



KADIN VE AİLE SAĞLIĞI MERKEZİ

# KADIN VE AİLE SAĞLIĞI HİZMETLERİ

İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ  
SAĞLIK VE SOSYAL HİZMETLER DAİRE BAŞKANLIĞI  
SAĞLIK VE HIFZISSIHHA MÜDÜRLÜĞÜ



İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ



# ANEMİ VE ANEMİDE BESLENME





## BU EĞİTİMDE NELER PAYLAŞACAĞIZ?

- Anemi nedir?
- Aneminin Tipleri?
- Demir eksikliği anemisi?
- Belirtileri Nelerdir?
- Demir açısından zengin gıdalar?
- Beslenme
- İlaç kullanırken dikkat edilecek noktalar?
- Öneriler





# Anemi

- Anemi (Kansızlık) hemoglobinin miktarının yaş ve cinsiyete göre dünya sağlık örgütü tarafından kabul edilen kriterlerin altında kalmasıdır.





# En Sık Rastlanan Anemi Türleri

- Demir eksikliği anemisi
- Folik asit eksikliğine bağlı anemi
- B-12 eksikliğine bağlı anemi





# Demir Eksikliği Anemisi

- Vücudun günlük yitirdiği demirin, gıda ile alınan demir ile kompanse edilemediği zaman ortaya çıkan anemiye demir eksikliği anemisi (DEA) denir.
- DEA tüm dünyada görülen en sık anemi nedenidir ve kadınlarda erkeklerden daha fazla görülmektedir.
- Gelişmiş ülkelerde yetişkin erkeklerin %3 'ü, kadınların %20 'si ve gebelerin %50 'sinde demir eksikliği bulunmaktadır.





# Demir Eksikliği Anemisi

---

Vücuttaki toplam demir miktarı 4-5 gramdır.

Günlük demir kaybı;

- Erişkin erkek ve kadında 1 mg,
- Adet kanaması sırasında 2mg,
- Gebelik ve emziklik döneminde 3 mg 'dır





# Demir Eksikliği Anemisinin Nedenleri

- Demir açısından fakir gıdalarla beslenme
  - Yanlış beslenme
  - Et yememe (vejetaryen beslenme)
  - Hazır gıdalarla beslenme
  - Aşırı inek sütü kullanımı (bebeklerde anemiye sebebiyet verebiliyor)
  - Yanlış uygulanan zayıflama rejimleri
  - Yeme bozuklukları
- Demirin emilim bozukluğu
  - kronik ishaller,
  - kronik enfeksiyonlar







# Demir Eksikliği Anemisinin Nedenleri

- Kronik kanamalar
  - Ağır adet kanamaları
  - Ülser kanamaları
  - Gastrit kanamaları
- Doğumla ilgili nedenler:
  - Prematürelık,
  - çoğul gebelikler anemiye neden olur.
- Sürekli aspirin kullanmak, kurşun zehirlenmeleri ve parazitler nadir de olsa kansızlığı sebebiyet verebilirler





## Belirtileri

- Solukluk
- Çarpıntı
- Eforla oluşan nefes darlığı
- Baş dönmesi
- Kulak çınlaması
- Halsizlik
- Çabuk yorulma
- Bazı kişilerde toprak yeme





## Dikkat!!

- 
- Demir eksikliği olan çocukların yürümesi, oturması, konuşması gecikir.
  - Büyüme ve gelişme geriler
  - Bu çocuklarda davranış bozukluğu ortaya çıkar ve öğrenme güçleşir.
  - Bağışıklık sistemi zayıflar ve hastalığa yakalanma ihtimali artar.





## Demir Bakımından Zengin Gıdalar

- Kırmızı et,
- Karaciğer,
- Dalak,
- Balık,
- Kuru üzüm,
- Tahin-Pekmez
- Şam fıstığı
- Mercimek
- Yulaf
- Ay çekirdeği
- Yeşil yapraklı sebzeler
- Yumurta sarısı demir açısından zengin gıdalardır.





## Demir Emilimini Arttıran Durumlar

- Büyüme dönemi, gebelik, emzirme, kanama gibi gereksinimin artması,
- Midedeki asit salgısı,
- **C vitamini** varlığı,
- **Proteinden** zengin gıdalar,
- Vücuttaki demirin azalması,





## Demir Emilimini Azaltan Durumlar

- Mide asit salgısının azalması,
- Antiasit ilaç kullanımı,
- Yiyecek ve içeceklerdeki fosfat,
- Kalsiyum,
- Hububatlardaki **fitat**,
- Soya proteini,
- **Çay, kahve**,
- Barsak hareketlerinin hızlanması (ishal)





# Beslenme Önerileri

- Kırmızı et, kuru baklagiller, kuru meyve (kuru üzüm, kuru incir gibi), yeşil yapraklı sebzeler, pekmezi daha çok yiyin.
- C Vitamini demirin bağırsaklardan emilmesini artırır. (Kuşburnu, yeşil biber, maydanoz, portakal, mandalina, yeşil yapraklı sebzeler)
- Demir emilimini azaltan besinlerden uzak durun: kafeinli içecekler, yumurta, süt ve kepek (kepekli ekmek gibi).





# Beslenme Önerileri

- Kırmızı et, mercimek, pekmez vs gibi demir içerikli yiyecekleri; portakal suyu, kuşburnu çayı gibi içeceklerle tüketin
- Demir içerikli besinler yedikten en az 2 saat öncesinde ve sonrasında çay kahve gibi emilimi yavaşlatacak içecekler tüketmeyin.
- Ette bulunan demir, sebze ve bakliyatta bulunan demire göre daha hızlı emilir. Et kaynaklı demir alımına özen gösterin.







# Bebek ve Çocuklar için Beslenme Önerileri

---

- Bebeklerinizi demirden zengin gıdalarla besleyin,
- İlk 6 ay anne sütüyle besleyin.
- Eğer anne sütü yetersiz ise bebeğinize demirle güçlendirilmiş mamalar verin.
- Günde yarım litreden fazla süt, demirin emilimini azaltır. Beslenmeyi buna göre belirleyin,





# Bebek ve Çocuklar için Beslenme Önerileri

---

- Bebeğinizi/Çocuğunuzu haftanın birçok günü demir içeriği zengin et, tavuk, balık, yumurta, fasulye ve kuru hububatlarla besleyin.
- C vitamini demir emilimini arttırdığından bebeğinize/çocuğunuza meyve suyu içirin.
- Bebeğinizi/Çocuğunuzu çay, kola, fanta gibi içeceklerden uzak tutun.





## Demir İlacı Kullanırken Dikkat Edilecek Noktalar

- En iyi demir emilimi aç karnınadır. İlaçları aç karnına almaya özen gösterin.
- Süt ve sütlü mamüller demir emilimini engelleyeceğinden ilaç ile birlikte alınmamalıdır.
- C vitamini demir emilimini arttırdığı için ilaç içtikten sonra C vitamini içerikli gıdalar tüketilebilir.

