

# DOĞRU BESLENME İLE SAĞLIKLI NESİLLER

**Dr. Öğr. Üyesi Sevil NAS**

Beslenme ve Diyetetik Bölümü

İlk 1000 gün kavramı tüm yaşamı etkileyen obezitenin gelişmesinde kullanılan bir kavram olarak literatüre girmiştir. Gebeliğin başlangıcından 2 yaşına kadar olan dönem çocukluk ve ileri yaşlarda obeziteye neden olan patofizyolojik bozuklukların oluşmasında çok kritik kabul edilmektedir. Obezitenin çok faktörlü bir hastalık olduğu, ortaya çıkmasında sosyal ve çevresel etkilerle iç içe geçmiş birçok biyolojik etkenlerin olduğu bilinmekte, gebe kalınmasından itibaren bu konuda gerekli önlemler alınmalı ve yaşam tarzı değişiklikleri yapılmalıdır.

**Çocukluk çağı obezitesinin gelişimi için ilk 1000 gündeki ana risk faktörleri**

Beslenme aşaması	Risk faktörü
<b>Doğum öncesi (0-280 gün)</b>	Gebelik öncesi annenin yüksek BKİ olması Gebelik sırasında annenin fazla ağırlık kazanması Gebeliğe bağlı diyabetes mellitus gelişmesi
<b>Emzirme/ mama ile beslenme (280gün- 6 aylık)</b>	Hızlı büyüme Fazla enerji alımı Yüksek protein alımı Düşük konsantrasyonda çoklu doymamış yağ asitleri
<b>Tamamlayıcı ve erken diyet (6 ay-2 yaş)</b>	Hızlı ağırlık artışı Katı gıdalara erken geçiş Yüksek protein alımı Bağırsak mikrobiyomu

Hem çocuklukta hem de ergenlik döneminde obez çocukların, obez olmayan çocuklara göre yetişkinlerde obez olma olasılıklarının yaklaşık beş kat daha fazladır. Çocukluktan ergenliğe kadar olan sonuçlar, obez veya aşırı kilolu ergenlerin %65'inin daha genç yaşlarda obez veya fazla kilolu olduğunu ve %37'sinin erken çocukluk döneminde obez olduğunu göstermektedir. Ebeveynlerden birinin obez olması, çocukluk çağı obezite oranını %2.5 arttırmaktadır. Yeni doğanın doğum ağırlığına anne ve baba %30 oranındadır. Çocukluk çağı obezite vakalarının yaklaşık %5'i, bir gendeki bozukluktan kaynaklanır. Aşırı kilolu yetişkinlerin %33'ü ergenlik döneminde fazla kilolu ve %12'sinin ise ergenlik döneminde obez olduğu görülmektedir. Aşırı kilolu olmayan yetişkinlerin yaklaşık %95'inin ergenlik ve çocukluk döneminde de aşırı ki-

Obezite tüm dünyada gittikçe artan, önlenemez evrensel bir sağlık sorunudur. Multifaktöriyel ve kompleks bir hastalık olan obezite her yaş grubunda gittikçe artmaktadır. Doğum öncesi ve bebeklik dönemlerindeki beslenme obezitenin ortaya çıkmasında en önemli aşamalar olarak kabul edilmektedir.

lolu olmadığını göstermektedir.

## Değişken görülme sıklığı

Obezite, genetik ve epigenetik, matagenomik ve çevresel faktörlerin etkileşiminden etkilenen karmaşık, kalıtsal bir hastalıktır. Hem bireyin genetik özellikleri, hem çevresel faktörlerin etkileşimi ile görülme sıklığı değişkenlik göstermektedir. İkiyüz üzerinde yapılan çalışmalarda, genetik özelliklerin Beden Kütle İndeksi (BKİ) üzerindeki etkisinin % 40-70 arasında olduğunu göstermektedir.

Obezojenik çevre, obezitenin oluşumuna zemin hazırlayan bir kavramdır. Bir topluluğun fiziksel özelliklerini oluşturan insanlar tarafından yaratılan veya değiştirilen tüm çevre ve alan olarak tanımlanır. "Obezojenik ortam" terimi, evde veya işyerinde "kilo almayı teşvik eden ve kilo vermeye elverişli olmayan bir ortam" anlamına gelir. Obezojenik ortamlar, obeziteye teşvik eden fiziksel, ekonomik, politik, sosyal ve kültürel faktörlerden oluşmaktadır. Örneğin, yüksek konsantrasyonda fast food satış noktalarına sahip olabirler ve yürüme yerine araba kullanmayı teşvik edebilirler.

## Obezojenik çevre değiştirilmeli

Erken yaşamda (1-19 yaş) artan BKİ veya fazla kilonun yetişkinlikte (18-45 yaş) artan hipertansiyon riski ile pozitif yönde ilişkili olmaktadır. 13-18 yaşlarında yüksek BKİ, erkeklerde artmış koroner kalp hastalığı morbidite ve mortalite riski ile anlamlı oranda ilişkilidir. Ergenlik döneminde aşırı kilo ile felç mortalitesi arasında bir anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Bireysel, toplumsal ve gelecek için halk sağlığını korumak ve geliştirmek için obezojenik faktörleri fark etmek düzenlemek ve değiştirmek gerekmektedir. Obezitenin önlenmesi ve gelecekte nesilleri koruyabilmesi mümkün olabilmesi için, sağlıklı gıdalara erişimin yanı sıra fiziksel aktiviteyi arttırmayı, sağlıklı bir yaşam tarzının benimsenmesini ve çocuklarına bu konularda örnek olunmalıdır.

Çocukların sebzelerini sevmeyi ve yemeyi öğrenip öğrenmemeleri, çocukların yatkınlıklarının belirlenmesi için bakıcıların yarattığı doğum öncesi ve doğum sonrası gıda tüketim ortamlarına bağlı belirlenmektedir. Çocuklar ay-



rica yiyecekleri yedikleri sosyal bağlarla ilişkilendirerek yiyecek tercihlerini öğrenirler. Bağlamların duygusal değerine bağlı olarak, yenen yiyecekler az ya da çok tercih edilebilir hale gelebilir. Çocuklara yemek yemeleri için baskı yapıldığında (örneğin, "çorbanı bitir") veya bir yemek yemeleri için ödülleri verildiğinde (örneğin, "Bezelyeni bitirirsen televizyon seyredebilirsin"), yemeğin tercihi ve tüketim miktarı kötü yönde etkilenmektedir.

ni bitirirsen televizyon seyredebilirsin"), yemeğin tercihi ve tüketim miktarı kötü yönde etkilenmektedir.

## Yiyecek tercihleri ve yeme davranışları

Çocukların erken yaşta öğrendikleri yiyecek tercihlerinin ve yeme davranışlarının tüm yaşamı boyunca obezite düzeyini etkilemektedir. Ebeveynlerin çocuklarını ne ile besleyeceklerine ilişkin kararları, gıda pazarlaması, yiyecek bulunabilirliği, kültürel gelenekler ve tercihler ile enerjisi yoğun gıdalara kıyasla tavuk-balık- et, meyve ve sebzelerin nispeten daha yüksek maliyetli olmasını etkileyen faktörlerdir.

Ebeveynler ve bakıcılar, tipik olarak bir hedef gıdanın küçük miktarlarda, aralıklarla tekrarlama şeklinde deneyimsel öğrenme yoluyla sağlıklı gıda tercihlerinin gelişimini destekleyebilir. Bir yiyeceği 2 ila 15 kez tattıktan sonra, çocuklar yemeği daha kolay kabul etme eğilimi göstermektedirler.

## Erken önlem alınması önemli

Çocukluk çağı obezitesi büyük bir halk sağlığı sorunudur çünkü yetişkinlikte de devam etmesi çok muhtemeldir. Ergenlerde obezite ve fazla kiloyu azaltmak için harekete geçmek bu nedenle yetişkin obezite oranlarını azaltılabilir. Obezitenin yetişkinliğe kadar sürmesi, bir çocuk obez olduğunda bunu tersine çevirmenin zor olduğunu da gösterebilir; bu nedenle, erken önlem alınması çok önemlidir. Özellikle obez veya fazla kilolu çocuklara yönelik kilo azaltma müdahalelerinin hedeflenmesi, bu çocuklar için potansiyel olarak faydalı olmasına rağmen, yetişkinlikteki genel obezite yükünün azaltılmasında önemli bir etkiye sahip olması olası olmayabilir.

Aile içinde başta olmak üzere, okul, medya ve kurumlarda daha sağlıklı toplulukları ve daha sağlıklı nesiller yetiştirilmesini teşvik etmek için sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlık edinme, bunlarla ilgili faaliyetleri destekleyen projeler planlama ve katılımı arttırmak yoluyla obezojenik çevrelerini değiştirmeye ve obezitenin engellenmesine yardımcı olabilir.

