



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

Okul Çocuklarında ve Ergenlikte Beslenme Sorunları

Kalsiyum ve D Vitamini Yetersizliği:

Büyümenin hızlı olduğu çocukluk döneminde kemik yapımı çok hızlıdır ve kalsiyum gereksinmesi artar. Bu dönemde kalsiyum gereksinmesinin karşılanması ve yeterli miktarlarda kalsiyum alımı önemlidir.

Güneş ışınlarıyla deride ve böbreklerde sentezlenen D vitamini, çocukluk döneminde kalsiyum ve fosfor ile birlikte kemik sağlığında önemli rol oynar. Besinlerle gereksinimin karşılanması mümkün değildir. D vitamininin deride oluşabilmesi için güneş ışınlarının dik geldiği zaman diliminde günlük 15-20 dakika güneşlenmek önerilir. Güneş koruyucu kremler, deride D vitamini sentezini engeller. Güneş ışınlarının zararlı etkilerinden korunmak için güneşlenme süresine dikkat edilmesi ve sonrasında şapka, ince ve uzun kollu kıyafetler giyilmesi, şemsiye gibi araçlardan yararlanılması veya güneş ışınlarının gelmediği ortama geçilmesi önerilmektedir.

Anemi (Kansızlık):

Demir yetersizliğine bağlı kansızlığın (demir eksikliği anemisi) sıklıkla görüldüğü risk gruplarından biri çocuk ve ergenlerdir. Bunun en önemli nedenleri, yetersiz besin alımı, sindirim sisteminden azalmış demir emilimi ile erkeklerde kas dokusu yapımı, kan hacmi artışı ve kızlarda adet görmeyeyle (menstruasyon) olan kayıplardır.

Anemi, özellikle küçük çocukları, adet gören ergen kızları ve kadınları, hamile ve doğum sonrası kadınları etkileyen ciddi bir küresel halk sağlığı sorunudur. Dünya Sağlık Örgütü, dünya çapında 6-59 aylık çocukların %40'ının, hamile kadınların %37'sinin ve 15-49 yaş arası kadınların %30'unun anemik olduğunu tahmin etmektedir.

Anemi, çocuklarda bilişsel gelişimi ve okul başarısını olumsuz yönde etkiler, değişik dokularda kapasite düşüklüğü yapabilir ve en önemli etkilerinden biri de enfeksiyonlara yatkınlığı artırarak çocukların gelişimini yavaşlatabilir.

Çocuk beslenmesinde vücut tarafından kolaylıkla emilen hem demir içeren besinler (en fazla kırmızı et olmak üzere hayvansal besinler) tercih edilmelidir. Demir emilimini artırmak için demir içeren bitkisel besinler (kuru baklagiller, kuru meyveler, pekmez, tam tahıl ve zenginleştirilmiş tahıl ürünleri) C vitamininden zengin besinler (taze meyve ve sebzeler) ile tüketilmelidir. Aneminin erken, etkili bir tanı ve doğru tedavisiyle pek çok zararlı sonucun önüne geçilebilir.

İyot Yetersizliği:

İyot, normal metabolizmayı düzenleyen, proteinlerin ve enzim aktivitesinin oluşturulmasına yardımcı olan, hamilelik ve yaşamın erken dönemlerinde bebeğin beyin gelişimi de dahil birçok yaşamsal süreç için gerekli olan tiroit hormonlarının önemli bir parçasıdır. Yeterli iyot olmadan tiroit hormonları düzgün çalışmaz ve tiroit bezinin az veya aşırı aktif olmasına yol açarak vücutta çeşitli olumsuz yan etkilerle neden olabilir. Yetersizliğe bağlı olarak çocuklarda guatr, tiroit bezinin kana yeterince salgı vermemesi sonucu, fiziksel, ruhsal ve duygusal gelişimin yavaşlaması ve duraklaması yaygın olarak görülür. Ayrıca iyot yetersizliği düşük IQ puanlarıyla da



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

ilişkilendirilmiş olup, IQ puanında 13.5'a kadar puan düşüklüğe yani çocuklarda zekâ gelişiminde azalmaya neden olabilir.

İyot, vücut tarafından yapılmayan temel bir eser mineraldir, bu nedenle gıda veya takviyelerle elde edilmelidir. Türkiye'de iyot yetersizliği her bölgede yaygın bir sorundur. İyottan zengin gıdalar bulunsa da çoğu yiyecek ve içecek iyot yönünden fakirdir. Bu nedenle tuzun iyot ile zenginleştirilmesi uygulaması ile iyot yetersizliği hastalıklarının görülme sıklığı azaltılmaya çalışılmaktadır. Sağlık Bakanlığı "İyot Yetersizliği Hastalıklarının Önlenmesi ve Tuzun İyotlanması Programı"nın yürütücülüğünü yapmaktadır. Program kapsamında ve Türk Gıda Kodeksi Tuz Tebliği ile sofraya tuzları iyot ile zenginleştirilmektedir. Bu tebliğe göre sofraya tuzu, "Doğrudan son tüketiciye sunulan, ince öğütülmüş, iyotla zenginleştirilmiş, rafine edilmiş veya edilmemiş işlenmiş tuz" olarak tanımlanmıştır. İyot tüketmemesi gereken kişiler için ise ambalajın üzerindeki etikete, ambalajla kontrast teşkil edecek renkte ürün adı olarak "iyotsuz sofraya tuzu" ifadesi yer almaktadır. Tuz satın alırken ambalaj üzerindeki etiketlerin dikkatli incelenmesi önem taşımaktadır.

Fazla tuz tüketiminin hipertansiyon ve inme gibi önemli kalp ve damar hastalıklarına neden olabileceği bilinmektedir. Dünya Sağlık Örgütü günde 5 gramdan (bir çay kaşığının hemen altında) daha az tuz tüketilmesini önermektedir. Tuzun fazla alımı son derece zararlı sonuçlar doğurabildiğinden tuz tüketimi azaltılmalı, ancak kullanılan tuz iyotlu olmalıdır. Ayrıca iyot çok kolay kayba uğradığı için, iyotlu tuzun güneş görmeyen, hava almayan kapalı kaplarda saklanması ve yemek piştikten sonra yemeğe eklenmesi gereklidir.

Şişmanlık:

Aşırı kilo ve obezite, sağlık açısından risk oluşturan anormal veya aşırı yağ birikimi olarak tanımlanmaktadır. Bir zamanlar yalnızca yüksek gelirli ülkelerde görülen bir sorun olarak görülen fazla kiloluluk ve obezite, artık düşük ve orta gelirli ülkelerde, özellikle de kentsel ortamlarda çarpıcı biçimde artmaktadır. Aşırı kilo ve obezite oranları yetişkinlerde ve çocuklarda artmaya devam etmektedir. 1975'ten 2016'ya kadar, 5-19 yaş arası aşırı kilolu veya obez çocuk ve ergenlerin yaygınlığı küresel olarak dört kattan fazla artarak %4'ten %18'e çıkmıştır.

Dengesiz beslenmeye bağlı gelişen şişmanlık, büyüme geriliğine, azalmış fiziksel gelişime, ileri yaşlarda beslenmeye bağlı kronik hastalıkların görülme riskinde artışa neden olur. Küresel hastalık yükü verilerine göre her yıl 4 milyondan fazla insan fazla kilolu veya obez olmak nedeniyle ölmektedir. Fazla kilolu çocuklar ve ergenlerde uyku apnesi, bazı ortopedik ve sindirim sorunlarının yanı sıra, insülin direnci, tip 2 diyabet, bozulmuş kan yağları, alkole bağlı olmayan yağlı karaciğer hastalığı gibi metabolik sorunlar daha sık görülmektedir. Ayrıca, psikolojik (örneğin kaygı, zayıf benlik saygısı, depresyon) ve sosyal kaygılar (örneğin zorbalık, damgalanma), sosyal ayrımcılık, fazla kilolu veya obez olan çocuk ve ergenlerde daha sık görülmekte ve olumsuz beden imajı sorunları gelişim riski artmaktadır. Uzun vadede ise fazla kilolu çocukların, kronik hastalık ve erken ölüm riskinin artmasıyla birlikte fazla kilolu veya obez yetişkinler olma olasılıkları daha yüksektir.

Yeme Davranışı Bozuklukları:

Yeme bozuklukları genellikle ergenlik döneminde başlayan ve yeme davranışında bozukluklarla karakterize olan (hiç yememe, çok az yeme veya aşırı ya da nöbetler şeklinde yemek yeme gibi) hastalıklardır. Yeme bozukluklarının görülme sıklığı günümüzde giderek artmaktadır. Yeme bozuklukları kadınlarda erkeklere göre 6-10 kat daha fazla görülmektedir ve erkekler hastaların %5-10'unu oluşturmaktadır.



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

Çocuk ve ergenlerde ideal vücut ağırlığı, uygun beslenme ve fiziksel aktivite ile desteklenirken, bozulmuş beden algısı ve düzensiz yeme veya egzersiz davranışından kaçınılmalıdır. Ölçsüz yeme, tıkanırcasına yeme, kusma, bozulmuş beden algısı ve şişmanlık korkusu gibi düzensiz yeme davranışları yaygın olarak ergenlerde, yeme bozuklukları ise her yaşta görülür.

Yeme bozukluğu riskini azaltmak için çocukların:

- Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarının desteklenmesi,
- Beden algısı ve vücut ağırlığına ulaşma ile ilgili ısrarlardan kaçınılması,
- Sınırlı diyetler veya zararlı ağırlık kontrolü davranışlarından (örneğin kusma, aşırı laksatif kullanımı) sakınılması,
- Ruhsal sağlığın iyi yönde teşvik edilmesi önerilir.

Anne ve babada ergendeki kilo kaybına yönelik endişe, ergenin beden imajı ile ilişkili kaygısının artması, yeme davranışlarında değişiklikler, öğün atlama, öğünlerdeki yemek miktarını azaltma, diyetteki yağın azaltılması, aşırı yeme ataklarının olması, kusma, aşırı egzersiz yapma ve kız çocuklarda adet görmeme sık görülen belirtiler arasındadır. Bu belirtiler ya da beden ağırlığı ve beslenme davranışlarındaki değişiklikler nedeniyle şüphelenilen durumlarda bir uzmana başvurulmalıdır.

Diş Çürükleri:

Ağız ve diş sağlığı, bireylerin yemek yeme, nefes alma ve konuşma gibi temel işlevleri yerine getirmesini sağlayan ağız, dişler ve ağız içi yapıların durumunu ifade ederken, diğer yandan da kendine güven, kendini iyi hissetme, rahatsızlık ve utanç hissetmeme, sosyalleşebilme ve ağrısız olma gibi psikososyal boyutları da kapsamaktadır. Ağız ve diş sağlığı genel sağlığın ayrılmaz bir parçasıdır, bireylerin topluma katılımını ve potansiyellerini gerçekleştirmesini destekler.

Diş çürüğü veya basitçe çürük olarak bilinen durum, en yaygın bulaşıcı olmayan hastalık olup, önemli bir halk sağlığı sorunudur ve dünya çapında 2 milyardan fazla insanı etkiler. Dünya nüfusunun üçte birinden fazlası tedavi edilmeyen diş çürükleriyle yaşamaktadır. Tedavi edilmeyen diş çürükleri, 514 milyon kişiyi etkileyen en yaygın kronik çocukluk hastalığıdır.

Diş çürüğü çok faktörlü bir hastalıktır ve gelişiminde bireysel, aileyle ve toplumla ilgili faktörler (sosyal ve fiziksel çevre, davranış ve sağlık hizmetleri ve ticari faktörler) yaşam boyu etkili olmaktadır. Ancak yiyecek ve içeceklerle yüksek şeker tüketimi en önemli risk faktörüdür.

Tedavi edilmeyen çürüklerin yaşamın farklı evrelerinde birçok olumsuz etkisi vardır. Ağız ve diş sağlığı tehlikeye girdiğinde genel sağlık da etkilenir. Tekrarlanan ağrı atakları, çiğneme ve uyku zorlukları yaşam kalitesini ve üretkenliği azalttığı için eğitim fırsatlarının kaçırılmasına yol açar ve okul başarısında azalmaya katkıda bulunur. Tedavi edilmemiş çürükler aynı zamanda çocuklarda zayıflığa ve bodurluğa da katkıda bulunan bir faktördür. Sosyal izolasyona yol açabilir. Ağız ve diş sağlığı sorunları hane halkı harcamalarını artırır, insanların yaşam kalitesini ve refahını ciddi şekilde etkiler, bireyler ve aileler üzerinde ciddi sosyal ve ekonomik etki oluşturur. Tüm ağız ve diş hastalıkları doğası gereği kronik, ilerleyici ve kümülatiftir.



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

Çürük bakımı/tedavisi ve şeker alımının kısıtlanması diş çürüğünün görülme sıklığını ve şiddetini azaltır. Ayrıca kişisel bakım ve kişisel ağız hijyeni uygulamaları da ağız hijyenini iyileştirir ve çürüğün ilerlemesini yavaşlatır. Tüm yaş gruplarında çürük riskini azaltmak için florürlü diş macunu ile günde iki kez diş fırçalamak gereklidir.

KAYNAK:

“TÜRKİYE BESLENME REHBERİ (TÜBER) 2022” Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı
Yayın No:1031, Ankara 2022

Universal salt iodization and sodium intake reduction: compatible, cost-effective strategies of great public health benefit ISBN 978-92-4-005371-7 (electronic version) World Health Organization 2022.

Accelerating anaemia reduction: a comprehensive framework for action ISBN 978-92-4-007403-3 (electronic version) World Health Organization 2023.

A primary health care approach to obesity prevention and management in children and adolescents: policy brief ISBN 978-92-4-007267-1 (electronic version) World Health Organization 2023.

Overweight and obesity. Fact sheet (<http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>) World Health Organization 2023.(Erişim 11.01.2024)

“Birinci Basamak Sağlık Çalışanları İçin Ergen Sağlığına ve Sorunlarına Yaklaşım Cep Kitabı” T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, ISBN: 978-975-590-643-0 Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1049, Ankara, 2017

Global oral health status report: towards universal health coverage for oral health by 2030 ISBN 978-92-4-006148-4 (electronic version) World Health Organization 2022.