

GELECEK BUGÜNDEN BAŞLAR

*Soru ve Cevaplarla Beslenmenin Bugün ve Yarına
Etkilerini Uzmanları Anlatıyor!*



Başarılı gelecek sizinle bugünden başlar!



Prof. Dr. Ömer ERDEVE
Ankara Üniversitesi Çocuk Hastanesi
Neonatoloji Bilim Dalı



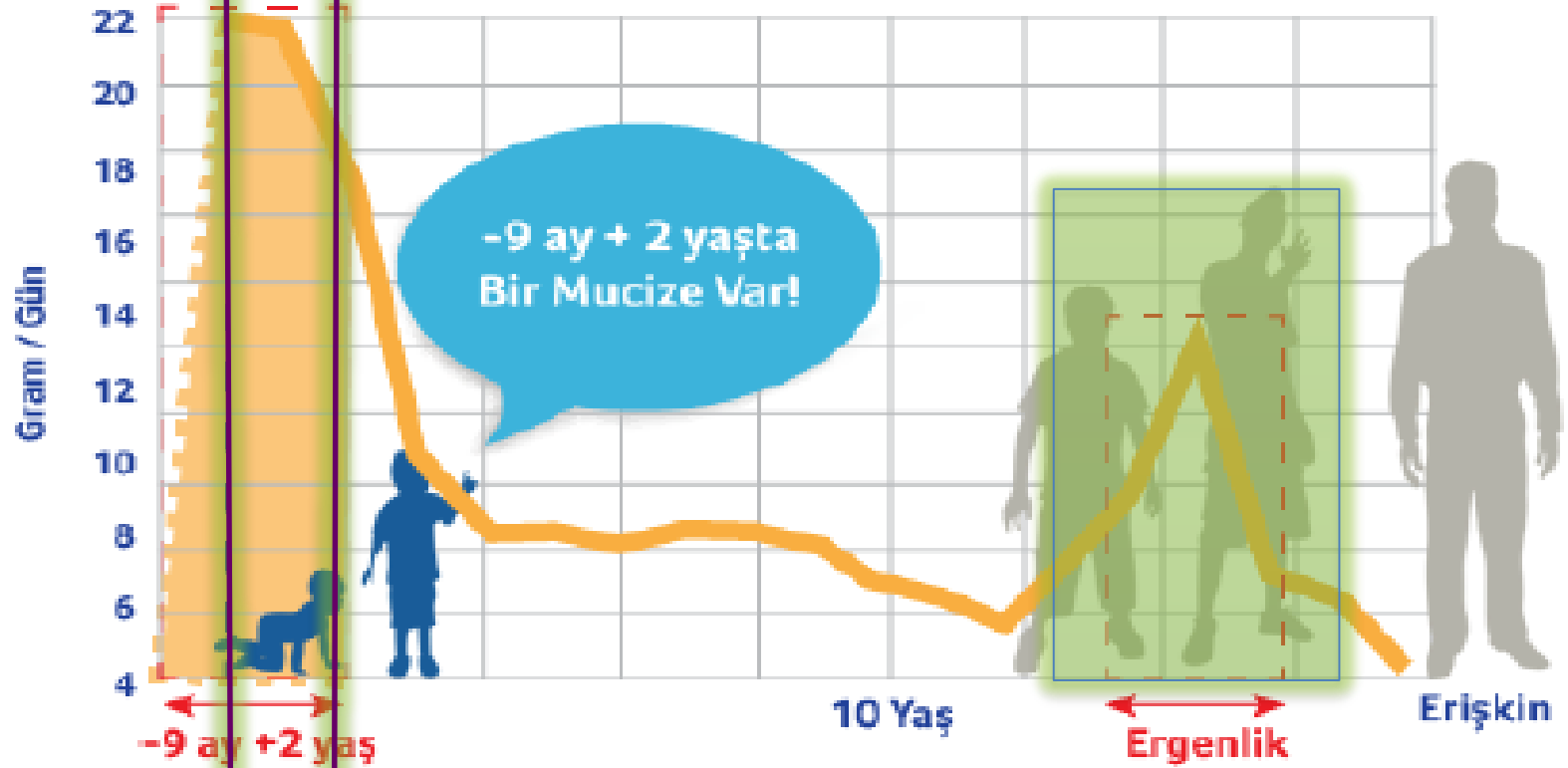
Beslenme

Büyüme

Gelişme

İleri yaşam
etkileri

Büyüme Hızı





Fiziksel gelişim

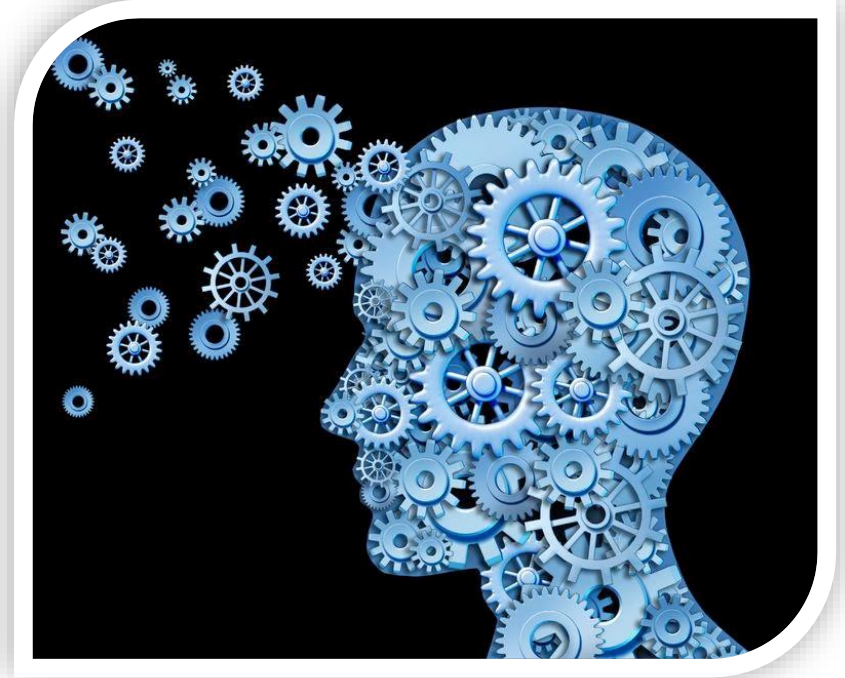
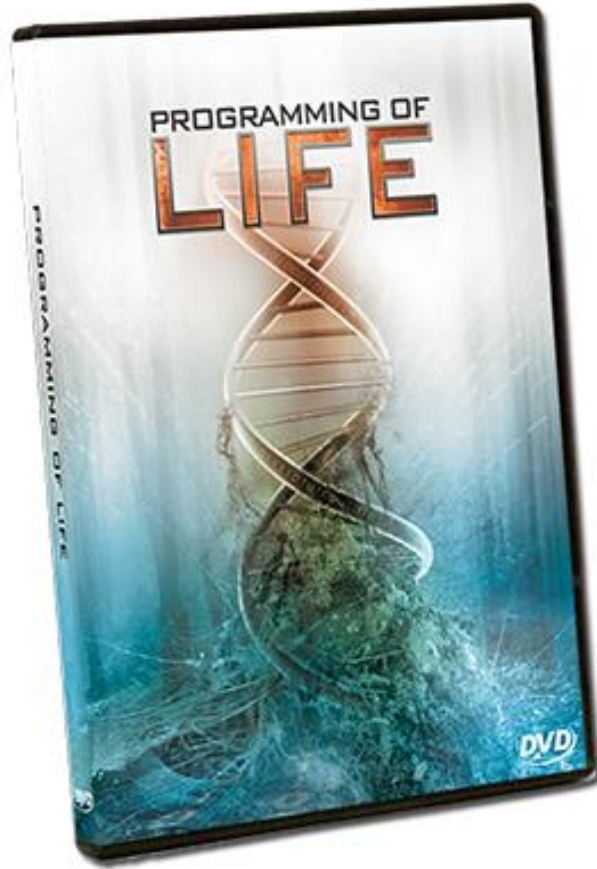
- **İlk 2 yaş en hızlı büyüme** dönemidir
- Bebek doğum kilosunun yaklaşık **4 katına** çıkar

Zihinsel gelişim

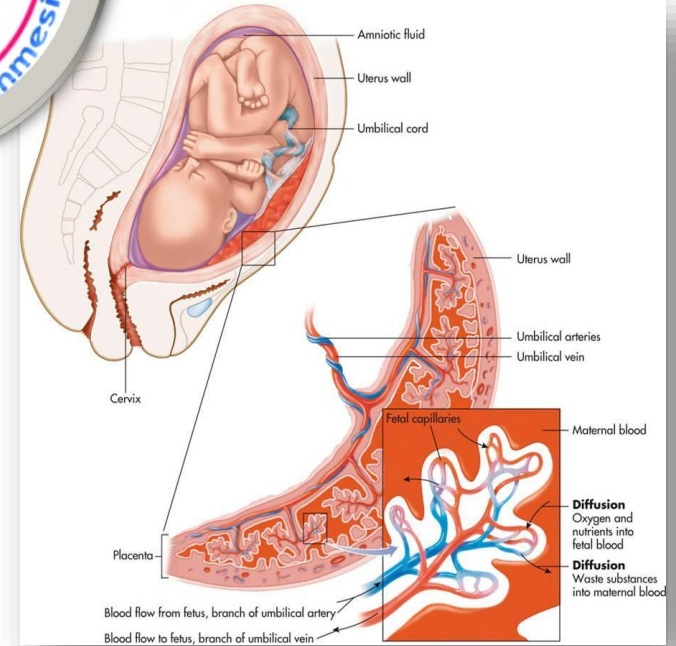
- İlk yıl beyin ağırlığı doğum ağırlığının **2 katına** çıkar
- Üçüncü yılda **erişkin boyutunun %80'**ine ulaşır.

Bağışıklık gelişimi

- Yaşam boyu bağışıklığın temelini oluşturan **barsak mikrobiyotası** bu dönemde gelişir



**Fetal hayatta başlayan programlanma
anne sütü ve beslenme epigenetiđi ile devam ediyor**



Fetal nütrisyon geleceği şekillendiriyor



Gebelikte tartı alımı

Gebelik öncesi kategori	Vücut kitle indeksi	Gebelikte alınacak kilo	Son 6 ayda haftalık kilo alımı
Düşük kilolu	18,5'dan az	12-18	0,45 kg
Normal kilolu	18,5-24,9	11-16	0,45 kg
Fazla kilolu	25-29,9	7-11	0,27 kg
Obez	30'dan fazla	5-9	0,22 kg

Healthy Weight Gain in Pregnancy

1 Calculate BMI

To work out how much weight you should gain during your pregnancy, you need to know your BMI (body mass index).

If you know how much you weighed before pregnancy, or in early pregnancy (less than 10 weeks) and have your height measured, you can work out your BMI with this chart.

If you would like help with this you can ask your midwife, or health practitioner.

		Pre-pregnancy or early pregnancy (10 weeks) Weight (kg)																																																																																																																																																									
	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100																																																																																																		
1.45	1.46	1.47	1.48	1.49	1.50	1.51	1.52	1.53	1.54	1.55	1.56	1.57	1.58	1.59	1.60	1.61	1.62	1.63	1.64	1.65	1.66	1.67	1.68	1.69	1.70	1.71	1.72	1.73	1.74	1.75	1.76	1.77	1.78	1.79	1.80	1.81	1.82	1.83	1.84	1.85	1.86	1.87	1.88	1.89	1.90	1.91	1.92	1.93	1.94	1.95	1.96	1.97	1.98	1.99	2.00	2.01	2.02	2.03	2.04	2.05	2.06	2.07	2.08	2.09	2.10	2.11	2.12	2.13	2.14	2.15	2.16	2.17	2.18	2.19	2.20	2.21	2.22	2.23	2.24	2.25	2.26	2.27	2.28	2.29	2.30	2.31	2.32	2.33	2.34	2.35	2.36	2.37	2.38	2.39	2.40	2.41	2.42	2.43	2.44	2.45	2.46	2.47	2.48	2.49	2.50	2.51	2.52	2.53	2.54	2.55	2.56	2.57	2.58	2.59	2.60	2.61	2.62	2.63	2.64	2.65	2.66	2.67	2.68	2.69	2.70	2.71	2.72	2.73	2.74	2.75	2.76	2.77	2.78	2.79	2.80	2.81	2.82	2.83	2.84	2.85	2.86	2.87	2.88	2.89	2.90	2.91	2.92	2.93	2.94	2.95	2.96	2.97	2.98	2.99	3.00
1.46	1.47	1.48	1.49	1.50	1.51	1.52	1.53	1.54	1.55	1.56	1.57	1.58	1.59	1.60	1.61	1.62	1.63	1.64	1.65	1.66	1.67	1.68	1.69	1.70	1.71	1.72	1.73	1.74	1.75	1.76	1.77	1.78	1.79	1.80	1.81	1.82	1.83	1.84	1.85	1.86	1.87	1.88	1.89	1.90	1.91	1.92	1.93	1.94	1.95	1.96	1.97	1.98	1.99	2.00	2.01	2.02	2.03	2.04	2.05	2.06	2.07	2.08	2.09	2.10	2.11	2.12	2.13	2.14	2.15	2.16	2.17	2.18	2.19	2.20	2.21	2.22	2.23	2.24	2.25	2.26	2.27	2.28	2.29	2.30	2.31	2.32	2.33	2.34	2.35	2.36	2.37	2.38	2.39	2.40	2.41	2.42	2.43	2.44	2.45	2.46	2.47	2.48	2.49	2.50	2.51	2.52	2.53	2.54	2.55	2.56	2.57	2.58	2.59	2.60	2.61	2.62	2.63	2.64	2.65	2.66	2.67	2.68	2.69	2.70	2.71	2.72	2.73	2.74	2.75	2.76	2.77	2.78	2.79	2.80	2.81	2.82	2.83	2.84	2.85	2.86	2.87	2.88	2.89	2.90	2.91	2.92	2.93	2.94	2.95	2.96	2.97	2.98	2.99	3.00	
1.47	1.48	1.49	1.50	1.51	1.52	1.53	1.54	1.55	1.56	1.57	1.58	1.59	1.60	1.61	1.62	1.63	1.64	1.65	1.66	1.67	1.68	1.69	1.70	1.71	1.72	1.73	1.74	1.75	1.76	1.77	1.78	1.79	1.80	1.81	1.82	1.83	1.84	1.85	1.86	1.87	1.88	1.89	1.90	1.91	1.92	1.93	1.94	1.95	1.96	1.97	1.98	1.99	2.00	2.01	2.02	2.03	2.04	2.05	2.06	2.07	2.08	2.09	2.10	2.11	2.12	2.13	2.14	2.15	2.16	2.17	2.18	2.19	2.20	2.21	2.22	2.23	2.24	2.25	2.26	2.27	2.28	2.29	2.30	2.31	2.32	2.33	2.34	2.35	2.36	2.37	2.38	2.39	2.40	2.41	2.42	2.43	2.44	2.45	2.46	2.47	2.48	2.49	2.50	2.51	2.52	2.53	2.54	2.55	2.56	2.57	2.58	2.59	2.60	2.61	2.62	2.63	2.64	2.65	2.66	2.67	2.68	2.69	2.70	2.71	2.72	2.73	2.74	2.75	2.76	2.77	2.78	2.79	2.80	2.81	2.82	2.83	2.84	2.85	2.86	2.87	2.88	2.89	2.90	2.91	2.92	2.93	2.94	2.95	2.96	2.97	2.98	2.99	3.00		
1.48	1.49	1.50	1.51	1.52	1.53	1.54	1.55	1.56	1.57	1.58	1.59	1.60	1.61	1.62	1.63	1.64	1.65	1.66	1.67	1.68	1.69	1.70	1.71	1.72	1.73	1.74	1.75	1.76	1.77	1.78	1.79	1.80	1.81	1.82	1.83	1.84	1.85	1.86	1.87	1.88	1.89	1.90	1.91	1.92	1.93	1.94	1.95	1.96	1.97	1.98	1.99	2.00	2.01	2.02	2.03	2.04	2.05	2.06	2.07	2.08	2.09	2.10	2.11	2.12	2.13	2.14	2.15	2.16	2.17	2.18	2.19	2.20	2.21	2.22	2.23	2.24	2.25	2.26	2.27	2.28	2.29	2.30	2.31	2.32	2.33	2.34	2.35	2.36	2.37	2.38	2.39	2.40	2.41	2.42	2.43	2.44	2.45	2.46	2.47	2.48	2.49	2.50	2.51	2.52	2.53	2.54	2.55	2.56	2.57	2.58	2.59	2.60	2.61	2.62	2.63	2.64	2.65	2.66	2.67	2.68	2.69	2.70	2.71	2.72	2.73	2.74	2.75	2.76	2.77	2.78	2.79	2.80	2.81	2.82	2.83	2.84	2.85	2.86	2.87	2.88	2.89	2.90	2.91	2.92	2.93	2.94	2.95	2.96	2.97	2.98	2.99	3.00			
1.49	1.50	1.51	1.52	1.53	1.54	1.55	1.56	1.57	1.58	1.59	1.60	1.61	1.62	1.63	1.64	1.65	1.66	1.67	1.68	1.69	1.70	1.71	1.72	1.73	1.74	1.75	1.76	1.77	1.78	1.79	1.80	1.81	1.82	1.83	1.84	1.85	1.86	1.87	1.88	1.89	1.90	1.91	1.92	1.93	1.94	1.95	1.96	1.97	1.98	1.99	2.00	2.01	2.02	2.03	2.04	2.05	2.06	2.07	2.08	2.09	2.10	2.11	2.12	2.13	2.14	2.15	2.16	2.17	2.18	2.19	2.20	2.21	2.22	2.23	2.24	2.25	2.26	2.27	2.28	2.29	2.30	2.31	2.32	2.33	2.34	2.35	2.36	2.37	2.38	2.39	2.40	2.41	2.42	2.43	2.44	2.45	2.46	2.47	2.48	2.49	2.50	2.51	2.52	2.53	2.54	2.55	2.56	2.57	2.58	2.59	2.60	2.61	2.62	2.63	2.64	2.65	2.66	2.67	2.68	2.69	2.70	2.71	2.72	2.73	2.74	2.75	2.76	2.77	2.78	2.79	2.80	2.81	2.82	2.83	2.84	2.85	2.86	2.87	2.88	2.89	2.90	2.91	2.92	2.93	2.94	2.95	2.96	2.97	2.98	2.99	3.00				
1.50	1.51	1.52	1.53	1.54	1.55	1.56	1.57	1.58	1.59	1.60	1.61	1.62	1.63	1.64	1.65	1.66	1.67	1.68	1.69	1.70	1.71	1.72	1.73	1.74	1.75	1.76	1.77	1.78	1.79	1.80	1.81	1.82	1.83	1.84	1.85	1.86	1.87	1.88	1.89	1.90	1.91	1.92	1.93	1.94	1.95	1.96	1.97	1.98	1.99	2.00	2.01	2.02	2.03	2.04	2.05	2.06	2.07	2.08	2.09	2.10	2.11	2.12	2.13	2.14	2.15	2.16	2.17	2.18	2.19	2.20	2.21	2.22	2.23	2.24	2.25	2.26	2.27	2.28	2.29	2.30	2.31	2.32	2.33	2.34	2.35	2.36	2.37	2.38	2.39	2.40	2.41	2.42	2.43	2.44	2.45	2.46	2.47	2.48	2.49	2.50	2.51	2.52	2.53	2.54	2.55	2.56	2.57	2.58	2.59	2.60	2.61	2.62	2.63	2.64	2.65	2.66	2.67	2.68	2.69	2.70	2.71	2.72	2.73	2.74	2.75	2.76	2.77	2.78	2.79	2.80	2.81	2.82	2.83	2.84	2.85	2.86	2.87	2.88	2.89	2.90	2.91	2.92	2.93	2.94	2.95	2.96	2.97	2.98	2.99	3.00					
1.51	1.52	1.53	1.54	1.55	1.56	1.57	1.58	1.59	1.60	1.61	1.62	1.63	1.64	1.65	1.66	1.67	1.68	1.69	1.70	1.71	1.72	1.73	1.74	1.75	1.76	1.77	1.78	1.79	1.80	1.81	1.82	1.83	1.84	1.85	1.86	1.87	1.88	1.89	1.90	1.91	1.92	1.93	1.94	1.95	1.96	1.97	1.98	1.99	2.00	2.01	2.02	2.03	2.04	2.05	2.06	2.07	2.08	2.09	2.10	2.11	2.12	2.13	2.14	2.15	2.16	2.17	2.18	2.19	2.20	2.21	2.22	2.23	2.24	2.25	2.26	2.27	2.28	2.29	2.30	2.31	2.32	2.33	2.34	2.35	2.36	2.37	2.38	2.39	2.40	2.41	2.42	2.43	2.44	2.45	2.46	2.47	2.48	2.49	2.50	2.51	2.52	2.53	2.54	2.55	2.56	2.57	2.58	2.59	2.60	2.61	2.62	2.63	2.64	2.65	2.66	2.67	2.68	2.69	2.70	2.71	2.72	2.73	2.74	2.75	2.76	2.77	2.78	2.79	2.80	2.81	2.82	2.83	2.84	2.85	2.86	2.87	2.88	2.89	2.90	2.91	2.92	2.93	2.94	2.95	2.96	2.97	2.98	2.99	3.00						
1.52	1.53	1.54	1.55	1.56	1.57	1.58	1.59	1.60	1.61	1.62	1.63	1.64	1.65	1.66	1.67	1.68	1.69	1.70	1.71	1.72	1.73	1.74	1.75	1.76	1.77	1.78	1.79	1.80	1.81	1.82	1.83	1.84	1.85	1.86	1.87	1.88	1.89	1.90	1.91	1.92	1.93	1.94	1.95	1.96	1.97	1.98	1.99	2.00	2.01	2.02	2.03	2.04	2.05	2.06	2.07	2.08	2.09	2.10	2.11	2.12	2.13	2.14	2.15	2.16	2.17	2.18	2.19	2.20	2.21	2.22	2.23	2.24	2.25	2.26	2.27	2.28	2.29	2.30	2.31	2.32	2.33	2.34	2.35	2.36	2.37	2.38	2.39	2.40	2.41	2.42	2.43	2.44	2.45	2.46	2.47	2.48	2.49	2.50	2.51	2.52	2.53	2.54	2.55	2.56	2.57	2.58	2.59	2.60	2.61	2.62	2.63	2.64	2.65	2.66	2.67	2.68	2.69	2.70	2.71	2.72	2.73	2.74	2.75	2.76	2.77	2.78	2.79	2.80	2.81	2.82	2.83	2.84	2.85	2.86	2.87	2.88	2.89	2.90	2.91	2.92	2.93	2.94	2.95	2.96	2.97	2.98	2.99	3.00							
1.53	1.54	1.55	1.56	1.57	1.58	1.59	1.60	1.61	1.62	1.63	1.64	1.65	1.66	1.67	1.68	1.69	1.70	1.71	1.72	1.73	1.74	1.75	1.76	1.77	1.78	1.79	1.80	1.81	1.82	1.83	1.84	1.85	1.86	1.87	1.88	1.89	1.90	1.91	1.92	1.93	1.94	1.95	1.96	1.97	1.98	1.99	2.00	2.01	2.02	2.03	2.04	2.05	2.06	2.07	2.08	2.09	2.10	2.11	2.12	2.13	2.14	2.15	2.16	2.17	2.18	2.19	2.20	2.21	2.22	2.23	2.24	2.25	2.26	2.27	2.28	2.29	2.30	2.31	2.32	2.33	2.34	2.35	2.36	2.37	2.38	2.39	2.40	2.41	2.42	2.43	2.44	2.45	2.46	2.47	2.48	2.49	2.50	2.51	2.52	2.53	2.54	2.55</																																																					

2 Match your BMI to see how much weight you should gain

Gaining the right amount of weight is very important! Particularly if you were underweight or obese at the start of your pregnancy.

BMI	Recommended weight gain (kg)
Underweight	<18.5
Healthy weight	18.5–24.9
Overweight	25–29.9
Obese	>30

Reference: Institute of Medicine. Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines. Washington DC: 2009

3 What you can do

- Pregnancy is not about 'eating for two'. In the first 12 weeks of pregnancy you can eat the same amount as you usually would. It is important you eat nutritious food.
- After the 12th week, and if you are a healthy weight, the extra food you need each day is about the same as a wholegrain peanut butter sandwich and a banana. If you are overweight or obese, the extra food you need is about the same as one slice of wholegrain bread or two apples.
- Drink water rather than sweetened drinks, fizzy drinks or fruit juices.
- Drink low-fat trim (green top) or calcium-extra (yellow top) or light blue top milk instead of full-fat (blue or silver top) milk.
- Eat wholegrain bread instead of white bread.

- Eat a healthy breakfast every day, such as wheat biscuits or porridge with low-fat milk, or two slices of wholegrain toast.
- Have at least four servings of vegetables and two servings of fruit every day. Buy vegetables and fruit that are in season, or buy frozen vegetables to help reduce cost, waste and preparation time.
- Prepare and eat meals at home. Have takeaways no more than once a week.
- Choose healthy snacks such as unsweetened low-fat yoghurt, fruit, cheese and crackers, a small bowl of cereal, home-made popcorn or a small wholegrain sandwich.
- Aim to do at least 30 minutes of moderate intensity activity five or more days a week, for example, brisk walking or swimming (or as advised by your midwife, doctor or physiotherapist).

Discuss your weight gain with your midwife.

What are some of the risks of gaining more weight than recommended?

There is an increased risk of:

- having a large baby
- needing a caesarean section
- increased blood pressure in pregnancy with complications (pre-eclampsia)
- diabetes in pregnancy (gestational diabetes)

Gaining more weight than recommended in pregnancy may also make it harder for you to get back to your pre-pregnancy weight following the birth of your baby.

The Ministry of Health acknowledges the work of Emma Allen Carrivick and Catherine Divilly in producing this material.



June 2014 HP15004

Gebelik beslenmesi tamamlayıcı gıda tercihlerini etkiliyor mu?



Doğuştan yatkınlık

erken dönem tad ve besin dokusu teması
özellikle tatlı tadlar ile fetal temas
koku hassasiyeti (amniyon sıvısına geçiş)
2 yaş civarında temas eksikliği ve 'neofobi'

İlk sunumun yapıldığı dönemin hassasiyeti

ne erken ne de geç!

Anne sütü

tad değişikliği?; sarımsak, kimyon, sigara,
alkol etkileri

Tamamlayıcı gıda verme yöntemi

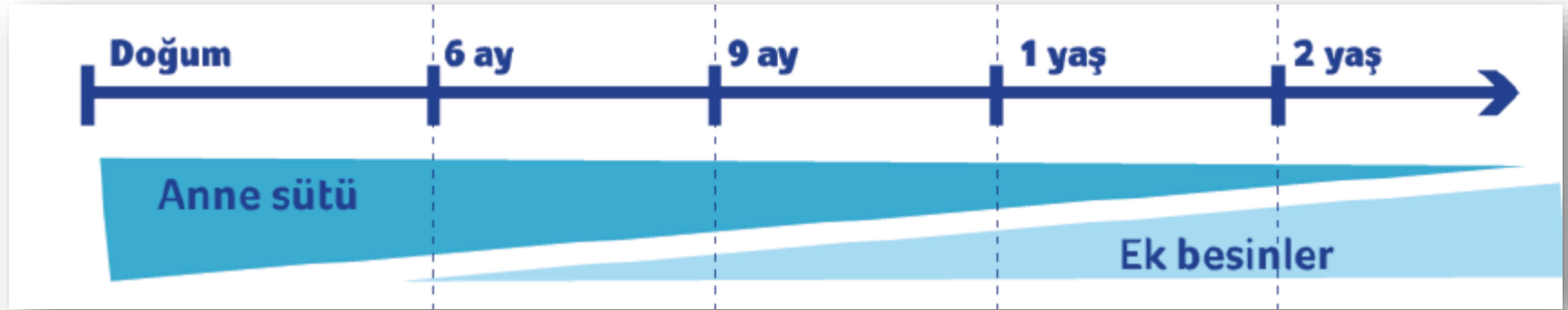
İlk 1000 günde doğru beslenme

- Bebeğin sağlıklı büyüme ve gelişmesi,
- Kognitif ve duygusal gelişimi ile
- Yaşam boyu sağlık ve başarısı açısından çok önemlidir.¹⁻³

Doğru beslenen bebekler



Anne sütünün doğru beslenmedeki yeri



Dünya Sağlık Örgütü

Anne sütü ve ek besinlerden karşılanması gereken enerji gereksinimleri:

**Sadece anne
sütü**

Anne sütü:
413 Kcal
Ek besinler:
269 Kcal

Anne sütü:
379 Kcal
Ek besinler:
451 Kcal

Anne sütü:
346 Kcal
Ek besinler:
746 Kcal

Ömer Erdeve



İlk 6 ay Sadece Anne Sütü

“Ben 6 ay emzirdim.”



Siz de bebeğinizi ilk 6 ay sadece
anne sütüyle besleyin!



“Ben 6 ay emzirdim.”



Siz de bebeğinizi ilk 6 ay sadece
anne sütüyle besleyin!



NE SIKLIKLA ?

Bebek her ağladığında emzirilmelidir

Yeni doğan bebekler genellikle günde 8 - 10 öğün emmek isterler. Öğün sayısı daha sonra giderek azalır.

Bebeğiniz gece yada gündüz 3 saatten fazla uyuyorsa onu uyandırıp emziriniz.

Sağlıklı nesiller, emzirilen bebeklerden oluşacak

Emzirme, bebeklerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesi için en uygun ve eşi bulunmaz bir beslenme yöntemidir. Sağlıklı ve mutlu bir bebeğe sahip olmak için onu **ilk 6 ay** yalnızca **anne sütü** ile besleyiniz. Daha sonra 2 yaşına kadar da uygun ek besinlerle emzirmeye devam ediniz.



ANNE SÜTÜ
Anne sütü, en doğal ve en taze besindir



Bebeğinizin çok ağlaması sütünüzün yetmemesinin göstergesi değildir. Bebeğinizin aylık kilo artışı 500 gramdan az ise sütünüzün yetmediği konusunda doktorunuza başvurunuz!

Unutmayınız

Doğum yaptıktan sonra ilk yarım saat içerisinde bebeğinizi emzirmeye başlayınız!

Bebeğinizde yenidoğan sarılığı oluşursa hemen doktorunuza başvurunuz ve kesinlikle anne sütünü kesmeyiniz. Bol bol emziriniz...



“ Anne Sütü En İyi Aşıdır ”
Ömer Erdev



Anneler bebeğinizi ilk 6 ay sadece emzirin

! Ağız sütünü (ilk süt) mutlaka verin.

EMZİRME POZİSYONLARI



Beşik



Çapraz beşik



Koltuk altı



Uzanma



Can Breastfeeding Protect Against Childhood Obesity?

A National Academy of Medicine Perspective Discussion Paper

26%

Reduction in the odds of children becoming obese later in life if they were breastfed as infants

Horta et al., 2015



Why might breastfeeding protect against childhood obesity?

- Breastfeeding may protect against excessive weight gain in the 1st year of life, a risk factor for childhood obesity
- Regulation of calorie intake may be different for breastfed babies
- Breastfed babies are exposed to a greater diversity of flavors which may facilitate taste preferences for foods lower in energy density
- Differences in the gut microbiome of breastfed babies may play a role in obesity prevention

NEXT STEPS FOR RESEARCH

"Prospective studies that carefully measure exclusive breastfeeding duration, genomic propensities, and gut microbiome should be the basis of future epidemiological research."

-Rafael Pérez-Escamilla, PhD

@theNAMedicine

nam.edu/Perspectives

Anne s  t   obeziteden korur

- ✓ uygun ve yavaş tartı alımı
- ✓ ihtiya  duyulan kaloringin alınması
- ✓ d ř k enerjili gıda tercihleri
- ✓ barsak florasının gelişimi



Curr Obes Rep. 2015 Jun;4(2):207-16.

[Does Breastfeeding Protect Against Childhood Obesity? Moving Beyond Observational Evidence.](#)

  mer Erdeve

AS emmeyen bebeklerin ileri yaşam riskleri

Among full-term infants

Acute ear infection (otitis media)	100
Eczema (atopic dermatitis)	47
Diarrhea and vomiting (gastrointestinal infection)	178
Hospitalization for lower respiratory tract diseases in the first year	257
Asthma, with family history	67
Asthma, no family history	35
Childhood obesity	32
Type 2 diabetes mellitus	64
Acute lymphocytic leukemia	23
Acute myelogenous leukemia	18
Sudden infant death syndrome	56

Among preterm infants

Necrotizing enterocolitis	138
---------------------------	-----

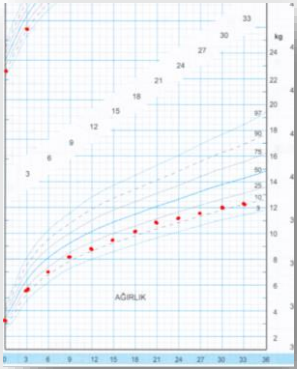
Source: U.S. Department of Health and Human Services. *The Surgeon General's Call to Action to Support Breastfeeding*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General; 2011.

Curr Allergy Asthma Rep. 2016;16(9):68. [The Role of Breastfeeding in Childhood Otitis Media](#).

JAMA Pediatrics 2015;15;169(6):e151025. [Breastfeeding and Childhood Leukemia Incidence: A Meta-analysis and Systematic Review](#).

Beslenme yeterli mi?

Beslenme yeterliliğinin en önemli göstergesi tartı alımıdır



İlk 6 ay

20-30 gr/gün
(haftada 150-250 gr)

İkinci 6 ay

15 – 20 gr/gün (haftada
100-150 gr)

12 – 24 ay
50 gr/hafta

24 ay üzerinde
2 – 2.5 kg/yıl

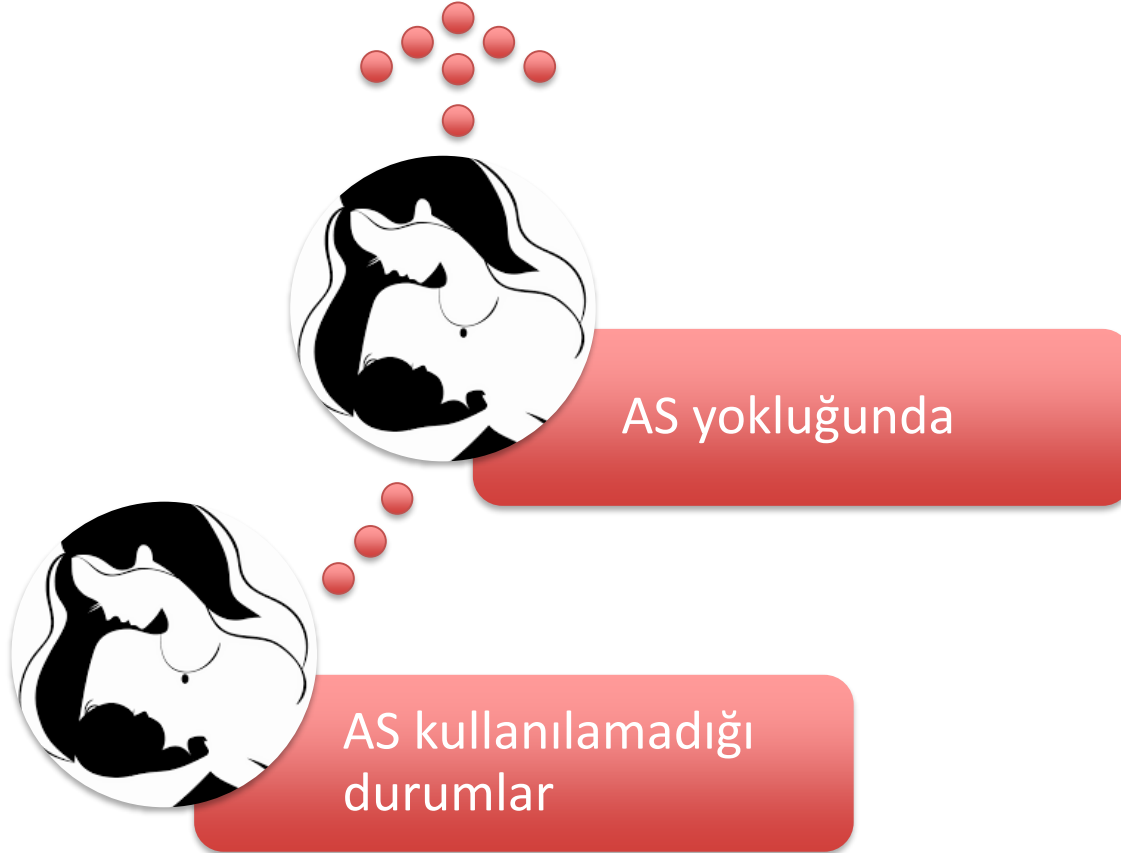
5. ayda doğum tartısının iki katı
12. ayda üç katı
24. ayda dört katı

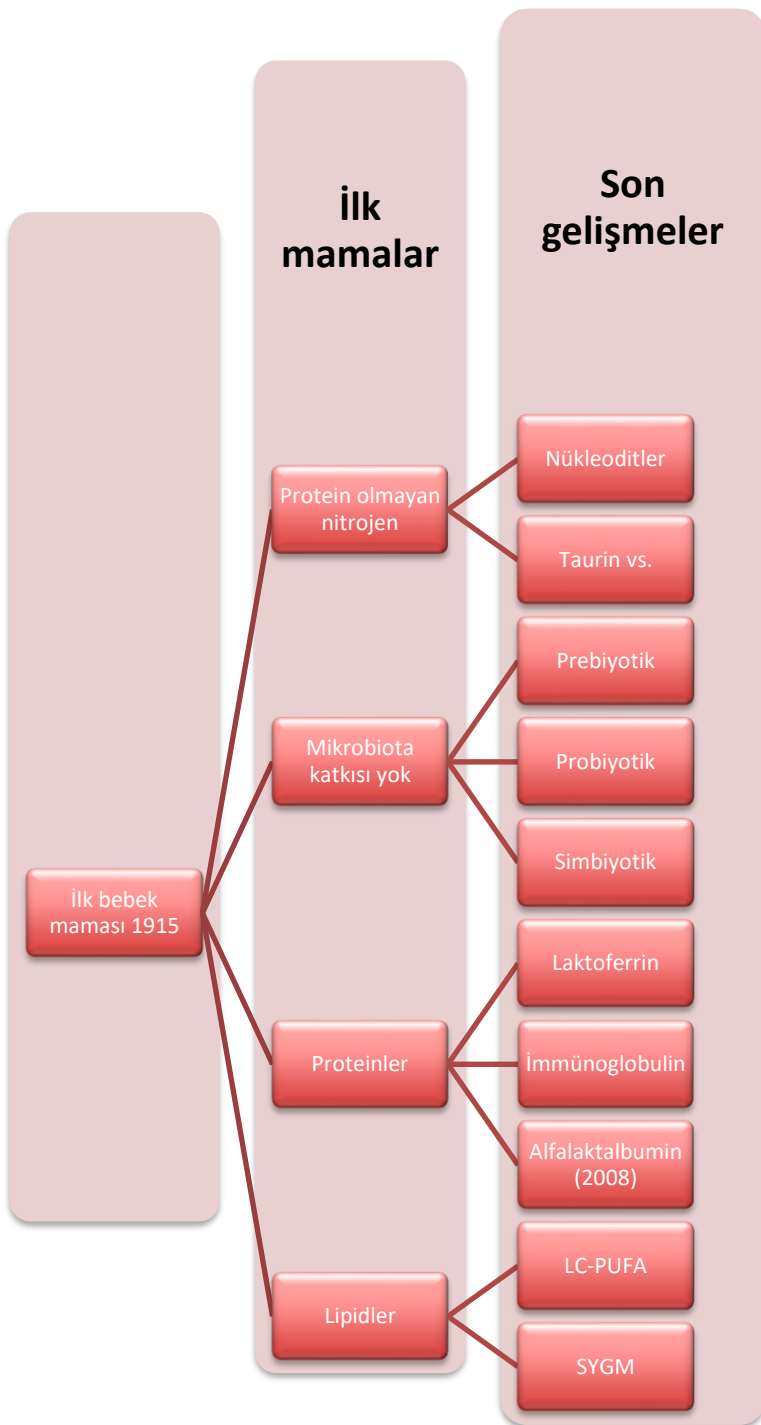
Anne sütü alımı azaldığında...

- İlk tercih **Anne Sütüne Yakın** formül sütler olmalıdır.
- **Anne sütü eksikliği ek gıdalarla tamamlanmamalıdır.**



AS'ne sadece nütrisyonel deęil,
aynı zamanda fonksiyonel olarak en yakın
FORMULA
(içerik +fizyoloji)





Nütrisyonel destek



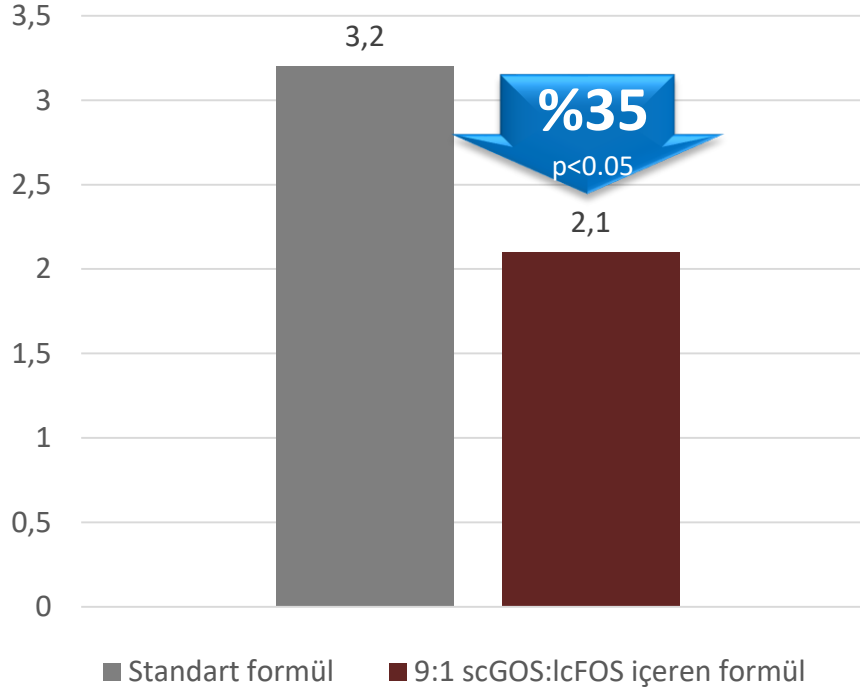
Nütrisyonel benzerlik



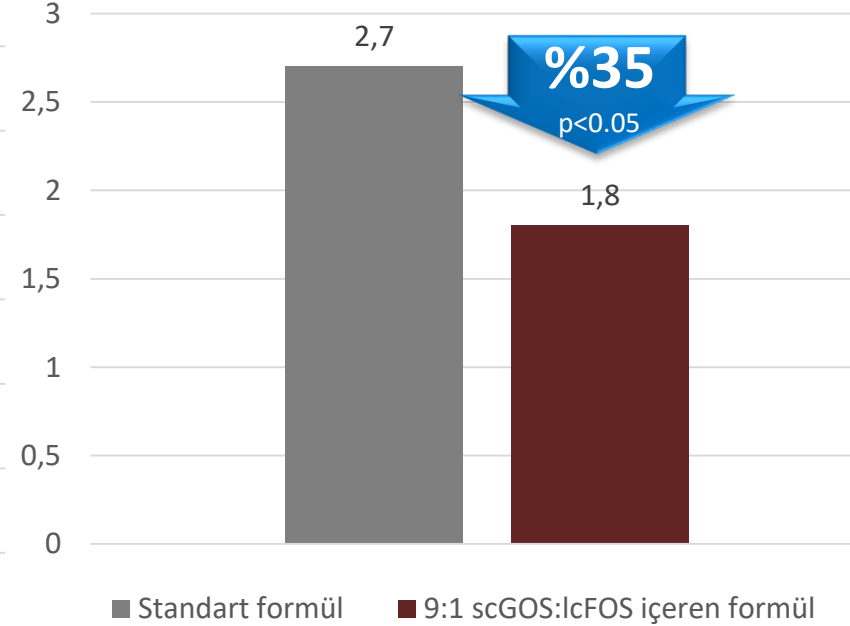
Fizyolojik benzerlik

Yeterli anne sütü alamayan bebeklerde, 9:1 scGOS:lcFOS prebiyotik karışımı içeren formül süt enfeksiyonlara karşı koruma sağlar.

Solunum enfeksiyonlarının sayısı



Antibiyotik gerektiren enfeksiyonların sayısı



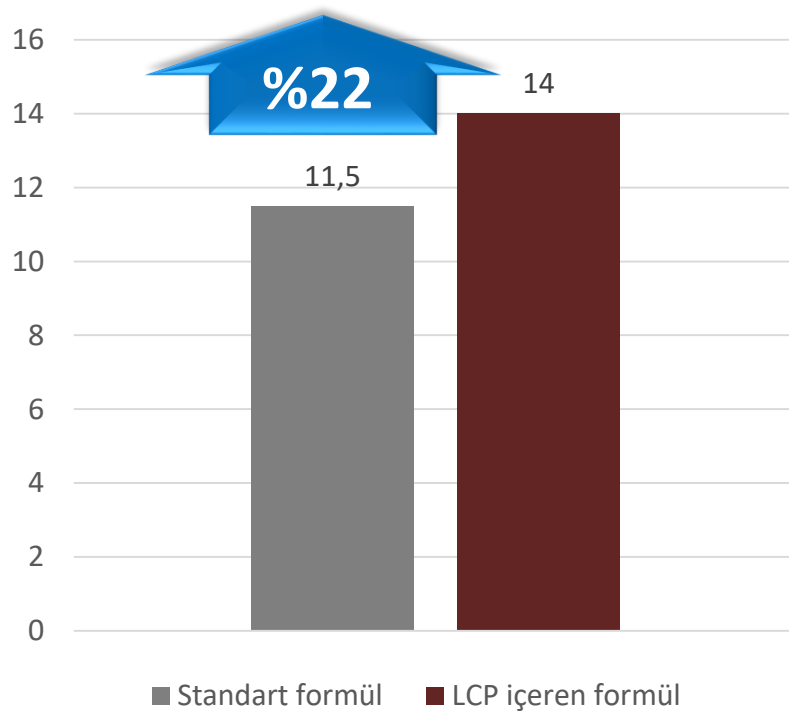
Standart formül (n=68) ile scGOS:lcFOS prebiyotik karışım içeren formülün (n=66) kıyaslandığı, prospektif, çift kör, plasebo kontrollü klinik çalışma.

Ömer Erdeve

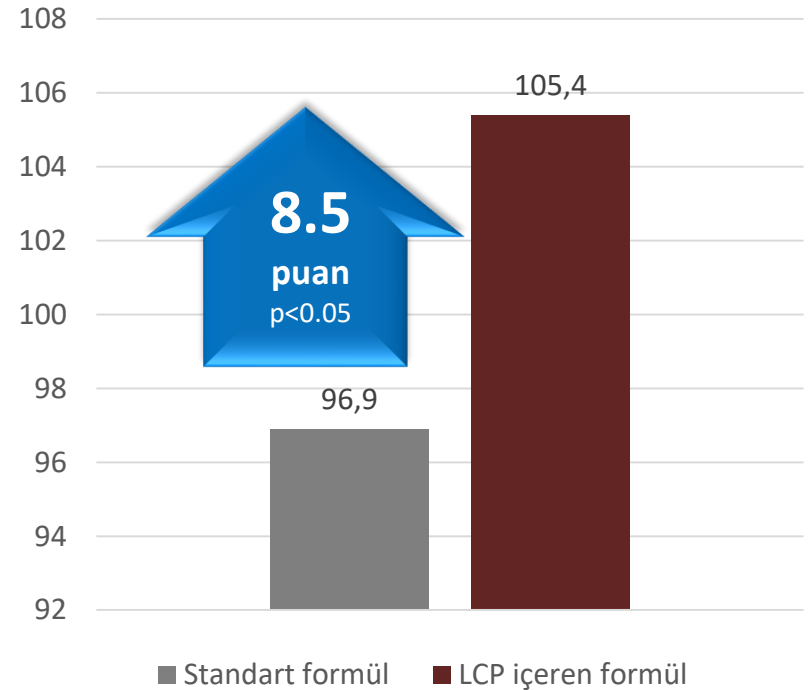
Arslanoglu S, et al. J Nutr 2008;138:1091-1095.

Anne sütü eksikliğinde, DHA içerikli formül süt, beyin ve kognitif gelişimi destekler.^{1,2}

Bebeklikte çözüm bulma skoru¹



4 yaşında verbal IQ³



Miadında doğan 44 bebeğin alındığı, randomize, kontrollü klinik çalışma.¹ Miadında doğan 37 bebeğin alındığı, prospektif, çift kör, kontrollü klinik çalışma.³

1. Willatts P, et al. Lancet 1998;352:688-691. 2. Willatts P, Forsyth JS. Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids 2000;63(1/2):95-100. 3. Hoffman DR, et al. The FASEB J 2008;22:2.

Tamamlayıcı beslenme;

- WHO/UNICEF/AAP: 6 aydan sonra
- ESPGHAN: 17 haftadan önce, 26 haftadan geç başlanmamalı!



Tek başına AS alırken büyüme yeterli ise 6. ayın beklenmesi

6. Ay Ek Gıdalara Geçiş Şeması :



6. Ay Ek Gıdalara Geçiş Şeması :



Kurallar:

1. Mama sandalyesinde oturacak, elinde kaşık tutacak, önünde yediğinden bir parça olacak, mama sandalyesinde aile sofrasına katılacak, izleyecek
2. 1.5 saattir aç olacak
3. TV, BS, tablet-telefon, oyun yok
4. Ödül ve /veya ceza yok

1. Hafta : Meyve püresi (Elma, ardından Muz, Armut)-CAM RENDE/ÇATAL

(8. Aya dek narenciye , 1 yaşa kadar kivi , çilek yok)

- **Saat 10:00-11:00** ; İlk gün 2-3 kaşık , sonra her gün bir önceki günün 2 katına arttırılarak maksimum 100-150 cc miktara ulaşılır.

2. Hafta : Sebze Püresi (Patates , havuç, kabak, yeşil sebze, 1 küçük soğan, 1 kaşık pirinç, 1 kaşık kırmızı mercimek az suyla haşlanır, **ÇATALLA EZİLİR**, 1 kaşık zeytin yağı ilave edilir)

- **Öğlen:** İlk gün 2-3 kaşık , sonra her gün bir önceki günün 2 katına arttırılarak maksimum 100-150cc miktara ulaşılır.

3. Hafta: Yoğurt (Evde mayalansın)

- **İkinci:** İlk gün 2-3 kaşık , sonra her gün bir önceki günün 2 katına arttırılarak yaklaşık 100-150 cc miktara ulaşılır.

4. Hafta : Kahvaltı (1/2 dilim ekme + 30 gr tuzsuz beyaz peynir/lor + 1 tatlı kaşığı pekmez + 1-2 çay kaşığı dövülmüş ceviz => sağılmış anne sütü veya mama veya yoğurtla sulandırılarak **ÇATALLA EZİLİR**)

ÖZET: 1. Hafta : Meyve

2. Hafta : Meyve +Sebze

3. Hafta : Meyve + Sebze + Yoğurt

4. Hafta : Kahvaltı + Meyve + Sebze + Yoğurt

Emmeye devam eder veya 500-600 cc/gün mama alır + D vitamini + Demir + Su (kaynatılmayacak, hazır temiz su şişeleri kullanılabilir, susuzluğu kadar içir, yemek üzerine teklif edilmelidir)

>7. AY MENÜ-GÜNLÜK PROGRAM:

7. ayda: Et, yumurta sarısı, ev yemekleri (Tuzsuz)

9. ayda: Balık, kuru baklagiller menüye eklenir

KAHVALTI SEÇENEKLERİ:

1. Ekme + tuzsuz peynir/lor + pekmez + ceviz + yumurta sarısı (1/2) + 45 cc devam sütü/yoğurt
2. Tuzsuz peynirli, yumurtanın sadece sarısından omlet + ekme
3. Yumurtanın sadece sarısından menemen + ekme
4. Domates rendesi + zeytin yağı + tuzsuz peynir/lor + ceviz
5. Hazır tahıllı kahvaltı karışımları

UYKU (Max: 1 saat)

ÖĞLEN SEÇENEKLERİ:

1. Etli sebze +/- yoğurt +/- ekme
2. Ev çorbası + ekme
3. Pılav/makarna + yoğurt + köfte
4. Pılav + etli kuru fasulye/nohut /yeşil mercimek (Haftada 1) (>9. Ay)
5. Balık + patates (Haftada 1-2) (>9. Ay)

UYKU (Max: 2 saat)

ÖĞLEDEN SONRA:

1. Meyve +/-yoğurt

OYUN OYUN OYUN OYUN OYUN OYUN OYUN

AKŞAM SEÇENEKLERİ:

1. Etli sebze +/- yoğurt +/- ekme
2. Ev çorbası + ekme
3. Pılav/makarna + köfte
4. Pılav + etli kuru fasulye/nohut /yeşil mercimek (Haftada 1) (>9. Ay)
5. Balık + patates (Haftada 1-2) (>9. Ay)

UYKU: >12-18 ay gece beslenme yok!

+ Emme (veya günlük toplam 450-500 cc formül mama)

+ D vitamini

+ Demir

YASAĞLAR: Kabuklu deniz ürünü (3 yaşına dek), tane ile kuruyemiş (6 yaşına dek), çay-kahve (12 yaşına dek),

“Abur cubur”, “Hazır sağlıksız gıdalar”, hazır içecekler, aşırı tuz-şeker (YAŞAM BOYU)

Tamamlayıcı beslenme ve eşlik eden sorunlar



Tamamlayıcı besine erken başlamanın olası sonuçları

- ✧ Anne sütünde azalma
- ✧ Anne sütündeki koruyucu etmenlerin daha az alınması ile bebeklerde enfeksiyon sıklığında artma
- ✧ Hijyenik olmayan koşullarda hazırlanması durumunda enfeksiyon riskleri
- ✧ Atopik hastalıklar, astım, tip 1 diyabet, allerjik hastalıklar, enfeksiyon hastalıkları, obesite gelişimi ve barsak villus işlevlerinin bozulması riskinde artma
- ✧ **Büyüme açısından bir üstünlüğü yok**

Tamamlayıcı besine geç başlamanın olası sonuçları

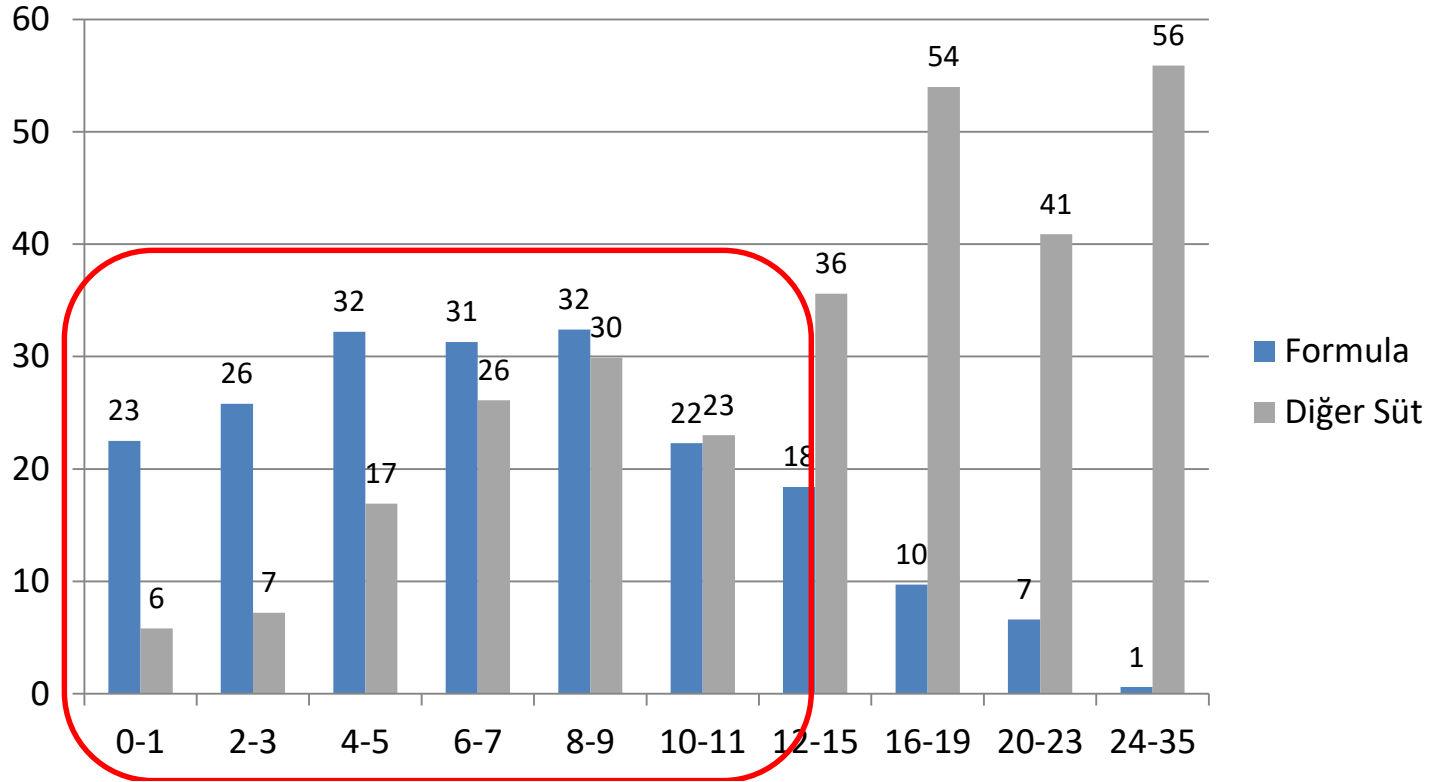
- ✧ Yetersiz enerji ve besin alımı
- ✧ Malnütrisyon
- ✧ Demir, çinko ve benzeri element eksiklikleri
- ✧ Vitamin eksiklikleri
- ✧ **Bebeğin çiğneme gibi yeme işlevlerinin gelişiminde gecikme**

•Young BE et al. *Curr Pediatr Rep.* 2013 ;1(4): 247–256.



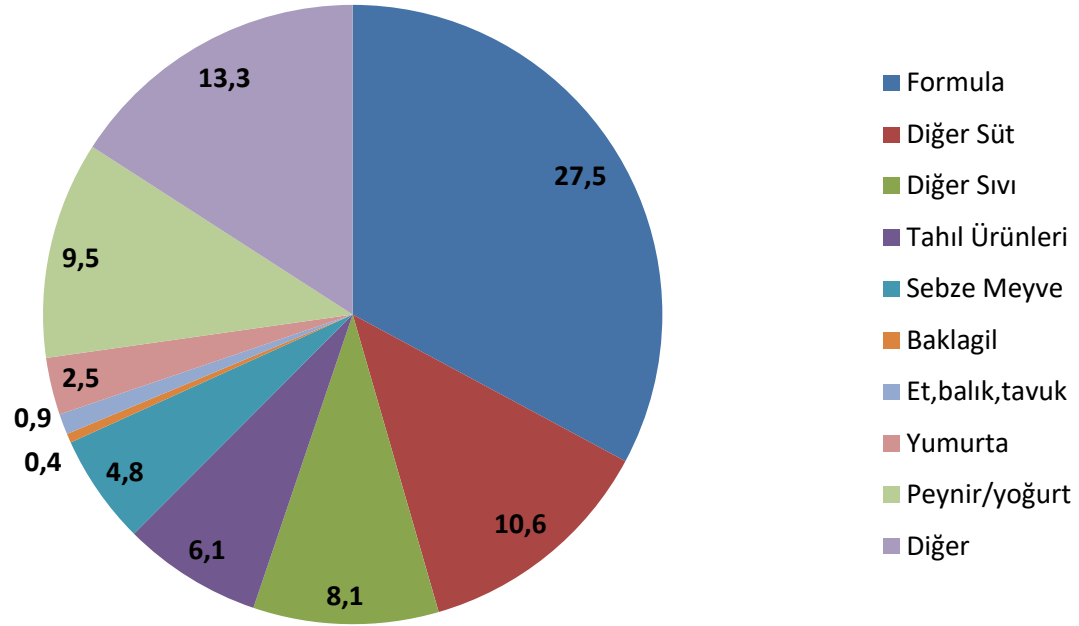


İlk 1 yaşta inek sütü kullanımı %30'lara varıyor!



TNSA - Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması Raporu 2013

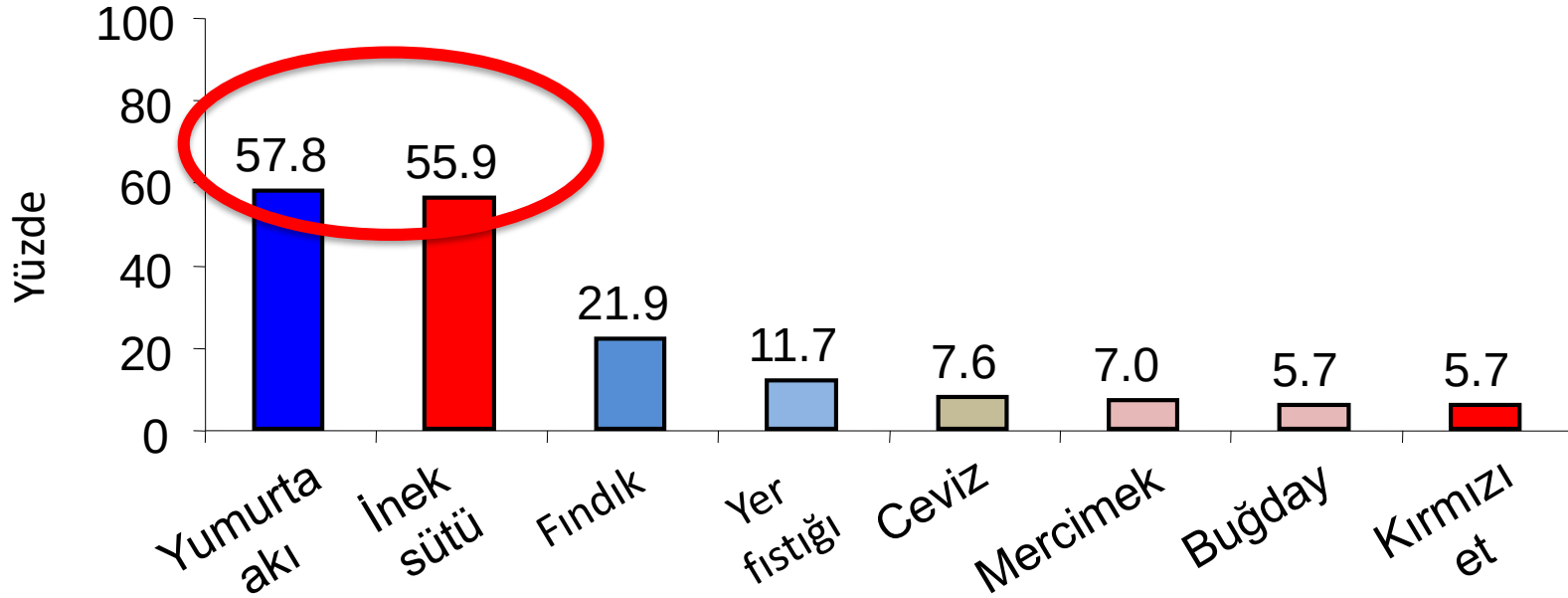
İlk 6 ayda anne sütü eksikliği olan bebeklerin sadece %28'i doğru besleniyor!



TNSA - Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması Raporu 2013

Phenotypes of IgE-mediated food allergy in Turkish children.

Yavuz ST¹, Sahiner UM, Buyuktiryaki B, Soyer OU, Tuncer A, Sekerel BE, Kalayci O, Sackesen C.



Persistan alerji oranı artıyor

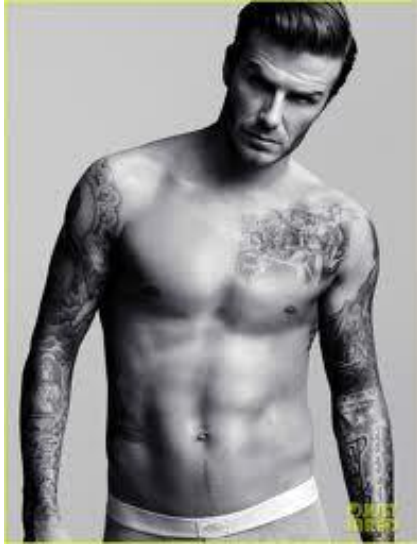
Besin	Alerjinin başladığı yaş	Tolerans gelişme yaşı
Yumurta beyazı	6-24 ay	7 yaş (olguların %75' i düzelir)
İnek sütü	6-12 ay	3 yaş (olguların %76' sı düzelir)
Fıstık	6-24 ay	Persistan
Balık	Geç çocukluk ve erişkin	Persistan
Kabuklu deniz ürünleri	Erişkin	Persistan
Buğday	6-24 ay	5 yaş (olguların %80' i düzelir)
Soya fasülyesi	6-24 ay	2 yaş (olguların %67' si düzelir)
Kivi	Herhangi bir yaş	Bilinmiyor

Lack G: Food allergy, *N Engl J Med* 2008;359:1252-60

Erken dönem beslenme, bağışıklık sistemi gelişiminde de önemli rol oynar

	Doğum	6 ay	1 yaş	2 yaş	3 yaş	4 yaş	5 yaş	5-15 yaş	Erişkinlik
Asidik müsinler									
Mikrobiyota bileşimi									
Doğal katil lenfositler		>erişkinlik düzeyi	>erişkinlik düzeyi	>erişkinlik düzeyi	>erişkinlik düzeyi	>erişkinlik düzeyi			
IgG									
IgM									
IgA									
Th1 yönelimli bağışıklık									
T lenfositten bağımsız antikor yanıtı									

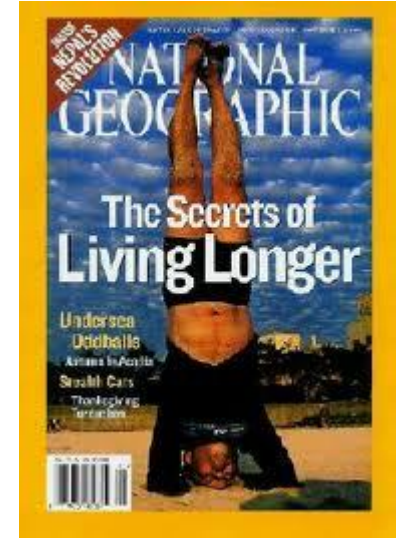
Bebeklerimizin erişkin dönemde nasıl olmalarını istiyoruz ?



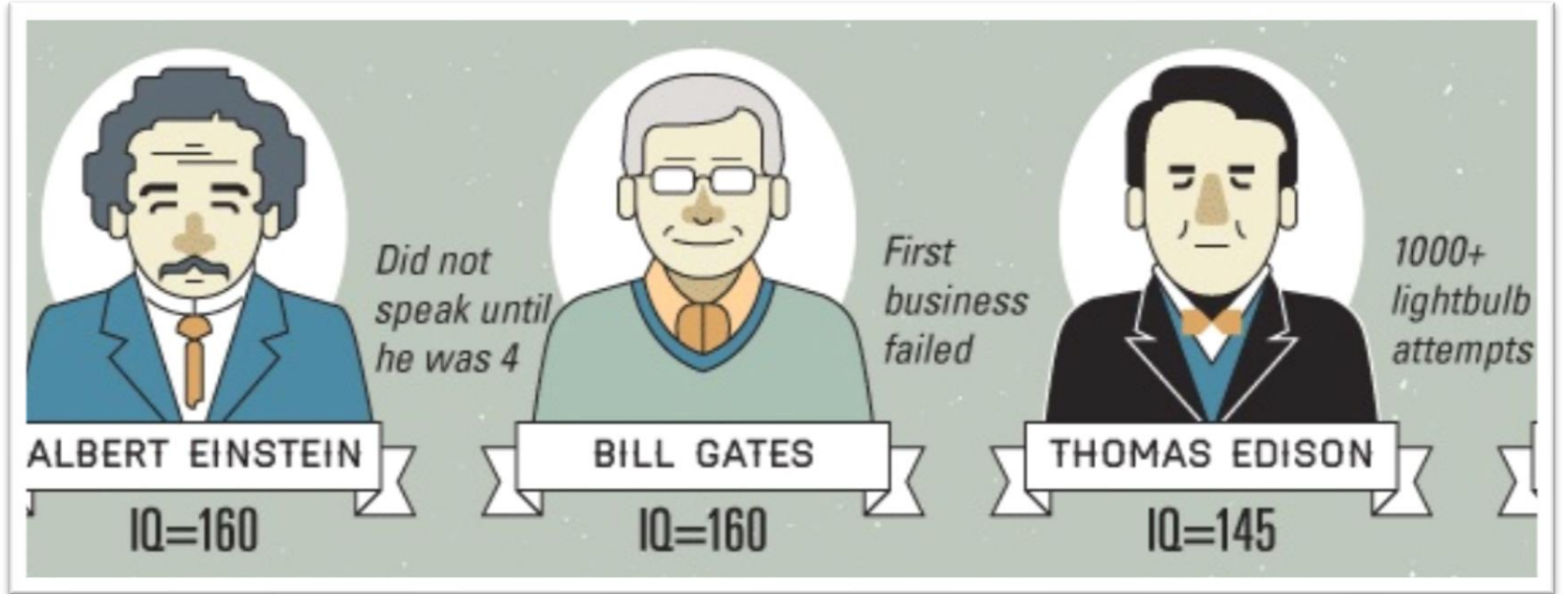
Vucut yağ oranının düşük olması



Yüksek IQ



Düşük KV hastalık



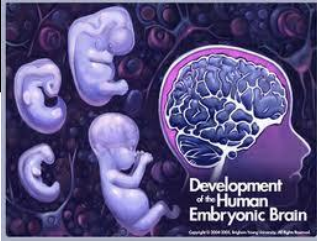
4 yaşına kadar
konuşmadı

İlk işinde
başarısız oldu

1000'den fazla
deneme yaptı

Erken dönemde beslenmenin uzun dönemde sağlığa etkileri

**Bilişsel
fonksiyonlar**



**Bağışıklık
sistemi**



Atopi



Obezite



**10
Çocuktan
İkisi
Obez**

**Kardiovasküler
sağlık**



Büyüme Hızı

