

PEDİYATRİK HASTALAR

Hasta Yaşam Tarzı Eğitim Materyalleri



GLOBAL NASH/
MASH COUNCIL



GLOBAL NASH/
MASH COUNCIL

Sağlığa adım atın: Sağlıklı bir karaciğere giden yolda yürüyün

Oturma süresini ve ekran başında geçirdiğiniz zamanı azaltın



Uzun oturma süresini (her 45 dakikada bir) kısa egzersiz veya aktivite seanslarıyla kesmek önemlidir: 2-3 dakikalık esneme hareketleri, çömelme (squat) ve zıplama



Olabildiğinizce aktif olun

GÜNLÜK AKTİVİTELER DE BİR FARK YARATIR!



HOBİLER FİZİKSEL AKTİVİTEYİ TEŞVİK EDEBİLİR!

Egzersiz/ aktivite

(Kaynak: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/age-chart.html>)

Okul öncesi çocuklar (2-5 Yaş) Ve Aileleri

- Fiziksel aktivite her gün, gün boyunca şu şekilde yapılabilir:
 - Eğlenceli fiziksel aktiviteler
 - Bir seferde birkaç dakikalık kısa patlamalar
 - Grup oyunları veya egzersiz
- Su içtiğinizden ve şekerle tatlandırılmış içecekler içmediğinizden emin olun.
- Örnekler: jimnastik gibi yer aktiviteleri, yakalamaca oynamak, top atmak, üç tekerlekli bisiklete binmek, yürümek, parka gitmek, merdiven çıkmak

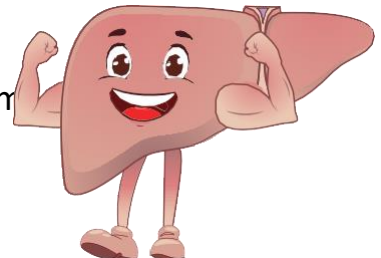
Çocuklar ve Adölesanlar (6-17 Yaş)

- ≥1 saat/gün orta ila yüksek şiddetli yoğunlukta fiziksel aktivite
- Herhangi bir miktarda aktivite veya egzersiz yapmak karaciğer sağlığını iyileştirir.
 - Yürüme, koşma ve yüzme gibi yoğun aktiviteler
 - Sınav veya tırmanma gibi kas güçlendirici aktiviteler
 - Hafif ağırlık kaldırma veya direnç bandıyla egzersiz yapma
 - Koşu, zıplama veya jimnastik yaparak kemikleri güçlendirme,
- Su içtiğinizden ve şekerle tatlandırılmış içecekler veya spor içecekleri içmediğinizden emin olun.

Karaciğer minnettar olacak

Fiziksel aktivite karaciğer ve genel sağlığı iyileştirir

- ✓ Kilo kaybından bağımsız olarak karaciğer yağlanması azalır
- ✓ Karaciğer enzimlerinde iyileşme
- ✓ Kilo kaybını sürdürme
- ✓ İyileştirilmiş kondisyon ve egzersize dayanıklılık
- ✓ Göbek yağında azalma



Lütfen bunların genel öneriler olduğunu ve bir profesyonelden alınacak kişiselleştirilmiş tavsiyelerin yerine geçmemesi gerektiğini

MASLD hastaları için genel yaşam tarzı önerileri

Kilo kaybı

- Mevcut kilonuzdan en az %5 azalma hedefleyin.

Aktif olun

- Günlük rutininizde küçük değişiklikler yapın, asansör yerine merdiven kullanmak ve bir yerden bir yere yürümek gibi
- Oturma süresini azaltmak için ekran başında olma süresini kısıtlayın.
- Fiziksel aktivitenizi artırın.
- Unutmayın, attığınız her ekstra adım önemlidir!

Sağlıklı beslenin

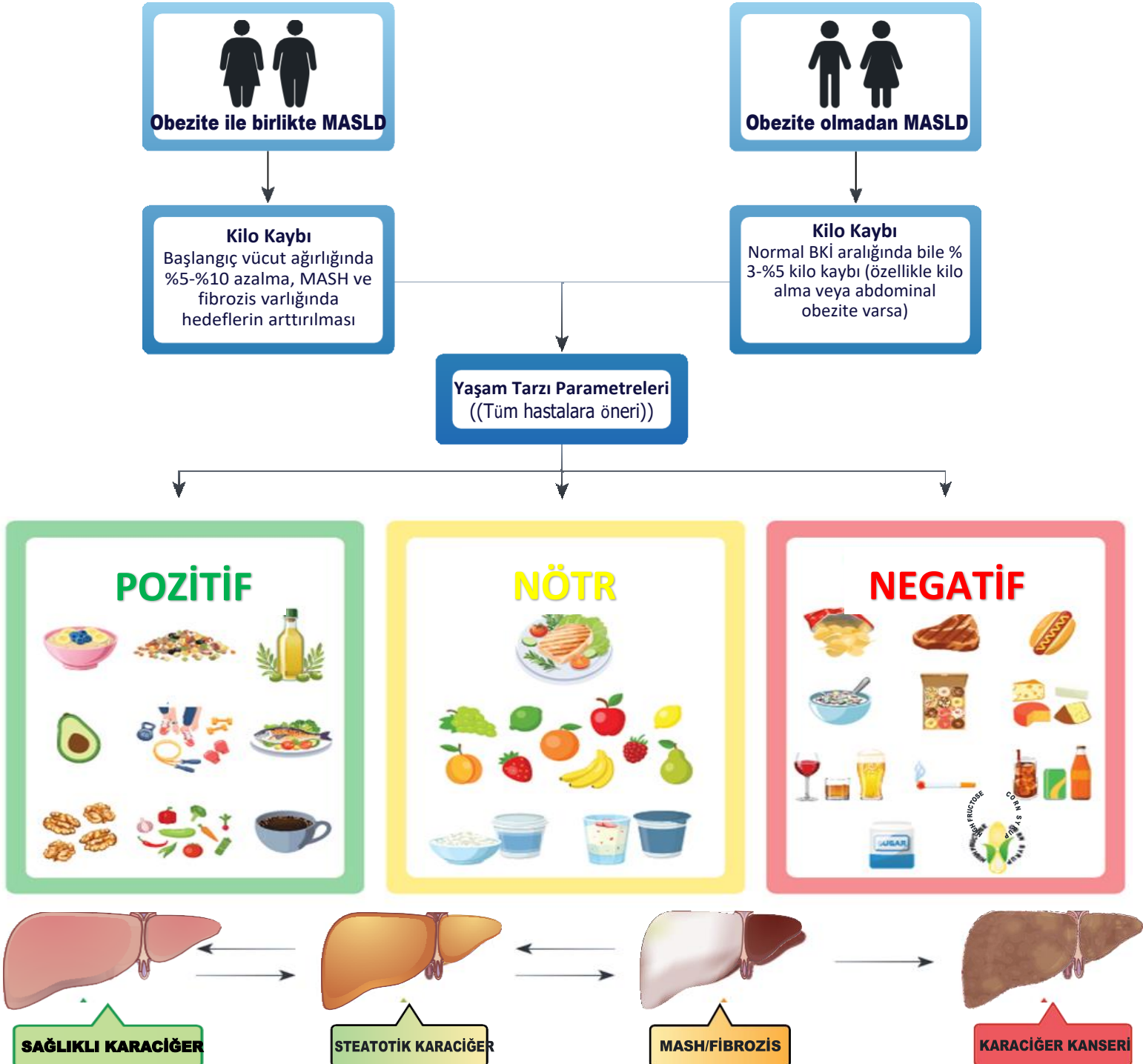
- Ekran karşısında olmadan, yavaş yemek yiyin
- İçindekiler listesini ve besin değerini gösteren besin etiketlerini dikkatlice okuyun. Kısa içerik listesine sahip ve en az koruyucu ve katkı maddesi içeren yiyecekleri seçin.
- Ultra işlenmiş besinlerden uzak durun.
- Şekerle tatlandırılmış içeceklerin her türünden uzak durun.

Destek alın

- Uzun vadeli destekle yapılandırılmış diyet ve egzersiz programlarına katılın.
- Kilo verme ve yaşam tarzı değişikliği için gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirleyin.
- Klinik diyetisyenler ve fiziksel aktivite uzmanlarından tavsiye alın.
- Gerekirse, destek için psikologlara veya davranış değişikliği uzmanlarına danışın.
- Yaşam tarzına uyumu artırmak için adımları veya yemekleri takip eden uygulamalar gibi dijital sağlık araçlarını kullanın.

Stres düzeyinizi azaltın

- Sevdiğiniz ve sizi sakinleştiren şeyleri yapmak için zaman ayırın.
- Stres azaltma tekniklerini (nefes, farkındalık vb.) uygulayabilirsiniz.
- 7-8 saat/gece uyumaya çalışın ve yatmadan 2 saat önce ekrandan uzak durun.
- Sigara içmekten kaçının veya sigarayı bırakma programlarına katılın.
- Alkol içmekten kaçının.



Lütfen bunların genel öneriler olduğunu ve bir profesyonelden alınacak kişiselleştirilmiş tavsiyelerin yerine geçmemesi gerektiğini

Önerilen besleyici alışveriş listesi

Sebzeler (≥5 kişi başı/gün)

- Taze, renkli sebzeler
- Yeşil yapraklı sebzeler
- Katkı maddesi içermeyen dondurulmuş sebzeler



İçecekler

- Gerek yok 😊, evde su var.
- Maden suyu, kahve, çay, yeşil çay, bitki çayları satın alabilirsin.



Meyveler (≤3 kişi başı/gün)

- Taze, renkli meyveler
- Çilekgil meyveler
- Katkı maddesi içermeyen dondurulmuş meyveler



Doymamış Yağlar

- Zeytin yağı
- Avokado
- Badem, ceviz/ pıkan cevizi/ Brezilya cevizi (günde 2'ye kadar), fındık
- Ketan tohumu/chia/doğal ayçiçeği/kabak çekirdeği
- Ham tahin
- Doğal fıstık ezmesi



Protein

Vejeteryan/vegan

- Baklagiller (kuru, dondurulmuş): Mercimekler, kuru bezelye, nohut, çeşitli fasulyeler (beyaz/kırmızı/ benekli vb.), Soya fasulyesi, kırmızı fasulyesi, acı bakla
- Tofu, seitan (buğday gluteni), katkı maddesi içermeyen kurutulmuş soya gevreği



Süt ürünleri

- Peynir (yağ içeriği %5'e kadar)
- Doğal biyo yoğurt (tatlandırılmamış, %1.5-5 yağ)
- Süt (%1-%3 yağ)



Hayvansal kaynaklar

- Katkı maddesi içermeyen taze veya dondurulmuş balık
- Tavuk, tavuk göğsü, hindi, hindi göğsü
- Suda veya zeytinyağlı ton balığı, sardalya
- Yumurta



Ekmek ve tahıllar

- Tam tahıllar: Kinoa, karabuğday, yulaf, basmati pirinci, bulgur, tam buğday unundan makarna
- Pirinç erişttesi, fasulye erişttesi, baklagil unundan makarna
- Nişastalı sebzeler: Tatlı patates, mısır, patates
- Koruyucu içermeyen tam buğday ekmeği
- Siyez unu/tam buğday unu/çavdar unu
- Kestane



Baharatlar ve otlar

- Katkı maddesi içermeyen ezilmiş domates/domates salçası
- Limon, sirke
- Kuru baharatlar, örneğin kırmızı biber, zerdeçal, köri, kimyon, tarçın, karabiber, hindistan cevizi, kekik, yabani kekik
- Taze otlar, örneğin kişniş, maydanoz, fesleğen, nane, dereotu, yabani kekik (bunları bir bahçede yetiştirmeyi düşünün)
- Zencefil



**ALİŞVERİŞTEKİ SEÇİMLERİNİZ AİLENİZİN
BESİN TÜKETİMİNİ VE SAĞLIĞINI ETKİLİYOR!**

Aile beslenme örüntüsü: aile yemekleri aracılığıyla sağlık ve uyumu beslemek

Aile yemekleri sağlıklı bir aile ortamı oluşturmada önemli bir temel taşıdır. Besinsel faydalarının yanı sıra, aile yemekleri aynı zamanda çocukların, özellikle de gençlerin ruh sağlığını iyileştirmekle ilişkilendirilmiştir.

Zihinsel ve iyi oluş yararları

- Aile yemeği birliğe, olumlu bir atmosfere ve genel iyi oluşa katkıda bulunur. Yoğun günlük rutine rağmen aile sohbeti için bir fırsattır.
- Aile yemeği iletişimi, aile işlevselliğini ve aidiyet duygusunu güçlendirir.
- Çalışmalar aile yemekleri sıklığı ile iyileştirilmiş okul performansı ve ergenlerde riskli davranış riskinin azalması arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir.
- Birlikte yemek hazırlığı, bir yandan takım çalışmasını teşvik ederken, diğer yandan aile üyeleri arasındaki sorumluluk paylaşımı bağımsızlığı teşvik eder.
- Hazırlığın kendisi (kesme, yoğurma, miktarları ölçme) küçük çocukların ince motor becerilerini geliştirir.

Martins CA. et al., *Appetite*, 2020

Utter J. et al., *Journal of Paediatrics and Child Health*, 2013

Beslenme yararları

- Aile yemeği, ebeveynlerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını modellemeleri ve sağlığı teşvik etmeleri için bir fırsattır. Elbette, birlikte yemek yemeniz, yediğiniz yemeğin kalitesini göstermez ve ebeveynler olarak besinin sağlıklı ve çeşitli olduğundan emin olmalısınız.
- Aile yemeği, ebeveynlerin tüm temel makro-besin öğelerini sağlamaları için bir fırsattır: proteinler, doymamış yağlar, tam tahıllar ve sebzeler (bakınız “sağlıklı tabak”)
- Aile yemeği, günlük bir rutin ve yeme düzeni oluşturur.



Hammons AJ. Et al., *Paediatrics*, 2011

Dallacker M., et al. *Obesity reviews*, 2018

Aile yemeğini uygulamak için pratik ipuçları

- Bu hafta bir aile yemeği planlayın; akşam yemeği olmak zorunda değil.
- Sorumlulukları tüm aile bireyleri arasında paylaştırarak işleri sizin yani ebeveynler için daha kolay hale getirin.
- Mümkün olduğunda çocuklarınızı da dahil ederek yemekleri önceden planlayın.
- Çocuklarınıza yiyecek seçimleri hakkında soru sorduğunuzda, aralarından seçim yapabilecekleri iki sağlıklı seçenek sunun.
- Aile yemeklerini neşeli bir anı paylaşmak veya birbirinizi tebrik etmek gibi bir konuşma oyunuyla zenginleştirin.

Lütfen bunların genel öneriler olduğunu ve bir profesyonelden alınacak kişiselleştirilmiş tavsiyelerin yerine geçmemesi gerektiğini

Ultra-işlenmiş besin

Ultra işlenmiş besinler ve içecekler neden bizim için zararlı?

- Ultra işlenmiş besinler ve içecekler batı diyetlerinde yaygındır.
- Düşük besin değerine sahiptirler, katkı maddeleri içerirler ve son ürün haline gelene kadar birçok işlemden geçerler.
- Genellikle doymuş yağlar, yüksek fruktozlu mısır şurubu, katkı maddeleri ve koruyucular gibi yüksek miktarda sağlıksız içeriğe sahiptirler.
- Ambalajlarında, endokrin bozucu kimyasallar gibi bazı zararlı plastikler bulunur.

Grinshpan LS. et al., *JHEP Reports*, 2024

Bir ürünün ultra işlenmiş olduğunu belirlemenin pratik yolu nedir?

Ultra-işlenmiş besinler, mutfağınızda hiç kullanılmayan veya nadiren kullanılan karakteristik bileşenler içerir, örneğin:

- Hidrolize proteinler
- Fruktoz, yüksek fruktozlu mısır şurubu
- Hidrojenize yağ
- “Kozmetik katkı maddeleri”- aromalar, renkler, emülgatörler
- Palmiye yağı
- Ultra-işlenmiş besinler enerji, tuz, şekerler (esasen fruktoz veya yüksek fruktozlu mısır şurubu) ve yağ (özellikle doymuş yağ asitleri) açısından yüksek olma eğilimindedir ve düşük besin değerine sahiptir.
- Ultra-işlenmiş besinler genellikle kullanımı çok kolaydır, yemeye/ısıtmaya hazırdır, dayanıklıdır ve aşırı lezzetlidir
- Ultra-işlenmiş besinler plastik ve teneke kutularda paketlenir.
- Genellikle ultra-işlenmiş besinler 5'ten fazla bileşen içerir.

Oliveira P., *Frontiers in Nutrition*, 2022

NOVA Besin Sınıflandırması

İŞLENMEMİŞ VEYA MINIMAL İŞLENMİŞ BESİNLER	İŞLENMİŞ MUTFAK MALZEMELERİ	İŞLENMİŞ BESİNLER	ULTRA- İŞLENMİŞ BESİNLER
İşleme tabi tutulmamış veya parçalama, öğütme, pastörizasyon ve diğerleri gibi minimal işleme teknikleri uygulanmış besinler	Bunlar minimal işlenmiş besinlerden elde edilir ve yemekleri tatlandırmak, pişirmek hazırlamak için kullanılır	Bunlar işlenmemiş veya minimal işlenmiş besinler veya işlenmiş mutfak malzemeleri eklenmiş yemeklerdir. Bunlar endüstrileşmesi gereklidir.	Bunlar, besinlerden veya besin kısımlarından elde edilen, mutfakta kullanılmayan kozmetik katkı maddeleri eklenmiş ürünlerdir.
			
Baklagiller, sebzeler, meyveler, nişastalı kökler ve yumrular, tahıllar, kuru yemişler, et, yumurta, tavuk ve süt	Tuz, şeker, bitkisel yağlar, tereyağı ve diğer yağlar	Tuz solüsyonunda konserve sebzeler veya et, şurup içerisinde veya konserve meyveler ekmek, peynirler, püreler veya ezmeler	Kurabiye, dondurma, shake'ler, tüketime hazır yemekler, gazlı içecekler ve diğer şekerli içecekler, hamburgerler ve nuggetlar

Ultra-işlenmiş besinlerin tüketimini azaltmak için pratik öneriler

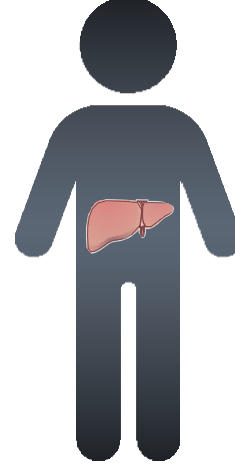
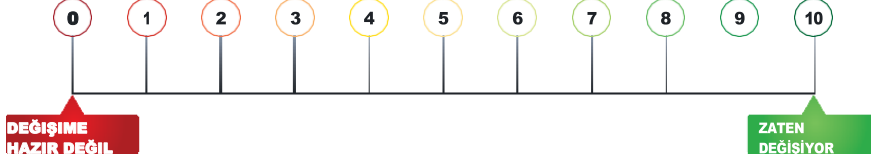
- Şekerli içecekler yerine su için
- Besin etiketlerini kontrol edin; içerik listesi daha kısa olan ürünleri seçin.
- Öğünlerinize ve atıştırmalıklarınıza daha fazla işlenmemiş besin ekleyin (sebzeler, meyveler, yoğurt, kuruyemişler ve yumurta gibi).
- Ev yapımı ekmek ve hamur işleri pişirmeyi veya satın almayı düşünün.
- İşlenmiş atıştırmalıkları ve tatlıları azaltın.
- İşlenmiş etleri (sosis, pastırma, salam, hamburger) azaltın.

Lütfen bunların genel öneriler olduğunu ve bir profesyonelden alınacak kişiselleştirilmiş tavsiyelerin yerine geçmemesi gerektiğini

MASLD ile yolculuğunuz

1 Değişime hazır olup olmadığınızı değerlendirin

0 (hiç hazırlıklı değil) ile 10 (zaten değişiyor) arasında bir ölçekte, hastalığınızın yükünü azaltmak için yaşam tarzınızda değişiklik yapmaya yönelik hazırlığınız açısından şu anda neredesiniz?



2 Sağlığınız ve infodemik



İnfodemik nedir?

İnsanların kafasını karıştırabilecek ve sağlıklarına zarar verebilecek yanıltıcı bilgileri içeren çok fazla bilgidir.

İnternette ve sosyal medyada, yanlış ve yanıltıcı bilgiler çok hızlı yayılma eğilimindedir.

Karaciğer hasarına neden olabilecek birçok "bitkisel ürün ve besin destekleri" bulunmaktadır.

Bunları tüketmeden önce hepatoloğunuz veya beslenme uzmanınıza danışmanızı öneririz.



GÖRDÜĞÜN HER ŞEYE İNANMA!

İnternetteki bilgilerin hepsine İNANMAYIN, çünkü her zaman doğru değildir!

Bilgi kaynağınızın güvenilirliğini kontrol edin.

YAPMAYIN

- İnternette okuduğunuz her şeye inanın.
- Sağlık önerileri için sözde uzmanların hesaplarını takip edin
- Durumun için "mucizevi tedaviler" olarak ilan edilen ürünleri satın alın.
- Sağlığınızla ilgili kararları yalnızca çevrimiçi bulduğunuz bilgilere dayanarak verin.

YAPIN

- Bilginin bir devlet kurumu web sitesi veya bilimsel makale gibi güvenilir bir kaynaktan alındığını kontrol edin.
- Tanınmış kuruluşların hesaplarını takip edin (örneğin, WHO, AHA, vb.)
- İnternette bulduğunuz bilgiler hakkında doktorunuza danışın.

HALA ÇEVİRİMİÇİ BİR KAYNAKTAN BİLGİYE GÜVENİP GÜVENMEYECEĞİNDEN EMİN DEĞİL MİSİN?

Dünya Sağlık Örgütü'nün sunduğu tavsiyeleri bu QR koduyla kontrol edin



Önerilen fiziksel aktiviteler

Oyunlar ve basit aktiviteler

Gençler için

- Yakalamaca oyunu, oyun alanı ekipmanları kullanımı, dört kare, engelli parkur, topla yakalama oyunu veya frizbi oynama, hula hop, seksek, tırmanma, diğer takım sporları



Yetişkinler için

- Badminton, pickleball, golf, bahçe işleri ve bitki bakımı, aktif ev projeleri (boyama, tadilat, düzenleme), gönüllülük faaliyetleri, doğa yürüyüşleri, coğrafi keşif (geocaching), diğer takım sporları



Aerobik aktiviteler

Gençler için

- Atlama, koşma, jimnastik, tempolu yürüyüş (jogging), yüzme, dans etme, ip atlama veya trampolinde zıplama



Yetişkinler için

- Hızlı yürüyüş, koşu veya tempolu yürüyüş (jogging), bisiklet, eliptik bisiklet, yüzme, dans etme, kickbox, aralıklı/dönüşümlü antrenmanı



Esname aktiviteleri

Herkes için

- Üst vücut: göğüs, omuz ve triseps germe
- Alt vücut: hamstring, quadriceps ve baldır germe
- Tüm vücut esnetmesi: çocuk pozu, kedi-inek egzersizi (cat-cow), kobra egzersizi (prone cobra)



Direnç aktiviteleri

Herkes için (vücut ağırlığı ile)*

- Üst vücut: şınav, barfiks, omuz dokunuşları (shoulder taps)
- Alt vücut: çömelme (squat), adım atma (lunge), kalça köprüsü, basamak çıkma, baldır kaldırma
- Karın: mekik, plank varyasyonları, yan eğilmeler
- Yoga and pilates**



Herkes için (direnç bandıyla desteklenebilir veya hafif ağırlıklar kullanılabilir)

- Üst vücut: biceps kaldırma, triseps uzatma, yan/ön omuz kaldırma, göğüs kası presi, oturarak veya eğilerek kürek çekme, direnç bandı ile çekme
- Alt vücut: Midye kabuğu hareketi, bantlı yana yürüyüşler, bacak itme, Roman deadlifti, hamstring kıvrırma, bacak uzatma

* Direnç bandı veya serbest ağırlıklarla da yapılabilir

**Yoga ve pilatesin güçlü esneklik bileşenleri de vardır.



Aktivite seviyelerini artırmanın diğer yolları

Herkes için

- Yürümeyi veya bisiklete binmeyi aktif ulaşım aracı olarak kullanmak
- Hedefinizden daha uzakta park etmek
- Asansör yerine merdivenleri kullanmak
- Yürüyüş molaları vermek ve daha sık ayakta durmak
- Evcil hayvanlarınızla oynamak



KISA SÜRELİ AKTİVİTELERİN BİLE UZUN BİR YOL KAT EDEBİLECEĞİNİ UNUTMAYIN!

Lütfen bunların genel öneriler olduğunu ve bir profesyonelden alınacak kişiselleştirilmiş tavsiyelerin yerine geçmemesi gerektiğini unutmayın

Önerilen uyarlanmış fiziksel aktiviteler

Oyunlar ve basit aktiviteler

Gençler için

- Birçok aktivite tekerlekli sandalye kullananlar tarafından yapılabilir.
- Top atma, saha oyunları, raket sporları

Yetişkinler için

- Çeşitli sporlar tekerlekli sandalye kullananlar tarafından yapılabilir.
- Güçlendirme egzersizleri ve fonksiyonel aktiviteler (oturup-kalkma ve öne doğru uzanma gibi) oturarak yapılabilir.
- Direnç bantları da kullanılabilir.



Esneleme aktiviteleri

Herkes için (direnç bantları kullanılabilir)

- Üst vücut: göğüs, omuz ve triseps esnemeleri
- Alt vücut: hamstring, quadriceps ve baldır esnemeleri
- Tüm vücut esnekliği: çocuk pozu, kedi-inek egzersizi (cat-cow), kobra egzersizi (prone cobra)



Aerobik aktiviteler

Gençler için

- Yüzme ve yoga ve esneme ile yer aktivitesi



Yetişkinler için

Baston/yürüteç vb. ile destekli yürüme, bisiklet ergometresi, eliptik bisiklet, yüzme veya su içi aeroibiği



Direnç aktiviteleri

Herkes için (vücut ağırlığı ile)*

- Üst vücut: dizler üzerinde kısmi şınav
- Alt vücut: yatakta kalça köprüsü, yerinde adım atma, otururken baldır kaldırma
- Karın: mekik, plank varyasyonları, yana eğilme
- Yoga ve pilates **



Herkes için (direnç bandıyla desteklenebilir veya hafif ağırlıklar kullanılabilir).

- Üst vücut: biceps kaldırma, triseps uzatma, yan/ön omuz kaldırma, göğüs kası presi, oturarak veya eğilerek kürek çekme, direnç bandı ile çekme
- Alt vücut: Midye kabuğu hareketi, bantlı yana yürüyüşler, bacak itme, Roman deadlifti, hamstring kıvrıma, bacak uzatma



* Bir direnç bandı veya serbest ağırlıklarla da yapılabilir.

**Yoga ve pilatesin güçlü esneklik bileşenleri de vardır.

KISA SÜRELİ AKTİVİTELERİN BİLE UZUN BİR YOL KAT EDEBİLECEĞİNİ UNUTMAYIN!

Lütfen bunların genel öneriler olduğunu ve bir profesyonelden alınacak kişiselleştirilmiş tavsiyelerin yerine geçmemesi gerektiğini unutmayın