) World Health Organization. 2020. WHO Director-General's Remarks at the Media Briefing on 2019-nCoV2020. <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-remarks-at-the-media-briefing-on-2019-ncov-on-11-february-2020>
- 8) Chen H, Guo J, Wang C et al. Clinical characteristics and intrauterine vertical transmission potential of COVID-19 infection in nine pregnant women: a retrospective review of medical records. *Lancet.* 2020 Mar 7;809-815. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30360-3.
- 9) World Health Organization. Novel Coronavirus (2019-nCoV) Situation Report 2020- 12.
- 10) T.C Sağlık Bakanlığı. Türkiye'deki Güncel Durum. 05/2020. <https://covid19.saglik.gov.tr/>
- 11) Li Q, Guan X, Wu P, Wang X, Zhou L, Tong Y. Early transmission dynamics in wuhan, China, of novel coronavirus-infected pneumonia. *N. Engl. J. Med.* 2020
- 12) Wong Sunny H, Lui NS Rashid, Sung JY Joseph. Covid-19 and the digestive system. *J Gastroenterol Hepatol.* 25 March 2020. doi: 10.1111/jgh.15047
- 13) Emami A, Javanmardi F, Pirbonyeh N, Akbari A. Prevalence of underlying diseases in hospitalized patients with COVID-19: A systematic review and meta-analysis. *Arch Acad Emerg Med;* 8(1): e35. 2020 Mar 24.
- 14) Wang W, Tang J, Wei F. Updated understanding of the outbreak of 2019 novel coronavirus (2019-nCoV) in Wuhan, China. *J. Med. Virol.* 2020;92(4):441–447.
- 15) Huang C, Wang Y, Li X, Ren L, Zhao J, Hu Y, et al. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *Lancet.* 2020; 497–506. doi: 10.1016/S0140-6736(20)301835
- 16) Kwok KO, Li KK, Chan HH, Yi YY, Tang A, Wei WI, et al. Community responses during the early phase of the COVID-19 epidemic in Hong Kong: risk perception, information exposure and preventive measures. *medRxiv.* 2020
- 17) Zaigham M, Andersson O. Maternal and perinatal outcomes with COVID-19: A systematic review of 108 pregnancies. *Acta Obstet Gynecol Scand.* 2020 Apr 7. doi: 10.1111/aogs.13867.
- 18) Dashraath P, Wong JLL, Lim MXK, Lim LM, Li S, Biswas A, Choolani M, Mattar C, Su LL. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic and pregnancy. *Am J Obstet Gynecol.* 2020 Mar 23: S0002-9378(20)30343-4. doi: 10.1016/j.ajog.2020.03.021.
- 19) H. Chen, JMS. Guo, W. Chen, et al. Clinical characteristics and intrauterine vertical transmission potential of COVID-19 infection in nine pregnant women: a retrospective review of medical records. *Lancet* (2020).
- 20) Tay MZ , Poh1 MC, Rénia L. et al. The trinity of COVID-19: immunity, inflammation and intervention. *Nat Rev Immunol* 28 April 2020.
- 21) Lai CC, Shih TP, Ko WC, Tang HJ, Hsueh PR. Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): The epidemic and the challenges. *Int J Antimicrob Agents.* 2020 Mar; doi:10.1016/j.ijantimicag.2020.105924.
- 22) World Health Organization . Novel Coronavirus (2019-nCoV) Advice for the Public. World Health Organization; Geneva, Switzerland: 2020.
- 23) Yan Y, Shin IW, Pang XY. The First 75 Days of Novel Coronavirus (SARS-CoV-2) Outbreak: Recent Advances, Prevention and Treatment. *Int J Environ Res Public Health.* 2020 Apr; 17(7): 2323. doi: 10.3390/ijerph17072323
- 24) Harvard University. The Handiwork of Good Health. Harvard Health Publishing; Cambridge, MA, USA: 2007.
- 25) He F, Deng Y, Li W. Coronavirus disease 2019: What we know. *J Virol.* 14 March 2020 doi: 10.1002/jmv.25766
- 26) Wu YC, Chen CS and Chana YJ. The outbreak of COVID-19: An overview. *J Chin Med Assoc.* 2020 Feb 12. doi: 10.1097/JCMA.0000000000000270
- 27) Butler MJ, Barrientos RM. The impact of nutrition on COVID-19 susceptibility and long-term consequences. *Brain Behav Immun.* 2020 Apr 18. doi: 10.1016/j.bbi.2020.04.040.
- 28) Laviano A, Koverech A, Zanetti M. Nutrition support in the time of SARS-CoV-2 (COVID-19) Nutrition. 2020 Apr 2. doi: 10.1016/j.nut.2020.110834.
- 29) Puig-Domingo M, Marazuela M, Giustina A. COVID-19 and endocrine diseases. A statement from the European Society of Endocrinology. *Endocrine.* 2020 Apr;68(1):2-5. doi: 10.1007/s12020-020-02294-5.

COVID-19 pandemisi ve yeme bozuklukları



Beyza Tağraf *İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3.Sınıf Öğrencisi*

Fatma Elif Sezer *İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Görevlisi*

Halime Uğur *İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Görevlisi*

Özet

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 11 Mart 2020 tarihi itibarıyla koronavirüs hastalığını (COVID-19) pandemi olarak ilan etmiştir. Pandemi ilanı ile birlikte ülkeler birtakım düzenlemeler yapmıştır. Sosyal izolasyon ve belli yaş grupları ile kronik rahatsızlığı olanlar için sokağa çıkma yasağı bu düzenlemelerdendir. Pandemi sürecinde kendini izole etmek zorunda kalan bir kesimi ise yeme bozukluğuna sahip insanlar olmuştur. Bu çalışma, pandemi sürecinde yeme bozukluğu olan hastalar hakkında araştırma sonuçlarını içermektedir.

Anahtar Kelimeler: Pandemi, COVID-19, Duygusal yeme, Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu, Bulimiya Nervosa, Anoreksiya Nervosa

Giriş

Koronavirüs hastalığı (COVID-19) yeni bir koronavirüsün neden olduğu ve ilk olarak Aralık 2019'da Çin'in Wuhan şehrinde tespit edilen bir solunum yolu hastalığıdır. Hastalık oldukça bulaşıcıdır ve ana klinik semptomları; ateş, kuru öksürük, yorgunluk, kas ağrısı ve nefes darlığıdır. Çin'in Wuhan şehrinde 2019'un sonunda ilk bildirilen COVID-19 vakasından bu yana, COVID-19 hızla Çin'in her yerine ve ardından dünyanın tüm ülkelerine yayılmıştır [1].

Pandemi

Pandemi, dünya çapında veya çok geniş bir alanda meydana gelen ve uluslararası sınırları aşan, çok sayıda insanı etkileyen bir salgın olarak tanımlanır [2].

Yeme Bozuklukları

Yeme ve beslenme bozuklukları, bedeni ve zihni önemli ölçüde etkileyen karmaşık sağlık sorunlarıdır. Teşhisi uzmanlar tarafından geliştirilen kriterlere dayanmakta ve klinik tabloları değişkenlik göstermektedir [3]. Etiyolojisi hala tam olarak aydınlatılmamış olan yeme ve beslenme bozukluklarının oluşumunda; gelişimsel, genetik, nöro-biyolojik, psiko-sosyal faktörlerin rolü olduğuna dair kanıtlar mevcuttur [4]. Yeme bozuklukları; tıbbi, sosyal ve psikolojik sorunlara yol açan, yaşam kalitesini olumsuz etkileyen yeme davranışı bozukluklarıdır [5]. Yeme bozukluğu olan kişiler, hayatlarını tehlikeye atacak kadar önemli boyutlarda çeşitli yeme davranışları gösterir. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA; American Psychiatric Association) 2013 yılında yayınladığı

kriterlerde (DSM 5) Yeme Bozuklukları son olarak aşağıdaki gibi sınıflandırılmıştır [6].

Anoreksiya Nervosa

Anoreksiya nervosa, vücuttan hoşnutsuzluk nedeniyle sıkı diyet ve diğer davranışlar sonucu ince vücut ölçüsü kazanma amacının sonucudur. Bu kişiler vücutlarını veya vücutlarının bir bölümünü gerçekten daha büyük hissetmektedir. Bu hastalarda, kilo kaybı süresince vücut şeklini etkileyen bozukluklar ve amenore (menstrüasyon sonlanması) görülmektedir. Anoreksiya nervozalı hastalarda görülen davranışlar; aşırı kilo kaybı, yağlanmadan kaçınma, vücut ölçüsünü ve yiyecekleri saklamak için cepli ve geniş elbiseler giyme, gece uykularında bozukluk, gün boyu fazla aktivite ve günlük çalışmalarda yetersizlik olarak özetlenebilir [7].



Bulimiya Nervozza

Bulimiya nevroza; ince olma, yağlanmadan korkma gibi vücut ağırlık ve şekliyle aşırı ilgi sonucu oluşan bir yeme bozukluğudur. En yaygın belirtileri; hastaların kontrollerini kaybederek kısa sürede çok miktarda, özellikle diyetlerinde kendilerine yasakladıkları yiyecekleri tüketme ve bunu takiben fazla egzersiz, çok kısıtlı diyet yapma ve bu yiyecekleri kusarak çıkarmadır [7].

Aşırı, Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu

Aşırı yiyen ancak aşırı yemeden sonra bunu telafi etmeyen hastalar; genellikle fazla kilolu veya obez, 30'lu veya 50'li yaşlardaki bireylerdir. Bu hastalar "başka türlü adlandırılmayan yeme bozukluğu" tanı kriterlerini karşılar. Bu grup hastaların bulimiya nervozanın 3. bir alt tipi olduğu ileri sürülmektedir. Bu grup içinde tıkınırcasına yeme bozukluğu yer almaktadır [8].

Sınıflandırılmayan Yeme Bozuklukları

Bu kategorideki bireyler farklı yeme bozukluğu davranışı göstermekte ancak

idiyopatiktirler. Kişilerin yiyecek olmayan maddeleri sıklıkla tüketmesine Pika, kişilerin zihinlerini sağlıklı beslenmeyle meşgul etmesi ve sadece sağlıklı beslenmeye yönelmesi Ortoreksiya Nervozza, kişilerin yağsız ve sadece kas kütlelerine sahip olma isteğiyle sürekli zihinlerini meşgul etmesine ise Bigoreksiya denir [9].

Pandemi ve Yeme Bozuklukları

Koronavirüs (COVID-19) pandemisi, Dünya nüfusu üzerinde önemli bir etki oluşturmuştur. Pandemi, yeme bozukluğu deneyimi olan kişiler için bazı zorluklar ortaya çıkarmakta, buna bağlı olarak insanların psikolojik sağlıkları ve yeme bozuklukları üzerinde zararlı etki oluşturabilmektedir [10]. Rachel F. Rodgers ve arkadaşları, yeme bozukluğu olan bireyler için semptomlarını tetikleyecek yolakları aşağıdaki şekil ile ifade etmişlerdir [11].

Yapılan bir çalışma COVID-19'un insanlar üzerinde psikolojik etkileri olduğunu göstermiştir. Bu araştırmaya göre pandeminin anksiyete ve/veya depresyon gibi mental etkilerinin COVID-19 haberleriyle birlikte artış gösterdiği saptanmıştır. Günde 5

dakikadan az COVID-19 haberi izleyen insanlarda depresyon ve/veya anksiyete prevalansı %17,8 artarken, günde bir saatten fazla COVID-19 haberlerini takip edenlerde depresyon ve/veya anksiyete prevalansının %29,7 arttığı görülmüştür. Zaman ilerledikçe bu psikolojik sorunların yeme davranışlarına da etkisi gözlemlenmiştir [12].

İngiltere'de, 16 yaşından büyük ve yeme bozukluğu tanısına sahip, 129 kişi üzerinde bir çalışma yapılmıştır. Katılımcılar COVID-19 sürecinde yeme davranışlarıyla ilgili isimsiz olacak şekilde online bir ankete tabi tutulmuşlardır. Sorular karantinanın sosyal etkisi, internet kullanımı, yemek ve egzersiz davranışları ve pandeminin yeme bozuklukları üzerindeki etkisi şeklinde olmuştur. Bu çalışma sonucunda, yeme bozukluğu olan insanların pandemide 7 temel problem tarafından kaygıya sürüklendiği görülmüştür. Bunlar; hayatta kalma kaygısı, sosyal izolasyonun artması ve erişim kısıtlamaları, fiziksel aktivitenin kısıtlanması, sağlık hizmetlerine erişimin kısıtlanması, insanlar tarafından tetikleyici ifadelerle maruz kalmak, rutinlerinin bozulması ve besinlerle olan ilişkinin değişmesidir. Sonuçlar kontrol duygusunun azalmasının, sosyal izolasyon

hissinin ve yeme bozukluğu hakkında sürekli düşünmenin olumsuz etkilerini göstermiştir. Bu çalışmaya göre yeme bozukluğu olan bireyler pandemi sürecinde yüksek risk altındadır. Bu bireylere müdahalenin hayati önem taşıdığı belirtilmiştir. Anket sonucunda yaşam kaygısının grubun yaklaşık %84'ünün semptomlarını negatif yönde etkilediği, sosyal izolasyonun grubun yaklaşık %87'sini olumsuz etkilediği, pandeminin sebep olduğu hareketsizliğin yeme bozukluğu üzerindeki etkisinin yaklaşık %90'ını daha kötüye götürdüğü gösterilmiştir [10].

Yeme bozukluğu olan bireyler, pandemi sebebiyle evde uzun süre kalmalarından dolayı stresin de etkisiyle yemeğe daha fazla yönelmişlerdir. Stephen Touyz ve arkadaşları, evde artan besin stoklama davranışının yeme bozukluğu olan insanlar için oldukça riskli olduğunu, hatta bu durumun kişileri intihara bile sürükleyebileceğini belirtmiştir [13]. Rachael McMenemy, 20 Mart 2020 de BBC News'de, anoreksiya tedavisi görüp yakın zamanda taburcu olan bir hastanın pandemiye alışveriş yapmakta zorlandığını ve bu konuda kendini bencil hissettiğini, besinlere başkalarının ondan daha çok ihtiyacı olduğunu düşündüğünü yazmıştır. Yine aynı yazısında bir başka hastanın da normalde alışveriş onun için oldukça zorken pandemiye sürekli stok yapıp yapmama arasında kararsızlık yaşadığını ve bunun onu paniğe sürüklediğini yazmıştır [14]. İspanya'da yapılan bir pilot çalışmada 32 kişiye telefon aracılığıyla bir anket yapılmış ve 12 kişi yeme bozukluğu durumunda azalma olduğunu söylerken, 18 kişi hissettikleri stresin yeme davranışını olumsuz etkilediğini ve atıştırma dürtülerini kontrol etmekte zorlandığını bildirmiştir [15].

Sonuç

Bu çalışma yazıldığı sırada Dünya'da 5.701.337 tanımlı COVID-19 vakası ve 357688 COVID-19 sebebiyle ölüm raporlanmıştır. Bu vakalardan bazıları da aynı zamanda yeme bozukluğu olan insanlardır ve COVID-19, bu insanların yeme davranışları üzerinde çeşitli etkiler oluşturmuştur. Bu etkiler çoğunlukla yeme davranışlarını

YEME BOZUKLUKLARI RİSK VE SEMPTOMLARI



Şekil 1: COVID-19 Pandemisinin Yeme Bozuklukları Risk ve Semptomlarını Artırması Öngörülen Yolakların Özeti [11]

kontrol edememe gibi negatif özelliklidir. Yeme bozukluğu olan bireyler için besinlerden uzaklaşabilecekleri ortam kısıtlanmış, kişiler yeme bozukluğunu kontrol etmeye çalışmakla birlikte bir de pandemi sebebiyle çeşitli kaygılarla da mücadele etmek zorunda kalmıştır. Zaman ilerledikçe ve pandeminin insan üzerindeki etkisi anlaşıldıkça, dünya yeme bozukluğu olan insanların yaşadıkları zorlukların farkına varmış ve bu kişilere çeşitli yöntemlerle destek olmaya çalışmıştır. Bu çalışma, pandemiye yeme bozukluğunun da bir sorun olabileceğini göstermek üzere ve yeme bozukluğuna sahip kişilere daha çok dikkat çekmeyi amaçlayarak oluşturulmuştur.

Kaynaklar

- 1) Fehr AR, Perlman S, "Coronaviruses: An overview of their replication and pathogenesis," in *Coronaviruses: Methods and Protocols*, 2015.
- 2) Feinleib M, "A Dictionary of Epidemiology, Fourth Edition - Edited by John M. Last, Robert A. Spasoff, Susan S. Harris," *Am. J. Epidemiol.*, 2001, doi: 10.1093/aje/154.1.93-a.
- 3) Prof R, Do Y, Ereno N, Son LU, *Beslenme obezite ve toplum sağlığı*.
- 4) Keski-Rahkonen A, Mustelin L, "Epidemiology of eating disorders in Europe: Prevalence, incidence, comorbidity, course, consequences, and risk factors," *Current Opinion in Psychiatry*. 2016, doi: 10.1097/YCO.0000000000000278.
- 5) Vardar E, Erzenin M, "The prevalence of eating

disorders (EDs) and comorbid psychiatric disorders in adolescents: A two-stage community-based study," Türk Psikiyat. Derg., 2011.

- 6) APA. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. Washington, D.C: American Psychiatric Association; 2013.
- 7) Ersoy G, "Yeme Davranışı Bozuklukları Anoreksia ve Bulimia Nervosa," *Beslenme ve Diyet Derg.*, 1991.
- 8) Wonderlich SA, Gordon KH, Mitchell JE, Crosby RD, and Engel SG, "The validity and clinical utility of binge eating disorder," *Int. J. Eat. Disord.*, 2009, doi: 10.1002/eat.20719.
- 9) Ersoy G, Ersoy N, "Sağlığın Korumasında Fiziksel Aktivite ve Spor Beslenmesi Temel İlkeler", *Ankara Nobel Tıp Kitabevleri*, 1. Baskı, 2020.
- 10) Branley-bell D, Talbot CV, "Exploring the impact of the COVID-19 pandemic and UK lockdown on individuals with experience of eating disorders," *J. Eat. Disord.*, 8(44), 2020, doi: 10.1186/s40337-020-00319-y
- 11) Rodgers RF et al., "The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms," *Int. J. Eat. Disord.*, 1-5, 2020, doi: 10.1002/eat.23318.
- 12) Li J et al., "Anxiety and depression among general population in China at the peak of the COVID-19 epidemic," *World Psychiatry*, 19(2), 249-250, 2020, doi: 10.1002/wps.20758.
- 13) Touyz S, Lacey H, Hay P, "Eating disorders in the time of COVID-19," *J. Eat. Disord.*, 8(1), 8-10, 2020, doi: 10.1186/s40337-020-00295-3.
- 14) McMenemy R, "Coronavirus and eating disorders: 'I feel selfish buying food,'" *BBC News*, 2020. <https://www.bbc.com/news/uk-england-51962964>.
- 15) Fernández-Aranda F et al., "COVID-19 and implications for eating disorders," *Eur. Eat. Disord. Rev.*, 28(3), pp. 239-245, 2020, doi: 10.1002/erv.2738.

Belçika-Hollanda çalışması: Neden COVID-19 süresince birbiri ardından yürümemeli/koşmamalı/bisiklete binmemelisiniz?

C COVID-19 süresince; koşarken, bisiklet sürerken ve yürürken güvenli mesafe nedir? Farklı ülkeler de olsa önerilen mesafe tipik olarak 1-2 metreden daha fazladır!..

Birçok ülkede; yürüyüş, bisiklete binme ve koşu bu süreçte yapılan aktivitelerdir. Ancak, bu aktiviteleri yaparken birbirinin etki alanından kaçınmak gerektiği unutulmamalıdır. Burada sunulan bilgiler, Belçika ve Hollanda tarafından yapılan bir araştırmanın sonucudur.

Birçok ülkenin 1-2 metre arasında uyguladığı tipik sosyal mesafe kuralı, az rüzgarlı bir havada, içerde veya dışarıda bulunduğu nüfuzda etkili görünmektedir. Ama yürüyüş, koşu veya bisiklete binme gibi aktivitelerde, daha dikkatli olmak gerekir. Koşu sırasında biri nefes aldığı anda, hapşırıldığında veya öksürdüğü anda, bu parçacıklar havada kalır ve arkadan koşan kişi bu damlacık bulutundan geçer. Normal koşullarda yürüme ve koşma egzersizleri sırasında; yan yana, çapraz olarak birbirinin arkasında ve doğrudan birbirinin arkasında olmak, sporcuların performansını artırmak için kullanılan bir yöntemdir, çünkü birbirlerinin yarattığı hava akımı onlara avantaj sağlar. Ancak COVID-19 kontaminasyon/bulaş sürecinde, bu önden gelen hava akımından uzak durulması önerilmektedir.



“Hapşırarak veya öksüren insanlar, daha güçlü bir şekilde damlacık yaymakta (sadece nefes alan insanlar damlacıkları arkasında bırakmaktadır), damlacıklar yüksek kontaminasyon yaratmakta, daha hızlı yere düşmekte ve o damlacıklar arasından geçerken gıysilere bulaşmaktadır.”

Simülasyonlardan sağlanan bilgilere göre sosyal uzaklık; yan yana koşarken, yürürken az rüzgarlı bir havada iki kişi için daha az önemlidir. Damlacıklar ikilinin arkasına düşmektedir. Çapraz olarak arka arkaya koşarken veya yürürken, lider konumundaki kişinin damlacıklara maruz kalma riski daha azdır. Kontaminasyon riski, insanlar birbirlerinin hemen arkasında, birbirlerinin hava akımından etkilendiğinde en büyük risk oluşturmaktadır.

Bu sonuçlara dayanarak; bir çizgide yürüyen aynı yönde hareket eden insanların arasında en az 4-5 metre, koşu ve bisiklet yavaş sürüldüğünde 10 metre, bisiklet hızlı sürüldüğünde en az 20 metre mesafe olmalıdır. Ayrıca birisini geçerken, farklı bir şeritte olmak gerekir ve bisikletler arası mesafenin 20 metre olması önerilir.

Bu bilgiler kesinlikle dikkate alınmalı, yeterli mesafe korunmalı ve böylece güvende kalınmalıdır...

Çeviren: Prof. Dr. Gülgün ERSOY

Kaynak

Jurgen Thoelen. Belgian-Dutch Study: Why in times of COVID-19 you should not walk/run/bike close behind each other. Original article: <http://gladiatorlab.ru/run-during-coronavirus>

Pandemi sürecinde sağlıklı gıda alışverişi



Dilek Topuz *İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 4. sınıf öğrencisi*

Tüm dünyada ve ülkemizde etkisini gösteren bu salgın sürecinde insanlar özellikle stok yapmak, uzun süreli beslenme ihtiyaçlarını karşılamak adına panik halinde marketlere koşmaktadır. Kaygıyla ve bilinçsizce yapılan bu alışverişler, sağlıksız ürünlere yönelmemize neden olabileceğinden bu süreci bilinçli ve sakin bir biçimde yönetmek, sağlığımızın ve genel beslenme düzenimizin herhangi bir zarar görmemesi için büyük önem taşımaktadır. Marketlerdeki yiyecek seçiminin sağlıklı beslenmenin ilk adımlarından biri olduğu unutulmamalı ve bu konuya özellikle dikkat edilmelidir. Bununla birlikte bu bilinci genel alışveriş rutininize uygulayabildiğiniz takdirde, bu kritik noktalar sizlere uzun vadede de yarar sağlayacaktır.

Öncelikle market alışverişine gitmeden önce hem vakit kaybetmemek hem de alınacakların unutulmaması için ihtiyaç dahilinde alınması gereken ürünlere ait bir liste hazırlanmalı ve yanınızda bir dezenfektan ya da kolonya bulundurmaya özen göstermelisiniz. Alışveriş süresince maske kullanıp ellerinizi ağızınıza, burnunuza, gözlerinize temas ettirmemeye ve sosyal mesafeyi korumaya dikkat etmeli, ihtiyaçlarınız oldukça alışverişe çıkma sıklığınızı özellikle bu süreçte minimum seviyede tutmaya özen göstermelisiniz.

Meyve ve Sebze Seçimi

Mevsimine uygun taze meyve ve sebzeleri tercih etmek, imkanlar doğrultusunda en doğru seçimlerden biri olacaktır, ancak

taze meyve ve sebzelere ulaşım imkanı zorlaştığında beslenme düzeninden bu besinleri eksiltmemek için dondurulmuş meyve ve sebzeler de tercih edilebilir ki bu ürünler uzun süre saklanma imkanı sunduğu için bulunduğumuz süreçte kolaylık sağlayacaktır. Konserve sebzeler kullanılacaksa, içeriğindeki tuz ve şeker miktarına mutlaka dikkat edilmelidir.

Sebze ve meyveleri seçerken tazeliğine dokunmadan bakıp, göz ile seçmek şu süreçte büyük önem taşımaktadır. Bununla birlikte tek bir ürüne yönelmek yerine farklı birçok çeşit sebze ve meyveye mutfağınızda yer vermelisiniz. Özellikle bağışıklık sistemini güçlendirmede büyük bir rol oynayan C vitamini açısından zengin; maydanoz, brokoli, çeşitli biber türleri, kivi, çilek ve turunçgillere öncelik tanıyabilirsiniz. Bu ürünleri markette mümkünse paketli şekilde olanlardan almaya veya en az temaslara satın alıp, tüketmeden önce mutlaka güzelce yıkamaya özen gösteriniz.

Tahıl Ürünlerinin Seçimi

Özellikle uzun süre saklanma imkanı ve besleyici özelliklerinden dolayı tahıl grubu besinlere bu süreçte büyük bir talep olduğunu belirtmek gerekir. Bu ürünleri tercih ederken, genel olarak en önemli noktanın en az işlenmiş biçimde satın almak olduğu unutulmamalıdır. Tam tahıl ekmeği, tam tahıl ya da kepekli makarna, pirinç yerine daha çok bulgur tercih edilmelidir.





Unutulmamalıdır ki tahıllar sağlığımız için pek çok yararı bulunan diyet lifi, bazı B vitaminleri ve mineraller yönünden oldukça zengin kaynaklardır.

Ülkemizde sıklıkla sofralarda yer alan ekmeğe satın alma sürecinde de özen göstermek gerekir. Sağlıklı beslenmede ekmeğin tercih edilmesinin tam tahıllı olmasına öncelik tanınmalı, marketlerde ambalajlı ekmeğin tercih edilip, mutlaka son tüketim tarihlerini kontrol etmelisiniz ayrıca fırınlarından ekmeğin alırken ekmeğin ambalajlı olmasına dikkat edip satın alma sürecinde para ve elle ekmeğin temasının olmamasına özen gösteriniz. Evde ekmeğin yapmayı da tercih edebileceğiniz bu süreçte, tam buğday ununa öncelik tanınmalı ve tüketim miktarına dikkat etmelisiniz.

Et ve Kurubaklagil Seçimi

Et, tavuk, balık gibi ürünleri mutlaka güvenilirliğinden emin olduğunuz kasap ya da marketlerden almayı tercih ediniz.

Kasap dükkanlarında etlerin paketlenmesi sırasında hijyen kurallarına uyulduğuna dikkat edip, marketten alışveriş yapıyorsanız bu tarz ürünleri alışveriş süresince en son sırada almaya dikkat ediniz, çünkü bu ürünlerinizi evde buzdolabına yerleştirene kadar daha az sıcak ortama maruz kalıp, daha az mikroorganizmanın üremesini sağlayacaktır. Aynı şekilde tüm dondurulmuş ürünleri de alışveriş süresince en son sırada alıp, açık ortamda fazla bekletmemeye özen gösteriniz. Aldığınız etleri de doğru pişirme yöntemleriyle iyice pişirerek tüketmeye dikkat ediniz.

Mutfağımızda geniş bir yere sahip olan kurubaklagiller ise oldukça besleyici olmalarının yanı sıra sağlık açısından da birçok fayda sağlamaktadır. Uzun raf ömürleri ve zengin ürün çeşitliliğiyle bitkisel protein bakımından da zengin olan bu ürünlerin, özellikle bulunduğumuz süreçte sofralarımızda daha fazla yer almasına özen gösterilmeli ve ambalajlı şekilde satılanları tercih edilmelidir.

Süt ve Süt Ürünlerinin Seçimi

Süt alışverişinizde mutlaka ısıtma işlemi görmüş pastörize ya da UHT sütleri tercih etmelisiniz. Özellikle bu süreçte açıkta satılan sokak sütlerinden kesinlikle uzak durmalı ayrıca tüm süt ürünlerinin mutlaka ambalajlarından son tüketim tarihini kontrol edip almalısınız. Günlük beslenme düzenimizde büyük bir yere sahip olan süt, yoğurt, peynir gibi besinlerin özellikle içerdiği yüksek miktarda protein ve kalsiyum içeriğinden dolayı bu süreçte tüketimini aksatmamalı aynı zamanda açıkta satılan peynirleri de satın almayı tercih etmemelisiniz.

Tüm bu adımlara dikkat edildikten sonra en önemli nokta olan kişisel hijyene özen göstermeyi unutmamalı, alışveriş öncesi ve sonrası mutlaka ellerinizi en az 20 saniye su ve sabunla iyice yıkamalısınız. Aldığınız tüm ürünlerin poşetlerini atıp, ambalajlarını bir dezenfektan yardımıyla silmeli ya da su ve sabunla iyice yıkayıp buzdolabına yerleştirmelisiniz...

Koronavirüs pandemisi ile geçen günler



Elif Can *Istanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3.sınıf öğrencisi*

Yıl 2020. Bu dönemde insanlığın yıllar boyu alışagelmiş tüm düzeni bozuldu. Kadını erkeği, zengini fakiri demeden herkes tek bir amaç uğrunda toplandı. Belki de uzun zamandır tüm dünya tek bir amaç uğrunda bu kadar birlik içerisinde değildi. Tüm dünya bu pandemiye karşı savaş halinde. Acı gerçek ise uzun zamandır doğa bu kadar kendi başına, müdahalesiz bırakılmamıştı.

Doğa kendini yenileme sürecine başladı tıpkı biz insanlık gibi. İzolasyon nedeniyle birçok ülkede sokağa çıkma yasağı ve kısıtlama getirildi. Fabrikaların kapasitelerinin azaltılması ve kapatılması, trafiğin azalması, insanların dışarıda az bulunması ile birlikte Venedik'teki kanallarda su temizlenirken, balıklar ve birçok hayvan gün yüzüne çıktı. Çin, İtalya ve birçok ülkede hava kalitesinin artığının görülmesi, insanın yani bizlerin doğayı uzun zamandır kirlettiğinin bir kanıtı. Kim bilir belki de doğa bu süreçte biz insanlardan intikam alma yolunda ilerliyordur. Bu izolasyon süreci sadece doğayı bize kazandırmadığı gibi bize kendimizi de kazandırdı. Ailesine vakit ayıramayan insanlar beraber bolca vakit geçiriyor, okunamayan ve raflarda tozlanan kitaplar okunuyor, yoğunluk nedeniyle izlenemeyen filmler, diziler izleniyor. Okuma ve yazmanın akabinde bizler de sorgulama ve birçok komple teorisini üretmeye başladık. Birçok şey düşündükçe acaba bu salgın bir biyolojik savaş mı? Ya da üzerinde çalışılırken filmlerden aşına olduğumuz şekilde bir mutasyona uğrayıp Dünyaya yayılan bir virüs mü gibi birçok soruyu doğurdu. Peki, bu tüm dünya basınını ve insanlığı ayağa kaldıran COVID-19 tam olarak nedir? Koronavirüsler (CoV), soğuk algınlığından Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS-CoV) ve Şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS-CoV) gibi daha ciddi hastalıklara kadar çeşitli hastalıklara neden olan büyük

bir virüs ailesidir. İddia edildiğine göre Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkmıştır. COVID-19 adı verilen hastalığa yol açan koronavirüs salgını dünyada hızla yayılmaya ve can almaya devam ediyor. Türkiye'de ilk vakanın açıklandığı 11 Mart'tan bu yana toplam vaka sayısı 38 bini, can kaybı da 800'ü aştı. Bu zorlu süreçte benim kendi ablam da dahil olmak üzere tüm sağlık çalışanlarımız gece gündüz demeden kendi ailelerini bırakarak vatandaşlarımızın hayata tutunması için mücadele etmektedir. Millet ve dünya olarak onlara çok şey borçluyuz. Bilindiği üzere hemen hemen tüm dünyada sokağa çıkma yasakları ilan edilmiş ve tüm kamu kurumları çalışmaya ara vermiştir. Ancak ülkemizde sadece sağlık çalışanlarımız değil, bazı kamu kurumları vatandaşlarımızın taleplerini bu riskli ortamda canları pahasına karşılamak için çalışmaktadır. Ama tüm olaylarda olduğu gibi bu olayda da haber gündemlerini şiddet, kadına taciz, çocuk istismarı rahat bırakmamaktadır. Özellikle de şu zor süreçte bile bilinçsiz ve cahil insanlara dur diyememek insanı içten içe üzüyor ve yıpratıyor. Hindistan'da bir mahalleye koronavirüsü taraması için giren iki doktor taşlanıyor, Türkiye'de karantinaya alınmamak için doktorların yüzüne tükürülüyor, karantinaya alınan insanları korumak için nöbet tutan polisler darp ediliyor. Malesef dünyanın çeşitli yerlerinde haftalar geçtikçe bu olaylar gün yüzüne çıkmaya devam ediyor. Bu süreç çok zorlu, sancılı



ve sabır gerektiren bir sınavdır. Herkesin bir arada kurallara ve kanunlara uyarak ilerletmesi gerektiği bir zaman dilimidir. Bu sürecin, birlik ve beraberlik kavramının ne kadar önemli olduğunu virüs ilk çıktığında gösterilen davranışların bilinçsizliği ve gereken önlemlerin ilk başta alınmamasıyla İtalya gibi birçok ülkeyi baz alarak kanıtlayabiliriz. Sürekli evde olma hali, hareket ve özgürlük alanının kısıtlanması, sınırlı sosyallik, sevdiklerimiz, yakınlarımız, ailemiz ile sosyal mesafemizin artması, fiziksel temasın azalması insanların psikolojisini olumsuz yönde etkilemektedir. Dünyanın birçok yerinde aileler veya çiftler aynı evde yaşamaya başladı. Evde kalmak zorunda kalan boşanmak isteyen çiftler evde birlikte vakit geçirdikten sonra birbirlerini daha fazla dinlediler, sorunlarını çözmek için daha fazla çabaladılar. Kimisi çözüm buldu kimisi ise boşanma yolunda büyük bir adım attı. Boşanmaktan korkan, şiddete maruz kalan kadınlar, 2020 boşanma davası oranlarına bakıldığında diğer yıllara göre daha fazla

cesaret bulup resmi dairelere başvurabili. Çin'de resmi daireler 1 Mart'ta açıldıktan sonra yoğun bir boşanma dosyasıyla karşı karşıya kaldı.

Bu salgın inanması her ne kadar zor olsa da insanları artık bir rutin haline gelen koşuşturmacadan durdurup soluklandırdı. Etrafına bakmasına neden oldu belki de. Yanındaki insana dokunmanın, sarılmanın, konuşmanın değerini hatırlattı. Meğer bizler bunların önemini nasıl da hafızalarımızdan silmişiz. Sırf ulaşılması kolay diye değerini yitirdiğimiz bu şeylerin şimdi bizim için sınav haline gelip sınıandığımız bu dönemde ilk olarak elde etmek için uğraştığımız kavramların olması ne kadar acı. Nereden bilebilirdik değil mi? Nereden bilebilirdik özgürlük diye dünyada bunca zaman hak ararken kendi özgürlüğümüzü 21. yüzyılda sırf sorumluluk alamadığımız için kaybedebileceğimizi. Bunca zaman bilinçsizce gözü kapalı yaşadığımızı sanarken yaşamıyormuşuz aslında. Meçhule giden bir gemide ufku

Bu salgın inanması her ne kadar zor olsa da insanları artık bir rutin haline gelen koşuşturmacadan durdurup soluklandırdı. Etrafına bakmasına neden oldu belki de. Yanındaki insana dokunmanın, sarılmanın, konuşmanın değerini hatırlattı.

gözlerken, özgürlüğümüzü bekliyoruz. Belki de vazgeçtiğimiz hayatımızın bize geri gelmesini. Ama biliyorum ki dışarıda olduğu gibi evde de hayat var dışarıda ki güzel günlerimizi tekrar paylaşabilmemiz için eski günlerin yeniden gelebilmesi için evde kal Türkiye!

İzole günler ve beslenme



Ebrar Tursun İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 2. sınıf öğrencisi

Evlerimizde izole olduğumuz şu günlerde beslenmenin hayatımızdaki rolünün fazlaca arttığı yadsınamaz doğrusu... Hareketsiz geçirdiğimiz günler arttıkça kilo alım riskimiz de aynı şekilde artıyor. Bu süreçte yediklerimize ayrı bir özen göstermeliyiz. Özellikle paketlenmiş hazır besinlerden, boş enerji dediğimiz halk arasında “abur cubur” diye nitelendirilen yiyeceklerden ve şeker oranı yüksek olan besinlerden mümkün olduğu kadar uzak durmalıyız. Pazardan veya marketten aldığımız meyve ve sebzeleri tüketmeden önce mutlaka iyice yıkamalıyız, çünkü insanlarla temas kurmaktan kaçındığımız şu süreçte aldığımız meyve ve sebzeye onlarca insanın eli değiyor. Bu yüzden mutfağımıza giren yiyeceklerin hijyenini en üst düzeyde tutmalıyız.

Virüsle başa çıkmamızda bize en büyük oranda yardımcı olacak şey ise, bağışıklık sistemimiz ve bu yüzden immün sistemi güçlendirecek şekilde beslenmeye özen göstermeli; günlük besin alımımızın içeriğine dikkat etmeliyiz. Bağışıklığımızı güçlendirecek bol sebze ve protein yönünden de yeterli öğünler tüketmeliyiz. Günlük vitamin ve mineral alımımızı sağlamalıyız. Antioksidan içeren besinler tüketmeliyiz. Toksik etkileri olan serbest radikaller nötralize edilmemeleri halinde lipit, protein ve nükleik asitlerle reaksiyona girerek, hücreye zarar vermektedir (1,2). Serbest radikallerin yaşlanma, kalp rahatsızlıkları, katarakt, sepsis (kana mikroorganizma ve toksin karışması), kanser, diyabetik retinopati (diyabet hastalarında rastlanan iltihapsiz retina hastalığı) gibi birçok rahatsızlığın

etkenleri arasında olduğu düşünülmektedir (3). Antioksidanlar, vücutta özellikle protein, lipit, karbonhidrat ve DNA gibi yapısal ve fonksiyonel moleküllerin zarar görmesini engelleyen, düşük konsantrasyonlarda bile oksidan denen substratlara karşı etkili olan maddelerdir. Antioksidan ögeleri içeren besinler veya besin destekleri bağışıklık sisteminin fonksiyonlarını düzeltmekte, kanser ve kalp hastalıkları gibi bazı kronik rahatsızlıkların riskini azaltarak daha sağlıklı yaşlanmayı sağlamaktadır (4).

Tabii ki bunların yanı sıra güçlü bir bağışıklık için sigara ve alkolden uzak durmalıyız, yeterince uyumaya özen göstermeliyiz, dışarıya çıkamasak bile evde düzenli egzersiz yapmalıyız ve stres düzeyimizi en aza indirmeliyiz. Unutmayalım ki koronavirüs alacağımız tedbirlerden daha güçlü değildir. Gerekli tedbirleri ve özeni göstererek üstesinden hep beraber gelebiliriz.

Kaynaklar

- 1) Berger MM. (2005). Can oxidative damage be treated nutritionally? *Clinical Nutrition*, 24: 172-183.
- 2) Valko M, Rhodes CJ, Moncol J, Izakovic M, Mazur M. (2006). Free radicals, metals and antioxidants in oxidative stress induced cancer. *Chemico-Biological Interactions*, 160: 1-40.
- 3) Chauhan V, Chauhan A. (2006). Oxidative stress in Alzheimer's disease. *Pathophysiology*, 13: 195-208.
- 4) Bakonyi T, Radak Z. (2004). High altitude and free radicals. *Journal of Sports Science and Medicine*, 3: 64-69.



İnsülin ile yaşam



Elif Toprak *İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3.sınıf öğrencisi*

Biz bir deniz, bir gökyüzü olamasak da mavinin parçasıyız!..

Tip 1-DM yönetiminde hangi yöntemleri, hangi teknolojileri kullanırsak kullanalım fark etmez... Önemli olan en etkin biçimde hayatlarımıza uygulayabilmemiz ve sağlıklı bir şekilde diyabetle yaşamayı devam ettirebilmemiz. Ben de Tip 1-DM'li bir diyetisyen adayı olarak, yaşamımızın bir parçası olan insülini bahsetmek istiyorum. Şimdi sizi biraz geçmişe, insülinin keşfedildiği yıllara götüreyim...

Frederick Banting'in 14 Kasım 1891'de dünyaya gelişiyle ben de dahil sayısız insanın hayatı değişti. Frederick Banting ve ekibinin bulduğu insülin, ilk kez 1922 yılında ölmek üzere olan 14 yaşındaki Leonard Thompson da kullanıldı. Önce alerjik reaksiyonlar karşımıza çıktı fakat; 10-15 gün sonra daha saflaştırılmış insülin verilerek Leonard Thompson 27 yaşına kadar yaşatılmış, 27 yaşında pnömoniden vefat etmiştir.

İkinci insülin verilen kişi Teddy Ryder (1922) ise dünyada ilk insülin kullananlardan olup, en uzun süre yaşayan kişidir ve 71 yıl insülin kullanmıştır. Hayata 1993 yılında veda etmiştir.

Bu tarihlere gelene kadar insanlar diyabet yüzünden çok kısa bir sürede hayatlarını kaybediyorlardı. Şu an bir gün bile insüline ulaşamamak başımıza gelecekleri düşünsenize...



Hepimiz diyabetliler olarak hayatlarımızı onlara borçluyuz. İnsülinin tüm haklarını yalnızca 1 dolar karşılığında satan Frederick Banting'e borçluyuz...

14 Kasım bizim de doğum günümüz bizim de yeniden doğuşumuz aslında!..

Ben de şimdi 6 yıl önce bu tanıyı yeni aldığımdaya yaşadığım zorlukları ve alışmak için verdiğim mücadeleyi hatırlıyorum. Öyle zor bir süreçti ki...

İşte tam da o anda verdim bu mesleği seçme kararımı. Hastanede tanıştığım çocuklar, kamptaki diyabetli arkadaşlarım hepsi çok etkiledi beni ve "Bizi en iyi biz anlarız!" diyerek çıktım yola.

Şu an o kadar mutluyum ki gülümseteceğim ve umut olacağım insanları düşündükçe daha sıkı sarılıyorum mesleğime...

"Diyabet engel değil, diyabet yanımda bir aksesuar!" sözü ile de yazımı bitiriyorum...

Bir COVID-19 hastası ile söyleşi



Büşranur Delice *İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3.sınıf öğrencisi*

Sayın Şakir Kaplan'a, geçirmiş olduğu COVID-19 hastalık sürecinin detaylarını ve bu sürece ilişkin deneyimlerini paylaşması için bir çevrimiçi röportaj teklifinde bulundum. Kendisi de beni kırmadı ve tüm sorularıma içtenlikle cevap verdi.

Öncelikle benimle röportaj yapmayı kabul ettiğiniz için çok teşekkür ederim. Şakir Kaplan kimdir? Bize kendinizi kısaca tanıtır mısınız?

7 Mart 1964 tarihinde İstanbul'da doğdum. Aslen Sivaslıyım burada doğmuş olsam da memleketimden hiç kopmadım. O zamanki şartlarda ancak ilkokula kadar okuyabildim ancak okumak çok isterdim. Yıllarca geçimimi kamyonet şoförlüğü yaparak sağladım, artık çalışmıyorum. Bir yıldır hipertansiyon ve şeker hastasıyım. Düzenli olarak ilaç kullanıyorum.

Türkiye'de COVID-19'un ilk görüldüğü zamanlarda virüse yakalanan kişilerdensiniz. Virüsün size nasıl bulaştığı hakkında bir bilginiz var mı? Ailenizde bu virüse yakalanan başkaları oldu mu?

Hala hayret içindeyim, çünkü bu süreçte herhangi bir yurt dışı temasım yoktu ve bu hastalığın ülkemizde olduğu zamandan

beri dışarı bile çıkmadım, hatta aynı binada oturduğum çocuklarımla dahi görüşmüyordum. Daha sonra aynı apartmanda oturduğumuz bir komşumuzun virüse yakalandığını öğrendim, o arkadaşımın herhangi bir şekilde yüz yüze görüşmedim ama o kişi hasta olduğunu anlamadan ortak kullandığımız asansör gibi yerlere temas etmiş olabilir. Bu virüs kimin kime bulaştığı belli olmayan bir şey, çok farklı yerlerden bulaşmış olabilir, bununla ilgili kesin bir bilgim yok. Ailemde benimle birlikte eşimde de hastalık belirtileri görülmeye başlamıştı, onun için hastaneye birlikte gittik ve ikimizin de testi pozitif çıktı.

COVID-19'a yakalandığınızdan şüphelendiniz mi? İlk belirtileriniz nelerdi?

Hayır. İlk başta hiç şüphelenmedim, insan televizyonda filan duyuyor ancak hastalığa yakalandığını konduramıyor. İlk zamanlarda bende boğaz ağrısı vardı her sene bu mevsimde sık sık olurdu, onun için bademcik iltihabı zannettim. Sonra iştahsızlık, halsizlik, yorgunluk olmaya başladı. İlk önce sağlık ocağında aile hekimime başvurduğum, farenjit olduğumu söyledi ve ilaçlarımı verdi ama belirtiler devam ederse hastanenin acil servisine gitmemi söyledi. Aile hekiminin verdiklerini kullandım ancak bütün şikayetler şiddetle devam etti.

Hastaneye ne zaman başvurduunuz? Hastanede COVID-19 olduğunuzu öğrenmek için hangi testler uygulandı? Testinizin pozitif olduğunu nasıl ve ne zaman öğrendiniz?

Boğaz ağrısı, iştahsızlık, halsizlik devam etti. Sonrasında ateş de görüldü ve buna benzer sorunlar eşimde de olmaya başladı. Ben de zaman kaybetmeden belirtilerin ortaya çıkmasından itibaren yaklaşık 5 gün sonra evime yakın salgın için belirlenmiş bir hastaneye gittim. Hastaneye gider gitmez şikayetlerimi söyledikten sonra kan aldılar, tomografi çektiler, ardından ağız ve burundan sürüntü alındı. Tomografi ve kan sonucum aynı gün açıklandı. Diğer aldıkları örneklerin 3 gün sonra açıklanacağını belirttiler. Doktorlar hastaneye başvurduğumuz gün, eşim ve bana COVID-19'a yakalandığımızı ve hastanede tedavi görmemiz gerektiğini bildirdiler. Hastaneye yattığımız ilk günden itibaren tedavimize başlandı. Bizden aldıkları sürüntü örneklerinin sonucuna göre, 3 gün sonra testimizin pozitif çıktığını söylediler ama dediğim gibi bizim ondan önce tomografi ve kan sonucuna göre tedavimize başlanmıştı.

Hastanede tedavi süreciniz nasıldı?

Normal servis katında eşimle birlikte iki kişilik bir odada kalıyordum. Hastaneye



yattığım ilk 5-6 gün çok zor geçti. Sabah akşam iğne ve ilaç tedavisi uygulanıyordu. Gün aşırı geceleri tahlil yapmak için kan alıyorlardı. İlk 6 gün bu şekilde devam etti. Daha sonra doktorlarım durumun iyiye gittiğini söylediler, bu şekilde devam ederse hastaneden çıkaracağız dediler. Ancak benim kan değerlerim düzelmedi ve günde 3-4 tane serum takılmaya başlandı. Eşimin de benim de tedavimiz doktorlarımız tarafından sürekli devam etti ve günden güne belirtilerimiz azaldı ve kendimizi daha iyi hissettik.

Ailenizle bu süreçte nasıl iletişim kurdunuz? Sağlık Bakanlığı tarafından sizinle temas öyküsü olan yakınlarınızla iletişime geçildi mi?

Yanımıza herhangi bir ziyaretçi alınmıyordu. Bir ihtiyacımız olduğu zaman çocuklarımız hastanenin görevlilerine teslim ediyorlardı, onlar aracılığıyla da bize ulaştırılıyordu. Onun dışında sık sık telefon ile haberleşiyorduk. Bizim hastalığımız kesinleştikten sonra yakın çevremiz Sağlık Bakanlığı tarafından telefonla aranarak herhangi bir belirtileri olup olmadığı detaylı bir

şekilde sorulmuş ve halen onlarla iletişim halindeler. Çok şükür ailemizde kimseye bu virüsü bulaştırmadık.

Hastanede ne kadar süre kaldınız? Bu süreçte neler hissettiniz?

Hastanede toplam 13 gün kaldım. Hastanede kaldığım süreçte ilk başta hastalık daha etkili olduğu için çok zorlandım. Öksürük ve nefes darlığı şiddetliydi. Telefonla beni aradıklarında dahi tıkanıyorum için konuşamıyordum. Ağızımda zehir gibi bir tat vardı. Onun için yemek yiyemiyordum, su bile içemiyordum. Sonraları bu şikayetler azalmaya başladı, ben de yavaş yavaş toparlandım. Bu süreci, hastalıktan kurtulacağıma inanarak atlattığımı düşünüyorum.

Hastanede tedaviniz tamamlandıktan sonra evde izolasyon ve tedavi süreciniz nasıl devam etti?

Hastanede 13 gün kaldıktan sonra bizimle ilgilenen doktorlarımız artık evde 14 gün boyunca karantinada olmamız gerektiğini söylediler. Bu sürede ilaç ve iğne tedavimiz devam ediyor. İlçe Sağlık Müdürlüğü tarafından halen sürekli aranıyoruz. Te-

Boğaz ağrısı, iştahsızlık, halsizlik devam etti. Sonrasında ateş de görüldü ve buna benzer sorunlar eşimde de olmaya başladı. Ben de zaman kaybetmeden belirtilerin ortaya çıkmasından itibaren yaklaşık 5 gün sonra evime yakın salgın için belirlenmiş bir hastaneye gittim. Hastaneye gider gitmez şikayetlerimi söyledikten sonra kan aldılar, tomografi çektiler, ardından ağız ve burundan sürüntü alındı.

Hastanede toplam 13 gün kaldım. Hastanede kaldığım süreçte ilk başta hastalık daha etkili olduğu için çok zorlandım. Öksürük ve nefes darlığı şiddetliydi. Telefonla beni aradıklarında dahi tıkanıyorum için konuşamıyordum. Ağzımda zehir gibi bir tat vardı. Onun için yemek yiyemiyordum, su bile içemiyordum. En korktuğum şey, yemek saatinin gelmesiydi.

davimiz ve sağlık durumumuz hakkında sorular soruyorlar. Şu an evde karantina sürecimizin 11. günü... Bu sürede tüm tedbirlere uyarak izolasyon sürecimize devam ediyoruz.

Şu an hastalığınız tamamen iyileşti mi? Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

İlçe Sağlık Müdürlüğünden karantina sürecim bitmediği için, hastalığın tamamen iyileştiğine dair kesin bir bilgi verilmedi. Kendimi şu an çok iyi hissediyorum, ancak hafif bir öksürük halen devam ediyor onun dışında da başka bir şikayetim yok.

COVID-19 öncesinde, hastalığınız sırasında ve sonrasında beslenme düzeninizden bahsedebilir misiniz?

Bu hastalığa yakalanmadan önce normal yaşamımda tansiyon ve şeker hastası olduğum için beslenmeme dikkat ederdim. Tuzlu, yağlı ve şekerli besinleri tüketmekten kaçınırdım. Onun dışında 3 öğün bir beslenme düzenim vardı, her şeyden az az dikkat ederek yemeye çalışıyordum.

COVID-19'a yakalandığımdan itibaren ağızda metalik bir tat vardı. Bu nedenle iştahsızdım ve yemek yemek istemiyordum. Hastanede ise her gün kahvaltı, öğle ve akşam olmak üzere 3 öğün yemek gelirdi. Yemekler 3-4 çeşitti. Çorba, ana yemek, pilav-makarna yanında yoğurt veya meyve getiriyorlardı. Ana yemeklerde et-tavuk gibi protein bakımından zengin oluyordu. Yemekler güzeldi, ancak ben çoğu kez yemeklerin yarısını bile bitiremiyordum. İlk 3-4 gün yemek yemek gözümün dikeniydi (Şakir amca çok canının yandığını söyledi). Hastanede en korktuğum şey yemek saatinin gelmesiydi, yoksa iğne ve serumdan dahi korkmuyordum. Hastanede 6 gün sonra iştahım biraz düzeldi ve o zaman yemekleri daha fazla yemeye başladım. Şu anda iştahım düzeldi ancak hala tam tat alamıyorum. Doktorlar da metalik tadın geçmesi için bol bol su içmem gerektiğini söylediler. Düzenli bir şekilde yemek yemeye ve su içmeye çalışıyorum.

Size COVID-19 tanısı konulduktan sonra neler düşündünüz? Üzerinizde bıraktığı etkiler hakkında bilgi verebilir misiniz?

COVID-19 teşhisi konulduğu günden itibaren hiç karamsar düşünmedim. Tek düşüncemiz evdekilere bulaştırdık mı korkusuydu. Eşimle birlikte hep iyi düşünmeye çalıştık. Bu hastalığı yeneceğiz ve kurtulacağız diye birbirimize destek olduk. Bence bu hastalığı atlatmamda hastanede eşimle birlikte aynı odada olmamız en önemli etkidir.

Ben orada tek başıma bir odada olsaydım hiç yemek yiyemezdim. Ben yiyemediğimde eşim ısrar ederdi ve her konuda yardımcı olurdu. Hastanede en büyük desteği eşimden gördüm. Ona çok teşekkür ederim. Hastalığı atlatmamız sağlık çalışanlarımızın sayesinde oldu. Her saat başı yanımıza gelirdi, hiç aksatmadan tedavimizi yapıyorlardı. Hepimizle çok ilgilenirdi. Allah başımızdan eksik etmesin onları. Bütün sağlık çalışanlarına minnettarım. Hayatımda ilk defa hastaneye yattım. COVID-19 sebebiyle hastanedeki yaşamı tecrübe etmiş oldum. Bardağın boş tarafını görmektense dolu tarafına

bakıyorum. Allah'a şükürler olsun bu hastalığı atlattım, bundan sonra da hayatıma devam edeceğim.

Sizden mücadelenizi üç kelime ile anlatmanızı istesem hangi kelimeleri söylersiniz?

Eşim, sabretmek ve iyimser olmak diyebilirim.

Son olarak COVID-19 hakkında bizlere neler tavsiye edersiniz?

Bana hiçbir şey olmaz demesinler. Bu hastalığın nereden, nasıl geleceği belli değil çünkü görünmeyen bir şey bu virüs, anlayamıyorsun. Hastanede hayat çok zor (duraksadı), dışarıda gezmek yerine zorunlu olmadıkça dışarı çıkmasınlar. Kendileri ve sevdikleri için alınan tedbirlere uysunlar. Hastalığa yenik düşmesinler.

Bu röportaj için asıl ben teşekkür ederim. Bu süreci yaşamış biri olarak tecrübelerimi aktarabiliysem ne mutlu bana. Bu süreçte en çok sağlık çalışanlarımız zorlandı. Onların hakkını ödeyemeyiz. Sizler aracılığıyla bir kez daha onlara teşekkür ediyorum.

12.05.2020

Türkiye Diyetisyenler Derneği 6 Haziran Diyetisyenler Günü kutlaması çerçevesinde “Yolumuzu Aydınlatan Büyükler” mesajı



Prof. Dr. Gülgün Ersoy *İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı*

Değerli Meslektaşlarım,

Öncelikle dernek başkanımız ve yönetim kurulu üyelerimizi bu güzel projeleri için kutluyor, 6 Haziran Diyetisyenler günümüzün hepimiz için güzelliklerle dolu olmasını diliyorum. Bu tarihi buluşmada yer almaktan da mutluluk duyduğumu ifade etmek istiyorum.

Ben; Hacettepe Üniversitesinde bölümümüzün kuruluşunda görev alan duayen hocalarımızla birlikte 36 yıl aynı ortamı paylaşan, şu anda İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinin Beslenme ve Diyetetik bölüm başkanlığı görevini yürüten, 1976-1977 mezunu ve spor beslenmesi alanında öncü çalışmalar yapan ve halen bu konudaki çalışmalarına devam eden bir akademisyenim...

Gezeganimiz şu anda, İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra en önemli krizi yaşıyor. Gelecekte bizi nelerin beklediğini bilmesek de doğanın her zamanki kuralları gereği; güçlü, çalışkan ve aklını kullanmasını bilen kişiler ve ülkeler ile mesleklerin ayakta duracağını biliyoruz. Bu salgını ve hastalığı

kontrol etmek ve önlemek için, korunma ve tedavi yöntemleri ülkemizde ve birçok ülkede öncelikli hale geldi, beslenme bu konuda da popülerliğini korumaya devam etti ve pek çok program ve projede sevgili meslektaşlarımız ve öğrencilerimiz görev aldı, halkı bilgilendirmeye çalıştı...

Mezun olduğumuz yıllarda önemi günümüzdeki kadar anlaşılmayan mesleğimiz hak ettiği yere geldi. Bu haklı yerini korumak için tüm meslektaşlarımızın üzerine düşen görevi yaptığına ve yapmaya devam edeceğine inanıyorum.

Beslenme ve Diyetetik Bölümü mezunu diyetisyenlere olan gereksinimin devamlı olarak arttığı günümüzde; sağlığın korunması ve geliştirilmesi, kronik hastalıkların önlenmesi ve mevcut hastalıkların tedavilmesinde diyetisyenlerin önemli görevleri vardır. Diyetisyenler; sağlık meslek profesyoneli, akademisyen, araştırmacı, yönetici olarak beslenme ile ilgili birçok pozisyonda çalışabilmektedir. Artan bu talebe karşı sayımızın da gün geçtikçe artması doğal olmakla birlikte, alt yapısı yeterince hazır olmayan Beslenme ve

Diyetetik bölümlerine her gün bir yenisinin eklenmesinin de mesleğimiz açısından sıkıntılı bir durum olduğunu görüyorum.

Beslenme bilimi en hızlı ilerleyen bilim dallarından olduğu için mesleki hedefimiz; dünya çapında yaşanan değişim ve gelişmeleri daha yakından takip edebilmek, kendimizi güncellemek, kaliteli öğrenci yetiştirmek, mezunlarımıza sağlıklı bir ortam yaratmak, iyi düzeyde yabancı dil bilmek olmalıdır. Sağlıklı beslenme bilinci konusunda rehberlik eden tüm diyetisyenlerimizin medyatik olmak değil etik kurallar çerçevesinde, branşlaşmaya önem vererek mesleğin ilk yıllarında olduğu gibi ülkemizin dört bir tarafında hiçbir fedakarlıktan kaçınmayarak çeşitli sorunlar içinde mesleğini en iyi şekilde yapmaya çalışmasını, mesleklerine dört elle sarılmasını diliyorum.

Son olarak, “Birlik olmalıyız, çünkü birlikten güç doğar!” diyor; mesafeleri koruyun, egzersiz yapın ve iyi beslenin böylece güvende kalın temennisi ile hepinize iyi ve sağlıklı günler diliyorum...

6 Haziran 2020

Önce sağlık



Rumeysa Tuncer *İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 2. sınıf öğrencisi*

2020 Yılı... Çoğumuzun gerçekleştirmek istediği hayalleri, bu doğrultuda kurduğu planları, hedefleri vardı. Şu an ise evlerimizdeyiz, dışarı çıkamıyoruz en temel ihtiyaçlarımızı karşılamak için markete gitmekten bile çekiniyoruz, korkuyoruz. Planlar programlar altüst oldu, koronavirüs tüm dünyayı dolaştı, dolaşmaya devam ediyor. Kısacası hayatımız askıya alındı ve tüm dünya bir kez daha anladı, hayatta sahip olduğumuz en önemli şeyin sağlığımız olduğunu!..

Yirmi günden daha fazla oldu evden dışarı çıkmayalı ve kaç yirmi gün daha çıkmayacağımızı bilmiyoruz, öngöremiyoruz. Televizyonlarda, sosyal medyada hatta hemen hemen her evde konuşulan bir konu var; bağışıklık sistemi. COVID-19 virüsü bağışıklık sistemi zayıf bireylerde daha büyük hasarlara sebebiyet veriyor bununla sınırlı kalmayarak virüs tarafından enfekte olmuş hastaları ölüme kadar götürüyor. Ben henüz 2. sınıf öğrencisi olarak bu konuda bilimsel açıklamalar yapmak yerine hissettiklerimi, öğrendiklerimi ve çıkardığım dersleri anlatmak istiyorum. Öncelikle normal hayatlarımızda sıkıldığımız zamanları hatırlayalım. Sağlığımız yerindeyken özgürce dışarıya çıkabiliyorken gezecek görecekle ziyaret edecek birçok yer varken nasıl sıkılabiliyormuşuz? Bu süreç en çok yaşamımızın ne kadar değerli olduğunu hatırlattı bizlere... Sevdiklerimize doyasıya sarılabilmemizin, okula gidebilmemizin, okulumuzda uflaya puflyaya beklediğimiz yemek sırasının dahi değerini hatırlattı. Peki, neden evlerdeyiz? Virüsün bulaşma riskini

azaltmak ve çevremizdekilerin sağlığını korumaya yardımcı olmak için evlerdeyiz. Sağlık sağlık sağlık...

Öğrencilik hayatımda böyle bir salgın dönemine denk gelmiş olmak, ilerlediğim yoldaki mesleğime olan inancımı da artırdı. Beslenmenin hayatımızdaki yerinin zannettiğimizden, düşündüğümüzden çok daha fazlası olduğunu farkına vardığım bir dönemdeyiz. Televizyonda doktorlar, diyetisyenler kanallara çıkarak, bağışıklık sistemi güçlendirici sebzeleri, meyveleri, yiyecek ve içecekleri anlatıyor, tarifler veriyorlar. İnsanlar da büyük bir dikkatle dinliyor, "karantina alışverişlerini" buna

göre yapıyorlar. Bu durum her ne kadar bu sürede iyi beslenmeye teşvik etse de aslında bu beslenme şeklinin, hayat tarzımızın haline getirilmesi gerektiğini olayları yorumlayarak, görerek ve yaşayarak daha iyi anlıyorum.

Geleceğimiz için yapabileceğimiz en iyi yatırımın sağlıklı beslenmek olduğunun tüm dünyanın farkına vardığını düşünüyorum, düşünmek istiyorum. Her şey normale döndüğünde, karantina sürecinin beni, bu yazıyı okuyan kişileri, tüm dünyadaki insanları farkındalığı daha yüksek ve bilinçli bireyler haline getirmesini temenni ediyorum.



Egzersiz yaparken aşırıya kaçmadan beslenmek için 3 kolay ipucu

Egzersiz yapmak için işten çıktıktan sonra sonra spor salonuna mı gidiyorsunuz? Sabah yürüyüşüne mi çıktınız? Aktif olmak, fiziksel ve zihinsel sağlık için iyidir. Birçok kişi kilo vermek ve daha güzel görünmek için egzersiz yapsa da egzersiz yapmak, düşünülenden daha az enerji harcamasına neden olur. Örneğin, yürüdüğünüz veya koştuğunuz her 1.5 km'de yaklaşık 100 kkal enerji harcanır. Ortalama bir enerji barı yaklaşık 250 kkal

sağlar ve 470 mL'lik bir smoothie 350-400 kkal içerir, bu nedenle aktif bir yaşamı seçtiğinizde, beslenmenizde aşırıya kaçmamaya da özen göstermelisiniz. Egzersizlerin gerektirdiği enerji harcamasını göz önünde bulundurarak beslenme ile ilgili işte üç ipucu...

Sabah Egzersizi

Yürüyüş, bisiklete binme, yoga veya golf gibi sabah egzersizleri çok az enerji harcanmasını gerektirir. Yaklaşık iki su bardağı (500 mL) su ve küçük bir simit veya 100 kkal içeren bir granola bar gibi sıvı ve karbonhidrattan zengin bir atıştırma tüketmek yeterli olabilir. Bu atıştırma, bir gece açlık sonrası fazla enerji almadan enerji sağlamanın bir yoludur. Egzersiz yaptıktan sonra, kaliteli karbonhidrat ve protein içeren iyi bir kahvaltı yapılmalıdır. Kahvaltıda; bir yumurta, bir dilim tam tahıllı ekme ve taze sıkılmış meyve suyu ya da meyve ve yağsız süt içeren yulaf ezmesi tüketilebilir.

Akşam

İşten çıktıktan sonra egzersiz yaparsanız, egzersizden 3-4 saat önce öğle yemeği yenmiş olmalıdır. Izgara tavuklu salata, bir kase domates çorbası ve peynirli sandviç veya hindi etli sandviç, fırında patates iyi seçenekler arasındadır. Sağlıklı bir öğle yemeği, öğleden sonraki egzersizi desteklemek için yeterli enerji sağlar, ancak egzersizden 15-30 dakika önce bir su bardağı su ile birlikte muz, portakal dilimleri veya bir avuç üzüm yiyerek biraz enerji kazanılabilir. Sıvı alımı, bir saatten daha az süren egzersizler için su ile sağlanabilir. Bir saatten daha fazla egzersiz yapıyorsanız, spor içeceği tüketilebilir.

Enerji Alımı

Egzersizden sonra su ile rehidrate olunabilir. Eve gidip birkaç saat içinde akşam yemeği yiyorsanız, egzersiz sonrası atıştırma gerektirmez. Yemeğiniz gecikirse, 180-240 mL yağsız çikolata süt, bir kase yoğurt veya peynir ve birkaç tam tahıllı kraker tüketilebilir.

Kahvaltıyı atlayarak, hafif bir öğle yemeği yiyerek, işten çıktıktan sonra az enerji alarak egzersiz yapma döngüsüne düşmemelidir. Bu döngü, egzersizden sonra aşırı yeme olasılığını artırır, çünkü gün boyunca yeterince yemediğiniz için çok açlık hissedebilirsiniz. Başka bir tuzak da egzersizi şeker ve yağ içeriği yüksek yiyecek ve içeceklerle ödüllendirmektir. Egzersizi sağlıklı ve enerji içeriği yüksek yiyecek ve içeceklerle ödüllendirmek, spor salonundaki çabalarınızı boşa çıkarır. Bunun yerine, kendinizi yeni bir çift spor ayakkabısı ile ödüllendirin ya da egzersizin kendisi sizin için ödül olsun!..

Kaynak

Chris Rosenbloom. *3 Easy Tips for Fueling Your Workout without Overdoing It. Eat Right.* June 19, 2019.



Genç kızlar için beslenme

Genç kızlar beden ve ruh sağlıkları için dengeli bir diyeteye gerek duyar. Ancak yaşamın bu döneminde, sağlıklı beslenmek bazen zordur. Üniversite hayatı, normal beslenme ve uyku düzenini kesintiye uğratabilir. Ayrıca hormonal değişiklikler, Pre Menstrüel Sendrom (PMS) ve sağlıksız vücut imajı sorunlarına neden olabilir. Genç bir kızın yapabileceği en iyi şey, kendi vücudunu anlamak ve sağlıklı bir beslenme tarzını benimseyerek, düzenli fiziksel aktivite ve dinlenme ile sağlıklı vücut imajını korumak olmalıdır.

Sağlıklı Beslenme Tarzı

Sağlıklı beslenmek için aşağıda verilen ipuçlarından yararlanılabilir.

- Tüm besin gruplarından çeşitli yiyecekler seçilmeli ve kuru baklagil, kepekli tahıllar, meyveler ve sebzeler gibi daha yüksek lifli yiyecekler tüketilmeli,
- Kırmızı et, tavuk ve hindi eti, deniz ürünleri ve yumurta gibi hayvansal protein kaynakları öğün ve ara öğünlerde tüketilmeli, ayrıca

tofu, kuru fasulye, fındık ve diğer yağlı tohumlar gibi bitkisel protein kaynaklarına da yer verilmeli,

- Fındık, ayçiçek, avokado ve bitkisel yağlar (zeytin ve kanola yağı) gibi sağlıklı yağlarla yapılan yiyecekler seçilmeli,
- Enerjik olmak ve sağlık için demir açısından zengin (kırmızı et, tavuk eti, hindi eti, balık, yeşil yapraklı sebzeler, kuru meyveler, zenginleştirilmiş besinler...) besinler seçilmeli,
- Enerji alımını artırmamak için, enerji içeriği yüksek (örneğin, meyve suları, pasta ve kekler...) yiyecek ve içecekler ile gece geç saatte sağlıksız atıştırmalıklar tüketmekten kaçınılmalı,
- Tuz, kafein ve ilave şeker eklenmiş yiyecek ve içecek tüketimi azaltılarak, PMS semptomları hafifletilmeye çalışılmalı,
- Düzenli olarak; su, mineralli su, yağsız veya az yağlı süt, taze sıkılmış meyve suları, şekersiz çaylar gibi sağlıklı sıvılar tüketilmelidir.

Fiziksel Aktivite ve Dinlenme

Genç kızlar, haftanın çoğu günü yürüyüş, koşu, bisiklete binme veya dans etme gibi 30 dakikalık orta şiddette egzersiz, ayrıca, kuvvet egzersizlerini de haftada en az iki

gün yapmalıdır. Bu egzersizler, kasları ve kemikleri güçlü tutmaya yardımcı olur. Kuvvet egzersizleri; serbest ağırlıklar, bilek ve ayak bileği ağırlıkları ve direnç bantları ile yapılabilir. Fiziksel aktiviteyi artırmak, dinlenmek kadar önemlidir. Ortalama olarak, gençler her gece 9-10 saat uykuya, yetişkinler ise 7-8 saat uykuya gerek duyar. Uyku sorunu yaşayanlar, yatmadan önce meditasyon yapmayı veya kitap okumayı deneyebilir. Düzenli uyku döngüleri, okul başarısını etkileyebilir ve genel olarak sağlık üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir, daha enerjik olmayı da sağlar.

Pozitif Vücut İmajı

Beslenme ile sağlıklı bir vücut imajı birbirine yakından ilişkidir. Akranlar ve medyanın etkisi ile genç kızlar, gerçekçi olmayan vücut ağırlığı hedefleri belirleyebilir veya olumsuz bir vücut imajı geliştirebilir. İnsanların her boyutta ve şekilde sağlıklı olması mümkündür. Sağlıklı yiyecek ve içecekler tüketmeye, eğlenceli fiziksel aktivitelere katılmaya, yeterince uyumaya ve stresi sağlıklı bir şekilde yönetmeye odaklanmalı, daha fazla bilgi edinmek için bir diyetisyene danışılmalıdır.

Kaynak

Taylor Wolfram, *Nutrition for Young Women. Eat Right.* 8, May, 2019



Egzersizizi neden gününüzün bir parçası haline getirmelisiniz?

Araştırmacılar yıllardır kronik hastalık risklerini azaltmanın yollarını araştırmaktadır. Önemli bir soru: Hastalıkları önlemek için ne kadar egzersiz gereklidir? Cevap haftada en az 150 dakikadır. Birleşmiş Milletler Sağlık ve İnsan Hizmetleri Bakanlığının fiziksel aktivite rehberlerine göre, yetişkinler haftada en az 150 dakika, orta derecede aerobik egzersiz, ek olarak en az iki gün kas güçlendirici egzersizler yapmalıdır. Haftada 300 dakikaya kadar egzersiz yapmanın ise daha fazla sağlık yararı vardır.

Bu rehber, gün içinde yürümek ve ayakta durmak için hafif fiziksel aktivite yaptığımız varsayılarak geliştirilmiştir. Ancak birçok yetişkin gün içinde çoğunlukla hareketsizdir. Çoğumuz iş yerimizde gün boyunca oturuyoruz ve teknoloji fiziksel iş yapma gereksinimimizi gidermiş durumdadır.

Araştırmalar, tüm gün oturan kişilerin, bir saat spor salonuna gitse bile gün içinde aktif olan kişilere kıyasla hastalık risklerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Gün içinde işlerimizi hallederken veya farklı aktiviteler yaparken yürümek gibi "günlük doğal fiziksel aktiviteler", gün boyunca oldukça fazla dakika sürebilir ve genel sağlık için faydalıdır.

Fiziksel İnaktivite Nedir?

Fiziksel inaktivite, ayakta durmadığınız veya hareket etmediğiniz her andır. Masanızda oturmak, TV izlemek bu kategoriye dahildir. Sağlığımız, günde kaç saat oturarak geçirdiğimize ve bu inaktivite dönemlerinin süresine bağlı olarak bozulur.



Her hafta 150 dakika egzersiz yapanlar bile, uzun süre oturma risklerinden korunmuş değildir.

Riskler Nelerdir?

Hastalık riskini belirlemek için kullanılan parametreler; kan şekeri, insülin, HDL (iyi kolesterol), bel çevresi, trigliseritler ve kan basıncını içerir. Araştırmacılar oturma ve kalp hastalığı olan kişilerde yaygın görülen inflamasyon belirteçleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmalar, inaktivite ve prematüre doğum riskini de araştırmaktadır. Tüm bu sonuçlar, fiziksel inaktiviteden negatif etkilenebilmektedir. Ne kadar oturursanız, hastalık riskiniz o kadar fazla olur.

Fiziksel İnaktiviteyi Evde ve İşte Nasıl Azaltabiliriz?

Henüz "güvenli" oturma süresi hakkında bir yayınlanmış bir öneri bulunmasa da her hafta 150 dakikalık orta derecede fiziksel aktiviteye ek olarak, oturduğunuz her saat için en az 1-2 dakika hareket etmektir.

Eğer işiniz hareketsiz bir işse, sağlığınızı iyileştirmek için bu zaman diliminde küçük aktiviteler planlayarak sağlığınızı iyileştirebilirsiniz. Aşağıda gün boyunca hareketli olabilmemiz için birkaç öneri verilmiştir:

- Aracınızı binadan uzağa park edin,
- Mümkünse ayakta durarak çalışabileceğiniz bilgisayarlar tercih edin,
- Öğle yemeğinden sonra hareketli bir yürüyüş yapın,
- Telefon konuşmaları sırasında ayakta durun,
- Tuvaleti daha sık kullanabilmek için daha çok su için,
- TV izlemek yerin bilardo oynayın, yürüyüşe çıkın veya çim üzerinde oyunlar oynayın.

Kaynak

Holly Larson. *Why You Should Make Physical Activity a Part of Your Day. Eat Right. 27 Mayıs 2020.*



Kalp sağlığı ve daha fazla sağlık yararı için güncellenmiş egzersiz ilkeleri

Her aktivite günlük önerilen egzersiz süresine katılabilir. Fitness için yapılan egzersizler en yararlı olanlardır.

Fiziksel olarak aktif olmak, kalp sağlığı için yapılabilecek en iyi yatırımdır. Yeni egzersiz rehberlerine göre, sadece birkaç dakikalık bir hareket bile, haftada 150 dakikalık orta yoğunlukta aerobik egzersiz önerilerine katılabilir.

Tıp profesörü Dr. I-Min Lee, “yapılan çalışmalar, sağlık için yapılan aktivitenin süresinin uzun ya da kısa olmasının değil, günlük toplam harcanan enerji miktarının önemli olduğunu göstermekte ve bu kesinlikle fiziksel olarak inaktif olan insanları özendirerek bir mesajdır” diyerek, en az 10 dakika sürecek egzersiz seansları önerildiğini belirtmektedir.

Orta ve yüksek şiddette yapılan egzersizlere örnekler aşağıda verilmiştir.

Orta şiddette egzersizler;

- Hızlı yürüme (1 km/saat veya daha hızlı),
- Rekreatif yüzme,
- Düz arazide saatte 4.5 km'den daha yavaş bisiklet sürme,
- Tenis oynama (2 kişilik takımla),
- Aktif yoga çeşitleri yapma,
- Dans etme,
- Bahçe ve ev işleri yapma,
- Su aerobisi gibi egzersiz derslerine katılma...

- Yüksek şiddetteki egzersizler;
- Joging veya koşu yapma,
- Yüzme,
- Tenis (tek kişilik) oynama,
- Dans etme,
- Saatte 4.5 km'den daha hızlı bisiklet sürme,
- İp atlama,
- Ağır bahçe işleri (kalp atımını hızlandıran kazma veya küreme) yapma,
- Yokuş yukarı veya ağır bir sırt çantasıyla doğa yürüyüşleri yapma...

Daha Az Otur, Daha Fazla Hareket Et

Yeni rehberlerde, uyanık kalınan saatler içerisinde uzun süre oturmanın, yatmanın ve uzanmanın sağlık riskleri ayrıca vurgulanmıştır. Bu sedanter davranışlar; yüksek kan basıncı, kalp hastalıkları ve herhangi bir sebepten kaynaklanan ölümlerle ilişkilendirilmektedir. Uzun süreli uzanma ve oturmaya meyilli iseniz, koşu bandı veya akıllı saatlerinizde düzenli aralıklarla uyarı

veren (örneğin, her 30 dakikada bir) bir zaman ayarlayıcı kurarak, ayağa kalkmalı ve harekete geçmeyi hatırlamalısınız!..

Ne kadar çok hareket ederseniz o kadar iyidir, ama küçük bir egzersiz bile fark yaratabilir. Aslında insanlar için en iyi sağlık yararı, önerilen egzersiz hedefinin altında egzersiz yapılsa bile, inaktif yaşamdan aktif yaşama geçiş başladığında görülür. Kalp hastalığı riskindeki en ciddi düşüşler, aktiviteye ilk başladığında ortaya çıkar.

Egzersizin Yararları

Güncel fiziksel aktivite rehberlerinde ayrıca, fiziksel aktivitenin kalp sağlığı ile ilişkilendirilmiş dört faktör ile doğrudan, ölçülebilir sağlık yararlarına sahip olduğunu gösteren yeni kanıtların altı çizilerek belirtilmiştir.

Kan Basıncı: Egzersizden sonraki 13 saat içinde kan basıncı düşük kalabilir. Düzenli olarak egzersiz yapıldığında; sistolik kan basıncı düşebilir.

Anksiyete ve Depresyon: Egzersizin anksiyete semptomlarını anında azalttığı, uzun vadede ise depresyon riskini azalttığı görülmektedir. Bu mental sağlık sorunlarının artması kardiyovasküler hastalıklarının hem nedeni hem sonucu olarak kabul edilmektedir.

İnsülin Duyarlılığı: Artan aktivite, kan şekeri düzenleyen hormon olan insüline vücudun verdiği cevabı olumlu etkiler. Daha iyi insülin duyarlılığı kardiyovasküler sorunlar için temel risk faktörü olan Tip 2 Diyabet riskini azaltabilir.

Uyku: Daha fazla aktif olmak, uykuya daha hızlı dalmaya, uyku verimini artırmaya (yataкта kalınan zamanın büyük bir kısmını uyuyarak geçirmek) ve daha derin uyumaya yardımcı olabilir. Diğer olası yararları; gün içerisinde uykulu olarak geçirilen zamanın azalması ve uyumak için uyku ilaçlarına gerek duyulmamasıdır. İnsomniyası (uykuya dalmakta ve uykuda kalmakta zorluk çekenler) olan insanlar ve obstrüktif uyku apnesi (solunum duraklamaları ile



belirlenen gece solunum bozukluğu) olanlar, bu yararları belirtmişlerdir.

Vücut Ağırlık Kaybı Önemlidir

Aşırı vücut ağırlığı; kalp hastalıkları ile ilişkilendirilen ve sık görülen diğer bir sorundur. Yararı uzun zaman alsa da egzersiz; kişilerin genel olarak yaşlandıkça ortaya çıkan kilo artışını önleyerek yardımcı olabilir. Kilo vermek için daha az enerji almak gerekir. Eğer kilo kaybederseniz, aktif olmak bu kiloların geri kazanılmasını önlemeye yardımcı olur. Kilo kaybedilirse bile, egzersiz yapmaktan vazgeçilmemelidir. Rehberlere göre fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki yararları genellikle vücut ağırlığından bağımsızdır. Vücut ağırlığı zaman içerisinde nasıl değişirse değişsin, hala egzersizin yararı görülmeye devam eder.

Rehberlerin Hedefi

Her gün sadece 20 dakika, orta şiddette aerobik aktivite (kalbin normalden daha hızlı atmasını sağlayan) yaparak veya cumartesi-pazar günleri birer saat ve haftada bir gün de 30 dakika daha egzersiz yaparak haftalık hedefe ulaşılabilir. Aktivite planlayıcılar (health.gov/MoveYourWay/Activity-Planner), kas yapımını içeren aktiviteler dahil, aktivitelerinizi geliştirmenize yardımcı olabilir.

Rehberlere göre, kuvvet egzersizleri aerobik egzersizlere ek olarak haftada iki kere yapılmalıdır. Sınav çekmenin zorunluluk olmadığını veya ağırlık kaldırmak için spor salonuna gitmek gerekmediğini bilmelisiniz. Dambıllar yerine evdeki beş kiloluk pirinç torbası veya direnç bantları kullanılabilir. Esnek direnç bantları kullanmak, özellikle yaşlılar için kuvvet egzersizi yapmanın basit bir yoludur.

Kaynak

Updated exercise guidelines showcase the benefits to your heart and beyond. https://www.health.harvard.edu/newsletters/harvard_heart_letter/2019/february

Egzersiziz bağışıklık fonksiyonu ve enfeksiyon riski üzerine etkileri

Orta düzeyde düzenli yapılan egzersiz, aktif olmayan bir yaşam tarzına kıyasla enfeksiyon hastalıklarına olan duyarlılığı azaltmakta, ancak egzersiz süresi uzadıkça ve yoğun egzersiz dönemlerinde sporcular artan soğuk algınlığı ve grip riski yaşamaktadır.

Üst solunum yolu enfeksiyonları (ÜSYE) olarak en yaygın görülen hastalıklar; soğuk algınlığı, sinüzit ve bademcik iltihabıdır. Çoğu bir virüs bulaşmasından kaynaklanmaktadır. Yetişkin bir kişi ortalama olarak yılda 2-4 kez ÜSYE'ye maruz kalmakta ve çocuklarda bu 2 kat daha fazla görülmektedir. Bu enfeksiyonlara neden olan virüslere sürekli maruz kalınmakta, ancak bazı kişiler ÜSYE yakalanmaya diğer kişilerden daha yatkındır. Bağışıklık sistemi bizi patojen mikroorganizmalardan korur. Bağışıklık fonksiyonu; kişinin genetik yapısı, stres, kötü beslenme, uyku eksikliği, normal yaşlanma süreci, egzersiz eksikliği veya aşırı egzersiz gibi diğer dış faktörlerden etkilenir. Bu faktörler bağışıklık sistemini baskılayabilir ve kişiyi enfeksiyonlara karşı daha savunmasız hale getirebilir.

Egzersiz, bağışıklık sistemi üzerinde hem olumlu hem de olumsuz bir etkiye sahip olabilir ve bir kişinin enfeksiyona karşı savunmasını etkileyebilir. Yapılan bir çalışmada, orta düzey egzersizin (günde 1-2 saat), egzersiz yapmayan kişilere kıyasla ÜSYE riskinde üçte bir azalmaya neden olduğu bulunmuştur. Diğer çalışmalarda da haftada 2 veya daha fazla gün egzersiz yapan kişilerin, egzersiz yapmayan kişilere göre soğuk algınlığı veya grip riskinin daha az olduğu gösterilmiştir.



Maraton (42.2 km) ve ultra maraton (90 km) müsabakalarını izleyen haftalarda ise ÜSYE riskinde 2-6 kat artış bildirilmiştir. Bu durum kısmen, beyaz kan hücresi fonksiyonlarını baskılayan adrenalin ve kortizol gibi strese bağlı hormon düzeylerinin artmasından kaynaklanmaktadır. Yorucu egzersizlerden sonra, sporcuların bağışıklık direnci düşmekte, viral ve bakteriyel enfeksiyonlara, özellikle ÜSYE'ye daha duyarlı olmaktadır. Egzersiz sonrası bağışıklık fonksiyonunda baskılanma; egzersiz sürekli, uzun süreli (>90 dakika), orta-yüksek şiddette (aerobik kapasitenin %55-75'i) olduğunda ve kötü beslenildiğinde en belirgindir. Sporcular için bir başka sorun da egzersiz sırasında artan solunum hızı ve derin soluk alıp verme sonucu akciğerlerin havadaki patojenlere daha fazla maruz kalması, genellikle kalabalık ortamlarda bulunmaları nedeniyle ortamdaki patojen mikroorganizmalara maruz kalmalarının normalden daha fazla olması ve sık yapılan yurtdışı seyahatleridir. Boğaz ağrılarının bazıları bulaşıcı ajanlara değil, alerjilerin, kirleticilerin ve soğuk kuru havanın solunmasının neden olduğu

bulaşıcı olmayan hava yolu inflamasyonuna bağlı olabilir.

Yaygın bir algı da soğuk nemli havada bulunmanın soğuk algınlığına yakalanma olasılığını artırabileceğidir, ancak mevcut kanıtlar bunu desteklememektedir. Çoğu insan kışın soğuk algınlığına daha yatkındır (muhtemelen D vitamini düzeyinin azalması nedeniyle), ancak sporcular üzerinde yapılan çok sayıda çalışma, müsabakaya yakın dönemlerde enfeksiyona daha yatkın olduklarını göstermektedir. Bu durum genellikle yoğun bir antrenman süreci sonunda oluşur ve iyi performans gösterme kaygısı ile mental stres artar. Sporcular için en büyük endişe, hafif bir enfeksiyonun bile en üst düzeyde performans göstermelerini engelleyebilmesidir. Bu nedenle enfeksiyonları önlemek onlar için çok önemlidir ve iyi kişisel hijyen, iyi beslenme ve diğer yaşam streslerini en aza indirerek kendilerine yardımcı olabilirler.

Kaynak

Michael Gleeson. *Effect of exercise on immune function. Mysportscience. September 26, 2016*



Kansere karşı daha güçlüyüz

Multidisipliner yaklaşımla
kansere karşı daha güçlüyüz

Onkolojik Cerrahi | Tıbbi Onkoloji | Radyasyon Onkolojisi
Pediatrik Onkoloji | Patoloji | Nükleer Tıp | Hemato Onkoloji



Kuruluşumuz,
Akademik Tıp Merkezi
Hastanesi olarak
JCI tarafından
akredite edilmiştir.





Beş yıldır YKS Türkiye birincileri
doğru şıkkı seçti, Medipol'e geldi.

Bu yıl da sayısal ve sözel YKS şampiyonları Medipol'de

Onların önünde uzanan güzel bir yol,
akıllarında ve kalplerinde büyüyen hedefleri var.
Gençlerimizin başarılarıyla gurur duyuyoruz.



444 85 44
WWW.MEDIPOL.EDU.TR



MEDİPOL
UNV-İSTANBUL
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ