

BESLENME VE DİYETETİK HABERLERİ

Yayın Kurulundan

Derginin maliyetinin yükselmesi nedeniyle yılda iki kez yayımlamakta olduğumuz Beslenme ve Diyet adlı dergimiz bundan böyle yılda bir kez ve aralık ayı içersinde yayınlanacaktır. Duyurulur.

Olağan Genel Kurul Toplantısı

1977 yılı Olağan Genel Kurul toplantısı 16.2.1977 günü Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Binasında yapılmıştır. Toplantıda Başkan Dr. Türkan Kutluay'ın yaptığı açış konuşmasından sonra (Resmi 1) Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı Müsteşarı Dr. Os-



Resim 1

man Yaşar (Resim 2) Bakanlık Bünyesinde Diyetisyenlerin Yeri, konusunda konuşmuştur. Daha sonra Prof. Dr. Ayşe Baysal (Resim 3) Beslenme Alanındaki Son gelişmelerden bahsetmiştir. Prof.



Resim 2

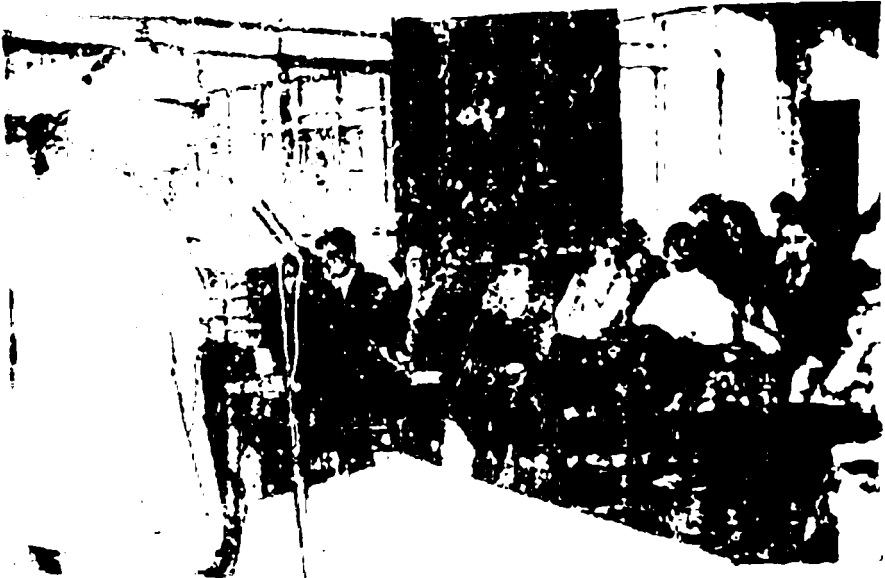


Resim 3

Dr. Orhan Köksal (Resim 4) 1974 yılında Türkiye çapında yapılan Beslenme Sağlık ve Gıda Tüketimi araştırma verilerine dayanarak «Türkiye'nin Beslenme Durumunu» anlatmıştır. Prof. Dr. Aydın Karamehmetoğlu (Resim 5) «Kalp Hastalıkları ve Beslenme» konusunda, Doç. Dr. İmran Özalp da (Resim 6) «Metabolizma Hastalıkları ve Beslenme konusunda bilgiler vermişlerdir.



Resim 4



Resim 5



Resim 6

Konuşmalardan sonra Yönetim Kurulu faaliyet raporu okunmuş ve kurul aklanmıştır. Yapılan Yeni seçimlere göre bu yıl Yönetim, Denetim ve Onur kurullarında şu kişiler görev almışlardır.

Yönetim Kurulu

Dr. Türkan Kutluay (Başkan)
 Dr. Perihan Arslan (Sayman)
 Uz. Gülden Köksal (Başkan Yardımcısı)
 Sevil Yeğinobalı (Veznedar)
 Güneş Soysal (Sekreter)

Denetleme Kurulu

Dr. Bahtiyar Ünver
 Dr. Sevinç Yücecın

Onur Kurulu

Prof. Dr. Ayşe Baysal
 Prof. Dr. Orhan Köksal
 Dr. Suna Baykan

Bu yıl balo ve reklam komitesi gibi yardımcı komitelere, İç İlişkiler Komitesi ve Dış İlişkiler Komitesi olarak iki komite daha eklenmiştir. İç ilişkiler komitesi, üyelerin kadro, ünvan v.b. konuları ile ilgili problemlerine yardımcı olmak amacı ile kurulmuştur. Kurul üyelere, bu konuda problemleri olup olmadığını öğrenmek üzere birer form yollamıştır. Komite çalışmalarını başarılı bir şekilde sürdürmektedir. Dış ilişkiler komitesi ise, yurt dışındaki diyetetik dernekleri ile derneğimizin ilişkilerini sağlamak amacı ile kurulmuştur.

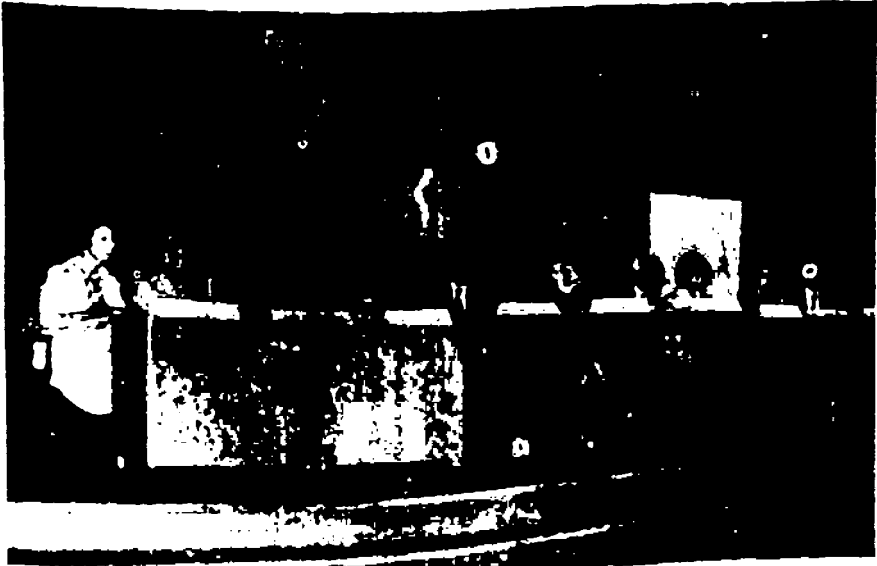
Genel Kurulda, dernek yönetim kurulu üyeleri davetlilere çeşitli yiyecek ve içecekler hazırlamışlardır (Resim 7). Genel Kurul başarılı bir şekilde kapanmıştır.



Resim 7

Panel

Dernek Yönetim Kurulumuz bundan böyle her yıl beslenme konulu bir panel düzenlemeyi planlamış bulunmaktadır. Bu yılki ilk panel «Diyabet ve Diyet Tedavisi» konusunda düzenlenmiş ve 22 Haziran 1977 tarihinde Hacettepe Üniversitesi M Salonunda yapılmıştır (Resim 8). Panele katılan konuşmacılar ve panelde



Resim 8

yapılan konuşmalar dergimizin bu sayısında sayfa 1 de verilmiştir. 1978 yılı için düşünülen panelin konusu «Hastanelerde beslenme servisi işleyişi ve Diyetisyenlerin Sorunları» dır.

Eğitim Seminerleri

— Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığının her yıl sürekli olarak düzenlediği Ev Ekonomistleri eğitim seminerlerinden birinde beslenme konularına da yer verilmiştir. 21-26 Mart 1977 tarihlerinde Antalya'da yapılan bu seminere öğretim üyesi olarak üyelerimizden Dr. Türkan Kutluay katılmıştır.

— CARE örgütü, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü ve Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı işbirliği ile Ev Ekonomistleri için Beslenme, Besin Hazırlama ve İşleme konulu bir seri eğitim seminerleri düzenlenmiştir. Bunlardan birincisi 1-5 Ağustos 1977 tarihlerinde Yozgat'ta ikincisi de 3-8 Ekim tarihlerinde Konya'da yapılmıştır. Bu seminerlerde Prof. Dr. Ayşe Baysal ve Dr. Türkan Kutluay öğretim üyesi olarak görev almışlardır.

— Milli Eğitim Bakanlığı tarafından yaz aylarında hizmet içi eğitim kursları düzenlenmiştir. 18 Temmuz 5 Ağustos arası Bursa'da yapılan kursta Prof. Dr. Ayşe Baysal ve Dr. Bahtiyar Ünver, Mersin'de yapılanda Doç. Dr. Ufuk Güneşli Öğretim üyesi olarak görev almışlardır.

Gıda ve Beslenme Simpozyumu

T.B.T.A.K. Marmara Bilimsel ve Endüstriyel Araştırma Enstitüsünce İstanbul'da 4-8 Nisan 1977 tarihlerinde Gıda ve Beslenme Simpozyumu düzenlenmiştir. Simpozyuma üyelerimizden Prof. Dr. Ayşe Baysal, Prof. Dr. Orhan Köksal, Dr. Sevinç Yücecan, ve Dr. Türkan Kutluay birer tebliğ ile katılmışlardır. Üyelerimizden Güneş Sosyal, Aysen Önal, Fatma Çötel, Tülin Ünal ve Gönül Mengilik'te İzleyici olarak katılmışlardır.

TRT de Yapılan Beslenme Eğitimi

TRT radyo ve televizyonlarında beslenme eğitimi ile ilgili yapılan birçok programda derneğimiz üyeleri konuşmacı ve kaynak kişi olarak görev almışlardır.

1977 Yılı Mezunları

Beslenme ve Diyetetik Bölümü 1977 yılında 13 mezun vermiştir. Mezunlardan biri bölümde asistan, diğerleri Tıp Fakülteleri ve S.S.Y.B. kuruluşlarında görev almışlardır.

BESLENME İLE İLGİLİ PRATİK BİLGİLER

Yayın Kurulundan : Dergimizin bu yazı bölümünde bundan böyle beslenme ile pratik bilgileri yayınlamaya çalışacağız. Bu bilgilerin özellikle ev kadınlarına yönelik ve onlara yararlı olmasına dikkat edilmiştir. Bu bölümde yanıtlanmasını istediğiniz sorunlarınızı bize yazabilirsiniz.

ANNELERE VE ANNE OLACAKLARA ÖGÜTLER

Prof. Dr. Ayşe Baysal*

ÇOCUK İÇİN EN İYİ BESİN ANNE SÜTÜDÜR. ÇOCUKLARINIZI MUTLAKA EMZİRMELİSİNİZ.

Yeni Anne Olacaklara Öğütler

1. Gebeliğiniz süresince olanaklarınız içinde en az 1 su bardağı kadar süt veya yoğurt veya peynir, çökelek, gibi yiyeceklerden almalyı ihmal etmeyiniz.
2. Kansızlığınızı önleyecek en iyi besinler; karaciğer, et, yumurta, pekmez ve kuru meyvelerdir. Bunlardan bulabildiklerinizden hergün bir miktar yemeye çalışınız.
3. Gebe olunca normal ağırlığınızı ayda 1 kilo artacak şekilde yiyeceklerinizi ayarlayınız. Ne çok şişman, nede çok zayıf olunuz. ikiside doğumunuz için zararlıdır.
4. Gebeliğinizin sonlarına doğru meme başlarınızı elinizle oğuştu-rarak meme başının çıkmasını sağlayınız. Meme başınız iyi çıkmazsa doğan çocuğunuzu emziremezsiniz.

* Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Başkanı.

5. Ağır yük kadırmaktan kaçınınız fakat normal hareketlerinizi (ev işleri, yürümek, çok ağır olmayan tarla işleri) sürdürünüz.
6. Temizliğe dikkat ediniz. Sebze ve meyvelerinizi yıkamadan yemeyiniz. Sütünüz pastörize değilse kaynattıktan sonra kullanınız. Ellerinizi yıkamadan yemeğe başlamayınız. Hasta olan insanlara çok fazla yakın olmamaya dikkat ediniz

Yeni Doğum Yapan Annelere Ögütler

1. Bunun için eczaneden cam bir biberon alınız. Evde çay yaptığınız çaydanlıkta daima kaynamış su bulundurunuz. Kaynamış ilik sudan biberonun 100 cc rakamına gelecek kadar su koyup içine 1 tatlı kaşığı şeker ekleyiniz. Bunu arasıra bebeğe veriniz. Kendinizi iyi hissetmeye başlayınca bebeğinizi emzirmeye başlayınız.
2. Emzirmeden önce memenizi bir bez ıslatıp siliniz. Gerekirse önce sabunlu bez, sonra düru bezle silersiniz. 1 fincana 1 çay kaşığı kadar karbonat koyup kaynamış su ile karıştırınız. Silinmiş memenizi bir parça pamuğu karbonatlı suya batırarak silip bebeği emziriniz. Bebeği her emzirişinizde bu uygulamayı yaparsanız, bebeğin ağızı pamukcuk olmaz.
3. Bebeği emzirirken dik tutmaya çalışınız. Emzirme bittikten sonra bebeği omuz başınıza kayarak havasını çıkarmasına yardım ediniz. Bebeğin başı yan gelecek şekilde yatırınız. Bu uygulama ile bebeğin kusmukları yana akarak genzine gidip zarar görmesini önler. Arasıra bebeğe kaynamış su içiriniz.
4. Bebeğinizi fazla sıkı sarmayınız. Soğuktan koruyunuz, fakat aşırı terletmeyiniz.
5. Bebeği yıkamak için ilk günler bir leğene dirseğinizin dayanacağı şekilde su hazırlayınız. Bebeğinizi bir havlu içinde sabunu köpürtüp bezle siliniz. Sonra leğendeki suya batırıp durulayınız. Sudan çıkarır çıkarmaz kurulayınız. Suda fazla bekletip üşütmeyiniz.
6. Bebeğinizin bezlerini, giysilerini deterjanla yıkamayınız, Beyaz sabunla yıkayıp iyice durulayınız. Deterjan bebeğin vücudunda yara açar.
7. Bebeğe 15 gününü tamamladıktan sonra günde 1 tatlı kaşığı meyve suyu vermeye başlayınız, Yazın elma, domates, şeftali;

kışın, mandalina, portakal en iyisidir. Meyveyi sıkarsıkılmaz veriniz. Önce 1 tatlı kaşığı ile başlayıp birkaç gün sonra miktarını arttırarak iki aylıkken yarım çay bardağı meyve suyu verebilirsiniz.

8. 20 günlük olunca polivitamin şuruplarından alıp günde bir sefer 1 çay kaşığı veriniz. Bu şurupların kutusunun üzerini okuyup D vitamini bulunanı seçiniz. Bir çoğunda 1 çay kaşığından «400—800 ünite D vitamini vardır». Yazın çocuğunuzun doğrucuğunuzun doğrudan güneşe çıkarınca vitamin vermenize gerek kalmaz.
9. Bebek iki aylık olunca günde bir iki kaşık yoğurt vermeye başlayınız. Birkaç gün sonra unlu çorbalardan 1 kaşık vermeye başlayınız. Sonra sebze yemeklerini ezerek günde 1 kaşık vermeye başlayınız. Buna alışınca pişmiş yumurtadan 1 kaşık veriniz. Böylece 3 ile 6 aylık arasında bebeğinizi çeşitli yiyeceklerle alıştırmınız.
10. Altı aydan sonra çocuğunuza günde 1 su bardağı kadar yoğurt veya süt; 1 kepçe kadar sebze, tarhana mercimek çorbalarından güneşe çıkarmca vitamin vermenize gerek kalmaz. 1 adette yumurta yedirebilerseniz çocuk iyi bir şekilde beslenmiş olur.
11. Sütünüz az ise ve çocuk aç kalıyorsa en iyi vereceğiniz şey sütür. İlk ayda kaynamış sütü yarı yarıya kaynamış su ile karıştırınız. Bunun için biberonun 50 cc. derecesine gelene kadar kaynamış süt, üzerine 100 cc gelene kadar kaynamış su koyunuz. 1 tatlı kaşığı şeker ekleyip çocuğa memeden sonra veya bir sefer meme bir sefer bundan içiriniz. çocuk bir ayını doldururken suyu azaltıp 2 süt, 1 su koyunuz. çocuk iki ayını doldurunca yalnız süt içiriniz. Bu arada meyve suyu ve diğer yiyeceklerde başlayınız. Süt yerine yoğurt verebilirsiniz.
12. Çocuğunuzu çok tatlı şeylere, lokum, şekerli çay, gazoz alıştırmayınız. Şekerli şeyler çocuğun büyümesini yavaşlatır, hastalıklara direnci azaltır, dişlerini çürütür. Çocuk 4-5 aylık olunca meyve suyu yerine yıkanmış meyveyi ezerek verebilirsiniz. Çocuk 7 aylıktan sonra acılı olmayan tüm yemeklerden kaşıkla ezerek verebilirsiniz. Yalnız çocuğun her gün 1 su bardağı kadar süt veya yoğurt almasına dikkat ediniz. Çocuk ishal olursa; bol kaynamış su, tuzlu ayran, yoğurt, pirinç lapası, patetes ezmesi ve şekersiz süt veriniz.