



**Innovative tools for Diets oriented to  
Education and hEalth improvement  
in Dysphagia condition**

**Disfaji (Yutma Bozukluğu) Durumundaki Bireyler için Beslenme  
Odaklı Yenilikçi Eğitim ve Sağlık Araçları Projesi**

**ıktı 1: Disfaji Alanında alışan Profesyoneller ve  
Yetişkin Eęitmenleri için  
Eğitim içerięi**

# **3.Ünite DİSFAJİ İÇİN DİYET VE BESLENME TEDAVİSİ YAKLAŞIMI**

**Aralık 2022**

## Dizin

3. Ünite'nin Yapısı .....	3
Ders 3.1. Disfaji durumunda beslenmenin temelleri .....	7
3.1.1. Beslenme durumu ve disfaji .....	7
3.1.2. Disfaji durumunda olan bireylerde beslenme gereksinimleri .....	8
3.1.3. Disfajide yetersiz beslenme tanısının önemi .....	18
Değerlendirme Testi .....	24
Kaynaklar .....	26
Ders 3.2. Dengeli beslenme .....	27
3.2.1. Disfaji beslenmesinin kriterleri .....	27
3.2.2. Dengeli beslenmede gıda maddelerinin dağılımı .....	28
3.2.3. Beslenme yeterliliğinin sağlanması .....	32
3.2.4. Disfaji durumunda olan bireylerin beslenmeleri için gıdalar ve malzemeler .....	34
3.2.5. Dengeli menü şablonları .....	43
3.2.6. Yemek hazırlama .....	47
3.2.7. Kullanılacak ek ürünler .....	48
Değerlendirme Testi .....	52
Kaynaklar .....	53

### 3. Ünite'nin Yapısı

E-öğrenme kursu yapısı	
İsim	3. ÜNİTE DİSFAJİ İÇİN DİYET VE BESLENME TEDAVİSİ YAKLAŞIMI
Ünite özeti	Bu ünite, beslenmenin temelleri, dengeli beslenme, özel beslenme gereksinimleri, doku değiştirilmiş menüler ve disfaji durumunda gıda takviyeleri üzerine odaklanmaktadır.
Ünitenin yapısı	
Öğrenme çıktıları	
<b>Bilgi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Disfajide temel beslenme ve diyet hakkında bilgi verme</li><li>• Gıda takviyeleri hakkında bilgi sağlama</li><li>• Disfajide farmakolojik tedavi için iyi uygulamaları öğrenme</li></ul>	
<b>Beceriler</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kritik düşünme</li><li>• İletişim</li><li>• İşbirliği</li><li>• Dijital okuryazarlık</li><li>• Özerklik</li></ul>	
<b>Yetkinlikler</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Beslenme ve dengeli beslenmenin önemi hakkında farkındalık kazanma</li><li>• Disfajiyi desteklemek için gıda takviyeleri bilgisi edinme.</li><li>• Dokusu değiştirilmiş bir menünün önemi hakkında farkındalık kazanma.</li><li>• Gıda takviyesi türleri hakkında bilgi edinme.</li><li>• Disfajide farmakolojik tedavinin yönetimi hakkında bilgi edinme.</li></ul>	
İçindekiler (3 saat)	<i>Ders 3.1. Disfaji durumunda beslenmenin temelleri</i> <i>Ders 3.2. Dengeli beslenme</i>
Kaynaklar	<ul style="list-style-type: none"><li>• DRV Finder tutorial: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-0ww-QI9GO8">https://www.youtube.com/watch?v=-0ww-QI9GO8</a></li><li>• How To Complete 'MUST': <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oOT7GHfieMQ">https://www.youtube.com/watch?v=oOT7GHfieMQ</a></li><li>• What are food-based dietary guidelines? <a href="https://www.youtube.com/watch?v=o9Vf5ZveXo">https://www.youtube.com/watch?v=o9Vf5ZveXo</a></li><li>• DRV Finder. EFSA. 2019. <a href="https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm">https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm</a></li><li>• Protein. Harvard - School of Public Health. 2022. <a href="https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/protein/">https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/protein/</a></li><li>• Added sugar. Harvard - School of Public Health. 2022.</li></ul>

	<p><a href="https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates/added-sugar-in-the-diet/">https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates/added-sugar-in-the-diet/</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Sugar. American Heart Association. 2022. <a href="https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sugar">https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sugar</a></li><li>● Fiber. Harvard - School of Public Health. 2022. <a href="https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates/fiber/">https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates/fiber/</a></li><li>● Fats and cholesterol. Harvard - School of Public Health. 2022. <a href="https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/fats-and-cholesterol/">https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/fats-and-cholesterol/</a></li><li>● Fats. American Heart Association. 2022. <a href="https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats">https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats</a></li><li>● Marengo K. Hydrating foods: The top 20 and their benefits. Medical News Today. 2019. <a href="https://www.medicalnewstoday.com/articles/325958">https://www.medicalnewstoday.com/articles/325958</a></li><li>● Lykstad J, Sharma S. Biochemistry, Water Soluble Vitamins. [Updated 2022 Mar 9]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022. <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538510/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538510/</a></li><li>● Reddy P, Jialal I. Biochemistry, Fat Soluble Vitamins. [Updated 2021 Sep 20]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022. <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534869/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534869/</a></li><li>● Morris AL, Mohiuddin SS. Biochemistry, Nutrients. [Updated 2022 May 8]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022. <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554545/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554545/</a></li><li>● Vitamin and Mineral Supplement Fact Sheets. National Institutes of Health - Office of Dietary Supplements. <a href="https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-VitaminsMinerals/">https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-VitaminsMinerals/</a></li><li>● National Research Council (US) Committee on Diet and Health. Minerals. In: Diet and Health: Implications for Reducing Chronic Disease Risk. Washington (DC): National Academies Press (US); 1989. <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK218735/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK218735/</a></li><li>● Ueshima J, Momosaki R, Shimizu A, Motokawa K, Sono M, Shirai Y, Uno C, Kokura Y, Shimizu M, Nishiyama A, Moriyama D, Yamamoto K, Sakai K. Nutritional Assessment in Adult Patients with Dysphagia: A Scoping Review. Nutrients. 2021 Feb 27;13(3):778. doi: 10.3390/nu13030778.</li><li>● Rodd BG, Tas AA, Taylor KDA. Dysphagia, texture modification, the elderly and micronutrient deficiency: a review. Crit Rev Food Sci Nutr. 2021 Apr 27;1-17. doi: 10.1080/10408398.2021.1913571.</li><li>● da Silva DCG, de Sá Barreto da Cunha M, de Oliveira Santana A, Dos Santos Alves AM, Pereira Santos M. Malnutrition and nutritional deficiencies in children with cerebral palsy: a systematic review and meta-analysis. Public Health. 2022 Apr;205:192-201. doi: 10.1016/j.puhe.2022.01.024.</li><li>● Huppertz V, Guida S, Holdoway A, Strilciuc S, Bajens L, Schols JMGA, van Helvoort A, Lansink M, Muresanu DF. Impaired Nutritional Condition After Stroke From the Hyperacute to the Chronic Phase: A Systematic Review and</li></ul>
--	--

	<p>Meta-Analysis. <i>Front Neurol.</i> 2022 Feb 1;12:780080. doi: 10.3389/fneur.2021.780080.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chen KC, Jeng Y, Wu WT, Wang TG, Han DS, Özçakar L, Chang KV. Sarcopenic Dysphagia: A Narrative Review from Diagnosis to Intervention. <i>Nutrients.</i> 2021 Nov 12;13(11):4043. doi: 10.3390/nu13114043.</li><li>• Skipper A, Coltman A, Tomesko J, Charney P, Porcari J, Piemonte TA, Handu D, Cheng FW. Adult Malnutrition (Undernutrition) Screening: An Evidence Analysis Center Systematic Review. <i>J Acad Nutr Diet.</i> 2020 Apr;120(4):669-708. doi: 10.1016/j.jand.2019.09.010.</li><li>• Skipper A, Coltman A, Tomesko J, Charney P, Porcari J, Piemonte TA, Handu D, Cheng FW. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Malnutrition (Undernutrition) Screening Tools for All Adults. <i>J Acad Nutr Diet.</i> 2020 Apr;120(4):709-713. doi: 10.1016/j.jand.2019.09.011.</li><li>• Malnutrition Universal Screening Tool. Malnutrition Advisory Group. A Standing Committee of BAPEN. 2011. <a href="https://www.bapen.org.uk/pdfs/must/must_full.pdf">https://www.bapen.org.uk/pdfs/must/must_full.pdf</a></li><li>• Isautier JM, Bosnić M, Yeung SSY, Trappenburg MC, Meskers CGM, Whittaker AC, Maier AB. Validity of Nutritional Screening Tools for Community-Dwelling Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. <i>J Am Med Dir Assoc.</i> 2019 Oct;20(10):1351.e13-1351.e25. doi: 10.1016/j.jamda.2019.06.024.</li><li>• Wu XS, Miles A, Braakhuis AJ. Texture-Modified Diets, Nutritional Status and Mealtime Satisfaction: A Systematic Review. <i>Healthcare (Basel).</i> 2021 May 24;9(6):624. doi: 10.3390/healthcare9060624.</li><li>• A guide to completing the Mini-Nutritional Assessment-Short Form (MNA®-SF). Nestlé Nutrition Institute. <a href="https://www.mna-elderly.com/sites/default/files/2021-10/mna-guide-english-sf.pdf">https://www.mna-elderly.com/sites/default/files/2021-10/mna-guide-english-sf.pdf</a></li><li>• MNA® Forms. Nestlé Nutrition Institute. <a href="https://www.mna-elderly.com/mna-forms">https://www.mna-elderly.com/mna-forms</a></li><li>• Becker PJ, Gunnell Bellini S, Wong Vega M, Corkins MR, Spear BA, Spoede E, Hoy MK, Piemonte TA, Rozga M. Validity and Reliability of Pediatric Nutrition Screening Tools for Hospital, Outpatient, and Community Settings: A 2018 Evidence Analysis Center Systematic Review. <i>J Acad Nutr Diet.</i> 2020 Feb;120(2):288-318.e2. doi: 10.1016/j.jand.2019.06.257.</li><li>• Becker PJ, Brunet-Wood MK. Pediatric malnutrition screening and assessment tools: Analyzing the gaps. <i>Nutr Clin Pract.</i> 2022 Oct;37(5):1088-1104. doi: 10.1002/ncp.10793.</li><li>• WHAT IS STAMP? Central Manchester and Manchester Children’s University Hospitals NHS Trust. 2008. <a href="https://www.stampscreeningtool.org/what-is-stamp-training">https://www.stampscreeningtool.org/what-is-stamp-training</a></li><li>• Food and Nutrition Technical Assistance III Project (FANTA). 2016. Nutrition Assessment, Counseling, and Support (NACS): A User’s Guide—Module 2: Nutrition Assessment and Classification, Version 2. Washington, DC: FHI 360/FANTA. <a href="https://www.fantaproject.org/sites/default/files/resources/NACS-Users-Guide-Module2-May2016.pdf">https://www.fantaproject.org/sites/default/files/resources/NACS-Users-Guide-Module2-May2016.pdf</a></li></ul>
--	--

	<ul style="list-style-type: none"><li>● Calculate Your Body Mass Index. National Heart, Lung and Blood Institute. <a href="https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm">https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm</a></li><li>● Thompson FE &amp; Subar AF. Dietary Assessment Methodology. In: Nutrition in the Prevention and Treatment of Disease. 4th edition. 2017. Elsevier Inc. doi: <a href="http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-802928-2.00001-1">http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-802928-2.00001-1</a> <a href="https://epi.grants.cancer.gov/dietary-assessment/Chapter%201_Coulston.pdf">https://epi.grants.cancer.gov/dietary-assessment/Chapter%201_Coulston.pdf</a></li><li>● The Food Pyramid: A Dietary Guideline in Europe. EUFIC. 2009. <a href="https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/food-based-dietary-guidelines-in-europe">https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/food-based-dietary-guidelines-in-europe</a></li><li>● Healthy Eating Plate. Harvard - School of Public Health. 2022. <a href="https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/">https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/</a></li><li>● Fundación Dieta Mediterránea. <a href="https://dietamediterranea.com">https://dietamediterranea.com</a></li><li>● Medi-Lite. <a href="https://www.medi-lite.com/medilite_eng/story_html5.html">https://www.medi-lite.com/medilite_eng/story_html5.html</a></li><li>● Portion information. EUFIC. <a href="https://www.eufic.org/en/healthy-living/category/portion-information">https://www.eufic.org/en/healthy-living/category/portion-information</a></li></ul>
<b>Ödevler (20 dakika)</b>	<i>Değerlendirme testi (13 sorudan oluşur. Doğru şekilde tamamlanan her soru için 1 puan verilir)</i>
<b>Ana kavram</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Beslenme ve hidrasyon durumu</li><li>● Dengeli</li><li>● Karbonhidratlar</li><li>● Diyet</li><li>● Zenginleştirme</li><li>● Yağlar</li><li>● Lifler</li><li>● Meyve</li><li>● Tahıl</li><li>● İntolerans</li><li>● Makrogıdalar</li><li>● Mikro gıdalar</li><li>● Beslenme</li><li>● Protein</li><li>● Ek gıdalar</li><li>● Sebzeler</li><li>● Vejetaryen</li></ul>

### **Ders 3.1. Disfaji durumunda beslenmenin temelleri**

#### **Bu derste ne öğreneceksiniz?**

Bu dersin amacı disfaji durumunda olan bireyler beslenmesi hakkında bilgi vermektir.

#### **Öğrenme çıktıları**

- Disfajide beslenmenin önemini anlamak.
- Disfaji durumunda olan bireylerde spesifik beslenme gereksinimlerinin bilinmesi.
- Disfaji durumunda olan bireylerde yetersiz beslenmenin belirlenmesi.

#### **3.1.1. Beslenme durumu ve disfaji**

Optimal beslenme durumu, sağlıklı bir şekilde en iyi performansı ve mümkün olan en uzun yaşam süresini elde etme amacıyla bireyin gereksinimlerini karşılamak için tüm gıda maddelerinin doğru oranlarda sağlanması anlamına gelir.

Beslenme durumunu iyileştirmek, hastalıkları önlemede ve tedavi etmede ve iyi bir yaşam kalitesini sürdürmede güçlü bir faktördür.

Değiştirilmiş ve/veya daha az gıda yoğunluğu olan öğünlerin düzenli tüketimi ve büyük hacimlerdeki sıvıları tolere etmedeki zorluklar göz önüne alındığında, Disfaji durumunda olan bireyler yetersiz makro ve mikro gıda alımları açısından özellikle yüksek risk altındadır.

Sonuç olarak, yetişkinler negatif enerji dengesinden muzdarip olabilir, bu da sürekli kilo kaybına neden olur ve sarkopeni, yetersiz sıvı alımı ve mikro gıda eksiklikleri riskleri artar. Çocuklara gelince, bu durum onların büyüme, gelişme ve iyilik hallerinde kalıcı ve yaygın hasarlara neden olabilir.

Disfajinin psikolojik etkileri de gözlenmelidir. Bireyler, yemek zamanlarında bakıcıya artan bağımlılığı ve yeni beslenme düzenlerini, aşağılayıcı ve üzücü olarak bulurlar, bu da iştah kaybına, depresyona ve kaygıya veya yemek zamanlarında korkuya yol açabilir - kilo kaybına ve yetersiz beslenmenin şiddetlenmesine katkıda bulunabilir.

Aslında, dehidrasyon ve yetersiz beslenmenin, özellikle yetersiz beslenmenin, teşhis edilmemiş veya tedavi edilmemiş disfaji ile bağlantılı olduğu iyi belgelenmiştir.

Yetersiz beslenme, sistemik kas kütle kaybına ve yutma için kullanılan kasların atrofisine yol açar ve bu sonuçta disfajinin kötüleşmesine yol açar.

Etkili beslenme yönetimi, iyi beslenme durumunu korumak veya yetersiz beslenmeyi tersine çevirmek için çok önemlidir. Uygun beslenme bakım planlarını oluşturmanın ilk adımı beslenme değerlendirmesidir.



### **Beslenme Yönetiminin Hedefleri:**

- Yeterli beslenme ve hidrasyon durumunu sürdürmek ve sağlamak;
- Konuşma ve dil terapisti tavsiyeleri üzerine doğru ve güvenli dokusu değiştirilmiş gıdaları uygulamaya;
- Aspirasyon ve boğulmayı önlemek için güvenli beslenmeyi sürdürürken gıda alımını en üst düzeye çıkarma
- Gıda takviyesi ve/veya takviye ihtiyacını belirleme.

### **3.1.2. Disfaji durumunda olan bireylerde beslenme gereksinimleri**

#### **3.1.2.1. Doğru enerji dengesi**



Şekil 1. Enerji dengesinin bileşenleri

Kaynak: Elde edilen değiştirilmiş görüntü <https://www.activehealth.sg/eat-better/resources/energy-balance> sitesinden alınmıştır.

- Enerji alımı: Bir gıdadaki kalori sayısı, o gıdada depolanan enerji miktarını ifade eder.
- Enerji harcaması: Vücut aşağıda belirtilen şekillerde kalori harcar:
  - Fiziksel aktivite: yürümek, düşünmek, çalışmak, spor yapmak vb.
  - Bazal Metabolizma Hızı (BMR): Solunum, kalbin çalışması gibi hayati fizyolojik fonksiyonlar.
  - Gıdaların Termik Etkisi (TEF): Gıdaların sindirimi ve emilimi.

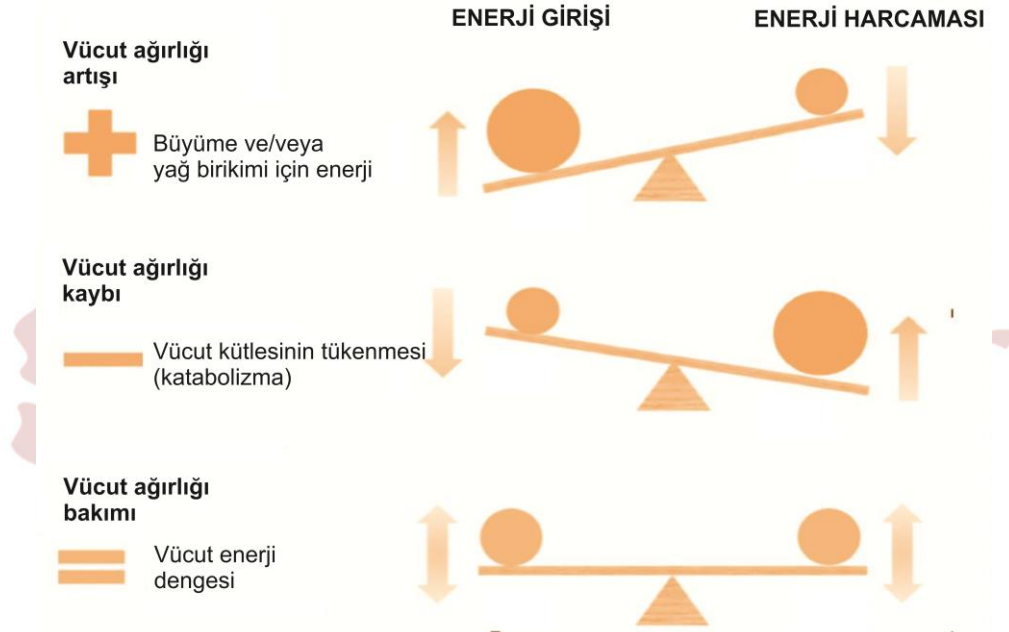


- Doğru enerji dengesi:

- Yetişkinler: Ortalama bir yetişkin bireyin kilosunu korumak için her gün yaklaşık 2.000 kaloriye ihtiyacı vardır, ancak bu miktar yaşlarına, cinsiyetlerine ve fiziksel aktivite seviyelerine bağlıdır.

AB için enerji alımı tavsiyelerini bilmek ister misiniz? Ziyaret edin: <https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm>

- Çocuklar: İhtiyaç duydukları enerji, uygun büyüme ve gelişme için kullanılanı içerir.
- Özel durumlar: Bazı hastalıklar daha iyi iyileşme için daha yüksek enerji alımını gerektirir.



Şekil 2. Enerji dengesinin farklı durumları

### 3.1.2.2. Yeterli makro gıda alımı.

- Makroğdalar:

- Makroğdalar:

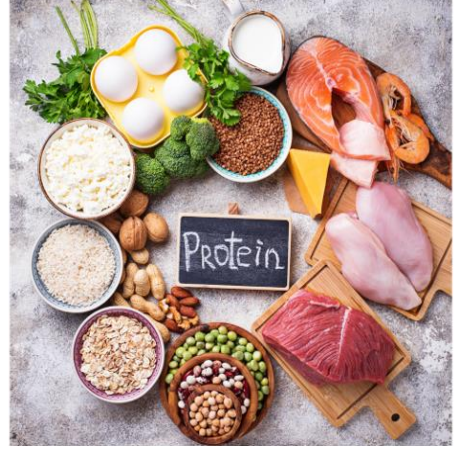
- Proteinler
- Glisemik karbonhidratlar
- Gıda lifi
- Yağlar
- Su

- Gıda maddelerinin bileşiminde baskındırlar ve bu nedenle günlük olarak gram miktarlarında alınırlar.

- Proteinler, yağlar ve glisemik karbonhidratların organizma içindeki ana işlevleri enerjik ve yapısaldir. Gıda lifi ve su düzenleyici gıdalar olarak kabul edilir.
- AB Beslenme Referans Değerlerine ulaşmak için <https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm> adresini ziyaret edin.

○ *Proteinler:*

- Beslenme proteinleri, vücudun doku büyümesi ve bakımı için ihtiyaç duyduğu nitrojen ve esansiyel amino asitlerin kaynağıdır.
- Ana protein kaynakları bitkisel ve hayvansal olabilir.
- Hayvansal protein, tüm gerekli amino asitleri içeren eksiksiz bir proteindir ve biyolojik değeri yüksek bir protein (HBV) olarak kabul edilir.
- Bitki proteinleri, beslenmeye yalnızca birkaç temel amino asit sağlayan eksik proteinlerdir ve düşük biyolojik değerli (LBV) proteinler olarak kabul edilirler.
- Protein tamamlama, LBV proteinlerinin birleştirildiği zamandır: İki LBV proteini yenerek, her birinde eksik olan amino asitler tamamlanabilir, bu nedenle bir HBV, yani baklagiller ile tahıllar ile bir alım yapılabilir. Yeterli miktarda HBV ve LBV proteini, yani süt ve ekmek yiyerek de protein tamamlama olabilir.



Source: obtained from Canva Pro

Proteinler hakkında daha fazla bilgi edinmek ister misiniz? Ziyaret edin:  
<https://hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/protein/>

○ *Glisemik karbonhidratlar:*

- Vücut hücrelerine glikoz şeklinde sağladıkları ana enerji kaynağıdır.
- Basit karbonhidratlar – Şekerler: İnsan ince bağırsağında hızla sindirilir ve emilirler. Şeker içeren gıdalar daha yüksek bir glisemik indekse sahip olma eğilimindedir. Gıda şekerlerinin miktarları düşük olmalı ve tercihen besleyici olarak yoğun gıdalardan, yani meyveler ve meyveli tatlılardan elde edilmelidir.



**Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır.**

- Kompleks karbonhidratlar – Nişasta: İnsan ince bağırsağında daha yavaş sindirilir ve emilirler ve özellikle bu gıdalar gıda lifi içerdiğinde enerji kaynağı olarak daha iyi bir seçimdir. Ana karbonhidrat ve lif kaynakları irmik, yulaf lapası, kök püresi ve baklagiller olmalıdır.

İlave şekerler hakkında daha fazla bilgi edinmek ister misiniz?  
Ziyaret edin: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohidrats/added-sugar-in-the-diet/>  
<https://www.heart.org/en/health-living/health-eating/eat-smart/sugar>

#### o Gıda lifi:

- İnsan ince bağırsağında sindirilemeyen ve nişasta olmayan polisakaritler (selüloz, hemiselüloz ve pektinler), dirençli nişasta, dirençli oligosakkaritler ve lignin içeren karbonhidratlar.
- Gıda lifi, bağırsak fonksiyonunda yerleşik bir role sahiptir (örneğin, laksasyon). Bazı gıda lifi türleri ayrıca beslenmedeki yağın ve glisemik karbonhidratların emilimini azaltır.
- En karmaşık gıdalardan biridir, çünkü fındık veya tahıllarda bulunan doğal liflerin Disfaji durumunda olan bireyler tarafından tüketilmesi zor olabilir. Bununla birlikte, meyve ve sebzeler aynı zamanda gıda lifi kaynaklarıdır.



Kaynak: <https://pixabay.com/>

Gıda lifi hakkında daha fazla bilgi edinmek ister misiniz? Ziyaret etmek:  
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohidrats/fiber/>

o Yağlar:

- Yağ en kalorili makro gıdadır.
- Doymuş ve *trans* yağ genellikle oda sıcaklığında katıdır. Hayvansal kaynaklı gıdalarda doğal olarak bulunan bu maddeler (ultra) işlenmiş gıdalarda da oldukça popülerdir. Tereyağı, don yağı, domuz yağı, hindistancevizi ve hurma yağı zengin doymuş yağ kaynaklarıdır. Kolesterolün yanı sıra alımları da sınırlandırılmalıdır.



Kaynak: <https://pixabay.com/>

"Kötü" yağlar hakkında daha fazla bilgi edinmek ister misiniz? Ziyaret etmek:  
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/fats-and-cholesterol/>

- Oda sıcaklığında sıvı halde bulunan doymamış yağlar, esas olarak kardiyovasküler düzeyde çok sayıda faydalı rol oynadıkları için “iyi” yağlar olarak kabul edilir.

- o Tekli doymamış yağ, yutulacak ana yağ türü olmalıdır. Fındık, avokado, zeytinyağı, gıdalarda en bol bulunan tekli doymamış yağ asidi olan oleik asit kaynaklarıdır.



Kaynak: <https://pixabay.com/>

- o Doymamış yağ. En önemli çoklu doymamış yağ asitleri beslenme açısından önemlidir, bu nedenle zorunludur:
  - Omega 3 yağ asitleri: alfa-linolenik asit (ALA), eikosapentaenoik asit ve dokosaheksaenoik asit (EPA ve DHA)
  - Omega 6 yağ asitleri: linoleik asit (LA)



Enerji kaynaklarının yanı sıra, önemli immünomodülatör bileşiklerin öncüleri olarak rolleri nedeniyle çoklu doymamış yağ asitleri düzenleyiciler olarak kabul edilir.



Kaynak: <https://pixabay.com/>

Yağlar hakkında daha fazla bilgi edinmek ister misiniz? Ziyaret etmek:  
<https://www.heart.org/en/health-living/health-eating/eat-smart/fats>

### **Biliyor muydunuz ...?**

Yağlar, gıda maddelerinin bileşeni olarak bulunanlara ek olarak, sadece enerji alımını artırmakla kalmayıp aynı zamanda tadı iyileştirmek için sos olarak da servis edilebilir veya parçalanmış gıdalara katılarak tüketilebilir.



Kaynak: <https://www.pexels.com/>

Kaynak: <https://pixabay.com/>

o Su:

- İnsan vücudundaki hemen hemen her hücre su içerir: vücut suyu kasların %79'unu, beynin %73'ünü ve hatta kemiklerin %31'ini oluşturur. Genel vücut ağırlığı %45-65 su olabilir.
- Su vücudun hemen hemen tüm fonksiyonları için gereklidir. Metabolizma, nefes alma, terleme ve atıkların uzaklaştırılması yoluyla kaybedilen sıvıların geri kazanılmasına yardımcı olur. Ayrıca termoregülasyon için özellikle önemlidir. Son olarak, eklemleri ve dokuları yağlar, sağlıklı cildi korur ve uygun sindirim için gereklidir.
- Bir insan yaklaşık üç hafta yemek yemeden yaşayabilir, ancak genellikle susuz sadece üç ila dört gün dayanabilir.
- Toplam su alımımızın yaklaşık %20'sinin içeceklerden değil, meyve ve sebzeler gibi su açısından zengin gıdalardan geldiğini unutmayın.



Kaynak: designed by Canva Pro



Kaynak: <https://pixabay.com/>

Hangi yiyeceklerin su açısından en zengin olduğunu bilmek ister misiniz? Ziyaret etmek: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/325958>

### MAKRONUTRİENTLER HAKKINDA ETKİNLİK:

#### Diyet Referans Değer Bulucuyu kullanmayı deneyin ve şu soruyu yanıtlayın:

20 yaşında bir kadın için yeterli makro gıda alımı nelerdir?



Bu videonun talimatlarını izleyin: <https://youtube.com/watch?v=0ww-Q19G08>



#### 3.1.2.3. Vitaminler ve mineraller için Beslenme Referansı

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteğiyle finanse edilmiştir. Bu yayın sadece yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

2020-1-ES01-KA204-083288

○ Mikro gıdalar:

● Mikro gıdalar:

○ Vitaminler:

- Suda çözünen vitaminler
- Yağda çözünen vitaminler

○ Mineraller

- Makromineraller
- Mikromineraller veya eser elementler

- Mikro gıdalar enerjik olmayan gıdalardır ancak esas olarak düzenleyici bileşikler olarak işlevleri nedeniyle sağlıklı gelişim, hastalık önleme ve refah için gereklidirler.

- Organizmanın küçük miktarlarda (miligram veya hatta mikrogram) mikro gıdalara ihtiyacı vardır, ancak insan organizması bunları sentezleyemediğinden (ya da sadece yetersiz miktarlarda) beslenme bunları sağlamak önemlidir.

- İnsanlar için gerekli tüm vitamin ve mineralleri içeren tek bir gıda yoktur.

- AB Beslenme Referans Değerlerine ulaşmak için <https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm> adresini ziyaret edin.

○ Vitaminler:

- Pek çok farklı düzenleyici işlevi olan 13 organik madde vitamin olarak kabul edilir. Vitaminler insan vücudundaki birçok biyokimyasal fonksiyonda hayati bir rol oynar ve optimal sağlığın korunması için gerekli bileşenlerdir.

**DİKKAT EDİN**

Vücutta az miktarda suda eriyen vitamin rezervi bulunsa da, vücutta bir eksikliği önlemek için düzenli olarak alınmaları gerekir.

- Suda Çözünen Vitaminler: Suda çözünebilme özellikleri ile karakterize edilirler. Bu nedenle genel olarak ince bağırsakta emilimi daha kolaydır, vücutta depolanmaları çok sınırlıdır ve kullanılmayan miktarları ve/veya metabolitleri idrarla atılır.

Suda çözünen 9 vitamin vardır: B kompleksi vitaminleri, tiamin, riboflavin, niasin, pantotenik asit, biotin, B6 vitamini, folat ve B12 vitamini ve C vitamini.

Suda eriyen vitaminler hakkında daha fazla bilgi edinmek ister misiniz? Ziyaret etmek:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538510/>  
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-VitaminsMinerals/>



Yağda çözünen vitaminler: Yağda çözünen 4 vitamin vardır: A vitaminleri - retinol, D - kolekalsiferol, E - tokoferol ve K.

Yağda çözünenler. Hidrofilik ortamdaki düşük çözünürlükleri nedeniyle, vücut onları ince bağırsakta yeni oluşan misellere emer. Ayrıca vücutta belirli taşıma yollarına ihtiyaç duyarlar ve dokularda birikme eğilimindedirler.

Retinol, hayvansal gıdalarda bulunur, ancak bitki bazlı gıdalardaki karotenoidler vücut tarafından retinole dönüştürülebilir.

Kolekalsiferol, ultraviyole ışınlarının etkisiyle deride sentezlenebilir.

Bağırsak bakterileri tarafından sentezlenen K vitamini organizma tarafından kullanılabilir.

**DİKKAT EDİN**

Dokularda depolandıkları için düzenli olarak alınmaları gerekmez, ancak aşırı alımı toksisite riski taşır.

Yağda eriyen vitaminler hakkında daha fazla bilgi edinmek ister misiniz? Ziyaret etmek:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534869/>  
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-VitaminsMinerals/>

#### o Mineraller:

- İskelet ve yumuşak dokuları içeren yapısal işlevlerden ve nöromusküler iletim, kan pıhtılaşması, oksijen taşınması ve enzimatik aktivite gibi düzenleyici işlevlerden sorumlu olan inorganik maddelerdir.

- o Makromineraler: Kalsiyum, magnezyum, fosfor ve elektrolitler, sodyum, potasyum ve klorür, temel makromineraler olarak kabul edilir.
- o Mikromineraler veya eser elementler: Demir, çinko, bakır, iyot, selenyum en önemli eser elementler olarak kabul edilir.

**DİKKAT EDİN**

Organizmada yeterli seviyeyi korumak için alınması zorunlu olduğundan tüm mineraler gereklidir, .

Mineraller hakkında daha fazla bilgi edinmek ister misiniz? Ziyaret etmek:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554545/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK218735/>  
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-VitaminsMinerals/>

### Biliyor muydunuz ...?

- Çok çeşitli gıdalar almak, gerekli miktarda vitamin ve mineral almanın en iyi yoludur.
- Bazı mikro gıdalar az sayıda gıdada bulunur, yani hayvanlardan elde edilen gıdalarda bulunur, ancak bitkilerde bulunmaz, doğal olarak B12 vitaminine sahiptir.



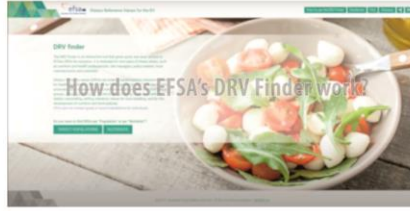
Kaynak: <https://www.clinicabaviera.com/>

Mikro gıda kaynakları hakkında daha fazla bilgi edinmek ister misiniz? Ziyaret edin:  
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-VitaminsMinerals/>

### MİKROGIDALAR HAKKINDA ETKİNLİK:

**Diyet Referans Değer Bulucuyu kullanmayı deneyin ve şu soruyu yanıtlayın:**

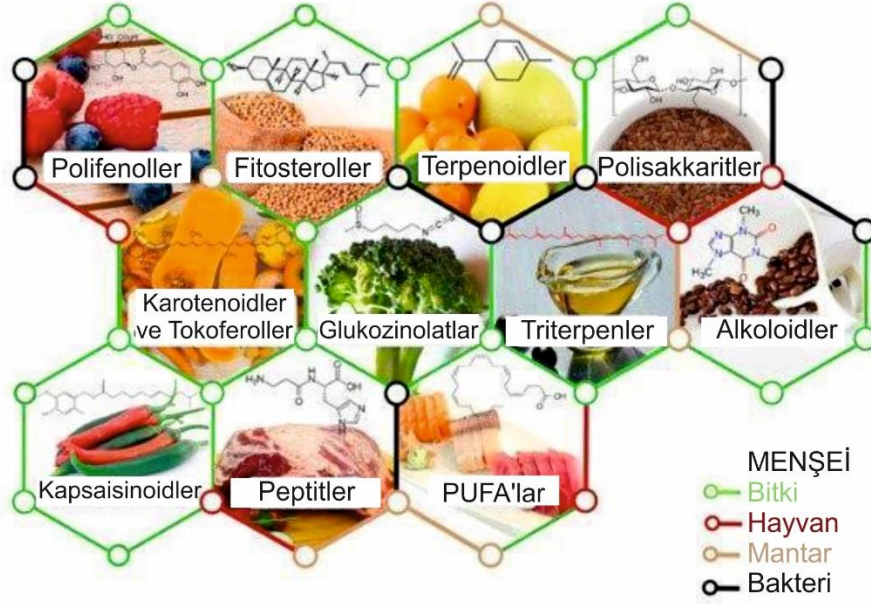
70 yaşında bir erkek için yeterli mikro gıda alımı nedir?



Bu videonun talimatlarını izleyin: <https://www.youtube.com/watch?v=-0ww-QI9GO8>

#### 3.1.2.4. Biyoaktif bileşiklerin optimal temini – fitokimyasallar

- Bunlar, temel olarak bitki bazlı gıdalarda (bu nedenle fitokimyasallar olarak bilinirler) gıda olarak kabul edilmeyen, doğal olarak oluşan bileşiklerdir.



Şekil 3. Başlıca gıda biyoaktif bileşik kaynakları

Kaynak: Câmara JS, Albuquerque BR, Aguiar J, Corrêa RCG, Gonçalves JL, Granato D, et al. Food Bioactive Compounds and Emerging Techniques for Their Extraction: Polyphenols as a Case Study. Foods 2021, 10, 37. <https://doi.org/10.3390/foods10010037>

- Biyoaktif bileşiklerin, bu bitki bazlı gıda ve içeceklerin, gıda değerlerinin sağladığı faydaların ötesinde, koruyucu sağlık yararlarından büyük ölçüde sorumlu olduğu düşünülmektedir.
- Geniş ve çeşitli kimyasal bileşikler grubunun bir parçası olan bu fitokimyasallar, yaban mersininin koyu tonu, brokolinin acı tadı ve sarımsağın keskin kokusu gibi bitkisel gıdaların renginden, tadından ve kokusundan da sorumludur.
- Araştırmalar, fitokimyasallar açısından zengin gıdaları tüketmenin sağlığa yararları olduğunu kuvvetle önermektedir, ancak fitokimyasal alım için spesifik önerilerde bulunmak için yeterli bilgi bulunmamaktadır.



### Düşünme zamanı

Sizce yutma güçlüğü olan bir hastada uyulması en zor olan öneri hangisidir?

### 3.1.3. Disfajide yetersiz beslenme tanısının önemi

#### 3.1.3.1. Disfaji durumunda olan bireylerde yetersiz beslenme

Yetersiz beslenme, bir bireyin enerji ve/veya gıda alımındaki eksiklikleri, fazlalıkları veya dengesizlikleri ifade eder:

- Zayıflama (boyuna göre düşük ağırlık), bodurluk (yaşa göre düşük boy) ve düşük kilo (yaşa göre düşük ağırlık) içeren yetersiz beslenme;
- Mikrogıda eksiklikleri (önemli vitamin ve minerallerin eksikliği) veya mikrogıda fazlalığını içeren mikrogıdayla ilgili yetersiz beslenme; ve
- Fazla kilo ve obezite.

Çeşitli patolojik durumların yetersiz beslenmeye neden olabileceği bilinmektedir, ancak birçok, hatta sağlıklı, Disfaji durumunda olan insan yeterli gıdayı tüketemeyebilir ve herhangi bir tür yetersiz beslenme yaşayabilir.

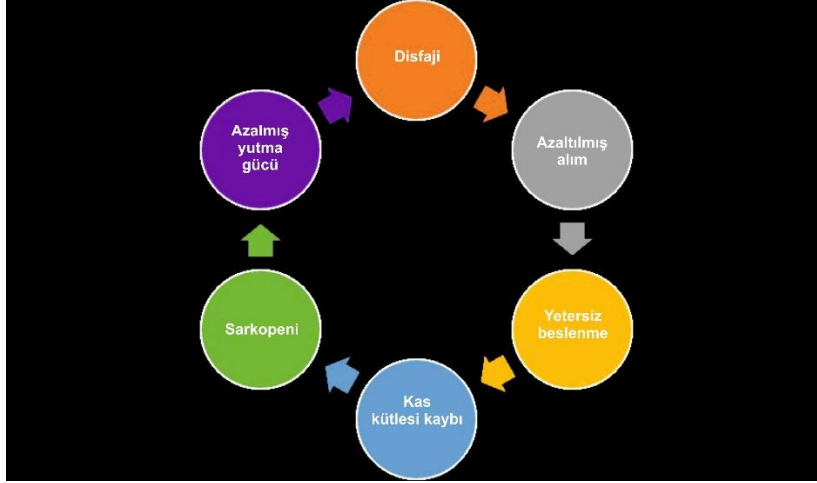
Disfaji ve yetersiz beslenme görünüşte ilişkilidir. Birkaç çalışma, son yıllarda malnütrisyon için yaygın bir risk faktörü olarak disfaji durumuna odaklanmıştır.

Yetersiz beslenen tedavi edilmeyen disfaji durumuna sahip bireyler, uygun şekilde beslenenlere göre daha uzun hastanede kalış süresine, daha yüksek komplikasyon riskine ve daha yüksek ölüm oranına sahiptir.

#### **Biliyor muydunuz...?**

Yaşlılarda eş zamanlı yetersiz beslenme ve disfaji prevalansının %3 ile %29 arasında olduğu tahmin edilmektedir. Vitamin B12, C, D, folat, çinko ve demir en çok dikkat edilmesi gereken mikro gıdalardır.

- Serebral palsili çocuklarda orofaringeal disfaji prevalansının %19 ile %99 arasında olduğu tahmin edilmektedir. Yakın zamanda yapılan bir inceleme, serebral palsili çocuklarda yüksek oranda yetersiz beslenme bulunmuş ve hipokalsemi ve düşük serum çinko, bakır ve D vitamini konsantrasyonları gibi çeşitli gıda eksiklikleri tespit edilmiştir.
- Disfajinin varlığı inme hastalarında yetersiz beslenme için majör bir risk faktörüdür.
- Kullanılan ölçüm yöntemlerindeki farklılıklar nedeniyle Disfaji durumunda olan bireylerde yetersiz beslenme prevalansını doğru bir şekilde tespit etmek zordur.
- Disfaji durumuna bağlı olarak azalan oral alım, kilo kaybına ve iskelet kaslarının sentezinin bozulmasına yol açar, bu da sonuçta sarkopeninin daha da gelişmesine neden olur. Bu nedenle, disfaji, yetersiz beslenme ve sarkopeni arasında bir kısır döngü eninde sonunda kaçınılmaz hale gelir.



### 3.1.3.2. Disfaji durumunda olan bireylerde yetersiz beslenmenin belirlenmesi

Klinik beslenme uzmanına erken sevk, yetersiz beslenmenin ilerleyici doğasını durdurmada ve bireylerin kilosunun ve oral alımının ve reçete edilen beslenmenin tolere edilebilirliğinin yakından izlenmesine izin vermede çok önemli bir öneme sahiptir.



Sağlık profesyonelleri, yetersiz beslenme riski taşıyan bireyleri tespit etmek için beslenme taraması yapmalıdır.

Klinik beslenme uzmanı tam bir beslenme durumu değerlendirmesi yapar ve elde edilen sonuçlar beslenme danışmanlığını ve/veya tedavisini belirler.

#### o **Beslenme durumu taraması:**

Beslenme durumu taraması...

- yetersiz beslenen veya yetersiz beslenme riski taşıyan bir bireyi belirleme sürecidir.
- tam bir beslenme değerlendirmesinin endike olup olmadığını belirlemek için kullanılır.
- genellikle beslenme sağlayıcısı dışında biri tarafından tamamlanır.

Yetersiz beslenme risk tarama (MNRS) araçları ...

- hızlı, basit ve kullanımı kolay olmalıdır



- Yetersiz beslenme riskini belirlemede belirli bir derecede geçerlilik, anlaşma ve değerlendiriciler arası güvenilirlik gereklidir

#### A. Yetişkinler için MNRS:

- MST – Yetersiz Beslenme Tarama Aracı
- MUST – Malnutrition Evrensel Tarama Aracı



Kaynak: <https://www.shutterstock.com/>

### Malnütrisyon Tarama Testi (MST)

**ADIM 1: MST görüntüleme**

1. Son zamanlarda nereden kilo verdiniz mi?

Hayır	0
Emin Değilim	2

Cevabımız evet ise, ne kadar kilo verdiniz?

2-13 lb	1
14-23 lb	2
24-33 lb	3
34 lb daha fazla	4
Emin değilim	2

Kilo kaybı puanı: \_\_\_\_\_

2. İştahınız azalmış mı nedeniyle kilo mı yitirdiğinizdir?

Hayır	0
Evet	1

İştah puanı: \_\_\_\_\_

Kilo kaybı ve iştah puanları ekleyin

**MST PUANI:** \_\_\_\_\_

**ADIM 2: Riski belirlemek için puanlayın**


**MST = 0 VEYA 1 RISK ALTINDA DEĞİL**  
Az veya hiç kilo kaybı olmadan beslenme

**MST = 2 YADA DAHA FAZLA RISKLİ**  
Yetersiz beslenme riski taşımaktadır. 3 ila 4 hafta beslenme müdahalelerini hızla uygulayın. Riskle göre 24-72 saat içinde beslenme konsültasyonunu yapın.

**ADIM 3: Malnütrisyon riski taşıyan hastalarınıza için beslenme desteği sağlayın.**

Not: \_\_\_\_\_

Felimon, R. et al. (2015) 1069 10402-404  
© 2015 Abbott Nutrition  
MUST™, 2015. Tüm hakları saklıdır.  
www.abbottnutrition.com/tr/ku



### Malnütrisyon Evrensel Tarama Aracı (MUST)

Yetersiz beslenen veya malnütrisyon riski taşıyan hastaları belirler

#### TALİMATLAR

18 yaşından büyük hastalarda kullanın. Hastane veya toplum ortamında uygulanabilir.

BMI, kg/m <sup>2</sup>	>20	0
	18.5-20	+1
	<18.5	+2

3-6 aylık süreçte kilo kaybı	<5% 0	5-10% +1	>10% +2
------------------------------	-------	----------	---------

Hasta sürekli olarak hastadır ve > 5 gün boyunca besin alımı olmamıştır veya olmayacaktır.

Hayır	0	Evet	+2
-------	---	------	----

<b>MUST Puanı</b>	<b>MALNÜTRİSYON RİSKİ</b>
0 puan	Düşük risk
1 puan	Orta risk
2 puan	Yüksek risk

MUST testini nasıl dolduracağınız hakkında bilgi sahibi olmak ister misiniz? Ziyaret edin:

[https://www.bapen.org.uk/pdfs/must/must\\_full.pdf](https://www.bapen.org.uk/pdfs/must/must_full.pdf)

<https://www.youtube.com/watch?v=oOT7GHfeMQ>

#### B. Yaşlılar için MNRS:

- MNA – Mini Beslenme Değerlendirmesi

Anketler burada mevcuttur:  
<https://www.mnaelderly.com/mna-forms>



Kaynak: <https://pixabay.com/>

## MNA

Soyadı	Yaş	Adı	Beyaz	Tarih
Aşağıdaki sorulara bulaşma uygun rakamları yazarak yanıtlayın. Yalnızca rakamları yazınız. Eğer Tanıma puanı 11 veya altında ise Malnütrisyon Gözetimi Puanı'na göre durumu değerlendirilmeye devam edin.				
<b>Tarama</b>				
A Son üç ayda kilo kaybı, iştahsızlık, sindirim sorunları, öğünleme veya yutma zorluklarına bağlı olarak besin alımında bir azalma oldu mu?				
0 = Çok az veya hiç yok 1 = Çok az 2 = Orta 3 = Çok fazla				
B Son üç ayda kilo kaybı durumu				
0 = Hiç yok 1 = Çok az 2 = Orta 3 = Çok fazla				
C Hareketlilik				
0 = Çok az veya hiç yok 1 = Az 2 = Orta 3 = Çok fazla				
D Son üç ayda psikolojik stres veya akut hastalık sıkılığı oldu mu?				
0 = Hayır 1 = Evet				
E Nütrisyonel problemler				
0 = Çok az veya hiç yok 1 = Az 2 = Orta 3 = Çok fazla				
F Beslenme Kötü Durumu (BKI) (Yaş ve ağırlığı kayıtlı/boyun ölçümü olmadan hesaplanır)				
0 = BKI < 16 1 = BKI 16-18 2 = BKI 18-20 3 = BKI > 20				
Tarama puanı (maksimum en çok 14 puan)				
12 puan ve üzeri: Normal olan altında değerlendirilmeye devam etmeye gerek yok.				
11 puan ve altı: Olası malnütrisyon değerlendirilmeye devam edin.				
<b>Değerlendirme</b>				
G Değerli besin (dükanevitende veya hastanede değil)				
0 = Evet 1 = Hayır				
H Günlük 3 adetten fazla reçeteli ilaç alma				
0 = Evet 1 = Hayır				
I Baki yutma veya emme gücü var				
0 = Evet 1 = Hayır				
J Her gün en az bir porasyon süt ürünü içti mi?				
0 = Evet 1 = Hayır				
K Her gün en az bir porasyon et veya etli ürünler içti mi?				
0 = Evet 1 = Hayır				
L Her gün en az bir porasyon yağlı yiyecek içti mi?				
0 = Evet 1 = Hayır				
M Her gün en az bir porasyon meyve veya sebze içti mi?				
0 = Evet 1 = Hayır				
N Yutma güçlüğü var mı?				
0 = Evet 1 = Hayır				
O Beslenme durumu ile ilgili diğer notlar				
0 = Yok 1 = Kararlı 2 = Kararlı değil				
P Ayrı yaşlarda beslenme karşılaştırmaları, sağlık durumunu belirtin				
0 = Evet 1 = Hayır				
Q Kalırsınız mı?				
0 = Evet 1 = Hayır				
R Beslenme durumu				
0 = Evet 1 = Hayır				
Toplam değerlendirme (en fazla 30 puan)				

MNA'yı nasıl tamamlayacağınızı bilmek ister misiniz? Ziyaret etmek: <https://www.mna-elderly.com/sites/default/files/2021-10/mna-guide-english-sf.pdf>

### C. Pediatrik MNRS:

- STAMP – Pediatrik Yetersiz Beslenme Değerlendirmesi için Tarama Aracı.
- PNST – Pediatrik Beslenme Tarama Aracı.



STAMP hakkında daha fazla bilgi edinmek ister misiniz? Ziyaret edin: <https://www.stampscreeningtool.org/what-is-stamp-training>

Kaynak: <https://www.pngegg.com/>

## Pediatrik Beslenme Tarama Testi

### Beslenme tarama soruları

- 1 Çocuk son zamanlarda istemeden kilo verdi mi? Evet Hayır
- 2 Çocuk son birkaç ayda kilo aldı mı? Evet Hayır
- 3 Çocuk birkaç hafta içinde daha az yiyor/besleniyor mu? Evet Hayır
- 4 Çocuk olması gereken kilonun altında mı? Evet Hayır

Yukarıdakilerden iki veya daha fazlasına "evet" yanıtı verildi ise: -çocuğu daha fazla beslenme değerlendirme için yönlendirin (iletişim bölümüne bakın) -Çocuğun bir diyetisyen tarafından takip edilip edilmediğini öğrenin -ağırlığı ve uzunluğu/boyu ölçün -gıda ve sıvı alımı kayıtlarını başlatın

### ○ Beslenme durumu değerlendirme:

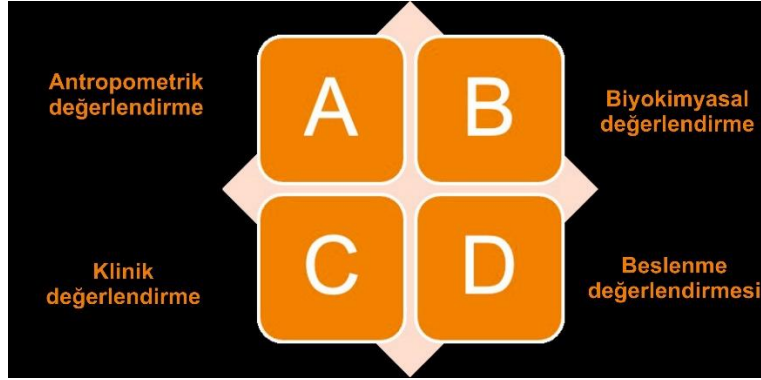
#### Beslenme durumu değerlendirme...

- Gıdaların alımı ve kullanımından etkilenen birey veya popülasyon gruplarının beslenme durumunu belirlemek için kullanılır.
- Beslenme, laboratuvar, antropometrik ve klinik çalışmalardan elde edilen yorum olarak tanımlanabilir.

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteğiyle finanse edilmiştir. Bu yayın sadece yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz. 2020-1-ES01-KA204-083288



Beslenme durumu değerlendirmesinin bileşenlerini hatırlamanın kolay yolu:



ABCD hakkında daha fazla bilgi edinmek ister misiniz? Ziyaret etmek:  
<https://www.fantaproject.org/sites/default/files/resources/NACS-Users-Guide-Module2-Mayıs2016.pdf>

#### A. ANTROPOMETRİK DEĞERLENDİRME:

Vücutun büyüklüğünün, ağırlığının ve oranlarının ölçülmesinden oluşur.

En yaygın ölçümler ağırlık, boy, çevre ve cilt kıvrımlarıdır.



Kaynak: <https://medicaltrain.es/>

BMI hesaplaması nedir?  
Şu adresi ziyaret edin: [https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose\\_wt/BMI/bmicalc.htm](https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm)

#### B. BİYOKİMYASAL DEĞERLENDİRME:

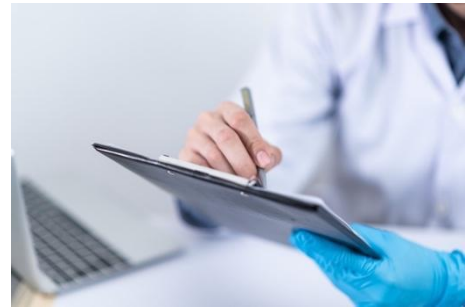
Genel beslenme durumunu değerlendirmek ve belirli beslenme eksikliklerini belirlemek için serum proteini, serum mikro gıda seviyeleri, serum lipidleri ve immünolojik parametrelerin laboratuvar ölçümlerini kullanır. İdrar ve dışkı örnekleri de analiz edilebilir.



Kaynak: <https://pixabay.com/>

#### C. KLİNİK DEĞERLENDİRME:

Yetersiz Beslenme ile ilişkili belirtileri (yetkili bir gözlemci tarafından yapılan gözlemler) ve semptomları (kişi tarafından bildirilen belirtiler) tespit etmek için tıbbi öykü kaydı ve fizik muayene yapılması temelinde beslenme durumunun tahmini. Beslenme durumu ile ilgili bazı sosyodemografik ve psikolojik faktörler de toplanmıştır.



Kaynak: <https://pixabay.com/>

#### D. BESLENME DEĞERLENDİRMESİ:

Beslenme miktarı ve kalitesi hakkında bilgi sağlar ve sonuçlar önerilen alım miktarıyla karşılaştırılır.

Beslenmeyi değerlendirmek için son 24 saatin kontrolü, gıda sıklığı anketleri ve gıda ağırlıklı kayıtlar gibi birkaç yaygın yöntem mevcuttur.



Kaynak: <https://pixabay.com/>

Beslenme değerlendirme yöntemleri hakkında daha fazla bilgi edinmek ister misiniz?  
Şu adresi ziyaret edin: [https://epi.grants.cancer.gov/dietary-assessment/Chapter%201 Coulston.pdf](https://epi.grants.cancer.gov/dietary-assessment/Chapter%201%20Coulston.pdf)

#### 3.1.3.3. Disfaji durumunda olan bireylerde Yetersiz Beslenmenin yönetimi

Yetersiz beslenme sorununu aşmak için tıp doktorları, diş hekimleri, hemşireler, halk sağlığı hemşireleri, beslenme uzmanları ve terapistlerden oluşan bir ekip yaklaşımı zorunludur.

#### Hareketler:

- Beslenme kısıtlamalarını kaldırılması veya önemli ölçüde değiştirilmesi;
- Lezzet arttırıcıların kullanımı ve sık sık küçük öğünleri teşvik edilmesi;
- Zenginleştirici öğünlerle protein ve enerji alımını iyileştirilmesi;
- Depresyonu tedavi edilmeli ve yan etki olarak iştah kaybına neden olabilecek ilaçların kaldırılması veya değiştirilmesi,
- Öğünler arasında (yemekle birlikte değil) kullanılmak üzere sıvı gıda takviyelerin sunulması;
- Yemek yemeyi yönetmek için yutmanın ve işlevsel yeteneğin değerlendirilmesi;
- Bireyin beslenmesi gerekiyorsa, başka bir ısırk vermeden önce çiğnemek, yutmak ve boğazını temizlemek için yeterli zaman tanınması.

## Değerlendirme Testi

Doğru cevapların altı çizilidir

### 1. Beslenme Yönetiminin amaçları aşağıdaki gibidir (lütfen yanlış cevabı seçiniz):

- Yeterli beslenme ve hidrasyon durumunu sürdürmek ve sağlamak;
- Konuşma ve dil terapisti tavsiyeleri üzerine doğru ve güvenli doku modifiye beslenmesi uygulamak;
- Aspirasyon ve boğulmayı önlemek için güvenli yemeyi sürdürürken gıda alımını en aza indirmek.
- Gıda takviyesi ve/veya takviye ihtiyacını belirlemek.

### 2. Makroğdalar:

- Proteinler, Karbonhidratlar, Gıda lifi, Yağlar ve Su
- Proteinler, Glisemik karbonhidratlar, Gıda lifi, Yağlar
- Proteinler, Glisemik karbonhidratlar, Gıda lifi, Yağlar ve Su
- Proteinler, Glisemik karbonhidratlar, Yağlar ve Su.

### 3. Hangi cümle doğrudur?

- Basit karbonhidratlar yavaş yavaş sindirilir ve insan ince bağırsağında emilir.
- Şeker içeren gıdalar daha yüksek glisemik indekse sahip olma eğilimindedir.
- Ana karbonhidrat ve lif kaynakları et ve hayvansal ürünlerdir.
- Gıdanın şeker miktarı yüksek olmalıdır.

### 4. Beslenmede hangi çoklu doymamış yağlar zorunludur:

- Omega 3
- Omega 6
- Omega 5
- Omega 3 ve 6

### 5. Lütfen yanlış ifadeyi seçin

- Mikro gıdalar sadece vitamin ve mineralleri içerir.
- Mikroğdalar enerjik olmayan gıdalardır ancak esas olarak düzenleyici bileşikler olarak işlevleri nedeniyle sağlıklı gelişim, hastalık önleme ve refah için gereklidirler.

c. Organizmanın küçük miktarlarda (miligram veya hatta mikrogram) mikro gıdalara ihtiyacı vardır, ancak insan organizması bunları sentezleyemediğinden (veya sadece yetersiz miktarlarda) beslenmede bunları sağlamak önemlidir.

d. Fitokimyasallar mikro gıdalardır çünkü beslenmede küçük miktarlarda alınmaları gerekir.

#### **6. Doğru veya yanlış belirtin**

a. Mineraller, iskelet ve yumuşak dokuları içeren yapısal işlevlerden ve nöromusküler iletim, kan pıhtılaşması, oksijen taşınması ve enzimatik aktivite gibi düzenleyici işlevlerden sorumlu olan inorganik maddelerdir. DOĞRU

b. Kalsiyum, magnezyum ve demir ve elektrolitler, sodyum, potasyum ve klorür, temel makro mineraller olarak kabul edilir. YANLIŞ

c. Klorür, çinko, bakır, iyot, selenyum en önemli temel eser elementler olarak kabul edilir. YANLIŞ

#### **7. Yetersiz beslenme, bir bireyin enerji ve/veya gıda alımındaki eksiklikleri, fazlalıkları veya dengesizlikleri ifade eder ve aşağıdakilerden hangisini içerir:**

a. Yetersiz beslenme, mikro gıdayla ilgili yetersiz beslenme, aşırı kilo ve obezite

b. Yetersiz beslenme ve mikro gıdayla ilgili yetersiz beslenme

c. Yetersiz beslenme, mikro gıdayla ilgili yetersiz beslenme ve obezite

d. Yetersiz beslenme, mikro gıdayla ilgili yetersiz beslenme ve aşırı kilo.

#### **8. Beslenme durumu değerlendirmesi:**

a. A (antropometrik değerlendirme), B (Biyokimyasal değerlendirme), C (Klinik değerlendirme) ve D (beslenme değerlendirmesi)

b. A (antropometrik değerlendirme), B (Biyokimyasal değerlendirme), C (Klinik değerlendirme) ve D (di beslenme yet değerlendirme)

c. A (antropometrik değerlendirme), B (Biyodisponibilite değerlendirme), C (Klinik değerlendirme) ve D (beslenme değerlendirme)

d. A (antropometrik değerlendirme), B (Biyodisponibilite değerlendirme), C (Klinik değerlendirme) ve D (beslenme değerlendirme)

## Kaynaklar

- Ueshima J, et al. Nutritional Assessment in Adult Patients with Dysphagia: A Scoping Review. *Nutrients*. 2021 Feb 27;13(3):778. doi: 10.3390/nu13030778.
- Rodd BG, et al. Dysphagia, texture modification, the elderly and micronutrient deficiency: a review. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2021 Apr 27:1-17. doi: 10.1080/10408398.2021.1913571.
- da Silva DCG, et al. Malnutrition and nutritional deficiencies in children with cerebral palsy: a systematic review and meta-analysis. *Public Health*. 2022 Apr;205:192-201. doi: 10.1016/j.puhe.2022.01.024.
- Huppertz V, et al. Impaired Nutritional Condition After Stroke From the Hyperacute to the Chronic Phase: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front Neurol*. 2022 Feb 1;12:780080. doi: 10.3389/fneur.2021.780080.
- Chen KC, Jeng Y, Wu WT, Wang TG, Han DS, Özçakar L, Chang KV. Sarcopenic Dysphagia: A Narrative Review from Diagnosis to Intervention. *Nutrients*. 2021 Nov 12;13(11):4043. doi: 10.3390/nu13114043.
- Skipper A, Coltman A, Tomesko J, Charney P, Porcari J, Piemonte TA, Handu D, Cheng FW. Adult Malnutrition (Undernutrition) Screening: An Evidence Analysis Center Systematic Review. *J Acad Nutr Diet*. 2020 Apr;120(4):669-708. doi: 10.1016/j.jand.2019.09.010.
- Skipper A, Coltman A, Tomesko J, Charney P, Porcari J, Piemonte TA, Handu D, Cheng FW. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Malnutrition (Undernutrition) Screening Tools for All Adults. *J Acad Nutr Diet*. 2020 Apr;120(4):709-713. doi: 10.1016/j.jand.2019.09.011.
- Isautier JM, Bosnić M, Yeung SSY, Trappenburg MC, Meskers CGM, Whittaker AC, Maier AB. Validity of Nutritional Screening Tools for Community-Dwelling Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Am Med Dir Assoc*. 2019 Oct;20(10):1351.e13-1351.e25. doi: 10.1016/j.jamda.2019.06.024.
- Wu XS, Miles A, Braakhuis AJ. Texture-Modified Diets, Nutritional Status and Mealtime Satisfaction: A Systematic Review. *Healthcare (Basel)*. 2021 May 24;9(6):624. doi: 10.3390/healthcare9060624.
- Becker PJ, Gunnell Bellini S, Wong Vega M, Corkins MR, Spear BA, Spoede E, Hoy MK, Piemonte TA, Rozga M. Validity and Reliability of Pediatric Nutrition Screening Tools for Hospital, Outpatient, and Community Settings: A 2018 Evidence Analysis Center Systematic Review. *J Acad Nutr Diet*. 2020 Feb;120(2):288-318.e2. doi: 10.1016/j.jand.2019.06.257.
- Becker PJ, Brunet-Wood MK. Pediatric malnutrition screening and assessment tools: Analyzing the gaps. *Nutr Clin Pract*. 2022 Oct;37(5):1088-1104. doi: 10.1002/ncp.10793.

## Ders 3.2. Dengeli beslenme

### Bu derste ne öğreneceksiniz?

Bu dersin amacı, disfajiden muzdarip bireylerin yeterli beslenme durumunu sağlamak adına dengeli bir beslenme programı geliştirmeleri için gerekli bilgileri sağlamaktır.

### Öğrenme çıktıları

- Beslenme yeterliliğini sağlamak için dengeli bir beslenme ile gıda maddelerinin dağılımını anlamak;
- Beslenmeyi güçlendirmenin ve takviyeleri kullanmanın yararlarını tanımak;
- Bilgiyi uygulamak ve bir menü şablonu oluşturmak.

### 3.2.1. Disfaji beslenmesinin kriterleri



### Odaklanılması gerekenler...

- Yeterli bir enerji, makro ve mikro gıda kaynağı sağlamak için, Disfaji durumunda olan bireyin özelliklerini hesaba katmak esastır.
- Kısa süreli veya uzun süreli disfaji. Disfaji geçici ise - yutma fonksiyonları iyileştikçe birçok birey daha çeşitli gıdalara ve daha normal dokulara ilerleyebilecektir. Disfaji belirli bir nörolojik ve dejeneratif hastalık ise, bozulma ilerleyici ve kaçınılmazdır.
- Yemek takviyesi. Gıdalara eklenen sıvının bir miktar gıda değeri olmalıdır. Tam yağlı süt, krema, tereyağı ve soslar gibi daha yüksek kalorili ilaveler ekstra enerji ve çeşitli gıdalar sağlar. Protein gereksinimlerini karşılamının önemi göz önüne alındığında, öğünleri yumurta akı gibi yüksek kaliteli protein açısından zengin gıdalarla takviye etmek gerekebilir.



- Beslenme takviyesi

### 3.2.2. Dengeli beslenmede gıda maddelerinin dağılımı

Dengeli bir beslenme, vücuda düzgün çalışması için ihtiyaç duyduğu gıdaları verir. İhtiyaç duyulan gıda maddelerini almak için günlük kalori alımının çoğu aşağıdakiler şeklindedir:

- taze meyve ve sebzeler;
- tam tahıllar;
- protein açısından zengin gıdalar (baklagiller; et; balık)
- süt ürünleri;
- katı ve sıvı yağlar

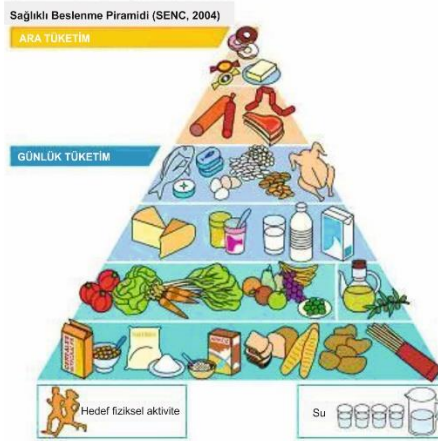
Pratikte, dengeli bir beslenme, çeşitli gıdaları farklı oranlarda yememiz ve genel olarak tüm gıda gruplarını dışarıda bırakmaktan kaçınmamız gerektiği anlamına gelir, çünkü her bir gıda grubu optimal sağlık için gerekli olan yakıtı ve gıdaları sağlar.

Gıda Bazlı Beslenme Rehberleri (FBDG), insanların gıda gruplarını takip ederek ve doğru oranlarda tüketerek dengeli ve çeşitli bir beslenme oluşturmalarına yardımcı olmak için geliştirilmiştir.

- **Avrupa'da Gıda Bazlı Beslenme Yönergeleri (FBDG)**

Genel sağlığı geliştirmek ve kronik hastalıkları önlemek için halka gerekli gıdaları sağlamak için gıdalar, gıda grupları ve beslenme kalıpları hakkında FBDG tavsiyesi sunulmaktadır.

Bazı ülkeler, tavsiyeyi örneklemek ve özetlemek için gıda piramidi veya tabak gibi grafik bir sunum sağlamaktadır.



Beslenme Yönergelerinin ne olduğunu ve nasıl kullanılacağını öğrenmek için bu videoyu izleyebilirsiniz:

<https://youtu.be/o9Vf5ZveXo>

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteğiyle finanse edilmiştir. Bu yayın sadece yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

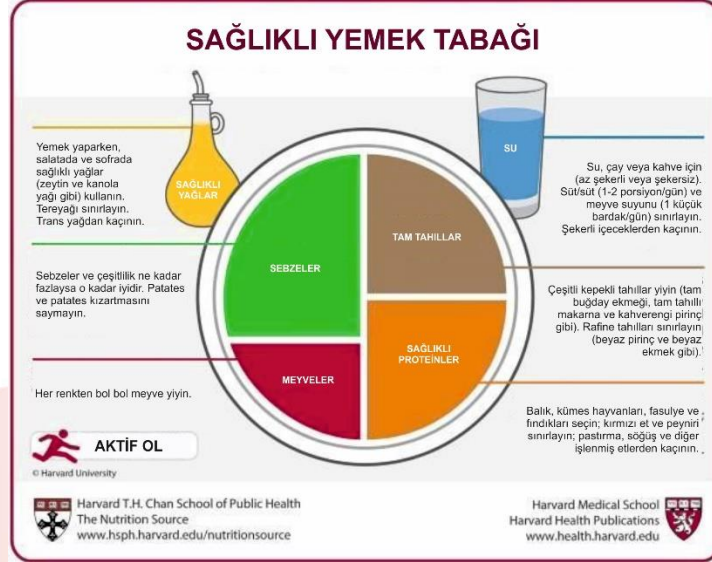
2020-1-ES01-KA204-083288



AVRUPA'daki FBDG hakkında daha fazla bilgi edinmek ister misiniz?  
Ziyaret edin: <https://www.eufic.org/en/health-living/food-based-dietary-guidelines-in-europe>

Harvard Yeme Tabakası, günümüzde Gıda Piramidinden daha yaygın olarak kabul görmektedir. Daha fazlasını buradan öğrenebilirsiniz:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>



- **Dengeli bir beslenme şunlardan oluşur:**

1. **Meyve ve Sebzeler** beslenmenin en büyük bölümünü oluşturmaldır. Çeşitli vitamin ve mineraller, karbonhidratlar ve gıda lifi gibi çok çeşitli gıdalar içerirler. Aynı zamanda fitokimyasalların ana kaynağıdır.



Kaynak: designed by Canva Pro

Çoğunlukla kepekli tahılların (kahverengi pirinç, yulaf ve arpa gibi) ve tam tahıllı/tam tahıllı/yüksek tahıllı/lifli ekmeğ, makarna, gevrek ekmeğ ve tahıllı gıdaların seşilmesi önerilir. Esas olarak nişasta ve lif sağlarlar, ancak birkaç önemli vitamin ve mineral kaynağıdır.



Kaynak: designed by Canva Pro

## 2. Çeşitli protein açısından zengin gıdalar

Süt, doğal yoğurt veya peynir gibi süt ürünleri bize öncelikle kalsiyum, protein ve yağlar ile diğer vitamin ve mineralleri sağlar.

Kırmızı et doymuş yağ, B12 vitamini, demir, niasin ve çinko bakımından yüksektir. Bu arada balık, harika bir omega-3 yağ asitleri, D vitamini, tiamin, selenyum ve iyot kaynağıdır.

A vitamini, B12, demir ve selenyum karaciğer ve diğer organ etlerinde önemli miktarlarda bulunur. Bu etler ayrıca beyin, kas ve karaciğer sağlığı için önemli bir gıda olan mükemmel kolin kaynaklarıdır.



Kaynak: obtained from Canva Pro

Et, zengin bir protein kaynağı ve B12 vitamini, niasin ve selenyum dahil olmak üzere çeşitli vitamin ve minerallerdir.

## 3. Sağlıklı yağların kullanımı

Zeytinyağı, kanola yağı ve çekirdek yağları yemek pişirmek için kullanışlıdır ve kalp-sağlıklı tekli doymamış ve çoklu doymamış yağ kaynaklarıdır. Ağaç yemişleri ve balıklar da omega-3'ler dahil sağlıklı çoklu doymamış yağ kaynaklarıdır.



Kaynak: Canva Pro

4. Ana içeceğiniz olarak **su** seçilmeli ve alkolsüz içecekler, spor içecekleri ve enerji içecekleri gibi şekerli seçeneklerden kaçınılmalıdır.

Sıvı tüketilmeli, susanmasa bile!



Kaynak: Canva Pro

5. **Baharat.** Otlar ve baharatlar, yemeklere harika bir tat ve aroma yelpazesi sağlar. İlave tuz ve şekeri sınırlanmalıdır.

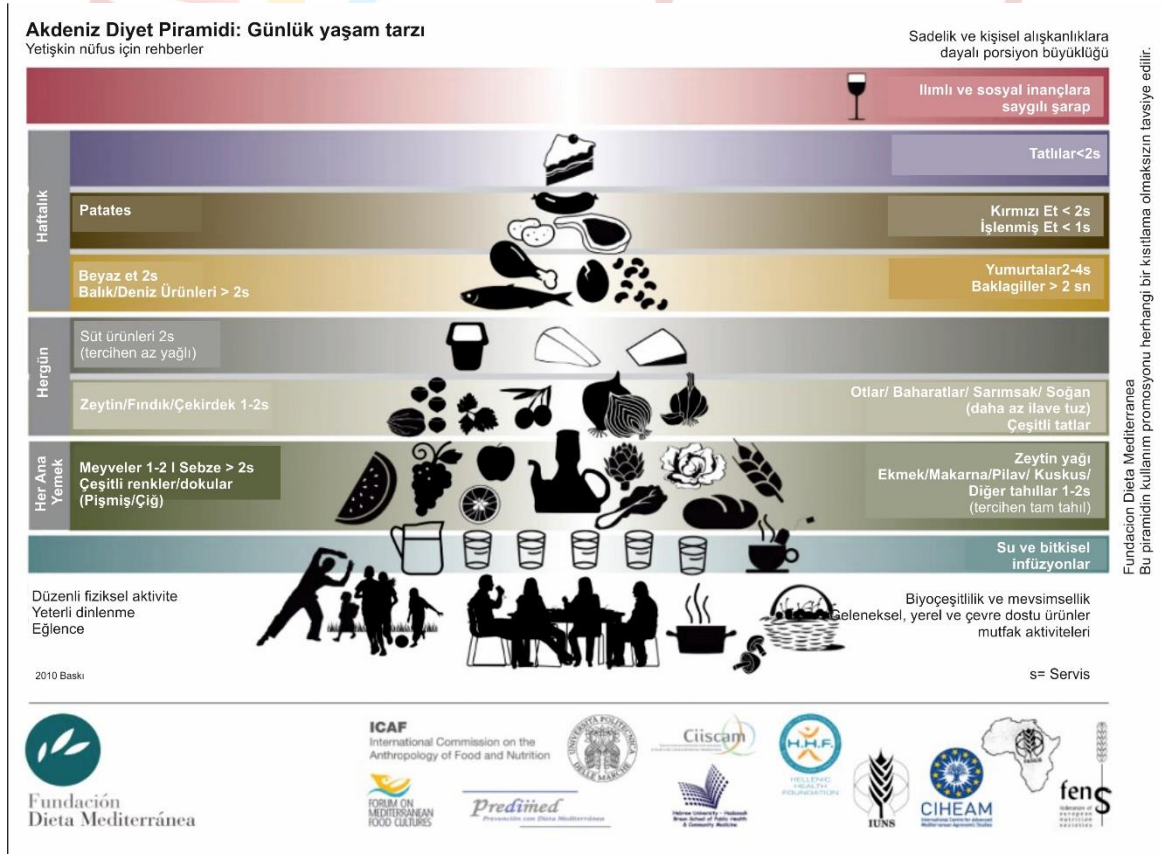


Kaynak: Canva Pro



Kaynak: Canva Pro

● **Akdeniz Diyeti: sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme düzeni**





Akdeniz Diyeti hakkında daha fazla bilgiyi burada bulabilirsiniz:

<https://dietamediterranea.com/>



## Düşünme zamanı

Akdeniz diyetini uyguluyor musunuz?  
Buradan göz atın: [https://.medilite.com/nedilite\\_eng/story\\_html5.html](https://.medilite.com/nedilite_eng/story_html5.html)!

### 3.2.3. Beslenme yeterliliğinin sağlanması

- Porsiyon boyutları kılavuzları



Gerçekten 'Her Şeye Uyan Tek Beden' diye bir beslenme şekli yok

Porsiyon boyutları hakkında daha fazla bilgi için bu siteyi ziyaret edebilirsiniz:

<https://www.eufic.org/en/healthy-living/category/portion-information>

## PORSİYON

Servis Edilen



1/2 litre çizburger, patates kızartması,  
5/4 su bardağı ketçap, domates dilimi ve marul  
1.345 kalori  
53 gram yağ

## DİSTORSİYON

Bir Servis



1/4 litre çizburger, yarım patates kızartması,  
2 yemek kaşığı ketçap, domates dilimi ve marul  
685 kalori  
33 gram yağ

## GÖRSEL EL KILAVUZU PORSİYON ÖLÇÜLERİ

@THEFLEXIBLEDIETINGLIFESTYLE



Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteğiyle finanse edilmiştir. Bu yayın sadece yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon tarafından yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

2020-1-ES01-KA204-083288

● **Değiştirilmiş tutarlı beslenme:**

- ❖ Beslenme açısından yeterli;
- ❖ Doğru tutarlılıkta;
- ❖ İştah açıcı ve lezzetli;
- ❖ İyi sunulmuş – renk koordinasyonu ve garnitürler dikkate alınmış



Kaynak: <https://orpea.es/comida-texturizada-solucion-para-los-problemas-de-alimentacion-en-personas-mayores/>

Beslenme Yönergeleri her Avrupa ülkesinde farklıdır. Ancak disfaji beslenmesi hakkında bilgi edinirken göz önünde bulundurulması gereken bazı temel bilgiler vardır:

1. Yutma bozukluklarının tedavisi konusunda eğitim almış bir konuşma dili patoloğu, diyetisyen veya sağlık uzmanına danışmak, güvenli ve besleyici olduğu kadar estetik açıdan da hoş ve iştah açıcı gıdalar bulmak için gerekli olabilir. Yumuşak, kıyılmış veya nemli, püre haline getirilmiş veya sıvılaştırılmış gıdalardan oluşan serbest ama güvenli modifiye edilmiş disfaji beslenmesini tasarlamana yardımcı olabilirler.
2. Bireylere doğal görünen ve tadı olan yemekler sağlamak tüketimi artırabilir ve yetersiz beslenmeyi önleyebilir.
3. Düzenli olarak çiğnenmesi kolay gıdalar tüketenler için, bireylere geniş ağızlı tabaklar, kapaklı ve geniş tabanlı fincanlar ve kaymaz Amerikan servisleri gibi uyarlanabilir yeme araçları sağlayarak bağımsızlık duygusu aşılanmalıdır. Bir birey çatal bıçak kullanmakta zorlanıyorsa, tavuk nugget, balık çubukları, peynir çubukları, portakal dilimleri, havuç çubukları veya buharda pişmiş brokoli gibi alınması kolay, ısırık büyüklüğünde parmak gıdaları servis edilmelidir.
4. Bireyler en uyanık ve dikkatli olduklarında yemek servisi yapılmalıdır. Bazıları, gün boyunca üç büyük öğünden daha az göz korkutucu olabilen daha küçük tabaklarla sunulursa daha iyi yiyebilirler.
5. Yemek hazırlama sırasında bireyin tüm duyuvarı devreye sokarak yemek zamanını daha zevkli hale getirilmelidir. Pişirmeden önce, sebze ve meyve gibi malzemeleri bireye görüp koklayabilmeleri için getirilmeli ve mevsimlik malzemeler kullanarak yaz, sonbahar, kış ve ilkbaharın ikonik yemekleri yapılmalıdır.

### 3.2.4. Disfaji durumunda olan bireylerin beslenmeleri için gıdalar ve malzemeler

#### 3.2.4.1. Önerilen ve uygun olmayan gıdalar ve içerikler

- **İzin verilen gıdalardan bazıları şunlardır:**
  - Püre haline getirilmiş ekmekler ("önceden jelleştirilmiş" ekmekler olarak da adlandırılır)
  - Pürüzsüz pudingler, kremalar, yoğurtlar ve püre haline getirilmiş tatlılar
  - Püre haline getirilmiş meyveler ve iyice ezilmiş muzlar
  - Püre haline getirilmiş etler
  - Sufle
  - İyi nemlendirilmiş patates püresi
  - Püre çorbalar
  - Topak, parça veya çekirdek içermeyen püre haline getirilmiş sebzeler
- **Aşağıdaki gıdalardan kaçınmak önemlidir:**
  - Saflaştırılmamış ekmekler
  - Topaklı herhangi bir tahıl
  - Kurabiyeler, kekler veya hamur işleri
  - Bütün meyve
  - Saflaştırılmamış etler, fasulye veya peynir
  - Çırpılmış, kızarmış veya katı haşlanmış yumurta
  - Püre haline getirilmemiş patates, makarna veya pirinç
  - Saflaştırılmamış çorbalar
  - Saflaştırılmamış sebzeler
  - Çekirdekler, kuruyemişler veya çiğnenebilir şekerler

## Grupların her birinde aşağıdakileri seçmelisiniz ...

### 1. Sebzeler ve meyveler:

- Yumuşak doğranmış pişmiş sebzeler (havuç, kabak), ezilebilir pişmiş sebzeler (bezelye, ıspanak)
- Kiyılmış pişmiş sebzeler (brokoli, sarı veya yeşil fasulye)
- Çok ince kıyılmış veya kıyılmış salatalar (lahana salatası, yapraklı yeşillikler, marul) gerekirse ilave sos ile.
- Patates püresi veya elma dilimli patates gibi diğer iyi pişmiş patates garnitürleri.
- Konserve kremalı mısır.
- Yumuşak olgun ezilebilir meyve: konserve, taze veya dondurulmuş (muz, konserve ezilmiş ananas, konserve mandalina, konserve dilimlenmiş şeftali, olgun armut), kabukları ve zarlara çıkarılmış taze meyve (doğranmış yumuşak kavun, çekirdeksiz karpuz) ananassız meyve kokteyli parçalar veya üzüm.
- Püre haline getirilmiş, haşlanmış çekirdeksiz kuru erik.
- Meyveli smoothie'ler.

### 2. Tahıllı gıdalar:

- Pişmiş tahıllar (pirinç kreması, buğday® yulaf kepeği kreması, yulaf ezmesi).
- Soğuk sütte yumuşayan tahıllar (kepek gevreği, mısır gevreği, pirinç cipsi).
- Tereyağı, yumuşak margarin veya izin verilen diğer sürülebilir ürünlerle servis edilen yumuşak nemli ekmek ürünleri (bisküviler, çörekler, tereyağlı tost, kekler).
- Nemlendirmek için elma püresi veya şurupla servis edilen Fransız tost, krep veya waffle.
- Soslar, çorbalar veya güveçlerde yumuşak nemli arpa, kuskus, kinoa veya pirinç.
- Sosu içinde servis edilmiş makarna.
- Ekmek pudingi veya yumuşak ve nemli ekmek dolgusu (çikolata parçaları, hindistancevizi, kuru meyve, fındık, çekirdek veya diğer sert parçacıklar olmadan).
- Sodalı krakerler gibi yumuşak krakerler.
- Nutri-grain® çubukları gibi yumuşak tahıl çubukları.
- Öğütülmüş keten tohumu veya tahılla karıştırılmış buğday kepeği.



### 3. Proteinli gıdalar:

- Süt: sade veya aromalı.
- Ayran, yumuşak milkshake veya güçlendirilmiş soya içecekleri.
- Pürüzsüz yoğurt veya küçük yumuşak meyve parçaları ile meyveli yoğurt.
- Süzme peynir, tüm peynirler (sert veya yumuşak), doğranmış, dilimlenmiş veya rendelenmiş.
- Yumuşak toфу/soya proteini.
- Yumuşak pişmiş fasulye, mercimek, bezelye veya izin verilen malzemelerle yapılan yumuşak yemekler (yumuşak fasulye salatası).
- İzin verilen gıdalara karıştırılmış pürüzsüz fındık ezemeleri (fıstık ezmeli smoothie).
- İzin verilen gıdalarla yapılan omlet ve kiş dahil tüm pişmiş yumurtalar veya yumurta ikameleri.
- Yumuşak, nemli, yumuşak et veya kümes hayvanları, doğranmış.
- Kemikleri çıkarılmış balık konservesi (kemikli konserve somona izin verilir).
- Kolayca pul pul dökülen yumuşak kemiksiz balık.
- İnce traşlanmış yumuşak şarküteri etler (rosto, hindi, jambon).
- İnce kıyılmış salata türü dolgulu sandviçler (yumurta, tavuk, ton balıklı salata, kıyılmış marul veya peynir), bütün marul veya bütün çiğ sebzeler olmadan.
- İzin verilen malzemelerle yapılan yumuşak ezilebilir etler (güveç, lazanya, köfte, köfte).
- İzin verilen çeşnilerle servis edilen yumuşak ve ezilebilir perojiler.
- İzin verilen malzemelerle yapılan tavada kızartma.
- İzin verilen malzemelerle yapılan spagetti sosları.
- İzin verilen malzemelerle yapılan et suyu veya kremalı çorbalar.

### 4. Tatlılar ve atıştırmalıklar:

- Dondurma, popsicles®, şerbet, dondurulmuş soya tatlıları veya donmuş yoğurt.
- Pürüzsüz kremalar, sütlaç, mus, sütlaç veya tapyoka pudingi.
- Yumuşak, nemli veya kırılması kolay kurabiyeler (sindirim bisküvileri).
- İzin verilen gıdalarla yapılan yumuşak pişmiş tatlılar (kremalı veya balkabağı turtaları, ıslak kekler).
- Jöleli tatlılar.

## 5. Çeşniler ve soslar:

- Tereyağı, yumuşak margarin, mayonez, salata sosları veya ekşi krema.
- Barbekü sosu, yaban turpu, ketçap, hardal veya çeşni gibi pürüzsüz veya küçük parçalar içeren çeşniler.
- Sert çekirdekler olmadan ince öğütülmüş otlar, baharatlar ve baharatlar.
- Peynir sosu, hollandaise sosu veya beyaz sos gibi pürüzsüz olan soslar veya soslar.
- Yumuşak, ezilebilir reçel ve jöle, çekirdeksiz veya sert parçasız.
- Şeker, şurup veya şeker ikameleri.

### 3.2.4.2. Disfaji beslenmesi üç seviyeye uyarlanabilir



#### ● Gıda ürünleri: Proteinli gıdalar

1. Yumuşak ve Küçük Boy Beslenme	2. Disfaji Tabanlı Beslenme	3. Disfaji Pürelü Beslenme
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nemli öğütülmüş veya ince doğranmış etler</li> <li>• Çatalla kesilebilen yumuşak et parçaları</li> <li>• Köfte, hamburger veya çizburger</li> <li>• Sosisler, ince veya dilimlenmiş öğle yemeği eti</li> <li>• Tavuk, yumurta veya ton balıklı salata</li> <li>• Kızartma dışında herhangi bir şekilde hazırlanmış yumurtalar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hamburger veya soslu hindi kıyma gibi kıyma</li> <li>• Köfte veya köfte</li> <li>• Yumuşak balık, ton balığı</li> <li>• Tavuk, ton balığı, yumurta salatası (büyük parçalar olmadan)</li> <li>• Haşlanmış, çırpılmış veya yumuşak pişmiş yumurta</li> <li>• İyi pişmiş hafif ezilmiş fasulye</li> <li>• Humus, fasulye sosu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Süzme veya püre haline getirilmiş et, balık, kümes hayvanları – sos veya et suyu ekleyebilirsiniz</li> <li>• Pürüzsüz tavuk, ton balığı ve yumurta salatası (kereviz veya soğansız)</li> </ul>

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteğiyle finanse edilmiştir. Bu yayın sadece yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

2020-1-ES01-KA204-083288

### Kaçınılmalı

1. Yumuşak ve Küçük Boy Beslenme	2. Disfaji Tabanlı Beslenme	3. Disfaji Pürelü Beslenme
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kuru, sert, çiğnenebilir veya çitir etler;</li> <li>Tüylü etler;</li> <li>Pizza</li> <li>Kuru balık veya kılçıklı balık;</li> <li>Fındıklar, çekirdekler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kurutulmuş etler, kuru et, domuz pastırması, kızarmış yiyecekler, sosisli sandviç, salam, sosis, pizza</li> <li>Sert et.</li> <li>Fasulye, sahadanda yumurta, güveçte büyük küpler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Püre kıvamına gelene kadar işlenebilen çirpılmış veya yumuşak pişirilmemiş yumurtalar</li> <li>Pastırma, sosisli sandviç, sosisler</li> <li>Kuru fasulye</li> </ul>

#### ● Gıda ürünleri: süt, yoğurt, peynir

1. Yumuşak ve Küçük Boy Beslenme	2. Disfaji Tabanlı Beslenme	3. Disfaji Pürelü Beslenme
<ul style="list-style-type: none"> <li>Süt, milk shake, smoothie, yumuşak meyveli yoğurt.</li> <li>Ricotta gibi yumuşak peynirler.</li> <li>Rendelenmiş ve eritilmiş Kaşar peyniri</li> <li>Rendelenmiş peynir, peynir dilimleri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Küçük meyveli yoğurt</li> <li>Milkshake, malt, dondurma – kıvamlaştırılmış sıvıyı diyetteseniz kullanmayın çünkü bunlar eridikçe inceler</li> <li>Püre haline getirilmiş süzme peynir, ricotta peyniri, eritilmiş sos haline getirilmiş peynirler</li> <li>Yumuşak peynirler (krem peynir, süzme peynir)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Süt gibi tüm sıvılar izin verilen sıvıların kıvamına bağlıdır</li> <li>Milkshake, malt, dondurma – kıvamlaştırılmış sıvıyı diyetteseniz kullanmayın çünkü bunlar eridikçe inceler</li> <li>Aşağıdakiler gibi sıvı besin takviyeleri</li> <li>Karanfil Kahvaltısı</li> <li>Pürüzsüz yoğurt – sade veya meyvesiz</li> <li>Püre haline getirilmiş süzme peynir, ricotta peyniri, eritilmiş sos haline getirilmiş peynirler</li> <li>Muz, şeftali veya şerbetlerle yapılan smoothie'ler</li> </ul>

### Kaçınılmalı

1. Yumuşak ve Küçük Boy Beslenme	2. Disfaji Tabanlı Beslenme	3. Disfaji Pürelü Beslenme
<ul style="list-style-type: none"> <li>Çekirdekli yoğurt, fındık, müsli veya sert meyve parçaları, çedar gibi sert peynirler.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dondurma, milkshake, donmuş yoğurt, şerbetten uzak durun çünkü koyu kıvamlı bir sıvı erir ve ince bir sıvıya dönüşür.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Katı peynirler, normal süzme peynir, çiftçi peyniri ve çömlük peyniri</li> <li>Küp veya dilimlenmiş peynir</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lifli veya ufalanan kuru/sert peynir</li> </ul>	
--	--	--

● **Gıda ürünleri: çorbalar**

1. Yumuşak ve Küçük Boy Beslenme	2. Disfaji Tabanlı Beslenme	3. Disfaji Pürelü Beslenme
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tüm krema bazlı veya et suyu bazlı çorbalar (yutma değerlendirmesine göre tavsiye edilen kıvamda);</li> <li>Acı biber çorbası, çok baharatlı değil (fasulye yumuşak olmalı);</li> <li>Balık çorbası</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Çorbalar (büyük parçalardan kaçınmak için karıştırılmış ve pürüzsüz)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Püre veya süzölmüş sebze çorbaları</li> <li>Süzme ve püre haline getirilmiş kremalı çorbalar: püre haline getirilmiş tavuk şehriye, tavuk ve pirinç çorbaları</li> <li>Et suyu ve bulyon (izin verilen sıvıların kıvamlılığına bağlıdır)</li> </ul>

**Kaçınılmalı**

1. Yumuşak ve Küçük Boy Beslenme	2. Disfaji Tabanlı Beslenme	3. Disfaji Pürelü Beslenme
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sert etli çorbalar;</li> <li>Süzmedikçe mısır veya deniz tarağı çorbası;</li> <li>Bir inçten büyük et veya sebze parçaları içeren çorbalar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mısır veya deniz tarağı çorbası;</li> <li>Topaklı çorbalar;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>İçinde yiyecek parçaları olan çorbalar</li> </ul>

● **Gıda ürünleri: tahıllar, ekmekler, nişastalar**

1. Yumuşak ve Küçük Boy Beslenme	2. Disfaji Tabanlı Beslenme	3. Disfaji Pürel Beslenme
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tüm yulaf lapası, topaksız;</li> <li>• İyi nemlendirilmiş ekmekler, bisküviler, kekler, krepler, waffle'lar (şurup, jöle veya tereyağı ile nemlendirilmiş)</li> <li>• Makarna ve peynir, nemli pirinç.</li> <li>• Yumuşak kızarmış patatesler.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Krep</li> <li>• Fransız tost, waffle</li> <li>• Tüm yulaf lapası,</li> <li>• Nemli kekler, kabuksuz yumuşak ekmekler Tereyağı ve jöleli tost (¼ inçlik parçalar halinde kıyılmış)</li> <li>• Pirinç lapası veya yumuşak fasulye ve soslu pirinç karışımı</li> <li>• İyi pişmiş soslu makarna</li> <li>• Kabuksuz patatesler - tereyağı, sos, sos vb. ile yumuşak ve nemli.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pişmiş tahıllar, buğday veya pirinç kreması – sütle karıştırın ve topaklanma olması için süzün</li> <li>• Pürüzsüz veya karıştırılmış yulaf ezmesi</li> <li>• Püre haline getirilmiş makarna veya pirinç</li> <li>• Çırpılmış veya pürüzsüz patates püresi</li> <li>• Bebek gevreği</li> <li>• Krep</li> <li>• Fransız tost – şurupla karıştırın</li> <li>• Kuruyemişsiz veya çekirdeksiz kekler – püre kıvamına gelinceye kadar karıştırın ve tereyağı ile servis yapın</li> </ul>

**Kaçınılmalı**

1. Yumuşak ve Küçük Boy Beslenme	2. Disfaji Tabanlı Beslenme	3. Disfaji Pürel Beslenme
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Simit, kuru ekmek, çekirdekli veya tahıllı ekmek, tost, kraker;</li> <li>• Parçalanmış buğday veya Tam Kepek gibi kaba veya kuru tahıllar; Tahıl karışımından oluşan tatlı</li> <li>• Izgara peynir gibi çıtır, kızarmış yiyecekler;</li> <li>• Patlamış mısır, cips.</li> <li>• Sert, çıtır kızarmış patatesler veya patates kabukları.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Simit</li> <li>• İngiliz Muffinleri,</li> <li>• Fransız ekmeği</li> <li>• Granola,</li> <li>• Sütlü soğuk, kuru tahıllar</li> <li>• Kuru ufalanan pirinç</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ekmek, simit, akşam yemeği ruloları</li> <li>• Kraker, cips, patlamış mısır</li> <li>• Soğuk tahıl, granola veya kolayca karıştırılıp süzülmeven tahıllar</li> <li>• Pirinç, pizza</li> </ul>



● **Gıda ürünleri: meyve ve sebzeler**

1. Yumuşak ve Küçük Boy Beslenme	2. Disfaji Tabanlı Beslenme	3. Disfaji Pürelü Beslenme
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tüm konserve ve pişmiş meyveler, olgun muzlar;</li> <li>• Şeftali, nektarin, kivi, mango, kavun, tatlı özsu ve karpuz gibi yumuşak kabuklu taze çekirdeksiz meyveler;</li> <li>• Çilek gibi küçük çekirdekli yumuşak meyveler;</li> <li>• Yumuşak pişmiş sebzeler;</li> <li>• Rendelenmiş marul</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olgun muz, çilek püresi gibi yumuşak meyveler</li> <li>• Konserve veya pişmiş meyveler (şeftali, armut; ananas veya meyve kokteyli değil)</li> <li>• Havuç gibi iyi pişmiş, yumuşak sebzeler</li> <li>• Haşlanmış Kabak domates</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sebze veya domates suları</li> <li>• Meyve suları ve nektarlar (sıvılar izin verilen sıvıların kıvamına bağlıdır)</li> <li>• Püre haline getirilebilen veya çok fazla çiğneme gerektirmeyen pişmiş sebzeler (işlenerek püre haline getirilmelidir)</li> <li>• Püre haline getirilmiş meyveler – çiğ veya pişmiş</li> <li>• Pürüzsüz elma püresi</li> <li>• Bebek maması meyve veya sebzeleri</li> <li>• Muz püresi veya konserve meyve püresi gibi meyveler (püre haline getirin)</li> </ul>

**Kaçınılmalı**

1. Yumuşak ve Küçük Boy Beslenme	2. Disfaji Tabanlı Beslenme	3. Disfaji Pürelü Beslenme
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elma ve armut gibi taze çiğnemesi zor meyveler;</li> <li>• Üzüm, kuru üzüm, hindistancevizi;</li> <li>• Ananas, portakal veya diğer lifli yüksek posalı meyveler;</li> <li>• Meyve derisi, meyve ruloları, meyve atıştırma kırıntıları;</li> <li>• Çiğ sebzeler, salatalar;</li> <li>• Mısır, brokoli, lahana, brüksel lahanası, kuşkonmaz veya diğer lifli pişmiş sebzeler;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Çok fazla meyve suyu içeren meyveler (kavun, karpuz, üzüm, portakal) sıvı olarak boğaza kaçabilir.</li> <li>• Çıkarılamayan kabuklu meyveler</li> <li>• Çekirdekli meyveler</li> <li>• Mısır, bezelye, çalı fasulyesi</li> <li>• Lahana salatası, karışık salatalar, çiğ sebzeler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ananas, portakal veya diğer lifli, yüksek posalı meyveler</li> <li>• Çekirdekli sebze veya meyveler</li> <li>• Salatalar, kuru meyveler</li> </ul>

● **Gıda ürünleri: Çeşniler**

1. Yumuşak ve Küçük Boy Beslenme	2. Disfaji Tabanlı Beslenme	3. Disfaji Pürel Beslenme
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Margarin veya tereyağı</li> <li>● Ekşi krema, krem peynir</li> <li>● Ketçap, hardal, mayonez</li> <li>● Sos, biftek sosu, barbekü sosu</li> <li>● Otlar, baharatlar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tereyağı, margarin, şurup</li> <li>● Ekşi krema, mayonez,</li> <li>● Krem peynir, krem şanti</li> <li>● Pürüzsüz jöle, (çekirdek veya parça yok)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tuz, karabiber, ketçap, hardal (çekirdeksiz), mayonez</li> <li>● Otlar ve baharatlar</li> <li>● Barbekü gibi soslar</li> </ul>

**Kaçınılmalı**

1. Yumuşak ve Küçük Boy Beslenme	2. Disfaji Tabanlı Beslenme	3. Disfaji Pürel Beslenme
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Zeytin, turşu</li> <li>● Fıstık ezmesi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Kuruyemişler, çekirdekler</li> <li>● Fıstık ezmesi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fındık, Hindistan Cevizi</li> <li>● Zeytin Turşusu</li> <li>● Çekirdekli her şey</li> <li>● Fıstık ezmesi</li> </ul>

● **Gıda ürünleri: tatlılar**

1. Yumuşak ve Küçük Boy Beslenme	2. Disfaji Tabanlı Beslenme	3. Disfaji Pürel Beslenme
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Yumuşak kurabiyeler, muhallebi, meyveli turtalar;</li> <li>● Jöle, şerbet, şerbet Dondurma (kıvamaştırılmış sıvılar üzerinde değilse);</li> <li>● Islak kekler, puding, yoğurt</li> <li>● Şeker, bal, şurup, jöle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tatlılar: Puding, muhallebi, mus</li> <li>● Meyveli pasta alt tabanı ve yumuşak tepesi</li> <li>● Krema ile ıslak, yumuşak kek</li> <li>● Yumuşak çerezler</li> <li>● Küçük meyveli yoğurt</li> <li>● Yumuşak kabuklu meyveli turtalar (çok lapa lapa değil)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pürüzsüz muhallebi ve puding</li> <li>● Şerbet, dondurma, donmuş yoğurt – koyulaştırılmış sıvılarda izin verilmez</li> <li>● Aromalı meyveli buzlar, çubuklu dondurmalar, meyve kamçıları ve jelatinler (ince sıvıları işleme kabiliyetine bağlıdır).</li> <li>● Çikolata veya akçaağaç şurubu içeren şuruplar.</li> <li>● Berrak jöle, bal, şeker</li> </ul>

### Kaçınılmalı

1. Yumuşak ve Küçük Boy Beslenme	2. Disfaji Tabanlı Beslenme	3. Disfaji Pürelü Beslenme
<ul style="list-style-type: none"><li>Sert kurabiyeler, sert şeker, sakız</li><li>Chewy şeker veya tatlılar</li><li>Fındık, çekirdek, kuru meyve, hindistancevizi veya ananas içeren her şey</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Kuru, sert, ufalanan, fındık içeren veya fazla çiğnenen tatlılar.</li><li>Dondurma, milkshake, donmuş yoğurt, şerbetten uzak durun çünkü koyu kıvamlı bir sıvı erir ve ince bir sıvıya dönüşür.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Fındık, hindistancevizi veya bütün meyvelerden yapılmış her şey</li></ul>

- Gıda ürünleri: içecekler**

Pürüzsüz, homojen içecekleri topaksız, parçalı veya posasız seçebilirsiniz. İçeceklerin uygun kıvama getirilmesi gerekebilir.

Topak, parça, çekirdek, posa vb. içeren içeceklerden **kaçınılmalıdır**.



ed

## Düşünme zamanı

Disfaji durumunda olan kişilere iyi gelen yiyecekler nelerdir?

### 3.2.5. Dengeli menü şablonları

Öğün sayısı sosyal, kültürel faktörlere veya bireysel günlük rutinlerle ilgili faktörlere bağlı olacaktır ve her bir bireyin yaşına, sağlık durumuna, patolojisine ve alımı sınırlandırabilecek diğer niteliklere göre her zaman ihtiyaç ve kapasitelerine uyum sağlayacaktır.

Sonraki menüler, sağlıklı beslenme öncesi yönergelere dayanan dengeli beslenme örnekleridir. Bu menülerdeki gıda ve içeceklerin dokusu, yutma gücü çeken bireyin ihtiyaçlarına göre uyarlanmalıdır. Menülerde alerji ve intoleranslar da dikkate alınmalıdır.

## Beslenme Şekli

Sabah Kahvaltısı	Kuşluk Atıştırması	Öğle Yemeği	Öğleden Sonra Atıştırma	Akşam Yemeği
Aşağıdakilerden birkaç tane seçebilirsiniz <b>Meyveler</b> <b>Sebzeler</b> Doğal kuruyemişler Protein ürünleri Tam tahıllar	Aşağıdakilerden birini seçebilir veya iki grubu karıştırabilirsiniz. <b>Meyveler</b> <b>Sebzeler</b> Doğal kuruyemişler Protein ürünleri Tam tahıllar	Aşağıdakilerden hepsini yemelisiniz. <b>Sebzeler</b> <b>Tam tahıllar</b> <b>Protein</b> <b>Sağlıklı yağlar</b> + <b>Meyve veya Süt Ürünleri</b>	Aşağıdakilerden birini seçebilir veya iki grubu karıştırabilirsiniz. <b>Meyveler</b> <b>Sebzeler</b> Doğal kuruyemişler Protein ürünleri Tam tahıllar	Aşağıdakilerden hepsini yemelisiniz. <b>Sebzeler</b> <b>Tam tahıllar</b> <b>Protein</b> <b>Sağlıklı yağlar</b> + <b>Meyve veya Süt Ürünleri</b>



Menü 1							
	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
<b>Kahvaltı</b>	Sütlü kahve Zeytinyağı ve hindi göğüslü tam buğday ekmeği tost Portakal	Şekersiz Yulaf gevreği Muz	Yulaf sütü Domates ve peynirli çavdar ekmeği Armut	soya sütü ile kahve Bitter çikolatalı muzlu yulaflı kek	Tarçın ve çilek ile yulaf lapası	Sütlü kahve Avokadolu tam buğday tost Elma	Meyve ve sütlü smoothie Humus ve domatesli kepekli tost
<b>Kuşluk atıştırması</b>	Bir avuç fındık	Muzlu tahin kremalı tost	Yoğurt	Çilekler	Smoothie	Yoğurt	Bir avuç fıstık
<b>Öğle Yemeği</b>	Sebzeli mercimek Sosisler Erik	Ratatouille ile brokoli Aioli ve kepekli ekmeği ile kalamar Yoğurt	Yumurta ve patates ile bezelye Balık ile doldurulmuş patlıcan Muz	Patatesli yeşil fasulye Patatesli kuzu Balkabağı tatlısı	Spagetti karbonara Dolmalık biber soslu morina şeftali	Turşu ve sebzeli beyaz fasulye salatası Elma soslu hindi yoğurt	Mısır ve havuç ile marul salatası Kızarmış domates ve yumurta ile pirinç Çikolatalı mus
<b>Öğleden Sonra Atıştırması</b>	Meyve parçaları ile yoğurt	Yoğurt	Smoothie	Yoğurt	Guacamole kremalı tost	Fındık unlu Smoothie	Meyve parçaları ile yoğurt
<b>Akşam Yemeği</b>	Ratatouille ile morina doldurulmuş yumurta portakallı browni	Marul ve domates salatası Badem soslu köfte Armut	Ev ordövrleri Aioli ve tam buğday ekmeği ile patatesli omelet yoğurt	pişmiş sebzeler sebzeli ve domatesli tavuk Tarçınla kavrulmuş elma	Tost üzerine keçi peynirli salata Pirinçli dana böreği Çilekler	beyaz kuşkonmaz Biber soslu bonfile Portakal	Çavdar ekmeği ile sosis sebzeli somon yoğurt



Menü 2							
	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
<b>Kahvaltı</b>	Yulaf sütü Avokado ve zeytinyağı ile çavdar ekmeği Muz	Tarçın ve yaban mersini ile yulaf lapası	Sütlü kahve Zeytin ve domatesli tam buğday ekmeği	Sütlü kahve Peynirli tam buğday ekmeği Elma	Soya sütü ile kahve Bitter çikolatalı muzlu yulafli kek	Meyve ve sütlü smoothie Ton balıklı ve domatesli tam buğday ekmeği	Şekersiz kakaolu süt Yulaf gevreği mandalina
<b>Kuşluk atıştırması</b>	Yoğurt	Fındık unlu Smoothie	Guacamole kremalı tost	Meyve parçaları ile yoğurt	bir avuç badem	Yoğurt	Smoothie
<b>Öğle Yemeği</b>	Kızarmış domates ve yumurta ile pirinç Biber soslu bonfile Elma	Yumurta ve patates ile bezelye sebzeli tavuk Çizkek	Turşu ve sebzeli beyaz fasulye salatası Aioli ve kepekli ekmeği ile kalamar Çilekler	Patatesli yeşil fasulye Çavdar ekmeği ile sosis Yoğurt	Morina ile nohut Beşamel soslu yumurta Armut	Pancar çorbası Kıyma ile doldurulmuş kırmızı biber Yoğurt	Tost üzerine keçi peynirli salata Tunna küçük ciro Yunan yoğurt
<b>Öğleden Sonra Atıştırması</b>	Fıstık ezmesi ve muzlu tost	Meyve parçaları ile yoğurt	portakal	bir avuç badem	Zeytinyağı ve domatesli tost	Ananas	Humus kremalı tost
<b>Akşam Yemeği</b>	Haşlanmış yumurta ve ton balığı ile domates salatası Patatesli sosis mandalina	Sarımsaklı karnabahar buğulanmış somon Şeftali reçeli ile lor	Karışık salata Falafel yoğurt	pişmiş sebzeler ton balıklı omlet Portakal	Balkabağı Püresi Domates soslu köfte Portakal	kremalı ıspanak Musakka rosto armut	spagetti Bolonez soslu hake Meyve salatası

### 3.2.6. Yemek hazırlama

- **Tutarlılık veya doku**

- **doğranmış** - ½ inç (12 mm) veya yaklaşık küp şeker büyüklüğünde gıda parçacıkları



Kaynak: <https://www.freepik.es/>

- **öğütülmüş** - gıda parçacıkları ¼ inç (6 mm) veya yaklaşık pirinç taneleri boyutunda



Kaynak: <https://cocinaycomparte.com/>

- **kıyılmış** - 1/8 inç (3 mm) veya yaklaşık susam tohumu büyüklüğünde gıda parçacıkları



Kaynak: <https://www.americastestkitchen.com/>

- **püre** - şiddetli Disfaji durumunda olan bireyler için pürüzsüz patates püresi kıvamı



Kaynak: <https://pixabay.com/>

- **Karıştırma veya püre haline getirme**

- Kuru bir gıdayı karıştırmanız gerekiyorsa, su, süt, zeytinyağı, meyve suyu veya sos gibi bir "yağlayıcı" eklemeniz gerekir, ancak daha sonra baharatları kontrol etmeyi ve gerekirse yeniden koyulaştırmayı unutmamak gerekir.
- Gıdaları karıştırmak zaten sindirim sürecini parçalayarak başlattığından, bir birey sindirim için daha az enerji harcarken çok daha fazla gıda emebilir.

- **Çorbalar**

Çorbanın içinde "parçalar" bırakmak yerine karıştırmak (yumuşak ve idare edilebilir olsalar bile), daha "doldurucu" olduğu ve porsiyon büyüklüğüne yardımcı olduğu için Disfaji durumunda olan bir birey için çok daha faydalıdır.



Kaynak: <https://pixabay.com/>

- **Baharat ve tat**

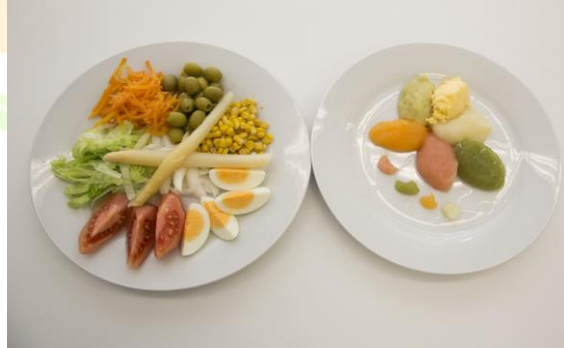
Püre haline getirilmiş veya karıştırılmış gıdalar tatlarını kaybeder. Pişirilen bir yemek mükemmel bir şekilde baharatlanmış olabilir, ancak karıştırıldıktan sonra tadı farklı olacaktır. Ana nokta, gıdaların yumuşak ve sıkıcı olmasını önlemektir. Karıştırma işlemi için su eklemek gerekiyorsa, yemeklerin karıştırıldıktan sonra çok seyreltik tadı olmaması için pişirme sırasında genellikle daha lezzetli veya baharatlı bileşenler gerekebilir.



Kaynak: <https://pixabay.com/>

- **Renk ve soslar**

Bir birey bir tabakta farklı renkler tercih ediyorsa, tabaktaki her farklı yiyeceğin aynı kıvam ve viskoziteye sahip olduğundan emin olunması gerekir. Daha sonra, karıştırmadan önce, ancak rengi değiştirmeden lezzetli sosun hangi dolguya ekleyeceğine karar verilmelidir.



Kaynak: <https://orpea.es/comida-texturizada-solucion-para-los-problemas-de-alimentacion-en-personas-mayores/>

### 3.2.7. Kullanılacak ek ürünler

Yemek hazırlamak için kullanılacak bazı ek ürünler şunlardır:

- ✓ Kıvam arttırıcılar – tozlar ve sıvı;
- ✓ İçilmeye hazır koyulaştırılmış içecekler ve içecek karışımları;
- ✓ Kolaylık püresi gıdalar;

- ✓ Gıda Karışımları;
- ✓ Protein/kalori gıda arttırıcılar;

### Viskozite veya "kıvamlılık"

Sıvıların "yanlış yoldan" akciğerlere inme riski azaldığından, daha kıvamlı (daha viskoz) gıdaların yutulması genellikle daha ince gıdalara göre daha kolay ve güvenlidir.

Birçokları için arkadaşlar ve akrabalarla bir kadeh şarap keyfi yaşamın önemli bir parçası ve kutlamaların önemli bir parçasıdır. Disfaji durumunda olan birçok birey aynı şeyi hisseder. Bu nedenle, benzer içecekleri yutmayı daha güvenli hale getirmek için sağlık hizmetlerine yönelik içecekler oluşturma konusundaki bilgiler kullanılmıştır.

Bunlar için Malzemeler: Ksantan Sakızı, Maltodekstrin, Eritritol.



Kaynak: designed by Canva Pro

- **Yemeye/içmeye hazır ürünler**

Yetişkinler için "bebek maması" olarak adlandırılabilirler. Bunlar, siz ve özenle hazırladığınız bir yemeği yutamamaktan genellikle çok utanan Disfaji durumunda olan birey için çok daha az streslidir. Ek veya yedek gıda olarak bulunması çok faydalıdır.



Kaynak:<https://okdiario.com/recetas/potitos-2004131>

İçilmeye hazır koyulaştırılmış içecekler ve içecek karışımları. Kullanışlıdır ve yutma bozukluğu olan bireyler için uygun hidrasyon sağlarlar. Örneğin, Thick-It® Clear Advantage® içmeye hazır içecekler, bireyler için güvenli ve güvenilir olmaları için uygun kıvama sahip olmaları için ksantan gamı ile koyulaştırılır.



Kaynak:<https://thickit.com/blog/nutrition-product-category/beverages/>

- **Oral gıda takviyeleri**

Disfaji durumunda olan bir birey genellikle kilo kaybı ve diğer beslenme sorunları yaşar, bu nedenle beslenmeyi bir şekilde zenginleştirmek gereklidir. Herhangi bir yiyeceğe eklediğiniz hemen hemen her şey, gıda değerini etkili bir şekilde artıracaktır. Zenginleştirme maddeleri protein bazlı olma eğiliminde olsa da, Disfaji durumunda olan bireylerin beslenmesinde diğer gıdalar da eksik olabilir.

Beslenme gereksinimlerine ve öğün değiştirme gereksinimlerine bağlı olarak, doktorlar genel sağlık ve esenliğe yardımcı olacak daha fazla bir şey almayı önerebilir.

Bir takviye, protein veya lif gibi tek bir gıda maddesi veya takviyeli bir içecek gibi bir gıda veya öğün ikamesi olabilir.

Oral gıda takviyeleri, ilaç endüstrisi tarafından üretilen ürünlerdir. Yetersiz beslenme ihtiyacı olan bireylere uygulanmak amacıyla geliştirilmiştir. Yetersiz beslenme, ilaçlarla etkileşim veya diğer nedenlerden dolayı gıda eksikliklerinin olduğu durumlarda bir sağlık uzmanı tarafından reçete edilirler.

Özetle, disfaji beslenmesi çok çeşitli takviyeler içerebilir, ancak bunlar yalnızca gıda eksiklikleri olduğunda kullanılmalıdır. Gıda takviyesi gerektiren disfaji durumunda olan bireyler için birçok ticari marka ve farklı ürünler mevcuttur. Bazı örnekler aşağıdaki şekilde gösterilmiştir. Ucuz değildir, ancak bazen Disfaji durumunda olan bireyin yetersiz beslenmemesini sağlamak için ödenmesi gereken küçük bir bedeldir.





<https://www.nutricia.es/>

<https://www.nestlehealthscience.es/>



<https://tesia.com.ec/hyfiber/>



<https://globalhp.com/shop/liquacel-liquid->



<https://www.nutrimedical.cl/producto/banatrol/>



## Değerlendirme Testi

Doğru cevapların altı çizilidir

### 1. FBDG aşağıdakilerden hangisi için geliştirilmiştir?

- Günlük kalori alımını azaltmak için.
- İnsanların gıda gruplarını takip ederek ve doğru oranlarda tüketerek dengeli ve çeşitli bir beslenme oluşturmalarına yardımcı olmak için.
- Beslenme ve sağlıklı alışkanlıkları entegre etmek için
- Obeziteyi azaltmak için

### 2. Aşağıdakilerin doğru ya da yanlış olduğunu belirtin.

- Beslenme Yönergeleri her Avrupa ülkesinde farklıdır. DOĞRU
- Modifiye edilmiş bir tutarlılık beslenmesi doğru tutarlılığa sahip olmalı ve beslenme açısından yeterli olmalıdır DOĞRU
- Gerçekten de 'Her Şeye Uyan Tek Beden' diye bir beslenme şekli yoktur. DOĞRU

### 3. Disfaji beslenmesinde aşağıdakilerden hangisinden kaçınmak önemlidir.

- Sufleler
- Bütün meyve
- Yoğurtlar
- Saf etler

### 4. Yanlış cümleyi seçin:

- Günlük beslenmenin uygun şekilde planlanması, beslenme yoluyla yeterli sağlığı korumak için gerekli tüm gıdaların dengeli bir şekilde sağlanmasını sağlar.
- Günde iki öğün yemek yemek, günlük beslenme ihtiyacının tüketimini kolaylaştırır ve bir rutin oluşturulmasını sağlar.
- Öğün sayısı sosyal, kültürel faktörlere veya bireysel günlük rutinlerle ilgili faktörlere bağlı olacaktır ve her bir bireyin yaşına, sağlık durumuna, patolojisine ve alımı sınırlayabilecek diğer niteliklere göre her zaman ihtiyaç ve kapasitelerine uyum sağlayacaktır.

### 5. Disfaji beslenmesi için bir ek gıda aşağıdakilerden hangisi olabilir?

- Bireysel bir gıda olmalıdır (protein veya lif gibi)
- Bireysel bir gıda (örneğin protein veya lif) olabilir veya bir gıda veya öğün ikamesi (kuvvetlendirilmiş bir içecek gibi) olabilir.
- Bir gıda veya öğün yerine geçmelidir (kuvvetlendirilmiş bir içecek gibi).

## Kaynaklar

- DRV Finder tutorial: <https://www.youtube.com/watch?v=-0ww-Q19G08>
- How To Complete 'MUST': <https://www.youtube.com/watch?v=oOT7GHfieMQ>
- What are food-based dietary guidelines?: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_o9Vf5ZveXo](https://www.youtube.com/watch?v=_o9Vf5ZveXo)
- DRV Finder. EFSA. 2019. <https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm>
- Protein. Harvard - School of Public Health. 2022. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/protein/>
- Added sugar. Harvard - School of Public Health. 2022. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates/added-sugar-in-the-diet/>
- Sugar. American Heart Association. 2022. <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sugar>
- Fiber. Harvard - School of Public Health. 2022. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates/fiber/>
- Fats and cholesterol. Harvard - School of Public Health. 2022. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/fats-and-cholesterol/>
- Fats. American Heart Association. 2022. <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats>
- Marengo K. Hydrating foods: The top 20 and their benefits. Medical News Today. 2019. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/325958>
- Lykstad J, Sharma S. Biochemistry, Water Soluble Vitamins. [Updated 2022 Mar 9]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538510/>
- Reddy P, Jialal I. Biochemistry, Fat Soluble Vitamins. [Updated 2021 Sep 20]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534869/>
- Morris AL, Mohiuddin SS. Biochemistry, Nutrients. [Updated 2022 May 8]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554545/>
- Vitamin and Mineral Supplement Fact Sheets. National Institutes of Health - Office of Dietary Supplements. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-VitaminsMinerals/>
- National Research Council (US) Committee on Diet and Health. Minerals. In: Diet and Health: Implications for Reducing Chronic Disease Risk. Washington (DC): National Academies Press (US); 1989. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK218735/>
- Ueshima J, Momosaki R, Shimizu A, Motokawa K, Sono M, Shirai Y, Uno C, Kokura Y, Shimizu M, Nishiyama A, Moriyama D, Yamamoto K, Sakai K. Nutritional Assessment in Adult Patients with Dysphagia: A Scoping Review. Nutrients. 2021 Feb 27;13(3):778. doi: 10.3390/nu13030778.
- Rodd BG, Tas AA, Taylor KDA. Dysphagia, texture modification, the elderly and micronutrient deficiency: a review. Crit Rev Food Sci Nutr. 2021 Apr 27;1-17. doi: 10.1080/10408398.2021.1913571.
- da Silva DCG, de Sá Barreto da Cunha M, de Oliveira Santana A, Dos Santos Alves AM, Pereira Santos M. Malnutrition and nutritional deficiencies in children with cerebral palsy: a systematic review and meta-analysis. Public Health. 2022 Apr;205:192-201. doi: 10.1016/j.puhe.2022.01.024.
- Huppertz V, Guida S, Holdoway A, Strilciuc S, Bajjens L, Schols JMGA, van Helvoort A, Lansink M, Muresanu DF. Impaired Nutritional Condition After Stroke From the Hyperacute to the Chronic Phase: A Systematic Review and Meta-Analysis. Front Neurol. 2022 Feb 1;12:780080. doi: 10.3389/fneur.2021.780080.
- Chen KC, Jeng Y, Wu WT, Wang TG, Han DS, Özçakar L, Chang KV. Sarcopenic Dysphagia: A Narrative Review from Diagnosis to Intervention. Nutrients. 2021 Nov 12;13(11):4043. doi: 10.3390/nu13114043.

- Skipper A, Coltman A, Tomesko J, Charney P, Porcari J, Piemonte TA, Handu D, Cheng FW. Adult Malnutrition (Undernutrition) Screening: An Evidence Analysis Center Systematic Review. J Acad Nutr Diet. 2020 Apr;120(4):669-708. doi: 10.1016/j.jand.2019.09.010.
- Skipper A, Coltman A, Tomesko J, Charney P, Porcari J, Piemonte TA, Handu D, Cheng FW. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Malnutrition (Undernutrition) Screening Tools for All Adults. J Acad Nutr Diet. 2020 Apr;120(4):709-713. doi: 10.1016/j.jand.2019.09.011.
- Malnutrition Universal Screening Tool. Malnutrition Advisory Group. A Standing Committee of BAPEN. 2011.  
[https://www.bapen.org.uk/pdfs/must/must\\_full.pdf](https://www.bapen.org.uk/pdfs/must/must_full.pdf)
- Isautier JMJ, Bosnić M, Yeung SSY, Trappenburg MC, Meskers CGM, Whittaker AC, Maier AB. Validity of Nutritional Screening Tools for Community-Dwelling Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. J Am Med Dir Assoc. 2019 Oct;20(10):1351.e13-1351.e25. doi: 10.1016/j.jamda.2019.06.024.
- Wu XS, Miles A, Braakhuis AJ. Texture-Modified Diets, Nutritional Status and Mealtime Satisfaction: A Systematic Review. Healthcare (Basel). 2021 May 24;9(6):624. doi: 10.3390/healthcare9060624.
- A guide to completing the Mini-Nutritional Assessment-Short Form (MNA®- SF). Nestlé Nutrition Institute.  
<https://www.mna-elderly.com/sites/default/files/2021-10/mna-guide-english-sf.pdf>
- MNA® Forms. Nestlé Nutrition Institute.  
<https://www.mna-elderly.com/mna-forms>
- Becker PJ, Gunnell Bellini S, Wong Vega M, Corkins MR, Spear BA, Spoede E, Hoy MK, Piemonte TA, Rozga M. Validity and Reliability of Pediatric Nutrition Screening Tools for Hospital, Outpatient, and Community Settings: A 2018 Evidence Analysis Center Systematic Review. J Acad Nutr Diet. 2020 Feb;120(2):288-318.e2. doi: 10.1016/j.jand.2019.06.257.
- Becker PJ, Brunet-Wood MK. Pediatric malnutrition screening and assessment tools: Analyzing the gaps. Nutr Clin Pract. 2022 Oct;37(5):1088-1104. doi: 10.1002/ncp.10793.
- WHAT IS STAMP? Central Manchester and Manchester Children’s University Hospitals NHS Trust. 2008.  
<https://www.stampscreeningtool.org/what-is-stamp-training>
- Food and Nutrition Technical Assistance III Project (FANTA). 2016. Nutrition Assessment, Counseling, and Support (NACS): A User’s Guide—Module 2: Nutrition Assessment and Classification, Version 2. Washington, DC: FHI 360/FANTA.  
<https://www.fantaproject.org/sites/default/files/resources/NACS-Users-Guide-Module2-May2016.pdf>
- Calculate Your Body Mass Index. National Heart, Lung and Blood Institute.  
[https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose\\_wt/BMI/bmicalc.htm](https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm)
- Thompson FE & Subar AF. Dietary Assessment Methodology. In: Nutrition in the Prevention and Treatment of Disease. 4th edition. 2017. Elsevier Inc. doi: http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-802928-2.00001-1  
[https://epi.grants.cancer.gov/dietary-assessment/Chapter%201\\_Coulston.pdf](https://epi.grants.cancer.gov/dietary-assessment/Chapter%201_Coulston.pdf)
- The Food Pyramid: A Dietary Guideline in Europe. EUFIC. 2009.  
<https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/food-based-dietary-guidelines-in-europe>
- Healthy Eating Plate. Harvard - School of Public Health. 2022.  
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>
- Fundación Dieta Mediterránea.  
<https://dietamediterranea.com>
- Medi-Lite.  
[https://www.medi-lite.com/medilite\\_eng/story\\_html5.html](https://www.medi-lite.com/medilite_eng/story_html5.html)
- Portion information. EUFIC.  
<https://www.eufic.org/en/healthy-living/category/portion-information>