

Covid-19 Karantinası: Beslenme, Ağırlık Kontrolü ve Bağışıklığa Yönelik Öneriler

Gündem: Karantinada Ramazan Ayı Beslenme Önerileri

Doç. Dr. Günay ESKİCİ

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi



Sağlıklı Beslen,
Sağlık İçin Hareket Et

Tüm dünyada etkisini sürdüren ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından Şubat ayında pandemi olarak ilan edilen Yeni Koronavirüs Hastalığına (Covid-19) karşı önlemler alınmaya devam ediyor. Covid-19 için geliştirilmiş kesinleşmiş etkili bir tedavi yöntemi henüz olmadığından “**hastalıktan korunmanın**” en etkili yöntem olduğu üzerinde durulmaktadır. Virüs, hastalık etkeni taşıyan bireylerin öksürmeleri aksırmaları ile ortama saçılan damlacıkların solunması ya da solunum parçacıkları ile kirlenmiş yüzeylere dokunulduktan sonra ellerin yıkanmadan yüz, göz, burun veya ağza götürülmesi ile insandan insana kolaylıkla bulaşabilmektedir. Hastalık belirtileri, virüs bulaşmış bazı kişilerde semptomatik olabileceği gibi asemptomatikte olabilmektedir. Bu nedenle insanların birbirine bulaştırma riskini en aza indirmek için koruyucu yöntem olan “**karantina**” uygulamasına başlanmıştır.

Karantina, kişinin günlük rutin yaşantısından uzak kalmasına neden olarak hem duygu durumunda değişikliğe hem de daha hareketsiz bir yaşam sürmesine neden olmaktadır. Evde geçirilen sürenin artması, sürekli dinlenen ve izlenen pandemi haberleri, artan endişeler, duygu

durumuna bağlı yiyecek tüketime (özellikle karbonhidratlı gıdaları) arzusunun artması ve fiziksel aktivitenin azalması, vücut ağırlığında istenmeyen artışlara neden olabilmektedir. Gerek ağırlık kontrolünü sağlamak gerekse bağışıklığı güçlü tutmak adına beslenmede doğru davranışlarda bulunmak son derece önemlidir.

Doğru beslenme nasıl olmalıdır?

COVID-19 hastalığının bulaşmasını önleyen veya tedavi eden herhangi bir yiyecek ya da içecek olmasa da sağlıklı ve dengeli beslenmenin, fiziksel aktivite ve düzenli uyku ile beraber bağışıklık sistemini güçlendirdiğı kanıtlanmıştır.

Stresle başa çıkmada besinlerin gücü

Beslenme davranışının duygularla ilişkisini ortaya koyan pek çok çalışma yapılmıştır. Duyguları ile başa çıkamayan insanlarda duygusal yeme alışkanlığı gelişebilir. Duygusal yeme; açlık hissi nedeniyle veya öğün zamanı geldiğı için değil sadece duygu durumuna cevaben ortaya çıktığı varsayılan yeme davranışı olarak tanımlanır. Normalde anksiyete, kızgınlık, depresyon vb. duygu durumları iştah azalmasına neden olurken duygusal yeme davranışı sergileyen kimseler benzer duygu durumlarında aşırı bir yeme davranışı gösterebilmektedir. Duygusal açlık yaşayan insanlarda vücut ağırlığında artış kaçınılmazdır. Bu dönemde önemli olan değişen duygu durumuna bağlı oluşabilecek yanlış beslenme davranışlarının önüne geçmek ve vücut ağırlık kontrolünü sağlamaktır.

Karantinaya bağlı yaşanan can sıkıntısı ve stres, karbonhidratlı gıdalara duyulan yeme isteğini artırır. Karbonhidratlı gıdaların tüketilmesi ise kişide özellikle iyi ruh hali ile ilişkilendirilen ve mutluluk hormonu olarak bilinen **serotonin** sentezini artırdığından kişi kendini rahatlamış hisseder. Ancak serotonin seviyesini şeker içeriğı yüksek hazır, rafine gıdalarla yükseltmeye çalışmak hem stres hormonu olarak adlandırılan adrenalinde (epinefrin) dalgalanmalara (düşüş veya yükselişlere) neden olarak stres yanıtını kötüleştirir hem de istenmeyen ağırlık artışlarına neden olur. Bu nedenle serotonin içeren sağlıklı besinleri tercih etmek önemlidir; bulgur, nohut, hindi eti, balık, süt ve ürünleri, muz, ananas, erik, ceviz, fındık, kuru meyveler, ıspanak ve yumurta bu besinlerden bazılarıdır.

Serotonin beyinde **triptofan** aminoasidinden sentezlendiğinden, triptofan içeren besinleri (et, balık, tavuk, yumurta, süt, yoğurt, peynir, kuru yemişler, meyve, sebze) tüketmek kişilerin kendilerini daha sakin, mutlu ve enerjik hissetmelerine yardımcı olur.

Karantinaya bağlı stres oluşumu uyku düzeninin bozulmasına neden olur. Bu nedenle, akşam yemeğinde serotonin ve **melatonin** sentezini uyaran veya teşvik eden yiyecekleri tüketmek önemlidir. Kökler, yapraklar, meyveler (özellikle muz ve kiraz) badem ve yulaf melatonin ve/veya serotonin içerir. Süt ve süt ürünleri gibi proteinli gıdalar, uykuya neden olan amino asit triptofanın ana kaynaklarıdır.

Besin ve duyu durumu arasındaki ilişkide etkisinden bahsedilen bir diğer besin ögesi “anti-inflamatuvar” etkisi ile bilinen “**omega-3**” yağ asitleridir Balık, keten tohumu, chia tohumu, kinoa, semizotu, ceviz omega-3 kaynağı besinlerdir.

D vitamininin beyindeki oksidatif strese karşı rolü olduğu, immün-modülatör etkisinin bulunduğu ve nöroprotektif etki gösterdiği bildirilmiştir. Bu mekanizmaların D vitamininin depresyonla ilişkisinde rol oynayabileceği düşünülmektedir

Bağışıklık sisteminin besinlerle ilişkisi

Bağışıklık sistemindeki zayıflamanın enfeksiyonlara karşı yatkınlığı artırdığı, mikro besinlerden zengin sebze ve meyvelerin ise bağışıklık üzerindeki olumlu etkisi bilindiğinden, bu dönemde, yüksek miktarda mineral, antioksidan ve vitamin içeren sağlıklı ve dengeli bir beslenme düzenini takip etmek önemlidir. Özellikle **antioksidan** olan E vitamini, C vitamini ve beta karotenin günlük beslenmede yer alması önemlidir. Beta karoten sarı, turuncu meyvelerde ve yeşil yapraklı sebzelerde bol miktarda bulunurken, C vitamini kaynakları kırmızı biber, portakal, çilek, brokoli, limon, diğer meyve ve sebzelerdir. E vitamininin başlıca besin kaynakları ise, bitkisel yağlar (soya fasulyesi, güneş yağı, mısır, buğday tohumu ve ceviz), yağlı tohumlar (fındık, ceviz, badem..), ıspanak ve brokolidir.

Covid-19'a karşı savunmada bağışıklık sistemini güçlü tutmak önemlidir. **Çinko**, bağışıklık fonksiyonunun korunmasında önemli olan eser bir elementtir. Çinkonun Vero-E6 hücrelerinde ciddi akut solunum sendromu (SARS) koronavirüs RNA'ya bağımlı RNA polimeraz (RdRp)

şablon bağlanmasını ve uzamasını inhibe ettiği bildirilmiştir. Çinkodan zengin besinler; kümes hayvanları, kırmızı et, fındık, kabak çekirdeği, susam, fasulye ve mercimektir.

Bağışıklık sistemi üzerindeki etkisinden sıklıkla bahsedilen **prebiyotikler**, kolon bakterilerinin aktivitesini arttıran fermente, sindirilemeyen karbonhidratlardır. Pırasa, yer elması, banya, enginar, kereviz, domates, soğan, sarımsak, kurubaklagiller, tam buğday, yulaf, kara buğday, kepekli pirinç, ceviz, badem, fındık, ketentohumu, muz, üzüm, çilek, elma prebiyotikten zengindir. **Probiyotikler** ise bağırsaklardaki mikroflorayı yararlı bakteriler lehine geliştiren, ortam pH'sını ve bağırsaklarda kısa zincirli yağ asitleri oluşturan bakterilerdir. Probiyotik zengini besinler ise; doğal yoğurt, kefir, ayran, peynir, tarhana, turşu ve şalgam suyudur. Yapılan çalışmalarda, probiyotiklerin viral akciğer enfeksiyonlarına ve pnömoniye karşı immün fonksiyonların geliştirilmesine destek olduğu belirtilmektedir.

Günlük beslenmede bağışıklık üzerinde olumlu etkileri olan besinlere ağırlık vermek, karantina döneminde önemlidir.

Kaynağı güneş olan vitamin: D vitamini

Karantina, dış mekânda daha az zaman harcanması, daha az güneşe maruz kalma ve ciltte daha düşük 7-dehidrokolesterol seviyelerinin bir sonucu olarak **D vitamini** üretiminin azalmasıyla ilişkilendirilebilir. Vücutta yeterli seviyedeki D vitamininin, solunum yolu enfeksiyonlarını azalttığı ve pnömoniye yol açan sitokin fırtınası riskini azalttığı belirtilmektedir.

D vitamininin en temel kaynağı güneştir. Gereksinimin %90'ı güneş ışığı aracılığı ile vücutta sentez edilmekte, sadece %10'u diyetle karşılanabilmektedir. Dışarıda geçirilen zaman ve dolayısıyla güneşe maruz kalma sınırlı olduğundan, diyetten daha fazla D vitamini alınması teşvik edilmelidir. D vitamini içeren gıdalar arasında, karaciğer, yumurta sarısı ve D vitamini ile zenginleştirilmiş gıdalar (örn. süt, yoğurt) yer alır. D vitamini takviyesi alınıp alınmayacağına gerekli biyokimyasal tahliller yapıldıktan sonra hekim tarafından karar verilir.

Yapılan çalışmalar, D vitamini eksikliğinin akciğer fonksiyonlarında azalma, inflamasyonda artış ve immünitede azalma ile ilişkili olduğunu göstermektedir

Öneriler

- Karantina döneminde fiziksel aktivitedeki azalma, enerji harcamasının azalmasına yol açacağından günlük beslenmede alınacak enerji, karantina öncesinden az olmalıdır.
- Ev içinde yapılacak egzersizlerle fiziksel aktivite düzeyi artırılmalıdır.
- Rafine hazır gıdalardan, hamur tatlılarından, hamur işlerinden uzak durulmalıdır.
- Tatlı isteği, kuru meyveler, taze meyveler ve sıklığına dikkat etmek koşuluyla sütlü tatlılarla giderilmelidir.
- Karantinanın duygu durumunda yarattığı olumsuzluklarla baş etmede en etkili beslenme modeli; meyve, sebze ve tam tahıllı ürünlerden zengin, doymuş yağ içeriği düşük olan Akdeniz diyet modelidir. İçerdiği meyve, sebze ve tam tahıl ürünleri hem serotonin hem triptofan kaynağı olan sağlıklı karbonhidrat kaynaklarıdır.
- Kurubaklagil ve posa tüketimine önem verilmelidir.
- Bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinen antioksidan vitaminler, D vitamini, omega 3, çinko, pre ve probiyotiklerin tüketimine günlük beslenmede özen gösterilmelidir.
- Bağışıklık sistemini güçlendirmek düşüncesiyle, bilinçsizce takviye ürün kullanımından kaçınılmalıdır.
- Günlük beslenme; **“Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi’nde önerilen Sağlıklı Yemek Tabacağına”** göre yapılmalıdır. Her ana öğünde tabağın bir çeyreği sebzelerden, diğer çeyreği tam tahıl ürünlerinden ve kalan yarısının eşit üç parça halinde meyvelerden, yüksek proteinli gıdalardan (kurubaklagiller, et, yumurta, balık, tavuk, yağlı tohumlar, vb.) ve süt ürünlerinden (süt, yoğurt, ayran, peynir vb.) oluşması sağlanmalıdır (Şekil). Bunların yanı sıra yeterli su tüketiminin sağlanması ve günlük beslenmede zeytinyağı kullanılması önerilmektedir.
- Karantina sürecinde olabildiğince besleyici, raf ömrü uzun, dayanıklı gıdalar satın alınmalıdır. Sebze ve meyveler dayanıklı olmadığından, bir kısmının daha sonra tüketilmeye ve/veya pişirilmeye uygun miktarlarda dondurularak saklanması da evden uzun süre çıkılmayan durumlarda sağlıklı beslenmenin sürekliliğinin sağlanabilmesi için gereklidir.
- Alınan sebze ve meyveler, iyi yıkanmalı, hijyen kurallarına dikkat edilmelidir.

Karantinada “Ramazan Ayı” Beslenme Önerileri

Karantina döneminde fiziksel aktivitedeki azalma neticesinde bazal metabolizma hızında düşüş oluşur. Ramazan’ın gelmesi ile birlikte tutulan oruç, yaklaşık 15-17 saat süren açlık ve susuzluk, metabolik hızın daha da düşmesine yol açar. Karantina dönemi beslenme önerilerine uymayıp yeterli ve dengeli beslenilmediği takdirde bağışıklık sistemi zayıflamaya başlar. Bu sebeple Covid-19’dan korunabilmek adına yaşadığımız “**karantina sürecine denk gelen Ramazan ayı**” daha da bir önem taşımaktadır.

Oruç tutanlar için sahur ve iftardaki menü içeriği, iftardan sahura kadar olan zaman aralığında sıvı ve doğru besin tercihleri yapmak önemlidir.

- Öğün içerikleri, sağlıklı yeme tabağına göre (bkz. karantinada beslenme önerileri) göre oluşturularak, her türlü besin grubundan (sebze, meyve, tahıl, et, yumurta, kurubaklagil, süt ve ürünleri) yararlanılmalıdır.
- Karantinanın getirdiği düşük fiziksel aktivite ile birlikte tutulan oruç hem uzun süren açlık hem de susuzluk nedeniyle bağırsak hareketlerinin yavaşlamasına neden olur. Kabızlık problemi yaşamamak adına, sahur ve iftarda çiğ sebze, meyve tüketilmeli, haftada 2-3 gün iftarda kurubaklagil (mercimek, nohut, kuru fasulye, barbunya) ve zeytinyağlı sebze yemekleri yapılmalıdır.
- Protein kalitesi yüksek besin kaynakları (et, yumurta, süt) tüketilmelidir. Protein kalitesi düşük olanlarda ise, dengeli yemek karışımları yapılarak protein kalitesi yükseltilmelidir (kuru fasulye +pilav, sütlaç, yumurtalı ıspanak, kıymalı/peynirli makarna, yayla çorba gibi).

Oruç tutmada riskli grup: Kalp-damar ve yüksek tansiyon hastalığı olup ilaç kullananlar, diyabet hastaları, böbrek yetmezliği olanlar ve diyaliz hastaları, kanser tedavisi görenler, çocuklar, yaşlılar ve hamilelerdir.

Sahur menüsünde nelere dikkat edilmelidir?

Mutlaka sahura kalkılmalıdır. Sahur menüsü;

- Protein, karbonhidrat ve yağ içeren besinlerden oluşmalı,
- Uzun süreli tokluk sağlamalı,

- Bağırsak hareketliliği için yeterli posa/lif içermeli,
- Gece uykusuna devam etmeyi zorlaştırmamalı,
- Aşırı yağ ve tuzlu besinler tüketilmemeli,
- Yeterli sıvı içermelidir.

Örnek menülerdeki yiyecek miktarları daima kişisel farklılıklar gösterir. Günlük alınacak besin tüketim miktarlarında, karantina durumu göz önünde bulundurularak, karantinanın yaşantımıza girmediği dönemlerdeki iftarlara nazaran daha az tüketmeye özen gösterilmelidir.

Sahur için sağlıklı beslenme tabağı örneği

*1 avuç içi büyüklüğündeki pide yaklaşık 50-70 kkal enerji sağlar (1 dilim ekmek enerjisine eş değerdir).

Örnek 1

1 dilim az yağlı, az tuzlu peynir, 1 haşlanmış yumurta, 1 bardak süt, 1-2 tatlı kaşığı bal/pekmez, 2 dilim tam tahıllı ekmek, domates/salatalık/maydanoz, 2-3 ceviz veya 7-8 fındık, 1 orta boy meyve
2 -3 bardak su

Örnek 2

1 kâse sebze çorbası, 1 dilim kıymalı ya da peynirli börek, 1 kâse yoğurt, 2-3 ceviz, 2 kuru incir
2-3 bardak su

Örnek 3

1 tabak menemen (1 yumurta ile) ile 1 dilim peynir veya peynirli omlet, 2-3 ceviz, 2-3 kuru kayısı, 1 tatlı kaşığı bal/pekmez, 1 bardak ayran, 2 dilim ekmek
2 -3 bardak su

*Çay içilmek isteniyorsa açık olmalı.

İftar menüsünde nelere dikkat edilmelidir?

Gün boyu süren açlığa bağlı düşen kan şekeri seviyesi, kişide kısa sürede çok miktarda besin tüketme isteği uyandırır. Yapılan en büyük yanlışlardan biri uzun süren açlığın ardından iftarda hızlı bir şekilde, fazla miktarda besin tüketmektir. Beyinde doyma uyarısı yemeğin 15-20. dakikasında oluşur, bu sebeple hızlı yemek doygunluk hissi oluşuncaya kadar daha çok yenmesine neden olur.

- İftarda hazmı kolay besinler tercih edilmeli, çok yağlı, çok tuzlu ve aşırı tatlı besinlerden kaçınılmalıdır.
- Kızartmalar, hamur tatlıları, çok tuzlu, çok şekerli ve çok yağlı hazır besinler (fast-food), salam, sucuk, sosis, kavurma vb. doymuş yağ içeriği yüksek besinler, sakatatlar (beyin, karaciğer vb.), yoğun baharatlı yiyecekler iftar sofralarından uzak tutulması gereken besinlerdir.
- Çay, kahve, kola ve acılı yemekler, çiğ soğan-sarımsak gibi gıdalar midesi hassas kişilerde rahatsızlık hissi yaratabilir.
- İftarda limonata, komposto/hoşaf sıvı tüketimine destek olur.
- İftar ile sahur arasında bol sıvı tüketilmelidir.
- İftarda öncelik orucu açmak olmalıdır. Bütün yiyecekleri birden tüketmeye çalışmak, kan şekerinde ani yükselmelere, sindirim güçlüğüne sebep olur.
- İftar ve sahur arasındaki aralıklı beslenme, sağlıklı yeme tabağındaki tüm besin gruplarını içermelidir.

İftar için sağlıklı beslenme tabağı örneği

Su, hurma/zeytin

Çorba, salata (sirkeli/limonlu), 1 avuç büyüklüğünde pide ya da tam tahıllı ekmek

*Mümkünse yarım saat sonra

Etlı sebze veya kurubaklagil yemeği **veya** et yemeği (fırın/haşlama), zeytinyağlı sebze yemeği

Yoğurt/ ayran

Haftada 2-3 gün pide yerine pilav ya da makarna

*Yaklaşık 1 saat sonra ara öğün

Meyve

İstenirse hafif sütlü bir tatlı (her akşam olmamak koşuluyla)

KAYNAKLAR

1. <http://www.tdd.org.tr/>
2. <https://covid19.saglik.gov.tr/>
3. Bakanlık TS. Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. 2015:96.
4. Muscogiuri G, Barrea L, Savastano S, Colao A. Nutritional recommendations for CoVID-19 quarantine *Eur J Clin Nutr.* 2020 Apr 14.
5. Júnior Borges do Nascimento I, Cacic N, Abdulazeem HM, Caspar von Groote T, Jayarajah U, Weerasekara I, et al. Novel coronavirus infection (COVID-19) in Humans: A scoping review and meta-analysis. *J Clin Med.* 2020 Mar 30;9(4):E941.
6. Oliveira TC, Abranches MV, Lana RM. Food (in) security in Brazil in the context of the SARS-CoV-2 pandemic. *Cad Saúde Pública.* 2020;36(4):e00055220.
7. Ahmadpoor P, Rostaing L. Why the immune system fails to mount an adaptive immune response to a Covid -19 infection. *Transpl Int.* 2020 Apr 1.
8. Lessan N, Saadane I, Alkaf B, Hambly C, Buckley AJ, Finer N, et al. The Effects of Ramadan Fasting on Activity and Energy Expenditure. *Am J Clin Nutr.* 2018 Jan 1;107(1):54-61.
9. Di Pierro F. A Possible Probiotic (*S. Salivarius* K12) Approach to Improve Oral and Lung Microbiotas and Raise Defenses Against SARS-CoV-2. *Minerva Med.* 2020 Apr 7.
10. Evers C, Adriaanse M, TD de Ridder D, de Witt Huberts JC. Good Mood Food. Positive emotion as a neglected trigger for food intake. *Appetite.* 2013 Sep;68:1-7.
11. Peuhkuri K, Sihvola N, Korpela R. Diet promotes sleep duration and quality. *Nutr Res.* 2012;32(5):309-319.
12. Lee I-C, Tomita S, Kleerebezem M, Bron PA. The quest for probiotic effector molecules-Unraveling strain specificity at the molecular level. *Pharmacol Res.* 2013;69(1):61-74.
13. Prasad C. Food, mood and health: A neurobiologic outlook. *Braz J Med Biol Res.* 1998 Dec;31(12):1517-1527.