

RAMAZANDA AYINDA BESLENME

Türkiye; Ramazan ayının başlamasıyla başlarda biraz daha kısa olsa da gittikçe artarak günde ortalama 16 saat oruçlu olacak. Sıcakların başladığı ve giderek artmaya devam edeceği Ramazan ayı boyunca uzun süreli açlık ve susuzluklar yaşanabilir.

Normalde iki ya da üç ana öğün ve günün normal saatlerinde yemek yenilmesine alışkın olan metabolizma Ramazan ayında uzun süreli aç kalınması nedeniyle açlığa uyum sağlamak için daha az enerji harcamaya başlar ve buna bağlı olarak da metabolizma hızı azalır. İki öğün ve fazla miktarda yemek yenilen Ramazan ayında azalan metabolizma hızı nedeniyle daha az kalori yakılacağından, vücudun yağ depolaması artar ve kilo artışı sorunlarına yol açılır. Yine uzun açlık sonucu özellikle iftar saatine yakın saatlerde iyice belirginleşen kan şekeri düşüklüğü fazla miktarda yemek yenilmesine neden olur. Bu sebeplerden ötürü Ramazan ayı boyunca tek veya iki öğün yemek yemek yerine 3- 4 öğün şeklinde az ve sık yenilmelidir.

Ramazan ayında tek öğün yerine öğün sayısının artırılması, uzun açlık süresinin kısaltılması, tokluk süresinin artırılması ve ve kan şekeri kontrolünün sağlanması amacıyla sahur mutlaka yapılmalıdır. Sahurda ağır ve yağlı yiyeceklerin yenilmesi susuzluğa da neden olacağından kaçınılmalıdır. Bunun yerine hem gece yenilen bir öğün olması hem de daha uzun süre tok tutacağından kahvaltı tarzında yenilmelidir. Sahurda az tuzlu kahvaltılıklar, süt, yoğurt veya kefir, haşlanmış yumurta, menemen veya omelet; yumurtalı sebze yemeği, çorba, az yağlı tam tahıl ekmekleriyle yapılmış peynirli tostlar, peynirli veya sebzeli az yağlı yapılmış börek veya gözlemeler, kavun, karpuz gibi sulu taze meyveler, yine daha uzun süre tok tutan lif oranı yüksek kuru kayısı, kuru erik , kuru incir gibi kuru meyveler, ceviz, fındık, badem gibi tuzsuz yağlı tohumlar, domates, salatalık, biber gibi söğüş sebzeler, tam tahıllı ekmekler sahur için uygun seçenekler olarak tercih edilebilirler.

İftarda kültürümüzün bir özelliği olarak sofralarda çok sayıda ve bol miktarda yemek çeşidi olabilmektedir. Özellikle uzun süreli açlığın getirdiği bir fizyolojik yanıt olarak iftarda çok fazla miktarda yemek yeme isteği duyulabilmektedir. Ancak bu uzun açlık sonrası bir anda ve fazla miktarda yemek yenilmesinin getirebileceği mide yanması, mide ekşimesi, reflü, ani kan şekeri yükselmesi ve buna bağlı olarak gelişen ani kan şekeri düşüklüğü, uyku, uyuşukluk, rahatsızlık şikayetlerinden korunabilmek için mümkünse iftar yemeği ikiye bölünerek yenilmelidir. İftar yemeğinin ilk bölümünde iftariyeliklerle oruç açılıp sonrasında çorba ve yanında tam tahıllı 1-2 dilim ekmek, biraz salata veya yoğurt yenildikten sonra 20- 30 dakika ara verilip, sonrasında iftar yemeğinin ikinci kısmı olarak bir sebze yemeği veya ızgara/ fırında yapılmış et, tavuk, balık yemeklerinden biri ile yanında pilav, makarna tercih edilmelidir. Doğunluk hissi yemeği yemeğe başladıktan 15- 20 dakika sonra oluşmaya başladığından yavaş ve iyi çiğneyerek yemek yemek veya yemek yerken bir süre ara verilmesi daha az ve kontrollü yemeğe yardımcı olur. Yine fazla kalori alımının engellenmesi için fazla sayıda ve miktarda iftariyelik yerine az miktarda ve bir, iki çeşit seçilen iftariyeliklerle oruç açılmalıdır.

İftar sofralarında sık olarak yağlı etler, hamur işleri, kızartılmış yiyecekler ve tatlılar ağırlıklı olarak daha fazla yer almaya başlar. Kızartılarak yapılan yiyecekler yerine fırında, ızgara veya haşlayarak yapılmış yiyecekler, hamur işleri yerine de kan şekerini daha dengeli

şekilde yükselten bulgur, makarna, fırın patates gibi yiyecekler tercih edilmelidir. Tatlı olarak kızartılarak yapılmış hamur tatlıları, ağır şerbetli tatlılar yerine haftada 3-4 kez sütlü tatlılar, meyve tatlıları, dondurmalar, kuru meyveler, meyve salataları, az şekerli hoşaf ve kompostolar tercih edilebilir.

İftardan hemen sonra veya yatmadan önce yemek yenilip yatılması mide şikayetlerine sebep olabileceğinden kaçınılmalıdır.

Ramazan ayı boyunca günlük su alımının yeterli miktarlarda karşılanması önemlidir. Sıcak yaz günlerinde vücudumuzun artan sıvı kayıplarının yerine konulabilmesi ve vücut işlevlerinin yerine getirilmesi için günlük 1,5- 2 litre kadar su ve sıvı iftar ile sahur arasında tüketilmelidir. Vücudun uzun süre susuz kalması tansiyon düşüklüğü ya da yüksekliğine, halsizlik, yorgunluk, baş ağrısı gibi şikayetlere neden olabilir. Sıvı ihtiyacının karşılanması için süt, ayran, cacık, kefir, az şekerli komposto, hoşaf, limonata, ıhlamur, kuşburnu gibi bitki çayları ile taze sıkılmış meyve suları gibi sıvı içeceklerin tüketimi arttırılmalıdır.

Ramazan ayı boyunca yapılacak yürüyüş ya da egzersizlerin oruçlu iken yapılması uygun olmadığından, yürüyüş ya da egzersizler hafif olacak şekilde ve iftardan 1 saat sonra yapılmalıdır.

Nevin SARAN SEZER

Uzman Diyetisyen

Kartal Koşuyolu Yüksek İhtisas Eğitim ve Araştırma Hastanesi