

Pandemide beslenme

İdil Alpat



1996 yılında Eskişehir'de dünyaya geldi. 2018 yılında Yeditepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünden mezun oldu. İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünde Araştırma Görevlisi olarak görev yapmaktadır.

Prof. Dr. Gülgün Ersoy



1955 yılında Zonguldak, Ereğli'de dünyaya geldi. 1977 yılında Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünden mezun oldu. 1988 yılında doçent, 1996 yılında profesör oldu. Toplum Beslenmesi Anabilim Dalı Başkanlığı ve Türkiye Doping Kontrol Merkezi başkan yardımcılığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı Sağlık Yüksek Kurulu üyeliği görevlerini yürüttü. 2018 yılından itibaren İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanlığı görevini yürütmektedir.

Tüm dünya şu anda koronavirüs (COVID-19) salgını ile savaşıyor. Bu enfeksiyon, 2019 yılının sonlarında Çin'in Vuhan kentinde başlamış ve bundan bir süre sonra tüm dünyaya yayılmasıyla birlikte Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından salgın hastalık (pandemi) olarak ilan edilmiş ve ülkemizde de önemli bir halk sağlığı tehdidi oluşturmuştur. COVID-19 hastalığı; klinik olarak belirti göstermeyen enfeksiyon, hafif üst solunum yolu enfeksiyonu ve solunum yetmezliği ile birlikte şiddetli pnömoni (zatürre) ile seyretmekte, birçok kişi hastaneye yatırılmakta ve/veya yoğun bakıma gerek duyulmaktadır. Şiddetli yan etkilerin ve ölümlerin çoğu; kardiyovasküler, karaciğer, böbrek hastalığı veya kanser gibi altta yatan hastalık belirtileri olan yaşlı hastalarda görülmektedir. Bunun yanı sıra yüksek vücut kütle indeksi değeri, COVID-19 hastalarında olumsuz sonuçlarla ilişkili görünmekte ve obezitenin hastalığın sonuçlarını etkilemede olası bir rolü olduğuna işaret edilmektedir.

Beslenme, sağlığın önemli bir belirleyicisi, daha da önemlisi akut ve kronik hastalıklar için tedavinin önemli bir parçasıdır. Herhangi bir besinin bu enfeksiyonun bulaşmasını tek başına engelleyebileceği veya tedavi edebileceği söylenemese de sağlıklı ve dengeli beslenmenin, düzenli fiziksel aktivite

ve uyku ile beraber bağışıklık sistemini güçlendirdiği kanıtlanmıştır. Bu dönemde tüketilecek besinlerin; protein, lif, vitamin, mineral ve antioksidan besin bileşenlerinden zengin olması büyük önem taşımaktadır. Tüm ülkelerde insanlar, virüsün yayılmasını önlemek amacıyla karantina altına alınmaktadır. Karantina, çalışma rutininin kesintiye uğramasıyla ilişkili olarak can sıkıntısına neden olabilmekte, bu durum da daha yüksek enerji, yağ, karbonhidrat ve protein tüketimi ile ilişkilendirilmektedir. Pandemi durumunun yarattığı stres nedeniyle duygusal yeme davranışları görülebilmekte, kişiler rahatlamalarını sağlayacak yiyecek arayışlarına girerek genellikle karbonhidrattan zengin, şekerli yiyeceklere ve sağlıksız atıştırmalıklara yönelmektedir. Bu sağlıksız beslenme davranışları sonucu, vücut ağırlığında artış olabilmektedir.

Genel Beslenme Önerileri

Birçok küresel sağlık kuruluşu en az iki haftalık ilaç ve besin tedarikini önermektedir. Alınacak besinlerin; besleyici değerinin yüksek, raf ömrünün uzun ve dayanıklı olması gerekir. 2015 Türkiye Beslenme Rehberi'nde önerilen "Sağlıklı Yemek Tabaklığı"na göre her ana öğünde tabağın bir çeyreği sebzelerden, diğer çeyreği tam tahıl ürünlerinden, kalan yarısı ise eşit üç parça şeklinde meyvelerden, yüksek protein içeren besinlerden (kurubaklagiller, et,

yumurta, balık, tavuk, yağlı tohumlar vb.), süt ve süt ürünlerinden (süt, yoğurt, ayran, peynir vb.) oluşmalıdır. Bunun yanı sıra yeterli su tüketiminin sağlanması (günde yaklaşık 8 su bardağı - 2 L) ve günlük beslenmede zeytinyağı kullanılması önerilmektedir.

Karantina Uygulamalarında Beslenme Önerileri

Sağlıklı tabak modeline göre dengeli beslenme; yeterli vitamin ve mineral alımını sağlayarak, bağışıklık sistemimizi güçlendirerek COVID-19'a bağlı gelişebilecek olan yan etkileri azaltmanın yanı sıra COVID-19 için bir risk faktörü olan obezitenin de önüne geçilmesine yardımcıdır. Bu durumda, yiyecek alışverişlerinde sebze ve meyveye ağırlık verilmesi önemlidir. Mevsime uygun ve dayanıklı sebzeler (karnabahar, kabak, brokoli, biber, havuç, patates vb.) ve meyveler (elma, portakal, muz vb.) satın alınmalıdır. Özellikle narenciye grubu meyveler, bağışıklık sistemini destekleyici C vitamininden zengin olduğu için bu meyvelerin tüketimine ağırlık verilmeli, mümkünse yemeklere ve salatalara taze limon sıkılmalıdır. Sebzelerin raf ömrünü uzatmak için yıkanmadan ve kesilmeden buzdolabında saklanmaları gerekir. Kuru meyveler (erik, kayısı, incir vb.) ve kuru sebzeler (bamya, patlıcan, biber vb.) de raf ömrü uzun, lif ve mineral yönünden zengin olduğu için yararlıdır.

Vücudumuzun savunma mekanizması olan antikorların görevlerini yerine getirebilmeleri için yeterli protein alınması da önemlidir. Bu bağlamda, besin değeri yüksek ve zengin protein kaynağı olan kuru baklagiller (yeşil ve kırmızı mercimek, nohut, fasulye çeşitleri, barbunya vb.) her gün tüketilebilir. Hazırlama ve pişirme süresi uzun olan kuru baklagillerin, önceden fazla miktarlarda haşlanıp, daha sonra pişirilebilecek şekilde paketlenerek buzlukta saklanması tüketimlerini kolaylaştırır. Haftada en az iki defa tüketilmesi önerilen balığın tazesinin bulunmadığı durumlarda, konserve balık alternatiflerinin karantina durumlarında evde bulundurulması önerilebilir. Yumurta, peynir gibi hayvansal besinler de yüksek miktarda kaliteli protein içermektedir. Bunlara ek olarak, probiyotik özellikteki yoğurt ve kefir gibi ürünlerin de içerdikleri yararlı mikroorganizmaların bağımsızlık sistemini desteklemeleri nedeniyle bu dönemde tüketilmesi önerilmektedir. Karantina sürecinde tüketiminin sınırlandırılması gereken yiyecek ve içecekler; kan şekeri hızla yükselten şeker ve şekerli yiyecek ve içecekler, beyaz undan yapılmış ekmek de dahil hamur işleri, işlenmiş et ürünleri, aşırı tuz içeren besinlerdir (hazır soslar, çips gibi tuzlu ürünler, patlamış mısır, tuzlu kurabiyeler vb.). Enerji içeriği yüksek alkollü içeceklerin de vitamin, mineral emilimini olumsuz etkilemesi ve uyku problemlerine yol açması nedeniyle tüketilmemesi önerilmektedir. Alkollü içecek tüketiminin, koronavirüs enfeksiyonunu önlediğine ait herhangi bir kanıt bulunmamaktadır.

Yemek hazırlarken temizlik kurallarına uymak ve iyi pişirmek önemlidir. Günlük yeterli vitamin ve mineral alımını sağlamak için, sebze, meyve, tam tahıl ve yağlı tohumlar gibi yiyecekler öncelikle tercih edilecek iyi seçimler olsa da "Sağlıklı Yemek Tabağı"na göre beslen(e)meyen kişilerin, gereksinimlerini karşılamak için vitamin

ve mineral supmanı (besin desteği) kullanmaları bu geçici dönemde alternatif olarak önerilebilir. Karantina sürecine bağlı yaşanabilecek stres; bu durumu daha da kötüleştiren, artan besin alımı ve uyku bozuklukları ile sonuçlanabilir. Bu durumda, mutluluk hormonu olarak bilinen serotonin ve uyku sağlığı üzerinde oldukça etkili olan melatonin hormonu önemli rol oynar. Özellikle akşam yemeğinde serotonin ve melatonin hormonlarını içeren ve/veya vücuttaki üretimlerini teşvik eden yiyecekleri (et ve kümes hayvanı etleri, balık ve deniz ürünleri, süt ve süt ürünleri, yumurta, badem, ceviz, fıncık, muz, kiraz, çilek, yulaf, ananas, erik, kuru meyveler vb.) tüketmek önemlidir. Ayrıca süt ve süt ürünleri, uykuyu başlatmaya yardımcı olan triptofan amino asidinin zengin kaynaklarıdır. Omega-3 yağ asitleri, anti-enflamatuvar etkileri nedeniyle depresyon üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Diyetinde balık tüketimi ve omega-3 yağ asidi alımı az olan kişilerde, depresyon riskinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Viral enfeksiyonların önlenmesine dair genel sağlıklı beslenme yaklaşımları, hastalığın negatif etkisini azaltmak için besin desteği ve/veya yeterli miktarda vitamin alımının sağlanması yönündedir. Potansiyel örnekler olarak, D vitamini ve A vitamini birçok viral hastalık ile ilişkilendirilmiştir. Bu vitaminlerin hem COVID-19 enfeksiyon riskini hem enfeksiyon durumunda hastalığın kötü sonuçlarının görülme riskini azaltabileceği belirtilmektedir.

Sonuç

COVID-19 pandemisi döneminde, vücudumuzun virüsle olan savaşını güçlendirebilmek için bağımsızlık sisteminin güçlü olması gerekmekte, bunun için de günlük beslenmemizi düzenlemek büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda; taze meyve ve sebze tüketilmesinin yanı sıra çeşitli besinler tüketilerek yeterli enerji ve besin

öğeleri alımı sağlanmalı, enerji içeriği çok yüksek olan besinlerden uzak durulmalı, her gün yeterli ve kaliteli protein alınmalıdır. Karantina döneminde fiziksel aktivitenin, sıvı alımının ve uyku düzeninin sürdürülmesi, ruh sağlığının korunması dolayısıyla oluşabilecek sağlıksız beslenme davranışlarının ve depresyona bağlı beslenme bozukluğunun da önüne geçebilmek için gereklidir. COVID-19 enfeksiyonuna bağlı yoğun bakım yatışları sonrasında, malnütrisyon (beslenmenin içerik veya miktar açısından yetersiz olması) ve kilo kaybı ortaya çıkabilmektedir. Bu durumda, diyetisyenler ve doktorlar gibi sağlık profesyonellerinin önerileri doğrultusunda kişinin beslenmesi düzenlenmeli, gerektiğinde besin destekleri kullanılması önerilmelidir.

Kaynaklar

Barazzoni R. Bischoff SC. Breda J et al. ESPEN Expert Statements And Practical Guidance For Nutritional Management of Individuals With SARS-CoV-2 Infection. *Clinical Nutrition*. 39(6): 1631, June 2020

Caccialanza R. Laviano A. Lobascio F et al. Early Nutritional Supplementation in Non-Critically Ill Patients Hospitalized for the 2019 Novel Coronavirus Disease (COVID-19): Rationale and Feasibility of a Shared Pragmatic Protocol. *Nutrition* (2020)

Eskici G. COVID-19 Pandemisi: Karantina İçin Beslenme Önerileri. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi* (2020)

Laviano A. Koverech A. Zanetti M. Nutrition support in the time of SARS-CoV-2 (COVID-19). *Nutrition* (2020)

Muscogiuri G. Barrea L. Savastano. Colao A. Nutritional recommendations for COVID-19 quarantine. *European Journal of Clinical Nutrition* (2020)

Segars J. Katler Q. Mc Queen DB et al. Coronavirus/ COVID-19 Task Force. Prior and Novel Coronaviruses, COVID-19, and Human Reproduction: What Is Known? *Fertility and Sterility* (2020)

Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER). T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Ankara. (2016)

Türkiye Diyetisyenler Derneği (TDD), "Türkiye Diyetisyenler Derneği'nin Koronavirüs (COVID-19) Hakkında Beslenme Önerileri" 2020 <http://www.tdd.org.tr/index.php/duyurular/69-COVID-19-beslenme-onerileri> (Erişim Tarihi: 31 Mayıs 2020)

