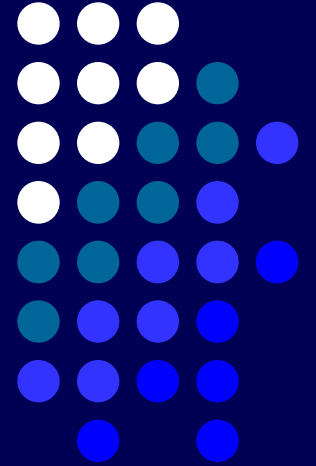
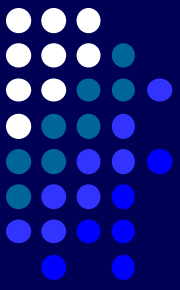


Süt Çocuklarında Beslenme ve Ek Gıdalar

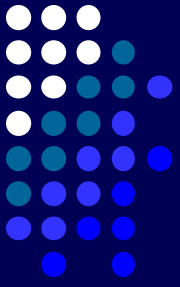
Prof. Dr. Esin Koç
Gazi Üniversitesi





Süt çocuğunun beslenmesi

- 0-6 ay: **Emme dönemi**
 - Anne sütü
 - Hazır mamalar
 - İnek sütü
- 6-9 ay: **Geçiş dönemi**
 - Çorbalar (tahıl, sebze), yoğurt, meyva, et, yumurta...
- 9-12 ay: **Modifiye erişkin dönemi**
 - Baklagiller, ev yemekleri...

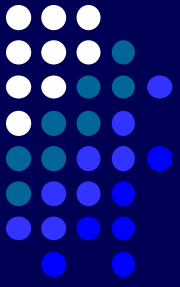


Yenidođan beslenmesi

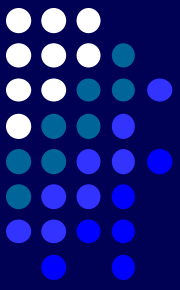
İlk 6 ay (emme dönemi)

- ❖ Anne sütü
- ❖ Hazır mamalar

Zamanında doğmuş sağlıklı bebek



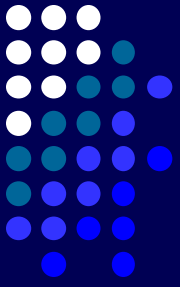
Yenidođan bir bebeği anne sütün-den mahrum etmek ona karşı yapılabilecek en büyük haksızlıktır



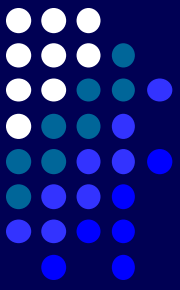
Doğumdan hemen sonra emzirme - Az miktarda süt

- Bebek göreceli olarak “boş memede” emme becerilerini geliştirir
- Az miktardaki kolostrum bağırsağı daha sonraki beslenmeye “hazırlar”
- Sık beslenme → sık kucaklama ve tene temas bebeğin korunma ve etkileşim gereksinimlerini de karşılamaktadır

Başarılı bir emzirme için

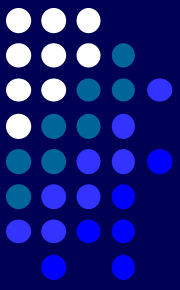


- Bebek özellikle ilk günlerde olmak üzere ilk ayda istedikçe emzirilmelidir
- Süt arttıkça emzirme sıklığı azalır ve ikinci ayda günde ortalama 7-8'e iner
- İkinci aydan sonra bebek eğer uyanmazsa gece beslenmesine gerek yoktur



Anne sütü ile beslenme

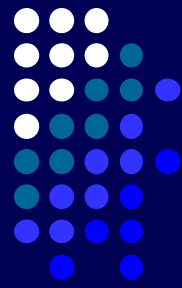
- **Sütün yeterli olduėunun göstergeleri**
 - Bebeğin 6-8. haftaya kadar günde 8-12 kez emmesi
 - Emme sırasında yutma hareketlerinin olması
 - Yeterli idrar çıkarması
 - Sık kaka yapması
 - Fizyolojik tartı kaybının % 8'den az olması
 - Haftada 150-250 gram alması



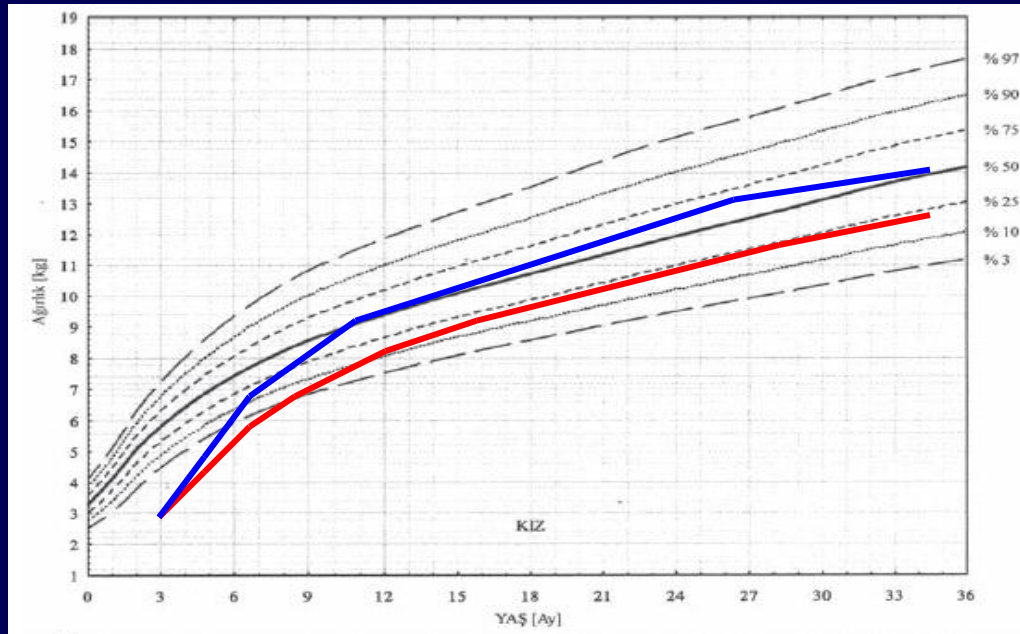
Hazır mamalar

- Anne sütü yetersiz ise anne sütü ile beraber,
- Anne sütü yoksa tek başına verilebilir
- Çocuklarda inek sütü proteini allerjisi ortalama % 2-3 oranında görülür. Allerjik bebeklere hipoallerjenik mamalar (protein hidrolizatı) verilmelidir

İlk 6 aydaki beslenme durumu

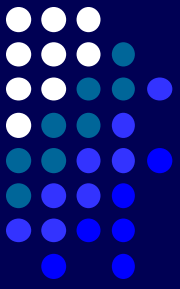


- Sadece AS alan bebeklerde, 6. ay civarında tek başına AS enerji, protein, Fe, Zn, yağda eriyen vitaminler (A ve D) açısından yetersiz kalır.
- WHO yeni büyüme eğrilerinde **AS/mama** alan bebeklerin büyümeleri farklı!



*Pediatrics 2009;
123: 102-8*

İlk 6 aydaki beslenme durumu ve ek besinler:



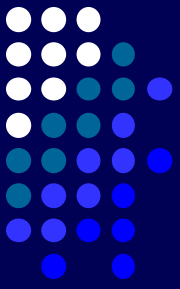
- AS alan bebeklere ek besinleri daha erken ve daha zengin içerikli mi başlamalıyız?

Hayır

- AS alan bebeklerde eksiklik yok, mama ile beslenen bebeklerde fazlalık (hacim, protein, Zn) var!

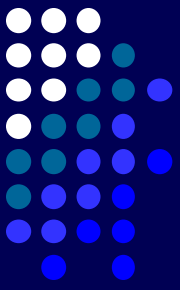
AmJ Clin Nutr 2003;78: 1011-7

- Vegan ve vejeteryan anneler ve bebeklerde ağır beslenme yetersizliği söz konusu:
 - Protein, enerji, Fe, B12, riboflavin ve D vitamini
 - Psikomotor gelişme geriliği, algı işlev bozukluğu



Ek besine geçiş

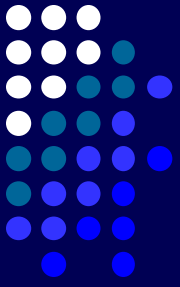
- **Ek besin:** Anne sütü veya bebek maması (formül) dışındaki tüm katı ve sıvı besinler
- **WHO tanımı:** Anne sütü yanında kullanılan mamalar ve diğer katı ve sıvı besinler



Başlangıç zamanı

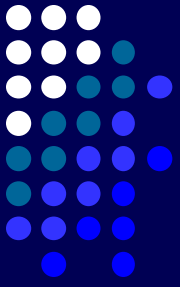
- **ESPGHAN (2008):**
 - İstenen süre: 6 ay
 - Ek besinler: En erken 17, en geç 26. haftada

Biyolojik ve gelişimsel “hazırlık”



- GİS ve böbreklerin yarı katı, karbonhidrat oranı daha yüksek ek besinler için olgunlaşması ≥ 4 ay
- Gelişimsel “hazırlık”
 - Destekli oturma (6 ay)
 - Kaşık tutup ağza götürme (6 ay)
 - Dudaklarla kaşığı sıyırma (6 ay)
 - Dilin esneklik kazanmasıyla çiğnemeyi başarma (8 ay)
 - Bardağı tutup içebilme (9-12 ay)
 - Elleriyle veya kaşıkla küçük parçaları yiyebilme (9-12 ay)

Ek beslenme örneđi



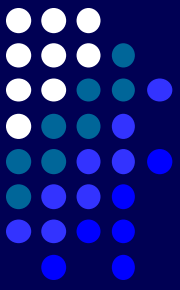
6. Ay sonundan itibaren her hafta biri (+):

- Meyve
- Sebze
- Yoğurt
- Peynir + Pekmez + Ekmek
- Et
- Yumurta sarısı
- Ev yemekleri (tuzsuz)
- Kurubaklagiller
- Balık

+
Emzirme
veya
500-600 ml
formül süt

+
Fe (1 mg/kg)
D vitamini (400 ü)

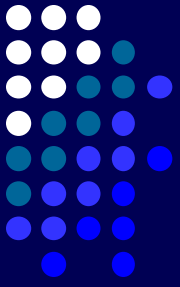
>12 ay: Diet açık, “fast food”, “hazır meyve suları”, “abur-cubur” yok!



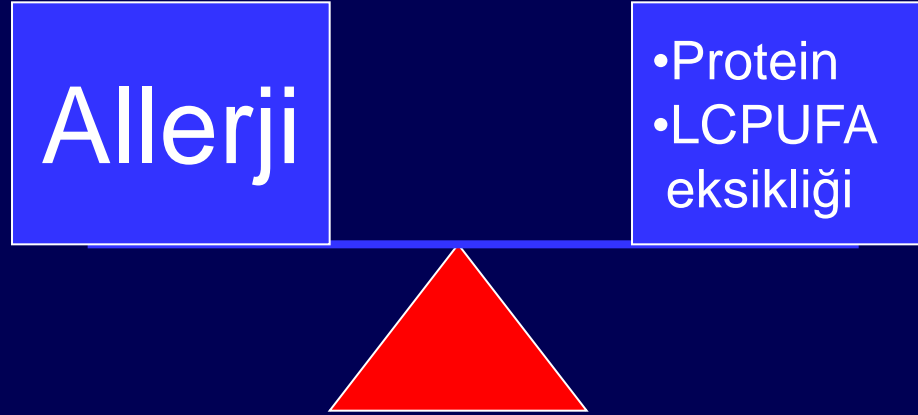
Ek besin döneminde süt alımı

- Ek besinlere az miktarda inek sütü eklenebilir
 - Kahvaltı
 - Yoğurt mayalama
 - Çorbalar
- Esas süt olarak inek sütü > 12 ay
- Şişmanlık riski, aşırı hızlı büyüme, ailevi hiperkolesterolemi: > 2 yaş düşük yağ oranlı süt (%1.5-2)

ESPGHAN, 2008



Ek besinlerin etkileri-Allerji



- Fındık-fıstık ve kabuklu deniz ürünlerinin geciktirilmesi:

Evet

- Yumurta ve balık geciktirilmesi:

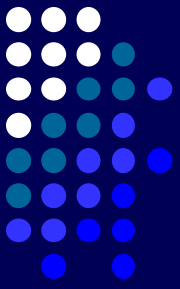
Hayır

Belirli gıdaların geciktirilmesi allerjik duyarlılığı arttırır!
Haftada 1 ek besin başlanmalıdır.

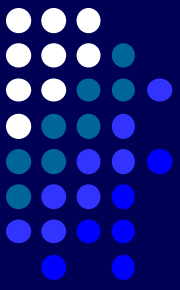
Pediatrics 2006; 117: 2175-82

J Pediatrics 2007; 151: 331-3

Ek besinlerin etkileri-Celiac ve Tip 1 DM

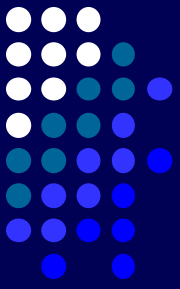


- Glutenle karşılaşma zamanında AS alıyor olma Celiac ve DM riskini azaltır
- Glutenle <4 ay ve >7 ay karşılaşma Celiac ve DM riskini arttırır
- Ek besin döneminde glutensiz diet uygulamaları yanlıştır



Ek besinlerin tadı ve şekli

- Doğuştan tatlı veya tuzlu ağız tadı
- Ailenin tercihleri ve edinilmiş tat tercihi
- Ek besinlere tuz yanında şeker de eklenmemelidir
- Taneli ve pürtüklü gıdaların >10 ay başlanması kalıcı çiğneme ve yutma sorunlarına yol açar

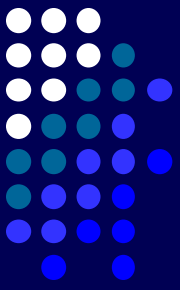


Yedirme davranışları

- Ailenin sofrada ve düzenli yeme alışkanlığı
- Sofrada oturarak
- TV, oyun: **Hayır**
- Güler yüz
- Endişe, kaygı, aşırı sevinç aktarmama
- Yeni besinlerde sabır (x 10 deneme)
- Aşırı kontrol (baskı veya kısıtlama): aşırı kilo

Pediatrics 2008; 121: e164-9

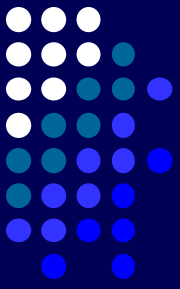
Am Fam Physician 2006; 74: 1527-32



Demir

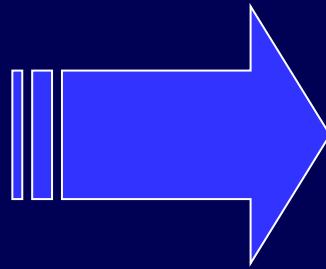
- Bireysel deęerlendirmeye 4-6 ayda 1 mg/kg/g Ferrik demir
- 1. aydan itibaren bařlayan profilaksi bile güvenli
- Hb, MCV, RDW, Ferritin ile 6, 12. aylarda monitörizasyon

Am J Clin Nutr 2009; 89: 473-4

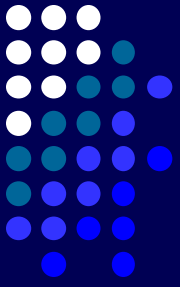


Sık sorulan sorular

- “Keçi sütü ürünlerine daha iyi diyorlar, öyle mi?”
- “Yarım yağlı veya yağsız süt önerir misiniz?”
- “Bıldırcın yumurtası vereyim mi?”
- “D vitamini ve demir damlasını ne zamana kadar vereceğim?”
- “Balık yağı vereyim mi?”
- “Bebeğime ekmek, makarna vermek sakıncalı mı?”
- “Allerji yapacak besinlerden ne zamana dek kaçınmalıyım?”

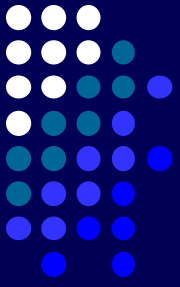


Öneriler (1)



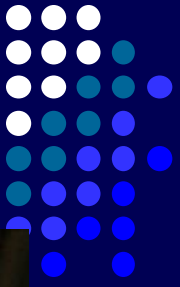
- Ek besinlere >17 , <26 haftada başlanmalıdır
- Yumurta ve balık başlanması geciktirilmemelidir
- İnek sütüne 12. aydan önce esas süt kaynağı olarak başlanmamalıdır
- 12. aydan önce bal verilmemelidir
- Glutene >4 ay, < 7 ay başlanmalıdır
- 2 yaştan önce kolesterol kısıtlanmamalıdır ve >2 yaşındaki çocukların diyeti ortalama %30 yağ içermelidir

Öneriler (2)



- Günlük meyve suyu alımı 120-150 cc olarak kısıtlanmalı, meyve yenmesi desteklenmelidir
- Süt çocuđu besinlerine tuz ve şeker eklenmemelidir
- D vitamini doğumdan 1 yařa dek 400 ü, >1 yařta günlük süt tüketimi < 2 bardak olan veya güneř görmeyen çocuklarda 400 ü devam etmelidir
- Özellikle AS alan bebeklere 4-6. aylardan itibaren 1 mg/kg Fe profilaksisi başlanmalıdır
- Büyüme persantil eğrileri ve VKİ ile izlenmelidir

Mutluluğun resmi



Teşekkür ederim