

Parents

sağlıklı çocuklar, mutlu aileler

NİSAN 2017
SAYI: 145
FİYATI: 8TL
www.parentsdergisi.com

***ÖZEL
ÇOCUK
DOĞAL
İLETİŞİM**

↓
**BEBEĞE
GİDEN YOL:
DETOKS**

**SOSYAL MEDYA
DOKTOR DEĞİL!**

↓
**KİLO SORUNU
YAŞAMASIN**

+

**STİL & GÜZELLİK TüyOLARI
KEYİFLİ SÖYLEŞİLER
DENEYİMLİ KÖŞE YAZARLARI**

*
**ZAMANA
YENİLMEYEN
AİLELER**

↓
**GEZ GÖR
KEŞFET İLE
YAKIN YERLER**

ISSN 1305-4201
KİTAPÇIĞI
9 771305 420008
Gözetim

OBEZ TOMBİK SAĞLIKLI ŞİŞKO ZAYIF SİSKA SAĞLIKSIZ

Doğduğu andan itibaren “doydum mu acaba?” diye düşündüğünüz bebeğiniz günün birinde obez olursa ne yaparsınız? Bu riskin market raflarından size göz kırptığının farkında mısınız? Peki ya benim çocuğum yeterince yemek yiyor derken yediği şeylerin kalorisi kadar besin değerlerini de inceliyor musunuz? Ya iştahsız dedikleriniz için neler yapıyorsunuz? Merak ettik sorduk **Dr. Özgür GÖKNEL** ile çocuk sağlığı üzerine ilginç bilgiler edindik. Okurken şaşıracaksınız.



Dr. Özgür Göknel
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı
Vivatinell UK, Research and Development Director

Bir insanın sağlığının temelleri ne zaman atılır?

Bu soruyu bana beş yıl önce sorsaydınız “ana rahmine düştüğü anda” diye cevap verirdim. Ana rahminde geçirilen dönemin; kişinin çocukluk, yetişkinlik, hatta yaşlılık döneminde sağlığının nasıl olacağına etki ettiğini söyledim. Ama artık çok daha öncesinin bile kişinin sağlığı üzerinde etkili olduğunu söylüyorum. Yani kişinin anne ve babasını kastediyorum. Anne ve babanızın ana rahmine düştükleri andan itibaren sağlık durumlarının bile sizin sağlığınızın üzerinde etkileri var. Hatta büyük anne ve büyük babalarınız da sizin sağlığınızdan sorumludur. Büyük anne ve babalarınızın kendi sağlıklarına yönelik hataları sizin sağlığınızı da etkilemiştir. Buna

* İlk 2 yaşta alınan anne sütü yaşlılık dönemindeki kemik yoğunluğunu dahi belirliyor.

DOHaD (Developmental Origins of Health and Disease) bilim felsefesi deniyor. İngilizler tarafından tanımlanan bu paradigmayı Türkçeye “sağlık ve hastalığın gelişimsel kaynakları” olarak çevirebiliriz. Ana rahmindeki bir yumurtacığın embriyonal ve fetal dönemdeki gelişimi, gelecekte kendi çocuğunu doğrudan etkileyecektir. Hatta torununu da etkileyecektir. Örneğin hamileliğinde çok ciddi diyet yapan ya da kılığa maruz kalan bir kadın büyük olasılıkla çok küçük bir bebek doğurur. Böyle doğan bir çocukta ileriki yaşlarda obezite, tip 2 diyabet, şizofreni, metabolik sendrom, kalp hastalıkları görülme olasılığı çok yüksektir. Yani annenin yetersiz beslenmesi çocuğunu da etkiler ve çocuk belirli hastalıklara yatkın doğar. DOHaD felsefesine göre bundan daha fazlası da var. Bu çocuğun çocukları ve torunları da bu durumdan etkilenecektir. Bu, kuşaklardan kuşağa geçen bir bozukluktur. Aslında kişi bir kılığa maruz kalmamıştır, kişinin büyük anne veya babası kılığa maruz kalmıştır fakat bundan anne veya babası gibi kendi de etkilenir. Yani kişinin sağlığından anne ve babası, büyük anne ve babaları da sorumludur.

Yani hastalıklar kalıtsal mıdır?

Burada epigenetik bir değişimden bahsediyorum. Genetik materyalimiz değişmez. Yani anne ve babamızdan bize aktarılan DNA'mızın yapısı değişmez ama genetik materyalimizin

tüm fonksiyonları çevresel koşullara göre değişebilir. Yani çevresel koşullar genlerimizin çalışmasını etkiler, hangi genimizin çalışıp hangisinin duracağını belirler. Örneğin bronzaşma bizim genetik materyalimizde var. Güneşe çıkarsak bronzaşırız, çıkmazsak bronzaşmayız. Yani bronzaşma güneşe bağlı olarak gerçekleşir. İşte bu epigenetiktir. Tükettiğimiz gıdalar da genlerimizin çalışmasını etkileyen önemli çevresel faktörlerdendir. Bir kişi ilk defa ana rahmindeyken beslenmeye başlar. Daha ana rahmindeyken annenin beslenmesine bağlı olarak genlerinin çalışması belirlenir. Böylece annenin beslenmesi sizin sağlığınızı etkilemiş olur. Hatta sizden doğacak çocukları ve torunlarınızı da etkiler.

Bu etki büyük anne ve babalardan mı başlıyor?

Bu etkinin gerçekliği 60 yıl geriye dönük olarak gösterilebildi fakat anneannenin de annesinin, kişinin sağlığına etkili olup olmadığı henüz net bir şekilde ortaya konmadı. Bu da ispatlanırsa buna “transgenerational effects” yani “kuşaklararası etki” denecek. Sonuç olarak sağlıklı bir nesil istiyorsak bugünden başlarsak 60 yıl sonraki neslin sağlıklı olmasını sağlayabiliriz.

Bu, bizler için geç kalındığı anlamına mı geliyor?

Anne ve babanızın, büyük anne ve babalarınızın beslenme ve sağlık

* Yoğurt çok sağlıklıdır, sindirimi kolaydır ve ishal yapmaz.

anlamında yanlışları sizleri de etkilemiştir fakat bu olumsuz etkiler uygun beslenmeyle ya da uygun besin molekülleriyle engellenebilir veya geciktirilebilir. Fonksiyonel gıda bileşikleri bunun için var. Hamileliğinde kılığa maruz kalmış bir kadının doğurduğu çocuğun ileride bazı hastalıklara yatkın olabileceğini söylemiştim. Bu çocukta bu tür hastalıkların altyapısının olması, o hastalıklara mutlakla yakalanacağı anlamına gelmez. Bu kişi fonksiyonel gıda bileşikleriyle yatkın olduğu hastalıklardan korunabilir.

Peki, bir insanın sağlıklı gelişimi için en önemli dönem hangisidir?

En önemli dönem ana rahminde geçirilen dönemdir. Daha sonra önem sırasına göre ilk 6 ay, ilk 2 yaş, ilk 5 yaş ve ergenlik çağına kadar olan dönem gelir.

Türkiye’de bebek ölümlerindeki son durum nedir?

Bebek ölümleri dünyada ortalama binde 40’larda. Asya’da ortalama binde 36, Avrupa’da ortalama binde 7 veya 6 oranında bebek ölümü gerçekleşiyor. Türkiye’de ise bebek ölüm oranı 15 yıl önce yüzde 14-15 iken günümüzde bu oranın yüzde 8-9’a düştüğü söyleniyor. Burada dikkati çekmek istediğim başka bir şey var: Türkiye’nin bu alandaki en önemli sorunu artık bebek ölümleri değil, obezitedir. Bundan 7-8 yıl önce yazdığım bir yazıda sigaranın insan sağlığına çok zararlı olduğunu fakat obezitenin sigaradan daha zararlı olduğunu söylemiştim. O yıllarda bu sözümün altındaki gerçek maalesef anlaşılammıştı fakat yıllar sonra Sağlık Bakanlığı da Türkiye’nin en



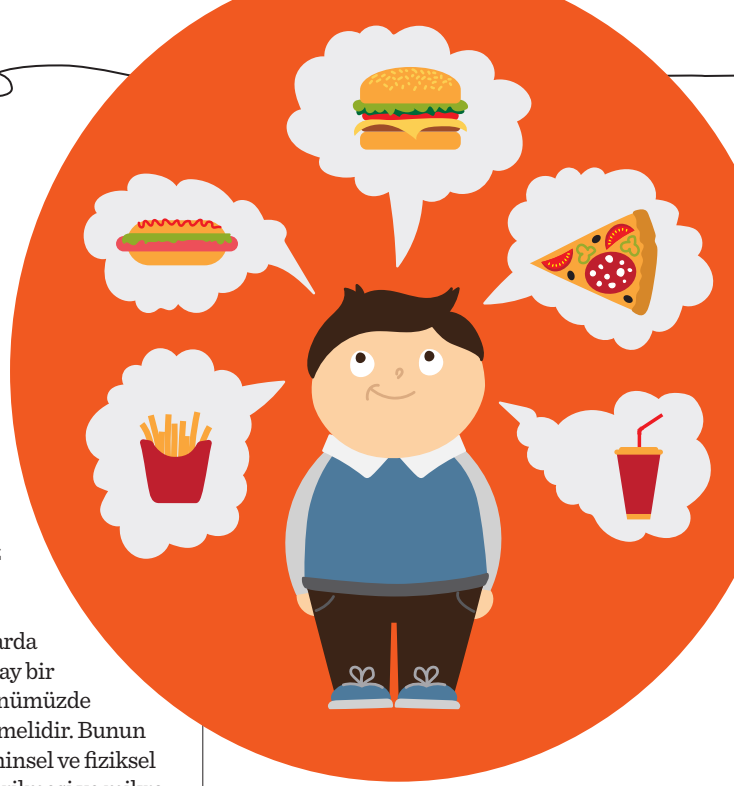
önemli sorununun obezite olduğunu bildirdi. Günümüzde Afrika ülkeleri hariç diğer ülkelerdeki tüm çocuklar pediatri uzmanları tarafından muhtemel obez olarak değerlendirilmelidir. Beş yaşına kadar obez olan bir çocuk ileriki yıllarda %80-90 obez olacaktır ve 40’lı yaşlarda kalp hastalıklarına aday bir kişidir. Bunun için günümüzde ilkin obezite engellenmelidir. Bunun dışında çocukların zihinsel ve fiziksel kapasitelerinin geliştirilmesi ve mikro besin eksikliklerinin önlenmesi gerekir.

Mikro besin nedir?

Geleneksel bitkisel tıbbi ürünlerin içerisindeki moleküllere artık “mikro besin” deniyor. Eskiden ilaç olarak tanımlanmaya çalışılan bitki ekstraktları ve fitokimyasallar artık mikro besin sınıfında ve bunlar “phytonutrient” yani bitkisel gıda olarak tanımlanır. Örneğin resveratrol bir mikro besindir çünkü gıda olarak tüketilen üzümün içinde bulunur. Her ne kadar bunlar Türkiye’de ilaç olarak değerlendirilmeye çalışılsa da kesinlikle ilaç değildirlir. Örneğin Latince ismi Artemisia annua olan peygamber süpürgesi isimli bitkiden artemisinin isimli molekül izole edildi ve malarya tedavisinde kullanılmak üzere ilaç olarak ruhsatlandırıldı. Bu durumda bu ilaçtır.

Obezitenin sebepleri nelerdir?

Obezitenin başlıca nedeni obezojenik gıdalardır. Ayrıca çocukların sokakta oynayamaması, televizyon ve bilgisayar karşısında hep hareketsiz kalmaları, ışık kirliliği nedeniyle uyku sorunlarının olması da obeziteye neden olmaktadır. Söylediğim gibi asıl neden obezojenik yani şişmanlatan



gıdalardır. Dünya Sağlık Örgütü sucuk, salam ve sosisin kanserojen olduğunu açıkladı. Oysa çocuklar için asıl risk obezite ve tip 2 diyabettir. Sucuk, salam ve sosis çok pahalıyken obezojenik gıdalar çok ucuz. Çocuklar 1 lira karşılığında 1000 kalori alıyor. Üstelik bunlar boş kalori. Kalsiyum, vitamin ve mineraller bakımından çok fakir ama doymuş yağlar, tuz ve şekerden çok zengin olan bu gıdalara çocuklar çok kolay ulaşıyor ve obez oluyor. Çoğu kişi obez çocuklarda vitamin ve mineral eksikliği olamayacağını zannediyor. Oysa obezlerde vitamin ve mineral eksikliği çok fazla çünkü çocuk sebze, meyve, balık yiyerek obez olmuyor. Vitaminsiz, mineralsız; boş kalorili gıdalar tüketerek obez oluyor. Vitamin, mineral eksikliğinden dolayı çocukta sürekli iştah atakları görülüyor ve çocuk yine boş kalorili gıdalara yöneliyor.

Peki, günümüzde çocukların obez olmasını engellemek için neler yapılabilir?

Obezojenik yani şişmanlatan gıdaların tüketimi kısıtlanmalı. Gerçi Türkiye’de bu gıdaların okul

* Çocuk egzersiz yapmadığı sürece ne kadar D vitamini ve kalsiyum alırsa alsın kemik yapısı optimum düzeyde gelişemez.

kantinlerinde satılmasını engellemeye ya da azaltmaya çalışıyorlar. Bu doğru bir uygulama olsa da yeterli değil. Örneğin Avrupa ülkelerinde, İngiltere ve Amerika'da şekerli gıdaların tüketiminin azalması için bu gıdaların vergi oranları artırılıyor. Tabii vergi artırımı da obeziteye karşı tam bir çözüm olamıyor. Hindistan'da tip 2 diyabet patlaması yaşanıyor. Buna "diyabet tsunamisi" diyorlar. Aynı şekilde Çin, Pakistan ve Arap ülkelerinde de tip 2 diyabet çok fazla görülüyor. Dünyada alınan önlemlerin hiçbiri obezite artışını önleyemedi. Bunun nedeni hedonist bir dünyada yaşıyor olmamızdır. Bu gıdalar açık nedeni değil de lezzet için tüketiliyor ve hiç kimse bu lezzetlerden vazgeçemiyor. Bir çocuğun şekerli gıdaları tüketmesini engellemek mümkün değil. Yetişkinler bile tatsız, tuzsuz gıdalar tüketmeyi reddediyor. Bu durumda yapılması gereken şey bu lezzetli gıdaların fonksiyonel gıdalarla birleştirilerek ve kalorileri düşürülerek üretilmesidir. Yani kalorisisiz ve şekersiz, tatlandırıcılarla lezzetlendirilen gıdalar üretilmelidir.

Çocuk beslenmeyi ilk ne zaman öğrenir?

Çocuk sağlığında ana rahminde geçirilen dönemin ve ilk 6 ayın çok önemli olduğunu söylemişim. Çocuk beslenmeyi öncelikle ana rahmindeyken öğrenir. Annenin yediklerine göre çocuğun tat duygusu şekillenir. Anne hamileliğinde sürekli tatlı gıdalarla beslenmişse, yüksek kalorili gıdalar tüketmişse çocuk da doğduğu günden itibaren bu tür gıdalara yönelir ve büyük olasılıkla ileride obez olur. Sonuç olarak annenin hamileyken uygun şekilde beslenmesi gerekir. Bunun dışında çocuğun ilk 6 ayda anne sütüyle beslenmesi çok önemlidir. Eskiden anne sütünün gıda

bileşiği olduğunu söyledik ama artık anne sütünü fonksiyonel gıda maddesi olarak kabul ediyoruz. Anne sütünde bebek için gerekli olan çok fazla madde var ve bu maddelerin hayvan sütünden yeterince alınması pek mümkün değildir. Bu nedenle bebeğin özellikle ilk 6 ayda anne sütüyle beslenmesi büyük önem taşır. İlk 2 yaşta alınan anne sütü yaşlılık dönemindeki kemik yoğunluğunu dahi belirliyor. Tabii, emziren annenin de beslenmesi çok önemlidir. Eğer annenin beslenmesi optimum değilse sütü de optimum kalitede olmaz. Bu durumda çocuğun beslenmesinin takviyelerle desteklenmesi gerekir.

Çocukların süt tüketimi konusunda ne düşünüyorsunuz?

İnek sütü bir fonksiyonel gıdadır. İçinde çok fazla vitamin ve mineral var fakat tüketiminin kısıtlanması gerekebilir; çünkü hem kalorisi yüksektir hem ineğin hormonları süte geçtiği için içinde östrojen ve progesteron bulunur hem de prostat kanseri riskini artırabilir. Ayrıca çocuklarda iştahsızlığa neden olabilir. ABD'de kanser dernekleri inek sütü tüketiminin kısıtlanması için çalışıyor.

Türkiye'de de bunlar konuşulmalı ve 2 yaşından sonra süt tüketiminin sınırlandırılması sağlanmalı; çünkü belli bir yaştan sonra insan vücudu, laktaz enziminin azalmasından dolayı sütte bulunan laktoz şekerini yeterince sindiremez. Buna laktoz intoleransı denir. Yetişkinler süt içtikten sonra ishal olur. Bir dönem okullarda süt dağıtıldı ve bazı çocuklar ishal oldu. İnek sütü doğamıza çok uygun değildir. Bir süt ürünü olan yoğurt için ise aynı şeyi söylemiyorum. Yoğurt fermente olduğu için içinde laktoz yok, fermente süt proteinleri var. Yoğurt çok sağlıklıdır, sindirimi kolaydır ve ishal yapmaz. Ayrıca tok



*** Çok erken dönemlerde yüksek dozda, ilaç olarak kullanılan demir ve oksidatif stres gelişmede geriliğe neden olabilmektedir.**

tutucu özelliğinden dolayı Avrupa'da yoğurda kilo kontrolüyle ilgili beyan hakkı tanınacak gibi duruyor.

İnek sütünün esasen doğamıza çok uygun olmadığını söylediniz. Bunu açıklar mısınız?

İnsan bedeni esasen 2 yaşından sonra sütü sindiremezdi. Genetik yapısı 2 yaşına kadar anne sütünü sindirmeye uygundu fakat 2 yaşından sonra inek sütünü sindirmeye uygun değildi. 10-12 bin yıl önce SNP (single nucleotide polymorphism) yani "tekli nükleotid polimorfizmi" denen bir genetik değişiklik oldu. Yani DNA'da tek harf farklılığı ortaya çıktı. Böylece insanoğlu inek sütünü sindirebilmeye başladı. Çinlilerde bu değişiklik olmadığı için onlar inek sütü içemez.

Çocukların alması gereken takviyeler nelerdir?

Çocuklar için en önemli takviye D vitamindir. Bunun dışında demir, balık yağı ve iyot da 6 aydan 2 yaşa kadar çocuğa verilmesi gereken takviyelerdir. Tekli değil, çoklu mikro besinler yani multivitaminler, multimineraler tercih edilmelidir.

Çocuklarda zekâ gelişimi için beslenme konusunda nelere dikkat edilmeli?

Çocuğun beyni ilk 2 yaşta gelişir. Bu dönemde çocuğa bahsettiğim fonksiyonel gıda bileşiklerinden uygun dozlarda verilirse çocuğun beyinsel gelişimi optimum düzeyde gerçekleşir. Burada özellikle demire değinmek istiyorum. Demir eksikliği anemiye yani kansızlığa neden olur ve demir takviyesi genellikle anemi bulguları görüldüğünde verilir, bu doğru değildir. Çünkü ilk 6 ayla 2 yaş arasında çocuklarda anemi bulguları olmadan da demir eksikliği olabilir. Bebeğin önce beyindeki, sonra kanındaki demir biter. Kandaki demir bittikten

Çocukların gıda takviyesi kullanmasını gerekli görmeyenler de var.

Bu konuda ne söylersiniz?

Türkiye’de sadece çocukların değil yetişkinlerin de gıda takviyesi kullanımını gereksiz hatta zararlı bulanlar var. Ülkelerin gıda takviyesi kullanımıyla zekâ seviyelerini karşılaştırsak gerçek ortaya çıkar. Güney Kore ve Japonya’da %35, İngiltere’de %32-34, Almanya’da %30-35, ABD’de %32, Türkiye’de ise %1 oranında gıda takviyesi kullanılıyor. Bild Gazetesi’nde yayımlanan araştırma sonuçlarına göre bu ülkelerin vatandaşlarının ortalama zekâ seviyeleri şöyle: Güney Kore’nin 106, Japonya’nın 105, İngiltere’nin 100, Almanya’nın 99, ABD’nin 98, Türkiye’nin ise 90... Bu sonuçlar akla şu soruyu getiriyor: Bu ülkelerin çocukları yeterli düzeyde mikro besin desteği aldıkları için mi IQ seviyeleri daha yüksek yoksa IQ seviyeleri yüksek olduğu için mi çocuklarına daha fazla mikro besin destekleri veriyorlar? EFSA (Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi) vitamin ve mineraller için “Beyin gelişimini, nörolojik fonksiyonları ve psikolojik fonksiyonları destekler.” şeklinde sağlık beyan hakkı tanıdı. Hapishanelerde yapılan araştırmalarda vitamin, mineral kullanımının saldırganlığı %30 oranında azalttığı gözlemlendi. Türkiye’deki saldırganlığın, kavgacı tutumun sebebi belki de vitamin ve mineral eksikliğidir. Sonuçta insanlar vitamin ve mineral alacak şekilde optimum düzeyde beslenmiyorlar. Sabah kahvaltı yapmadan işe gidiyorlar, bir poğaça ya da bisküviyle günü yarıyorlar, öğlen hamburgerle karınlarını doyuruyorlar, akşam evde ne bulurlarsa onu yiyorlar.

sonra demir takviyesine başlandıği takdirde beyin gelişimi için geç kalınmış olunur. Bu nedenle bebeğe ilk 2 yaşta besinsel dozda demir verilmesi çok önemlidir. Özellikle “besinsel dozda” diye vurgulamak istiyorum. Türkiye’de doktorlar demiri yüksek dozlarda kullanıyor. Demir ilaçlarındaki demir miktarı da çok yüksektir. Yüksek dozda demir çocuklarda iştahsızlığa ve büyümede geriliğe yani boy kısalığına neden olur. Sonuçta demir bir metaldir ve oksidasyona sebep olur. Vücutta stres yapar, serbest radikallerin vücuda hasar vermesine yol açar. Bu

nedenle ilk 1-2 yaşta çocuğa yeterli miktarda demir verilmelidir.

Çocukların kemik yapısının sağlıklı gelişmesi için nelere dikkat edilmeli?

Çocukların kemik yapısının sağlıklı olması için D vitamini ve kalsiyumu yeterli düzeyde almaları şart. Avrupa’da bu, kanun hâline getirilip yayımlandı. Tabi bu da yeterli değil. Çocuk egzersiz yapmadığı sürece ne kadar D vitamini ve kalsiyum alırsa alsın kemik yapısı optimum düzeyde gelişemez. Günümüz çocukları ekran karşısında büyüdükleri için çok hareketsizler. Dolayısıyla kemikleri ideal düzeyde gelişmiyor.

D vitaminin güneşten alınması konusunda ne düşünüyorsunuz?

Çocukların doğrudan güneşe maruz kalmasını kesinlikle doğru bulmuyorum. D vitamininin güneşten değil, takviyelerle alınmasını öneriyorum. Güneş, cilt kanseri riskini en fazla arttıran faktördür. Özellikle çocukluk döneminde güneşe maruz kalınması çok daha tehlikelidir. Türkiye’de çocukların D vitamini almak için güneşe çıkmalarını önerenler tıbbi hata yapıyorlar. Kanser 10 ila 40 yılda ortaya çıkar. Bir çocukta güneşe bağlı cilt yanığı olursa 40 yıl boyunca cilt kanseri riski taşır. Bu nedenle koruyucu krem sürmeden güneşe çıkılmamalıdır. ABD’de SPF (güneş koruma faktörü) 15 ve üzeri olan kremler için “Cilt kanseri riskini azaltır.” şeklinde bir beyan hakkı tanıdı.

Çocuklarda iştahsızlığın sebepleri ve sonuçları neler olabilir?

“İştahsız” kavramı bazen yeme miktarıyla, bazen gıda seçimiyle ilgilidir. Akdeniz ülkelerinde obez çocuklara da iştahsız denebiliyor. Bu çocukların iştahsızlığı gıda seçimiyle ilgilidir. Obez çocuklar cips, hamburger, patates kızartması gibi şişmanlatıcı gıdalardan

* Obez çocuklar cips, hamburger, patates kızartması gibi şişmanlatıcı gıdalardan sınırsızca tüketirken sağlıklı gıdaların hiçbirini tüketmediği için iştahsız kategorisine giriyor.

sınırsızca tüketirken sağlıklı gıdaların hiçbirini tüketmediği için iştahsız kategorisine giriyor. Bu çocuklara karnı tok tutan, kalorisi düşük ama tatlı ve lezzetli, kendisini eğlendirici besinlerden oluşan uygun bir diyet verilmelidir. Kalori kısıtlaması nedeniyle çocukta vitamin ve mineral eksikliği olabilir. Bu da çocukta iştah patlamasına yol açar. Bu yüzden çocuğa vitamin ve mineral takviyeleri verilmelidir. Ayrıca çocuk mutlaka egzersize yönlendirilmelidir. İştahsızlığı yeme miktarıyla ilgili olan çocukların genellikle boyları normaldir fakat vücut ağırlıkları düşüktür. Bu tipte bir çocuk eğer vitamin ve mineralleri, mikro besinleri, fitobesinleri yeterli miktarda alıyorsa hiçbir sorun yoktur. Sonuçta zayıf olmak, obez olmaktan çok daha iyidir. Eğer bu saydıklarımı yeterli düzeyde alamıyorsa mutlaka gıda takviyeleri kullanması gerekir. Eğer iştahsız çocukta gelişme geriliği varsa o zaman başka bir neden aramak gerekir, çünkü iştahsızlık boydan gelişimi engellemez. Çok erken dönemlerde yüksek dozda, ilaç olarak kullanılan demir ve oksidatif stres gelişmede geriliğe neden olabilmektedir. Gelişme geriliği olan çocukta mikro besin eksikliği olup olmadığına bakılmalıdır ya da kronik bir hastalığın olup olmadığı araştırılmalıdır.



