



Destek Hizmetleri
Dairesi Başkanlığı
SAĞLIK MERKEZİ

Ramazan Ayı Sağlıklı Beslenme Programı

ANKARA 2020





RAMAZAN AYI SAĞLIKLIL BESLENME PROGRAMI

İnsanların beslenme alışkanlıkları ve tercih ettiği besinler dönemsel olarak değişebilir. Ramazan ayı bu değişimlerin en belirgin olduğu dönemlerden biridir. Ramazan ayında oruç tutmak ruhsal ve bedensel bir arınmadır. Bu arınmanın bedenimiz açısından sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesini sağlamak iğinse her zaman olduğu gibi yeterli ve dengeli beslenmeliyiz.

Yaz ayına gelen ramazan ayı sebebiyle; uzun süre aç kalınacağı için iftar ve sahur ođđnlerinde daha çok yemek yenilmekte, bu da bir takım sağlık problemlerini beraberinde getirmektedir. Uzun süreli ağlık, ara ođđnlerin ortadan kalkması ve toplam ođđn sayısının azalmasına bağlı olarak metabolizma yavaşlama eğilimi gđstermekte ve kilo kontrolü zorlaşmaktadır. Ancak doğru bir beslenme tarzı ve doğru planlanmış egzersizlerle metabolizmanın yavaşlamasını engelleyerek, Ramazan ayını sağlıklı ve kilo almadan geğirmek mđmkündür.

Ramazan ayı ile birlikte gđnlük beslenme ve ođđn sayımız değişir. Normalde ara ođđnlerle birlikte 5-6 olan ođđn sayımız iki ođđne dđřer. Bir ođđnde yenen yemek miktarı aşırı artar. Kırmızı et, ekmek, pilav, hamur işi ve tatlı tđketimimiz artar. Bunun yanı sıra meyve ve sebze tđketimimiz de azalır. Oysa unutmamamız gereklidir ki Ramazan ayında da gđnlük almamız gereken karbonhidrat, yağ, protein, vitamin ve mineral oranları aynı miktarda olmalıdır.



Dengeli bir beslenme örüntüsü, düzenli uyku ile vücudumuz Ramazan ayında zararlı fazlalıklarından arınarak kendini yeniler, mide-bağırsak sistemimiz dinlenir, alkol ve sigara alımı olmadığı için kanımız temizlenir, karaciğerimiz kendini yeniler. Düzenli bir beslenme alışkanlığı kazanabilmemiz için bir fırsat doğar. Ramazan ayını ruhen ve bedenen arınma yani bir detoks ayı olarak da düşünebiliriz.

Orucun ilk günlerinde beslenme düzenindeki değişimden dolayı sağlıklı bireyler, Ramazan ayında kabızlık, mide yanması, uyku hali, unutkanlık, dikkatsizlik, baş dönmesi, baş ağrısı, kan şekeri düşüklüğü ve kilo artışı gibi bir takım sağlık sorunları ile karşılaşabilir. Ramazan ayında sağlıklı beslenme kadar vücutta yaşanan değişimler konusunda da bilinçli ve dikkatli olmamız gerekir.





Ramazan ayında oruç tutarken uzaklaştığımız fiziksel istekler, beynimizin yapılan işlere yoğunlaşmasını sağlar. Gereksiz metabolik aktivitelerle uğraşmayan vücut, algılama ve öğrenmeye odaklanarak hafızamızın daha iyi çalışmasına katkıda bulunur.

Ramazan'ın yemek kültürü açısından en bilinen özelliği iftar sofralarındaki çeşitlilik ve bolluktur. İftar sofralarında bir insana yetecek yemeğin 2-3 kat fazlası bulunabilmektedir. İftarda kan şekeri çok düşük olduğundan kısa sürede çok miktarda besin tüketme isteği doğmaktadır. Yapılan en büyük hatalardan birisi de çok hızlı bir şekilde, çok yüksek miktarda besin tüketmektir. Beyin doyma emrini yemekten 15-20 dakika sonra verir. Çok hızlı yemek yendiğinde bu süre zarfında yüksek miktarda, enerjisi yüksek besinler yenilebilir ve bu durum ilerleyen günlerde kilo alımına da zemin hazırlar.

Oruç tutmak dikkat edilmesi gereken kurallara ve beslenme şekline uymak kaydıyla sağlıklı ve vücudumuzu dinlendiren bir ibadettir. Sağlıkla ilgili sorunu olan kişilerin diyabet, kalp hastalığı, böbrek hastalığı, metabolik sendrom, yüksek tansiyon, kan sulandırıcı ilaç kullananların, SLE (sistemik lupus eritamotozus) v.b.gibi kronik hastalığı olanların, sürekli ilaç kullananların, kanserli hastaların, sindirim sistemi rahatsızlığı olanların, gebe ve emziren kadınların, büyüme- gelişme çağındaki çocukların sağlıkları açısından oruç tutmaları sakıncalı olabilmektedir. Bu yüzden ilgili hekime danışılmadan oruç tutmaları önerilmemektedir.



RAMAZAN AYINDA NELER YAPMALI VE NASIL BESLENMELİYİZ?

Tüm gün aç kalan vücudumuza, iftarda 3-4 çeşit yemeği bir arada ve hızlı bir şekilde alırsak, boş midemize bir anda çok yükleniriz. Bu durum midemizde ağrılık, bulantı, gaz, yanma, reflü, kabızlık gibi sağlık sorunlarına yol açacaktır. Bunları önlemek için, iftarda su veya hurma ile orucumuzu açtıktan sonra, yağ oranı az olan iftariyeliklerden (1-2 dilim peynir, 1-2 adet zeytin, 2 parça ceviz, domates, salatalık maydanoz, yeşillik vb.) ve sonra bir kase çorba ile yanında birkaç dilim kepekli ekmeğe, tam buğday veya çavdar ekmeği ile devam etmeliyiz. En az 10-15 dakika veya yarım saat sonra ana yemeğe geçmeliyiz.





- İftarda; ızgara, haşlama veya fırında pişirme yöntemleriyle hazırlanmış et, tavuk veya zeytinyağlı sebze yemekleri, etli sebze yemekleri, kuru baklagilleri tercih etmeli ve bu yiyecekleri yoğurt, ayran, cacık, kefir, bol yeşillikli salata, birkaç dilim tam buğday/kepekli/çavdar ekmeği ile tüketmeliyiz. Ağır hamur işleri, kızartma, kavurma, yağda kızartılmış şerbetli hamur tatlılarından uzak durmalıyız.
- İftar yaptığınız zaman tatlıları çok tüketmeyin. Yemekleri bol bol yiyerek mide fesadına uğramayın.
- Kuru hurma, folik asit, potasyum, demir, fosfor, magnezyum, kalsiyum ve lif açısından çok iyi bir kaynaktır. 2-3 adet kuru hurma 1 porsiyon meyve yerine geçtiği için tüketilebilir.

Ancak kuru hurma, kan şekerinin ani yükselmesine sebebiyet verdiği için aşırı miktarda tüketilmemelidir.





SAHURDA NELER YEMELİYİZ?

Sahur, insanları oruca hazırlayan en önemli öğündür. Mutlaka uyanılması ve kan şekerinin dengede tutulması için, sahur yapılması gerekmektedir. İftarda ve sahurda; kızartma, kavurma, salam, sosis, sucuk (şarküteri ürünleri) vb. gibi çok yağlı, çok baharatlı, tuzlu yiyeceklerden uzak durmalıyız. Bunlar daha fazla susamaya neden olacağı için oruç tutmamızı güçleştirecektir.

Sahurda çok yemek yerine, daha yavaş sindirilen, daha uzun süre tokluk hissi sağlayan proteinli ve lifli yiyecekler tercih edilmelidir.





Bunlar;

- Tam tahıllı ürünler,
- Tam tahıllı buğday ekmeği, çavdar veya kepek ekmeği,
- Süt ürünleri, (yoğurt, ayran, süt kefir, cacık vb.)
- Yumurta,
- Ceviz, kavrulmamış fındık veya kavrulmamış badem, kuru meyveler,
- Menemen (yumurtalı, zeytinyağlı, soğanlı, biberli, domatesli, maydanozlu)
- Şekersiz hoşaf veya komposto
- Taze sebze ve meyvelerdir.

Rafine ürünlerden, beyaz undan yapılmış kek, poğaç, kurabiye, vb. gibi hamur işleri ve şekerli yiyeceklerden uzak durmalıyız.





- Yetişkin bir insan günde 1.5-2 lt su tüketmelidir. Ancak mevsimin sıcak olması, besin alımının yapılamadığı süre boyunca, günde 2-2.5 lt suya ihtiyacımız olacağı için bu miktar iftar ve sahur öğünleri arasında karşılanmaya çalışılmalıdır. Bol sulu gıdalar almamız. Pişireceğimiz taze veya kuru meyve hoşaf/kompostoları mümkünse şekerli veya 1-2 lt suya maksimum 1 yemek kaşığı şeker konularak pişirilmesi gerekmektedir.

- Akşam yemeğinden sonra hafif tok durumdayken (kesinlikle tok karnına değil) hafif tempolu yapacağımız 30-45 dakikalık yürüyüşler ile metabolizmamızın yavaşlamasını ve aldığımız besinlerin yağ olarak depolanmasını önleyebiliriz.

- Rafine ürün olan hamur işleri, beyaz ekmeğin, makarna/pirinç pilavı yerine glisemik indeksi daha düşük olan domatesli, sebzeli veya yeşil mercimekli bulgur pilavı, tam buğday unu veya ürünleriyle yapılmış besinleri tercih etmeliyiz.





- Eğer hipoglisemi (düşük kan şekeri) şikayetiniz varsa; sahurda bir orta boy haşlanmış patates tüketebilirsiniz. Siyah kuru üzüm (2 yemek kaşığı (15 gr veya pratik olarak avuç içiniz kadar) veya hurma (2-3 adet) veya kuru kayısı (2-3 adet), veya kuru incir (1-2 adet) iyi bir seçimdir.



- Yüksek kolesterolü ve trigliseriti düşürücü etkisi, protein bakımından etteki protein ile eş değerli bir besin olması sebebiyle, yeşil mercimeği iftarda rahatlıkla bir porsiyon tüketebilirsiniz. (Örneğin 1 porsiyon yeşil mercimekli domatesli bulgur pilavı veya 1 porsiyon yeşil mercimek çorbası veya 1 porsiyon taze sebzelerle hazırlanmış yeşil mercimek salatası vb.)





- Eğer sigara içiyorsanız, iftardan sonra çok fazla sigara içmeniz vücudunuza ani nikotin yüklemesine neden olacağından, kalp ve damar hastalıklarını tetikleyecektir.
- Romatoid Artriti olan hastalarımızın tuz, sigara, beyaz ekmek, şeker içeren besinleri tüketmemeleri, bunun yerine tuzsuz veya az tuzlu besinler, tam buğday, çavdar ekmeği veya kepek ekmeği tüketmeleri, sigaradan uzak durmaları tavsiye edilir.
- Anemisi (Kansızlık) olan hastalarımızın kepekli ekmek ve kepekli undan yapılmış yiyecekleri tüketmemesi, bunun yerine tam buğday, çavdar ekmeği tüketmeleri tavsiye olunur. Et, etli sebze yemeklerinin yanında C vitamini yönünden zengin besinler (limonlu, bol yeşillikli, maydanoz, salatalık, domates, sivri biber vb. ile hazırlanmış salata) tüketmeleri gerekmektedir.





- Vücudumuzdaki demirin (Fe) emilimi ve vücutta kullanılması açısından, yemeklerden sonra bitki çayları tercih edilmeli, çay, kahve tüketimi ise yemeklerden en az bir saat sonra, çayı şekerlessiz, açık ve limonlu olarak, kahveyi ise; Türk kahvesi mümkünse şekerlessiz değilse orta şekerli olarak tercih etmeliyiz.
- Ramazan pidesi tüketen kişiler için de, abartıya kaçmadan ortalama 3-4 dilim tüketmeleri (iftar-sahur dahil), fırından yeni çıkmış çok sıcak pide ekmeğini tüketmemeleri, soğuduktan sonra tüketmeleri tavsiye olunur.
- İftar ve sahur arasındaki sürede az az ve sık sık beslenilmelidir.





ÖRNEK MENÜ

İFTAR :

- Su
- 2-3 adet hurma
- İftariyelikler (1-2 dilim peynir + 2-3 adet zeytin+ 2 parça ceviz + domates, salatalık, maydanoz, yeşillik)
- 1 kase Çorba
- Tercihen 1-2 dilim tam buğday ekmeği, veya 1-2 dilim pide (sıcak değil)

İFTARDAN 10-15 DAKİKA VEYA YARIM SAAT SONRA;

- Haşlama, fırında, ızgara yöntemiyle pişirilmiş 3-4 köfte kadar et, köfte, tavuk yemekleri veya zeytinyağlı sebze yemekleri 1 porsiyon
- Kurubaklagil yemeği 1 porsiyon (Zeytinyağlı barbunya veya zeytinyağlı kuru fasulye vb.)
- 1 kase cacık veya ayran veya yoğurt veya kefir,
- 2-4 Yemek kaşığı domatesli, sebzeli veya yeşil mercimekli bulgur pilavı
- Bol yeşillikli salata
- 1-2 dilim tam buğday ekmeği veya çavdar ekmeği veya kepek ekmeği veya 1-2 dilim pide (sıcak değil)

İFTARDAN 2 SAAT SONRA

- 1 porsiyon sütlü tatlı (1 porsiyon güllaç veya süllaç veya muhallebi veya puding vb. olabilir) veya 1 porsiyon meyve veya 1-2 top dondurma veya 1 porsiyon meyve tatlısı veya 1 porsiyon meyve salatası veya 1 porsiyon hoşaf veya komposto
- İftar ile sahur arasında bol bol su içilmelidir



SAHUR:

- Kahvaltı türü besinler tercih edilmelidir.
- 1 Su bardağı süt veya ayran veya kefir veya yoğurt
- 1-2 dilim peynir + 1adet haşlanmış yumurta veya yağsız omlet veya bunların yerine tam buğday ekmeği ile yapılmış yağsız bir tost
- Bol bol domates, salatalık, maydanoz yeşillik vb. mevsimin taze sebzeleri
- Birkaç adet kuru meyve veya kuru meyvelerden yapılmış hoşaf veya komposto 1 kase
- 1-2 parça ceviz veya 4- 5 adet zeytin
- 1 porsiyon zeytinyağlı menemen,
- 1-2 ince dilim tam buğday ekmeği veya kepek ekmeği veya çavdar ekmeği,
- Bol su içilmesi tavsiye olunur.

**Hayırlı ve sağlıklı bir ramazan
geçirmeniz dileklerimizle
Sağlıklı Günler dileriz.**



SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR:

- 1.Baysal A.,Aksoy M.,Besler H.T.,Bozkurt N.,Keçecioğlu S.,Mercanlıgil S.M., Merdol K.T.,Pekcan G.,Yıldız E., Diyet El Kitabı, 2011, Ankara ISBN : 975-7527-97-1
- 2.Sansoy V.Türkiyede Obezite ve Metabolik Sendrom, Endokrinoloji Forumu 3, Cilt2:26, 2005
- 3.Pekcan G. Beslenme Durumunun Değerlendirilmesine Yönelik Yöntemlerin Karşılaştırılması IV.Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi Bildiri Kitabı, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. 2006
- 4.Pekcan, G. "Şişmanlık ve Saptama Yöntemleri (Ed.Arslan,P.)Şişmanlık Çeşitli Hastalıklarla Etkileşimi ve Diyet Tedavisinde Bilimsel Uygulamalar" Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını:4, Ankara 1993
- 5.Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2013, Ankara,ISBN: 978-975-590-311-8, Sağlık Bakanlığı Yayın No:773.
- 6.T.C.Sağlık Bakanlığı Sağlıkın Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü, "Türkiye Beden Ağırlığı Algısı Araştırması", Ankara, Yayın No :894, 2012, ISBN No:978-975-590-446-7
- 7.Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Obezite Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı, <http://www.beslenme.gov.tr/>
- 8.Türkiye Kalp ve Damar Hastalıklarını Önleme ve Kontrol Programı, Risk Faktörlerine Yönelik Stratejik Plan ve Eylem Planı, Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Ankara, 2008 information Sources/ Publications/ Catalogue/20080617_1
- 9. Yaşar H. Melek S., Beslenme ve Besinler, 2008, Ankara, ISBN:978-975-96029-5-6
- 10.French SA, Story M, and Robert WJ. (2009). Environmental influences on eating and physical activity. Annual Review of Public Health. 22: 309-335.
- 11. WHO Global Action Plan For The Prevention and Control of Noncommunicable Diseases (2013-2020) ISBN:978 92 4 1506236 NLM Classification: WT 500
- 12. World health statistics 2012. World Health Organization 2012. http://www.who.int/healthinfo/EN_WHS2012_Full.pdf
- 13. Nöroloji Uzmanı Dr.Mehmet Yavuz <http://www.orucun faydaları /ramazan ayı için sağlıklı beslenme,dr.mehmet yavuz 2014>
- 14.<http://www.delta hospital.com.tr/sağlık/153>