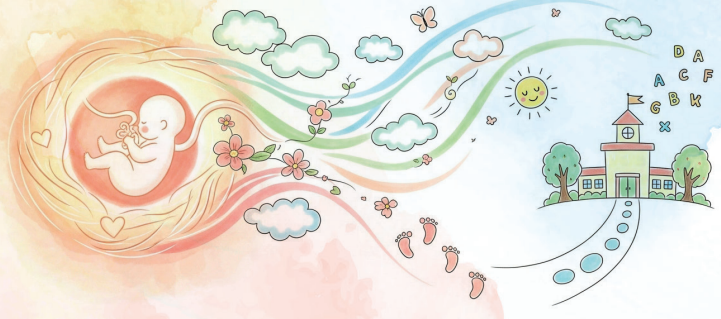




Bölüm 4.5

SAĞLIKLI BÜYÜME İÇİN NASIL BESLENMELİYİM?

Derya DUMAN¹

GİRİŞ- ÇOCUKLARDA BESLENME

Çocukluk dönemi, büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu, dolayısıyla beslenme alışkanlıklarının gelecekteki sağlık durumunu doğrudan etkilediği kritik bir evredir. Yaşamın ilk 1000 günü çocukların büyüme ve gelişmesi açısından kritik bir dönem olarak kabul edilmektedir.

Çocukların büyümek, düzgün çalışmak, sağlıklı bir kiloyu korumak ve kendilerini iyi hissetmek için ihtiyaç duydukları tüm besinleri ve enerjiyi aldıklarından emin olmak için dengeli ve çeşitli bir beslenmeye sahip olmaları önemlidir. Büyüme ve Gelişme, dokuların onarımı, kemik gelişimi ve sağlığı, sinir ve kasların düzenli çalışması, hastalıklara karşı direnç için dengeli ve sağlıklı beslenme şarttır.

Yeterli ve dengeli beslenme, çocukların fiziksel gelişimlerinin yanı sıra zihinsel ve duygusal gelişimleri için de temel bir gerekliliktir. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının erken yaşta kazanılması, hem obezite ve malnütrisyon gibi beslenme sorunlarını, hem de ileriki yaşlarda görülebilecek kronik hastalıkları önlemede önemli rol oynamaktadır.

¹ Doç. Dr., Mersin Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları A.D., Çocuk Kardiyoloji B.D., drderyaduman@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-4176-1709

ÖZEL DURUMU OLAN ÇOCUKLAR: DOĞUŞTAN KALP HASTALIKLARINDA (DKH) BESLENME

Konjestif kalp yetmezliği ve/veya DKH'li olan çocuklar sıklıkla artan enerji harcaması ile uyumlu şikayetlerle başvururlar. Bunun nedeni, vücut metabolizması için yeterli kanı pompalamak için kalbin çok daha fazla çalışması gerektiğidir. DKH'li çocuklarda görülen metabolik hızın artmasının bir başka nedeni de azalan kalori alımı ve daha fazla enerji harcanmasıdır. Sonuç olarak, doğuştan kalp hastalığı olan çocuklarda kronik hipoksemi hücresel düzeyde besinlerin verimsiz işlenmesine neden olan iştahsızlığı tetikleyerek büyümeyi etkiler. Yüksek kalorili diyetler ile özellikle operasyon öncesi ve sonrası destek önemlidir.

SONUÇ

Çocukluk döneminde kazanılan beslenme alışkanlıkları, bireyin tüm yaşamını etkilemektedir. Sağlıklı beslenme; yalnızca büyüme ve gelişmenin sağlanmasında değil, aynı zamanda obezite, diyabet, kalp hastalıkları gibi kronik hastalıkların önlenmesinde de kilit rol oynamaktadır. Bu nedenle aileler, eğitim kurumları ve sağlık otoriteleri iş birliği yaparak çocuklara sağlıklı beslenme konusunda bilinç kazandırmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Akder RN, Meseri R, Çakıroğlu FP. Okul Çağı Çocukluk Döneminde Beslenme Eğitimi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2018;7(2):1-10.
2. Benjasuwanterp B, Chaithirayanon S, Eiamudomkan M. Feeding problems in healthy young children: prevalence, related factors and feeding practices. *Pediatric reports*. 2013;5(2):38.
3. Butte N, Cobb K, Dwyer J, Graney L, Heird W, Rickard K. The start healthy feeding guidelines for infants and toddlers. *Journal of the American Dietetic Association*. 2004;104(3):442-54.
4. Chellaiyan VG, Liaquathali F, Marudupandiyan J. Healthy nutrition for a healthy child: A review on infant feeding in India. *Journal of Family and Community Medicine*. 2020;27(1):1-7.
5. Daniels LA. Feeding practices and parenting: A pathway to child health and family happiness. *Annals of Nutrition and Metabolism*. 2019;74(Suppl. 2):29-42.
6. Fewtrell M, Baumann U, Bronsky J, Haiden N, et al. World Health Organization (WHO) guideline on the complementary feeding of infants and young children aged 6– 23 months 2023: A multisociety response. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*. 2024;79(1):181-8.
7. Gidding SS, Dennison BA, Birch LL, Daniels SR, Gilman MW, Lichtenstein AH, et al. Dietary recommendations for children and adolescents: a guide for practitioners: consensus statement from the American Heart Association. *Circulation*. 2005;112(13):2061-75.
8. WHO Guideline for complementary feeding of infants and young children 6-23 months of age: World Health Organization; 2023.

9. Perez-Escamilla R, Segura-Pérez S, Lott M. Feeding guidelines for infants and young toddlers: a responsive parenting approach. *Nutrition Today*. 2017;52(5):223-31.
10. Tiwari S, Bharadva K, Yadav B, Malik S, Gangal P, Banapurmath C, et al. Infant and young child feeding guidelines. *Indian pediatrics*. 2016;53(8):703-13.
11. Yılmazbaş P, Gökçay G. İlk iki yaşta sağlıklı beslenme ve sağlıklı beslenme alışkanlığının geliştirilmesi. *Çocuk Dergisi*. 2013;13(4):147-53.