

# İŞTAHSIZ BEBEK



*Dr. Nilgün Çöl  
Gaziantep Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları AD.  
Sosyal Pediatri BD.*

59. Türkiye Milli Pediatri Kongresi, Kasım 2015, Antalya

# Sunum planı



- ❧ İştah/iştahsızlığın
  - ❧ Tanımı
- ❧ İştahın
  - ❧ Fizyolojisi/Kontrolü
  - ❧ Etkileyen faktörler
- ❧ İştahsızlığın
  - ❧ Sınıflaması
  - ❧ Sıklığı
  - ❧ Tanısal yaklaşım
  - ❧ Tedavi ve önlemler

# İştah/İştahsızlık



## İştah

Yiyeceklere karşı duyulan bilinçli bir istek

## İştahsızlık

Açlık hissini algılayamama

Yeterli büyüme gelişme için alınması gereken

Besinlerin çeşitli nedenlerle reddi

# Tanım



- ❧ Altı yaşından önce başlayan
- ❧ Başka bir
  - ❧ Sağlık problemi/organik rahatsızlık
  - ❧ Mental/ruhsal bozukluk olmaksızın
- ❧ Besin azlığına bağlı olmadan
- ❧ En az bir ay süreyle
  - ❧ Kilo almada yetersizlik
  - ❧ Kilo kaybına yol açacak kadar
- ❧ Az yemek yeme



# Sıklık



- ❧ İştahsızlık ve yeme problemleri nedeniyle doktora başvuru
- ❧ Sıklığı
  - ❧ Sağlıklı çocuklarda %20-35
  - ❧ Büyüme ve gelişme geriliği olanlarda %33-90
- ❧ Büyüme geriliği
  - ❧ %30'unda mevcut

*Kaymaz N. et. al. J of Peditaric Res 2015; 2: 11-16.*

*Chatoor I et al. Cogn Behav Pract 2003; 10: 138-146.*



# Sıklık



- ❧ SGA doğan bebeklerde
  - ❧ Beslenme sorunları daha fazla (4-6 ayda)
  - ❧ Katı gıdaların reddi daha fazla (48 ayda)

*Oliveira A. et. al. J Pediatr 2015; 166: 59-65.*

- ❧ Preterm doğan bebekler
  - ❧ 2 yaş civarı
  - ❧ Besin reddi daha fazla
  - ❧ Süt, patates tüketimi fazla
  - ❧ Sebze, meyve, et/et ürünleri, balık, tahıl tüketimi az

*Migraine A. et. al. Am J Clin Nutr 2013; 97: 1270-1277.*

# Görölme yaşı



☞ Kaşıkla beslenmeye geçiş döneminde (6 ay)

☞ Çocuğun kendi kendini beslemeye geçtiği dönemde (3 yaş)

*Wright C. et al. Child Care Health Deve 2000; 26: 5-16.*

*Chatoor I et al. Cogn Behav Pract 2003; 10: 138-146.*

# İştah fizyolojisi



- ❧ Açlıkta rol oynayan hormonlar/peptidler
- ❧ Midenin kontraksiyonu ve boşalması
- ❧ Ghrelin
- ❧ Neuropeptid-Y
- ❧ Agouti ilişkili protein
- ❧ Oreksin A ve B
- ❧ İnsülinin hipoglisemik etkisi
- ❧ Anti-seratoninerjik ve anti-dopaminerjik etki
- ❧ Alfa-adrenerjik reseptörlerin uyarılması
- ❧ Endokannabinoid sistem
- ❧ GHRH



# İştah fizyolojisi



- ❧ Toklukta rol oynayan hormonlar/peptidler
  - ❧ Midenin dolu olması ve dilatasyonu
  - ❧ Kolesistokinin
  - ❧ Glukagon benzeri peptid-1
  - ❧ Peptid YY
  - ❧ Proopiomelanokortin
  - ❧ Seratonin
  - ❧ Somatostatin
  - ❧ Beta -adrenerjik
  - ❧ Dopaminerjik reseptörlerin uyarılması
  - ❧ TRH
- ❧ Yağ mediatörleri
  - ❧ Leptin
  - ❧ Adiponektin
  - ❧ Resistin
  - ❧ Tümör nekrozis faktör-alfa

# İştahı etkileyen faktörler



☞ Çocuk

☞ Aile

☞ Çevre



# Çocukla ilgili faktörler



- ☞ Denge oluşumu (hemostaz evresi)
  - ☞ Yenidoğan döneminde
    - ☞ Emme ve yutma ile ilişkili faktörler etkili

# Çocukla ilgili faktörler



## ☞ Bağımlılık evresi

☞ Duygusal gereksinimlerin giderilmesi

☞ Anneye güvenin artması

☞ Beslenmeyi olumlu etkilerken

☞ Endişe yaratan davranışlar

☞ Huzursuz ortam

☞ Beslenmeyi olumsuz etkiler

# Çocukla ilgili faktörler



☞ Ayrılma-bireyselleşme evresi

☞ Duygusal ihtiyaçlarını yeme davranışları ile gösterebilir

# Aile ile ilgili faktörler



- ❧ Ailenin tutum ve davranışları
- ❧ Kısıtlama
  - ❧ Abur cubur tüketimi daha fazla
  - ❧ Sebze meyve tüketimi daha az
- ❧ Çocuğun BKİ ile pozitif ilişki

*Gregory E. et. al. Int J Behav Nutr Phys Act 2010; 7: 55-65.*

# Aile ile ilgili faktörler



- ❧ Ailenin tutum ve davranışları
- ❧ Takip, izlem
  - ❧ Sebze, meyve tüketimi daha az

*Durao C. et. al. Appetite 2015;9 2: 15-23.*

# Aile ile ilgili faktörler



- ❧ Ailenin tutum ve davranışları
- ❧ Baskı
  - ❧ Yiyeceklerden hoşlanmayı azaltıyor
  - ❧ Çocuğun BKİ ile negatif ilişki

*Gregory E. et. al. Int J Behav Nutr Phys Act 2010; 7: 55-65.*



# Aile ile ilgili faktörler



- ❧ Ailenin tutum ve davranışları
- ❧ Kontrol
  - ❧ Açık kontrol
    - ❧ Sağlıklı besin tüketimini sağlar
  - ❧ Gizli kontrol
    - ❧ Sağlıklı olmayan yiyeceklerin az yenilmesini sağlar
- ❧ Çocuklar daha az sebze ve meyve tüketiyor

*Durao C. et. al. Appetite 2015; 92: 15-23.*

# Aile ile ilgili faktörler



- ❧ Ailenin tutumu
  - ❧ Et, yumurta ve balık tüketimini etkilemiyor
  
- ❧ Ebeveynlerin
- ❧ Sebze, meyve tüketimi
  - ❧ Çocukları pozitif yönde etkiliyor

*Durao C. et. al. Appetite 2015;92: 15-23.*

# Aile ile ilgili faktörler



- ❧ Beslenmeyi pozitif yönde etkileyen en önemli ailesel faktörler
  - ❧ Annenin
    - ❧ Yaşı
    - ❧ Eğitim düzeyi
    - ❧ Beslenme konusundaki pozitif tutumu

*Chatoor I. et al. Pediatrics 2004; 113: e440-447.*

*Brown KA. et al. Appetite 2008; 50: 252-259.*

*Hendricks K. et al. J Am Diet Assoc 2006; 106: 135-148.*

# Aile ile ilgili faktörler



- ❧ Eğitimli anneler
  - ❧ Daha sabırlı
  - ❧ Sağlıklı besinleri daha fazla tattırıyor
  
- ❧ Çalışan anneler
  - ❧ Daha az yemek pişiriyor
  - ❧ Daha az sayıda yemek çeşidi sunuyor



*Hendricks K. et. al. J Am Diet Assoc 2006; 106: S135-148.*

*Brewis A. et. al. Am J Hum Biol 2003; 15: 440-460.*

# Aile ile ilgili faktörler



## ☞ Babalar

- ☞ %50'si çocuğun öğün düzenlenmesine katılıyor
- ☞ %72'si bir öğününü çocuğuyla yiyerek geçiriyor

## ☞ Annelere göre daha az strateji kullanıyor

## ☞ Abur cubur tüketimini kısıtlamıyor



*Khandpur N. et. al. Appetite 2014; 78. 110-121.*

# Çevresel faktörler



- ❧ Aktivite düzeyi
  - ❧ Artınca oluşan enerji açığını kapatmak için
  - ❧ İştah
    - ❧ Besin alımı artıyor
  
- ❧ Günlük aktivite
  - ❧ Enerji dengesi ve iştahı etkilemezken
  
- ❧ Uzun süreli ve düzenli aktivite (altı hafta)
  - ❧ İştahı artırıyor

*King NA. et al. Int J Obesity 2007; 31. 334-339.*

*Moore MS. et al. Appetite 2004; 43: 127-134.*

# Çevresel faktörler



- ❧ Yemek sırasında televizyon izlemi
- ❧ 3-5 yaş grubu
  - ❧ Aynı anda yemek yeme ve tv izleme işini yapamıyor
    - ❧ Besin alımı azalıyor
- ❧ Daha büyük çocuklar
  - ❧ Doygunluk sinyallerini algılamakta gecikiyor
    - ❧ Bir öğünde yaklaşık 280 kalori fazla tüketiyor

*Bellissimo N. et al. Pediatr Res 2007; 61: 745-749.*

*Francis LA. et al. J Am Diet Assoc 2006; 106: 598-600.*

# Çevresel faktörler



- ❧ Akut/kronik enfeksiyonlar
- ❧ Sırasında salgılanan sitokinler
- ❧ İştah merkezini etkileyerek iştahı azaltabilir

*Wright C. et. al. Child Care Health Dev 2000; 26: 5-16.*



# Genetik faktörler



- ❧ Tatlara duyarlılık
  - ❧ Genetik geçişli
  
- ❧ Tek yumurta ikizlerinde
- ❧ Çift yumurta ikizlerine göre
  - ❧ Benzer tatlara yatkınlık daha fazla
  
- ❧ Besinlerin içeriğine göre
  - ❧ Proteinli besinlerin (et, balık) tercihinde kalıtım daha fazla rol oynuyor
  - ❧ Sebze, meyve ve tatlılarda orta derecede



Wardle J. et. al. *British J of Nutr* 2008; 99: 15-21.

# Prenatal-Postnatal faktörler



- ❧ Prenatal dönemde
  - ❧ Annenin yediğı besinlerin tatları amnios sıvısına geçerek
  - ❧ Çocuğın bu tatlara alışmasını sağlıyor
  
- ❧ Gebeliğın son trimestırında
- ❧ Emzirmenin ilk 2 ayında
- ❧ Havuç suyu içirilen annelerin bebekleri
  - ❧ Havuca daha kolay alışmış

*Mennella JA. et. al. Pediatrics 2001; 107: e88-e99.*

# Prenatal-Postnatal faktörler



- ❧ Emzirme döneminde
  - ❧ Çocuklar anne sütü aracılığı ile değişik besinlerin tadına alışıyor
- ❧ Uzun süre anne sütü ile beslenenlerde
  - ❧ Sebze tüketimi daha fazla
  - ❧ Zararlı besinlerin tüketimi daha az

*Mennella JA. Et. Al. Pediatrics 2001; 107: e88-e 99.*

# Prenatal-Postnatal faktörler



- ❧ Formül mama ile beslenenler
- ❧ Süt bazlı formüla
  - ❧ Brokoli/karnabahar tüketimi fazla
- ❧ Protein hidrolize formüla
  - ❧ Ekşi tatları seviyor
- ❧ Soya bazlı formüla
  - ❧ Acıyı seviyor



*Mennella JA. et. al. Early Hum Dev 2002; 68: 71-82.*

*Mennella JA. et. al. Early Hum Dev 2006, 82: 463-468.*

# Prenatal-Postnatal faktörler



- ❧ Doğuştan biyolojik olarak
- ❧ Tatlıları seviyoruz
  - ❧ Yüksek enerji içeriğinden dolayı
- ❧ Acıdan uzak duruyoruz
  - ❧ Zehirli besinlerin çoğu acı olduğundan

*Blissett J. et. al. Physiology and Behaviour 2013; 121: 89-95.*

# Besinle ilişkili faktörler



- ❧ Yoğurt
  - ❧ Tat: Normal, limonlu, elmalı
  - ❧ Yapı: Normal, küçük parçalı, büyük parçalı
  - ❧ Renk: Normal, yeşil, mavi
  
- ❧ Tüketimde en etkili olan faktör
  - ❧ Yapısı

*Werthmann J. et. al. Appetite 2015; 84: 181-187.*

- ❧ Çocuklar dokunarak besini tanıdıklarında
  - ❧ Daha kolay tüketiyorlar

*Nedekoorn C. et. al. Appetite 2015;84: 7-10.*

# Besinle ilişkili faktörler



- ❧ Taneli gıdayla erken yaşlarda tanışanlarda
- ❧ İleri yařlarda
  - ❧ Besin reddi daha az
  - ❧ Sebze ve meyve tüketimi fazla
- ❧ 9 aydan sonra tanışanlarda
  - ❧ Besin reddi fazla

*Coulthard H. et. al. Matern and Child Nutrition 2009; 5: 75-85.*

# Besinle ilişkili faktörler



- ❧ Tuz, yağ eklenen sebzeler
  - ❧ Daha kolay kabul ediliyor
- ❧ Tuzlu sebzeye alışanlar hep böyle devam etmek istiyor

*Shcwartz C. et. al. Physiology and Behaviour 2011; 104:646-652.*



# Sınıflama



- ❧ Yetersiz besin tüketimi
  - ❧ İnfantil anoreksi
  - ❧ Besin reddi
  
- ❧ Seçili besinlerin reddi
  - ❧ Yeni besin fobisi
  - ❧ Seçici yeme (yemek seçme)
  
- ❧ Duyusal olarak hoşlanmama
- ❧ Tadından hoşlanmama

*Chatoor I. et. al. Cogn and Behav Pract 2003; 10: 138-146.*

# Sınıflama



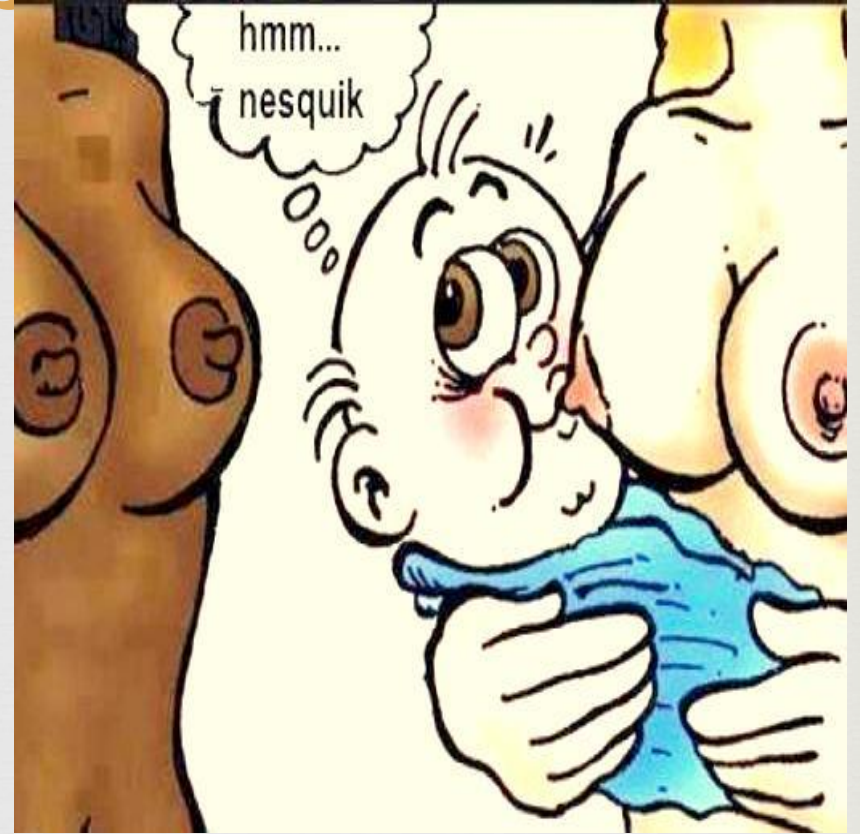
- ❧ Koru nedeniyle besin reddi
  - ❧ Post travmatik yeme bozukluęu
  - ❧ Disfaji
  - ❧ Yemekten hoşlanmama
  - ❧ Beslenme direnci
  - ❧ Boğulma korkusu
  - ❧ Besin korkusu

*Chatoor I. et. al. Cogn and Behav Pract 2003; 10: 138-146.*

# İnfantil anoreksi



- ❧ Yiyeceklerle ilgisi az
  - ❧ Bir parça yemek yer sonra yemez
- ❧ 9-18.aylar arasında sık
- ❧ Bu çocuklar
- ❧ Emzirme döneminde
  - ❧ Emmekten ziyade etrafla ilgili
  - ❧ Az miktarda emer
  - ❧ Sık emzirilmesi gerekir



*Chatoor I. et. al. Cogn and Behav Pract 2003; 10: 138-146.*

# Seçici yeme (Yemek seçme)



- ❧ Benzer yemeklere karşı isteksizlik
  - ❧ Seçili besin gruplarını tüketir
    - ❧ Abur cubur tüketir
  - ❧ Belli besinleri/gruplarını tüketmeyi reddeder
- ❧ Küçük miktarlarda ve yavaş yer
- ❧ Aşırı içecek tüketir

*Shim JE. et. al J Am Diet Assoc 2011; 111: 1363-1368.*

*Mascola AJ. et. al. Eat Behav 2010; 11: 253-257.*

# Seçici yeme (yemek seçme)



- ❧ 1-3 yaş arasında sık
  - ❧ 6 yařtan sonra azalır
- ❧ %11'inde büyüme geriliği görülüyor

*Carruth BR. et. al. J Am Diet Assoc 2004; 104: 57-64*  
*Galloway AT. et. Al. J Am Diet Assoc 2003; 103: 692-698.*

# Seçici yeme (Yemek seçme)



- ❧ Yaşamın ilk 2 yılı
  - ❧ Besin tercihi
  - ❧ Beslenme alışkanlığı gelişiminde çok önemli
  
- ❧ 14 aylıkken
  - ❧ Daha fazla meyve ve sebze ile tanıştırılan çocuklar
  
- ❧ 3 yaşına geldiğinde
  - ❧ Daha çok besin çeşidini yiyor
  - ❧ BKİ değerlerinde fark yok

*Mallan KM et. al. J Acad Nutr Diet; 2015; doi.org/10.1016/j.jand/2015.06.006.*

# Seçici yeme (Yemek seçme)



## ☞ Hazırlayıcı faktörler

- ☞ Sadece anne sütü ile beslenmenin 6 aydan kısa olması
- ☞ Ek gıdalarla 6 aydan önce tanışma
- ☞ Pütürlü gıdayla geç tanışma

## ☞ Tatlarla genetik yatkınlık önemli

*Taylor CM. et. al. Appetite 2015; 95: 349-359.*

# Seçici yeme (Yemek seçme)



- ❧ Prenatal dönemde
  - ❧ Amniotik sıvı
  
- ❧ Postnatal dönemde
  - ❧ Anne sütü
  
- ❧ Besinlerin tatları ile temas
- ❧ Yiyecek kabulünde önemli

*Forestell CA. et. al. Pediatrics 2007; 120: 1247-1254.*

*Mennella JA. et. al. Pediatrics 2001; 17: E88.*



# Yeni bir besin yememe (Yeni besin fobisi)



- ❧ Yeni yiyecekleri denemeye karşı isteksizlik
- ❧ 2-6 yaşta sık
- ❧ Yaşla birlikte azalır
  - ❧ Yaş ilerledikçe daha az şey çocuk için yeni olur

*Galloway AT. et. al. J Am Diet Assoc 2003; 103: 692-698.*

- ❧ Yeni besinlerin kabulünde
  - ❧ Koku (olfaktor sistem) tattan daha önemli

*Monnery-Patris S. et. al. Appetite 2015; 95: 303-309.*

# Yeni bir besin yememe (Yeni besin fobisi)



- ❧ İlk 6 ay sadece anne sütü alımı
- ❧ Uzun süre anne sütü alımı
  
- ❧ Çocuęu değişik tatlara alıştırdığından
  - ❧ Yeni besin fobisini azaltıyor
  
- ❧ 6 aydan önce tamamlayıcı besinlere başlanması
  - ❧ GIS olgunlaşmadığı için
  - ❧ Yeni besin fobisini 2.5 kat arttırıyor

*Galloway AT. et. al. J Am Diet Assoc 2003; 103: 692-698.*

*Shim JE et. Al. J Am Diet Assoc 2011; 111: 1363-1368*

# Yeni bir besin yememe (Yeni besin fobisi)



- ❧ Hazırlayıcı faktörler
  - ❧ Parental öykü
  - ❧ Ailesel baskı
  - ❧ Ailenin eğitim düzeyi
  - ❧ Genetik zemin
  - ❧ Kültür ve coğrafya
  - ❧ Önceki deneyimler
  - ❧ Anne sütü
    - ❧ Alanlarda daha az
  - ❧ Cinsiyet
    - ❧ Erkek de fazla ??

*Dovey TM. et. al. Appetite 2008; 181-193.*

# Yeni bir besin yememe (Yeni besin fobisi)



- ❧ Çocuğun yapısı
  - ❧ Duygusal/utangaç çocuklarda daha fazla
  - ❧ Sosyal/aktif çocuklarda daha az
  
- ❧ Yeni besinlerle
  - ❧ Erken yaşta tanışma
  - ❧ Tekrarlayan düzeylerde maruz kalma
  - ❧ Sıklığını azaltıyor

# Besin reddi



- ❧ Yemek bebeğin ağızına uzatıldığında
  - ❧ Kaşığa vurup döker
  - ❧ Başını çevirerek kaçır
  
- ❧ Dikkat çekme yöntemi???
- ❧ Aile çocuk ilişkisinde sorun???
  
- ❧ Tehdit, azarlama, ceza, yalvarma, rüşvet, zorlama
  - ❧ Artırıyor
  
- ❧ Övgü, sevgi
  - ❧ Azaltıyor

*Cerro N. et.al. J Paediatr Child Health 2002; 38:72-78.*

# İştahsız çocuğa yaklaşım



- œ Öykü
- œ Fizik muayene
- œ Antropometrik ölçümler
- œ Beslenme sırasında gözlem
- œ Gerekli laboratuvar testleri ve tetkikler

# İştahsız çocuğa yaklaşım



- ❧ Ailenin
  - ❧ Sosyoekonomik durumu
  - ❧ Psiko-sosyal ve kültürel özellikleri
  - ❧ Annenin eğitim durumu
- ❧ Çocuğun beslenme öyküsü
  - ❧ 3-7 günlük yemek listesi
- ❧ Besinlerin
  - ❧ Nasıl hazırlandığı
  - ❧ Nasıl verildiği
  - ❧ Miktarı
  - ❧ Kimin verdiği
- ❧ Beslenme sırasında uygulanan yöntemler

*Hanley JA. et al. Paediatr Perinat Epidemiol 2010; 24: 241-248.*

*Huybrechts I. et al. Eur J Public Health 2008; 18: 509-516.*

# İştahsız çocuğa yaklaşım



- ❧ Büyümenin değerlendirilmesi
- ❧ Çocuktaki iştahsızlığın
  - ❧ Derecesi, ciddiyeti
  - ❧ Konusunda fikir verir
- ❧ Birçok çocuk
  - ❧ Normal gelişime sahip
- ❧ Ailenin isteklerini karşılayamıyor
  - ❧ Hekime getiriliyor



# Alarm bulguları



- ❧ Disfaji
- ❧ Yutma sırasında
  - ❧ Öksürük, boğulma, tekrarlayan pnömoni
- ❧ İshal, kabızlık, kusma
- ❧ Büyüme-gelişme geriliği
  - ❧ Kilo kaybı
- ❧ Egzema
- ❧ Konjenital anomaliler
- ❧ Prematürite
- ❧ Otizm ve diğer davranış bozuklukları

# İştahsız çocuğun tedavisi



## İştah açmak için

- ☞ Megesterol asetat (MA)
- ☞ Siproheptadin hidroklorür (SH)
- ☞ Kannabinoidler (dronabinol)
- ☞ Hydrazine sülfat
- ☞ Anabolik hormonlar
- ☞ Büyüme hormonu



## Bu ilaçların

- ☞ İştahsızlık dışında başka problemi olmayan çocuklarda kullanımlarına yönelik çalışmalar mevcut değil

# İştahsız çocuğun tedavisi



## ❧ Siproheptadin

❧ Kistik fibrozis hastalarında

❧ İştah artışı

❧ Solunum fonksiyonlarında düzelme

❧ Astım, anoreksia nervoza ve tüberküloz da kullanılmış

❧ Yan etki

❧ Uyuşukluk

❧ Etki mekanizması

❧ Tam bilinmiyor

*Homnick DN. et al. Pediatr Pulmonol 2005; 40: 251-256.*

# İştahsız çocuğun tedavisi



## ❧ Büyüme hormonu

- ❧ Düşük doğum ağırlığı olan bebeklerde 1 yıl süre ile kullanımı
- ❧ İştah ve büyüme üzerine olumlu etkili

*Boonastra VH. et al. Horm Res 2006; 65: 23-30.*

## ❧ Omega-3 yağ asitleri

- ❧ Beyin tümörü olan hayvanlarda
- ❧ MSS üzerinden iştah açıcı etkili

*Goncalves CG. et al. Surgery 2006; 139: 202-208.*

# İştahsız çocuğun tedavisi



- ❧ Trimebutin
- ❧ Mide boşalmasında gecikme
  - ❧ Sintigrafik olarak gösterilen iştahsız çocuklarda
- ❧ Prokinetik ajanlarla birlikte davranışsal tedavi
- ❧ Faydalı

*Bekem O. et al. Acta Gastroenterol Belg 2005; 68: 416-418.*

# İştahsız çocuğun tedavisi



- ❧ Vitamin mineral takviyesi
- ❧ Destek amaçlı kullanımının
  - ❧ İştahı olumlu yönde etkilediğine dair kesin veriler yok
  - ❧ HIV (+) çocuklarda 6 ay
    - ❧ İştahı arttırmış
    - ❧ Kilo alımını arttırmış



*Mda S. et. al. Appetite 2010; 54: 150-155.*

# İştahsız çocuğun tedavisi



## ❧ Thiamine

- ❧ Eksikliğinde iştah azalıyor
- ❧ Yerine konunca iştah artıyor

*Liu M. et. al. Neuroscience 2014; 267: 102-113.*

## ❧ Niasin

- ❧ İştahı arttırıyor
  - ❧ Obeziteye yol açabiliyor
- ❧ Eksikliği iştah kaybı

*Li D. et. al. World J Gastroenterol 2010; 16. 2378-2387.*

# İştahsız çocuğun tedavisi



## Çinko

- İştahı ve enerji alımını arttırır
- Enfeksiyonlara engel olur

## Çinko eksikliği

- Tat duyusu bozulur

## Çinko desteęi

- Malnutrisyonlu çocuklarda boyu ve kiloyu arttırıyor

*Yagi T. et. al. Recent Pat Food Nutr Agric 2013; 5: 44-51.*

*Umata M. et. Al. The Lancet 2000; 355: 2021-2022*



# İştahsız çocuğun tedavisi



- ❧ Demir eksikliği anemisi (DEA)
  - ❧ İştahsızlık en belirgin klinik bulgu
    - ❧ Ghrelin düzeyindeki düşüklüğe bağlı???
  - ❧ Demir ile ghrelin düzeyleri pozitif ilişkili

*Akarsu S. et al. J Pediatr Hematol Oncol 2007; 29: 384-387.*

*İşgüven P. et al. Endocr J 2007; 54: 985-990.*

# İştahsız çocuğun tedavisi



## Demir

- Demir
- Diyetteki miktarının artması iştahı arttırıyor
  - Leptin düzeyini etkiliyor
    - Besin alımı ve enerji dengesinden sorumlu
    - Tokluk hormonu
- Serum feritin düzeyi ile leptin seviyeleri negatif ilişkili

# İştahsız çocuğun tedavisi



- ❧ Folik asit
  
- ❧ Hücre büyümesi
- ❧ Peptid hormonların sentezinde etkili
  - ❧ Özellikle GIS
  
- ❧ Eksikliğinde
  - ❧ İştahsızlık
  
- ❧ Destegi iştahı arttırıyor
- ❧ Kilo artışına etkisi yok

*Hatamizadeh N. et. al. Pediatrics Int 2007; 49: 558-563.*

*Namdari M. et. al. Nutrition 2014; 30: 274-278.*

# İştahsız çocuk izleminde ailelere yapılacak öneriler



- ❧ İçecek tüketimi
- ❧ Tüketim sıklığı ve miktarı belirlenmeli
  - ❧ Öğün aralarında
  - ❧ Yemekten 1 saat önce
  - ❧ Yemek sırasında
    - ❧ Tüketim kısıtlanmalı

# İştahsız çocuk izleminde ailelere yapılacak öneriler



## Öğün

☞ Saatleri düzenli olmalı

☞ Aile bireyleri ile birlikte sofraya oturmalı

☞ Kalabalık ortamlarda/yaşıtlarıyla birlikte bulunması

☞ Beslenmeyi olumlu etkiliyor

# İştahsız çocuk izleminde ailelere yapılacak öneriler



## Öğün süresi

Yemek masası başında geçirdiği zaman

15-20 dakika ile sınırlandırılmalı

Yemek zamanı bittiğinde sofraya toplanmalı

Bir sonraki öğüne kadar besin verilmemeli

# İştahsız çocuk izleminde ailelere yapılacak öneriler



## Öğün

- Öğün sayısı artırılmalı
- İçeriği zenginleştirilmeli
- Çocuğun tabağı ilgisini çekecek şekilde süslenmeli
- Besinlerin yararları oyunlarla anlatılmalı
- Seçimi kendisinin yapmasına izin verilmeli

# İştahsız çocuk izleminde ailelere yapılacak öneriler



- ❧ Öğün
- ❧ Gıdaların birbiriyle karıştırılması
  - ❧ Besinlerin tadını farketmeyi engeller
- ❧ Çocuklar yedikleri gıdaları dokunarak tanımak ister
  - ❧ El ve kaşıkla yemek yemesine ortam hazırlanmalı





# İştahsız çocuk izleminde ailelere yapılacak öneriler



## ❧ Porsiyon

- ❧ Annenin isteğine göre değil
- ❧ Çocuğun gereksinimine/isteğine göre ayarlanmalı
- ❧ Küçük parçalar halinde hazırlanıp
- ❧ Her gün çocuğun her yaşı için 1 çay kaşığı arttırılmalı

## ❧ Porsiyon

- ❧ Büyük porsiyon sunulduğunda
- ❧ Daha fazla yemek yiyor

# İştahsız çocuk izleminde ailelere yapılacak öneriler



- ❧ Yemek hazırlığı
  - ❧ Anne ile birlikte hazırlamasına
  - ❧ İzin verilmeli
  
- ❧ Yemeği sahiplenir
- ❧ Daha iyi tüketir
- ❧ Sağlıklı yiyecekler hakkında bilgi sahibi olur

*Van Der Horst K. Appetite 2012; 58: 567-574.*

*Dovey TM. et. al. Appetite 2008; 181-193.*



# İştahsız çocuk izleminde ailelere yapılacak öneriler



## Televizyon

- Çocuğun yemeğe olan ilgisini azaltır
- Kapalı olmalı

*Bellissimo N. et al. Pediatr Res 2007; 61: 745-749.*  
*Francis LA. et. al. J Am Diet Assoc 2006; 106: 598-600.*



# İştahsız çocuk izleminde ailelere yapılacak öneriler



## ☞ Aktivite

- ☞ Düzenli uzun süreli aktiviteler iştahı arttırıyor
- ☞ Aşırı stimulasyon/çok yorgunluk ters etkili
- ☞ Öğünlerden önce
  - ☞ 10-15 dakikalık hafif bir egzersiz iştahı arttırabilir
  - ☞ Ağır ve yorucu aktiviteler azaltıyor

*Leung AKC. et. al. Paediatr Child Health 2012; 17: 455-457.*

*Moore MS. et. al. Appetite 2004; 43: 127-134.*

# İştahsız çocuk izleminde ailelere yapılacak öneriler

---

- ❧ Aile eğitimi
- ❧ Sağlıklı öğün hazırlama ve beslenme eğitimi verilen annelerin bebekleri
- ❧ 3-4 yaşlarında değerlendirildiğinde
  - ❧ Daha sağlıklı besleniyorlar
  - ❧ Büyüme gelişmeleri daha iyi

*Vitolo MR. et. al. J Nutr 2010; 140: 2002-2007.*

# İştahsız çocuk izleminde ailelere yapılacak öneriler

## İnfantil anoreksi

- Nerede
- Ne zaman
- Ne yeneceğine ebeveynler karar verir
- Ne kadar yiyeceğini çocuk belirler

Chatoor I. et. al. Cogn and Behav Pract 2003; 10: 138-146.



# İştahsız çocuk izleminde ailelere yapılacak öneriler



## Yeni besin fobisi

- Sevdiği ve yemek istemediği bir besin
  - Ardışık lokmalar halinde sunulabilir
- Sevdiği bir besine sevmediği bir başka besin
  - Önce küçük miktarlarda eklenip sonra arttırılabilir
- Besin belirli aralıklarla
  - Çocuğun iştahına saygı duyularak tekrar sunulmalı
- 8-15 deneme ile alışılabilir

*Forestell CA. et. al. Pediatrics 2007; 120:1247-1254.*

*Mueller MM. et al. L Appl Behav Anal 2004; 37: 150-170.*

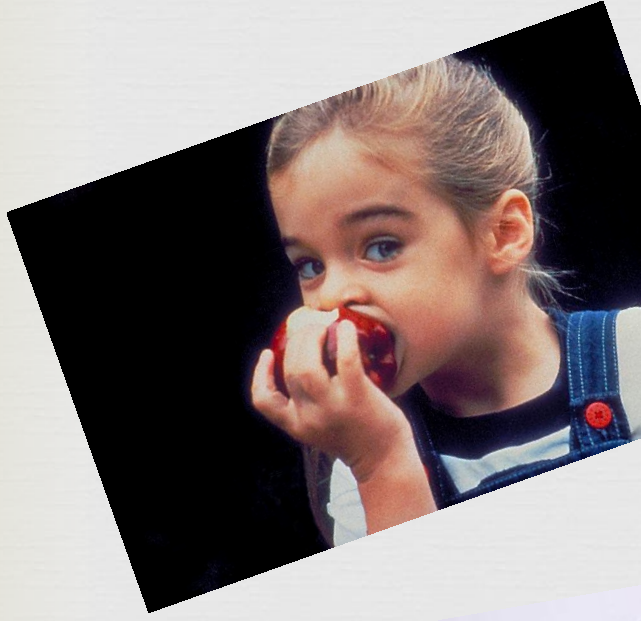
# İştahsız çocuk izleminde ailelere yapılacak öneriler



## ❧ Besin reddi

- ❧ Kaşık bebeğin dudaklarına değdirilerek
  - ❧ Bebek ağzını açıp lokmayı alana kadar beklenmeli
- ❧ Alt çeneye hafifçe bastırılarak
  - ❧ Bebeğin ağzını açması ve yemeği alması sağlanmalı
- ❧ Zorlamamak / zıtlasmamak önemli





Teşekkürler







