



TAMAMLAYICI BESLENME: SIK RASTLANAN SORULAR VE SORUNLAR

Prof. Gülbin Gökçay
İstanbul Üniversitesi

**Çocuk Sağlığı Enstitüsü ve İstanbul Tıp
Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Anabilim Dalı Sosyal Pediatri Bilim Dalı**

Ne zaman tamamlayıcı besin?



Dünyadaki tüm ülkelerin katıldığı, 2001 yılındaki

54. Dünya Sağlık Toplantısında

- Anne sütü ile beslenen bebeklerde tamamlayıcı besinlere 4-6 aylar arası yerine,
- 6. ayda başlanması kararı alındı.

Tamamlayıcı besin

Yaşamın ikinci 6 ayında, anne sütü ile birlikte bebeğe verilen besinlerdir. **Anne sütünün yerine değil anne sütünün yanısıra verilir.**



Koruyucu girişimlerin % 99'u kapsamaması sonucunda çocuk ölümlerinde gerçekleşecek azalma

- İlk altı ay tek başına anne sütü ile beslenme ve emzirmenin en az bir yaşına kadar sürdürülmesi: % 13
- Tamamlayıcı beslenme (zamanında, uygun, yeterli ve güvenli olarak): % 6
- Hib aşısı: % 4
- Sağlıklı doğum: % 4
- Su, sanitasyon, hijyen: % 3

(*Kaynak:Lancet Child Survival Series 2003*)

Tamamlayıcı beslenmede sık yapılan hatalar

- **Yanlış:** Farklı tatlara alışmaları için, altıncı aydan önce ek besin vermek
- **Doğru:** Anne sütünün tadı annenin yediklerine göre değişir. Çeşitli beslenen annenin bebeği de çeşitli tatları önceden öğrenir



Bebeklerin % 80'i 6.ayda tamamlayıcı besinlere geçmeye hazırdır

- Bir kohort çalışmasında bebeklerin ne zaman uzanıp kendini beslemeye başladıkları sorulmuş. Büyük bir kısmının 4-7 ay arası uzanıp besinleri ağızlarına götürdükleri ve kendilerini besledikleri görülmüş. Ancak 8 aylık bebeklerin bir kısmının ise düzenli olarak kendilerini besleyemedikleri saptanmış. Bu nedenle anne sütü ile beslenmeye devam önemli.



*Wright C et al. Maternal and Child Nutrition
2011;7:27-33*

Tamamlayıcı beslenmede sık yapılan hatalar



- **Yanlış:** Gece sık uyanan bebeklere ek besin verilmelidir
- **Doğrusu:** Bebekler ayrılma endişesi nedeni ile 6.ay civarında sık uyanırlar. Bu durumda bebeğin kilo alımı, uykuya geçişteki uygulamalar değerlendirilmelidir. Annenin dinlenmesi, bebeğin doğru teknik ve sık aralarla emzirilmesi ile süt yapımının artırılacağı göz önünde tutulmalı ve erken tamamlayıcı besinlere geçilerek bebeğin hastalık riski artırılmamalıdır.

Tamamlayıcı beslenmede sık yapılan hatalar

- **Yanlış:** Ayda 1-1.5 kg alırken ayda 500-600 gram alan bir bebekte ek besine başlanmalıdır.
- **Doğrusu:** Anne sütü ile beslenen bebeklerde 4-6 ay civarında kilo alımında duraklama gözlenebilmektedir. Tartı alımı sürekli aynı hızda olmayabilir. Ayda en az 500 gram civarında alıyor olmak yeterlidir.



Tamamlayıcı beslenmede sık yapılan hatalar

- **Yanlış:** Emdikten sonra hemen uykuya geçmeyen bebeklerde süt yetmiyor endişesi ile ek besine başlanmaktadır.
- **Doğrusu:** Bebek 4 ay civarında emdikten sonra hemen uykuya geçmeyebilir. Bu aylarda etrafa olan ilgisi artmıştır. Bu durum doğaldır.



Tamamlayıcı beslenmede sık yapılan hatalar

- **Yanlış:** Bazı bebekler tek başına anne sütü ile beslenirken ayda 1-1.5 kg alabilmektedir. Böyle hızlı kilo alan bebeklerde şişmanlığı önlemek amacı ile su başlanmakta, ek besinlere erken geçilmektedir.
- **Doğrusu:** Anne sütü ile beslenirken gözlenen bu hızlı kilo alma daha sonra tartı artışında belirgin bir yavaşlama biçiminde seyretmektedir. Böyle bebeklere erken ek besine başlanmamalıdır



Emzirmek obeziteyi önlemede önemli

- Bilimsel araştırma sonuçlarına göre obezitenin etyolojisinde erken tamamlayıcı besine geçmek, hazır bebek mamaları ile beslenmek önemli bir faktör iken anne sütü ile beslenmek koruyucu bir etken olarak ortaya çıkmaktadır.

Chivers P et al. Journal of Obesity . 2005;34:1169-1176.

Griffiths LJ et al. Archives of Disease in Childhood 2009;94:577-582.



Tamamlayıcı beslenmede sık yapılan hatalar

- **Yanlış:** Annesinin yetersiz beslendiği düşünölen bebeğe altıncı aydan önce tamamlayıcı besine geçmek
- **Doğrusu:** Anne dengeli beslenmiyorsa vitamin ve mineral desteği yapılmalı. İlk altı ayda 1200 ünite D vitamini vermek (artık rutin) ama tamamlayıcı beslenmeye erken geçmemek



Tamamlayıcı beslenmede sık yapılan hatalar

- **Yanlış:** Sağlıklı beslenme adına bebeklere kırmızı et az veriliyor ya da tamamlayıcı besinlere yağ eklenmiyor.
- **Doğru:** Hayvansal besinleri erişkinler az çocuklar fazla tüketmeli (genel olarak aşırı protein tüketiminden de kaçınarak). Bebekler için en sağlıklı yağ zeytinyağı



Tamamlayıcı beslenmede: Hatalı bilgiler

- Bebekler pencere döneminde (4-7 ay) tamamlayıcı besine geçmezler ise bir daha alışamazlar
- Bunu destekleyecek çalışma yok. Bir çalışmada 10.aydan sonra tamamlayıcı besin verilen bebeklerde beslenme sorunu daha sıkça yaşanmış

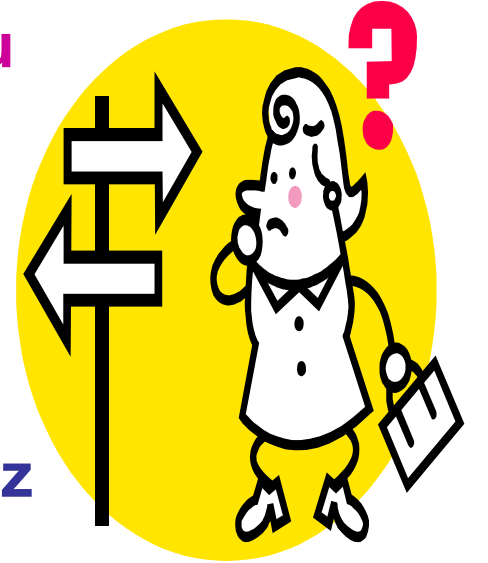
*Northstone K et al. Journal of Human
Nutrition and Dietetics 2001;14:43-54.*



Hatalı bilgilendirmeler!!

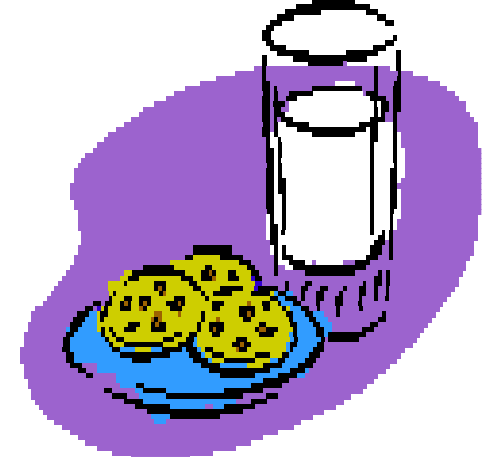
~~“6-12 ay arası bebeklerin günde 500 ml anne sütü alması gerektiği”~~

- Bu önerinin bilimsel hiçbir desteği bulunmamaktadır!!!!
- Dünya Sağlık Örgütüne ait böyle bir öneri yoktur. Maalesef dağıtılan bazı takvimlerde böyle bir öneri yazılmış, kamu spotu olarak televizyonlarda mesajlar yayınlanmıştır. Dünya Sağlık Örgütü ile bizzat yapılan görüşmelerde böyle bir önerilerinin olmadığı belirlenmiştir.
- Böyle bir öneri anne sütü ile beslenme konusunda şüphelere yol açarak gereksiz yere mama kullanımına neden olabilir.



Bebeklerin günlük kalsiyum gereksinimi

- Ergenlik öncesi kalsiyum gereksinimi konusunda az sayıda çalışma bulunmaktadır.
- Kalsiyum gereksinimi:
 - 0-6 ay : 210 mg/gün
 - 7-12 ay: 270 mg/gün
- Besinlerin kalsiyum içeriği:
 - Bir fincan süt: 250 mg
 - Bir kase pişmiş ıspanak: 200 mg



American Academy of Pediatrics Pediatric Nutrition Handbook, 2009, IL

Anne sütü ile beslenen ve tamamlayıcı besin alan bebeklerde

- **Annenin süt miktarını ölçmeye gerek yoktur. Bunu destekleyen hiçbir bilimsel çalışma sonucu yoktur.**
- **Bu dönemde esas olan bebeklerin büyüme-gelişmelerinin izlenmesi ve anne sütü ile beslenmenin devamıdır.**



Tamamlayıcı beslenme: Bebekler tamamlayıcı beslenmeye geçmeye hazır olunca

- Destekle ya da desteksiz oturmaya başlamış, başını rahatça tutan, el, ağız ve göz koordinasyonu gelişmiş, katı besinleri yutabilen, anne sütü ile beslenen altı aylık bir bebekte başta **çinko** ve **demir** olmak üzere bazı mineral gereksinimlerinin karşılanması için tamamlayıcı besine geçilmesi gerekmektedir.



Bebekler gelişimsel refleksleri ile yemek yemesini doğal olarak öğrenebilirler



- Bebek desteksiz oturup, bir nesneye bakışını sabitleyebilirse, uzanıp onu alabilirse çevresinde besin olduğunda onu da alıp ağzına koyabilir demektir (Baby-led weaning).
- Büyüdükçe görmesi keskinleşecek ve minik parçaları da görecektir, beraberinde çiğneme becerisi de artacaktır.
- Sağlıklı bebeklerin ancak % 50'si altıncı aydan önce besinlere ulaşabilirken bir kısmı (% 6) da bu beceriyi 8.ayda bile kazanamamaktadır.
- Tamamlayıcı besinleri verirken bebeklerin bu gelişimsel farklılıkları da gözönüne alınmalıdır.

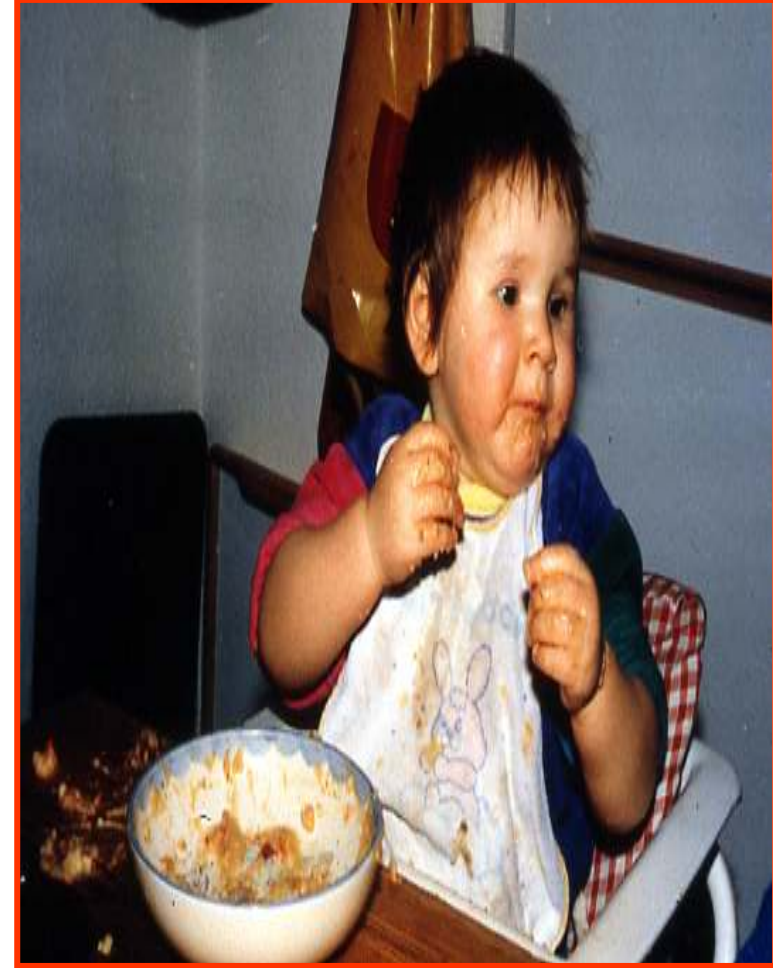
Wright CM et al. Maternal and Child Nutrition 2011

Tamamlayıcı beslenmenin prensipleri:

Kendini beslemesine izin vermek

Tamamlayıcı beslenme:

- Beslenirken açlık ve tokluk duyguları göz önüne alınarak,
- Yavaş ve sabırla, zorlamadan
- Farklı tatları deneyerek: Bir tada alışmak için on kez denemek gerektiğini hatırlamak
- Yemeğe ilgisini kaybetmeden,
- Kendini beslemesine izin vererek ve
- Beslenmenin sosyal bir olay olduğu göz önüne alarak yapılmalıdır.



Tamamlayıcı beslenmenin prensipleri: Sabırla

- Başlangıçta yeni besinler 3-5 gün aralarla sunulmalıdır.
- Koyu renk idrar yapan ya da idrar sıklığı azalan çocuklarda tamamlayıcı besinlerle birlikte su verilebilir. Ancak fazla su ile mide doldurularak gereksinimi olduğu besinleri alması engellenmemeli.



Tamamlayıcı beslenmenin prensipleri: Herkesin ağız tadı başkadır.

- Kaşıkta kalacak püre kıvamında ama bazıları baştan itibaren pütürlü sevebilir!!!
- Sert olmayan besinleri (haşlanmış havuç rendesi, ekmek içi vb.) eline vermek (finger food)
- Meyve suyu 180 ml den fazla olmamalı, besinlerle birlikte verilmeli.
- Biberon kullanımından kaçınılmalı. Anne sütü alan bebeğin zaten biberona gereksinimi yok. El ve kaşık uygundur.



Tamamlayıcı beslenmenin prensipleri: Kavanoz maması gerekli mi?

- Organik besin peşinde koşarken kavanoz mamalarının ağına düşmeyelim.
- Mevsiminde ve kabuğu soyulan meyve ve sebze kullanılmalı
- Meyve ve sebzeler iyi yıkanmalı
- Yöresel bulunan, evde hazırlanan çeşitli besinlerle enerji, protein ve mineral gereksinimi karşılanmalı
- Fermente besinler (Türkiye yoğurt, Alman sauerkraut, Kore kimchee) kullanılmalı



Tamamlayıcı beslenmenin prensipleri: Büyüme ve gelişme yakından izlenmeli

- Büyüme eğrisi izlenmeli. Anne sütü ile beslenen bebeklerin eğrileri kullanılmalı
- Öğün sıklığı:6-8 ay arası 2-3 öğün/gün, 9-23 ay arası 3-4 öğün/gün
- Kırmızı et önemli ancak aşırı protein yükünden de kaçınmak gerekli. Peynir haftada 2-3 kez alması yeterli



Tamamlayıcı beslenmenin prensipleri: Örnek olmak

- Anne ayrı bir kaşıkla yemeği bebeğin gözü önünde tatmalı: Kontrol ve reklamını yapmak
- Keyifli bir ortam
- Diğer aile bireyleri ile birlikte sofrada olmak
- Hasta iken yeni besin tattırılmamalı
- Beslenme sırasında yanak temizliğinden kaçınılmalı



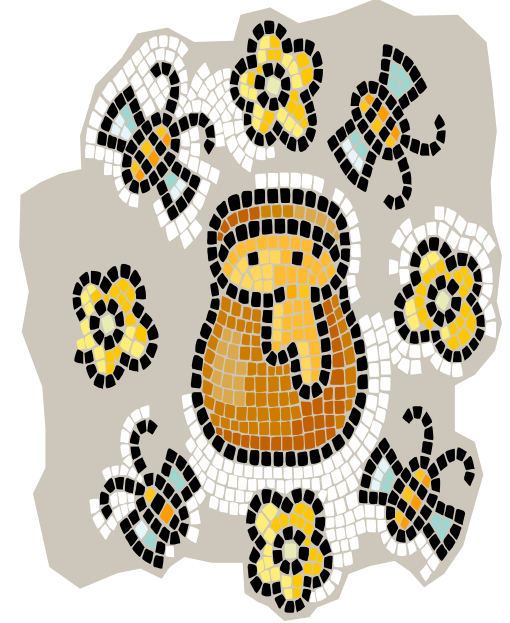
Tamamlayıcı beslenmenin prensipleri: Hangi besinlerden kaçınılmalı

- **Fındık, fıstık** gibi sert besinler üç yaşından önce ancak öğütülerek verilebilir. Bu sert besinlerin kek ya da pestil sucuklarının içinde de olduğunu unutmamak gerekir.
- **Tuz:** Yemekler tuzsuz hazırlanmalı. Bir yaşına kadar 1 gramdan (0.4 g sodyum) fazla olmamalı. Bu da ekmek, peynir vb besinlerin içinde var. Nefrolithiazis riskini artırıyor. Onun yerine kekik, nane gibi acı olmayan baharatlar kullanılabilir!!



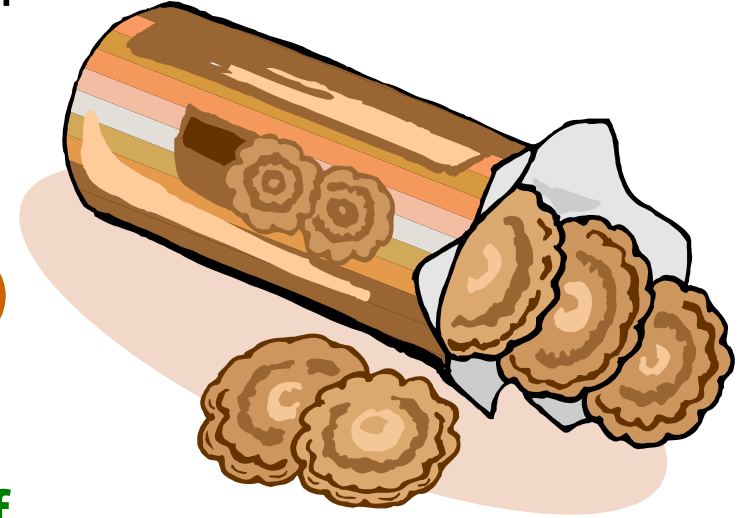
Tamamlayıcı beslenmenin prensipleri: Hangi besinlerden kaçınılmalı

- **Şeker:** Doğrudan şeker yerine pekmez ya da meyve ile tatlandırmak. Tatlıya alışmak kolay. Besinlerin içinde yer alan mısır şurubu vb de tehlikeli
- **Bal:** Çiğ olması ve botulismus tehlikesi nedeni ile
- **Hazır besinler:** Çeşitli E sayıları, monosodyum glutamat ve aspartam vb içermeleri nedeni ile
- **Soya:**Aluminyum ve bitkisel östrojen içerdiği için



Tamamlayıcı beslenmenin prensipleri: Hangi besinlerden kaçınılmalı

- **Şekerli sıvılar:** Çay, kahve, kolalı içecekler, karbonatlı içecekler, hazır meyve suları, doğrudan inek sütü
- **Aile öyküsüne göre alerji** yapan besinler öncelikle denenmemeli
- **Trans yağ asidi (homojenize yağ)** içeren hazır besinler: Bisküvi vb hazır yiyeceklerde bulunabilir.
- **Aşırı lifli besin ve pişmemiş yulaf vb:** İştahı azaltır. Demir ve çinko emilimini azaltır.



Tamamlayıcı beslenmenin prensipleri: Dikkatli kullanılması gereken besinler

- **Buğday ve gluten:** Erken mi başlansın geç mi? Bilimsel araştırma sonuçları çelişkili. Aile öyküsüne göre karar vermek önemli
- **Karaciğer:** Demirden ve A vitamininden zengin iyi bir besin ancak vücudun temizlik organı fazla alınması toksin ve aşırı A vitamini açısından sorun olabilir. Haftada birden fazla verilmemeli



Tamamlayıcı beslenmenin prensipleri: Dikkatli kullanılması gereken besinler

- **Balık:** Balığın yağı önemli ancak denizler kirli. Yağlı balıklar haftada ikiden fazla verilmemeli. Çocuklar için en uygunu hamsi.
- **Ispanak:** Fitat oranı yüksek



Tamamlayıcı beslenmede inek sütünün yeri?

- Anne sütünle beslenen bir bebeğin besin olarak inek sütüne gereksinimi yoktur.
- Ancak inek sütünden yapılan yoğurt (ev yapımı), peynir (Tuzu alınmış ve pastörize süttten), muhallebi tamamlayıcı besin olarak kullanılabilir



9-12 aylık sağlıklı bebeklerin beslenme analizi

- 243 bebek
- Çocuk Sağlığı İzlem Polikliniđinden izlenmekte olan
- G¼nl¼k beslenme durumları ayrıntılı araştırıldı
- Verilen besin öğelerinin BEBİS programı ile analizi yapıldı.

*H. Aktaş. Yüksek Lisans Tezi
2012, İstanbul Üniversitesi*



9-12 aylık sağlıklı bebeklerde en sık görülen beslenme hataları

- Beslenme saatleri uygun değil: Kahvaltı 11 de öğlen yemeği 16 da ve akşam yemeği 21:30 da olabiliyor.
- Et verilmiyor: Et suyu tercih ediliyor. Sebze püresine başladıktan sonra 5-7 gün içinde 30 gr et eklenmeli
- Tamamlayıcı besinlerle demir alımı yetersiz: Demirden zengin besinler



9-12 aylık sağlıklı bebeklerde en sık görülen beslenme hataları

- Tamamlayıcı besinlerle iyot alımı yetersiz: Annelerin iyotlu tuzu dzɡn kullanmaları önemli. Piřtikten sonra konmalı, kuru ve koyu renkli şişelerde saklanmalı



Tamamlayıcı beslenme demir ve çinkodan zengin olmalı

- Araştırmalarımızda demir açığı hep var, daha az olarak da çinko açığı var.
- Ne yapalım?



Demir ve çinko emilimini baskılayan durumlardan kaçınılmalı, demir ve çinko emilimini engelleyen besinler sınırlı tüketilmeli

- Fenol bileşiklerinden zengin besinlerden (ıspanak) ve içeceklerden (ay, kahve, kakao) kaçınmak.
- Kalsiyum demir emilimini engeller. Bir bardak süt demir emilimini % 50 azaltır
- Fitat içeren besinler (tam tahıllı, özellikle yulaf), lifli besinler, soya proteini demir ve çinko emilimini azaltır
- Eti yüksek ısıda uzun süre pişirmek demirin biyoyararlanımını azaltır.



Demir ve inko Emilimini Arttıran Durumlara ve Besinlere nem Verilmeli

- C vitamini içeriği yüksek besinlerle karışık beslenmek, ete limon sıkılmak, birkaç yaprak maydanoz eklemek demir emilimini artırır.
- Mayalandırmak, özellikle tahılın fermentasyonu demir ve çinko emilimini artırır.
- elik kaplarda pişirmek demir içerięini korur.
- Demirle zenginleştirilen besinlerde demir miktarı çok yüksek olursa çinko emilimi engellenebilir. Belirli demir-çinko oranlarında bu sorun olmaz.



Demirden zengin besinler

- Karaciğer (12.8mg/100g)
- Kırmızı et (3.8 mg/100g)
- Hindi (2.3 mg/100g)
- Tavuk but (1.3mg/100g)
- Tavuk göğüs (1.1mg/100g)



Çinkodan zengin besinler

- Kabuklu deniz ürünleri
- Yumuşakcalar
- Karaciğer (5.1mg/100g)
- Sığır bonfile (4.7mg/100g)
- Tavuk eti-but (2.3mg/100g)



Anne sütüyle beslenen 6-23 ay çocuklar için tamamlayıcı beslenme önerileri

Yaş	AS + günlük gereken kalori	Besin özellikleri	Sıklık	Bir öğünde tüketmesi önerilen miktar
6-8 ay	200 kcal/gün	Yoğun püre halinde ya da iyice ezilmiş	2-3 öğün 1-2 defa atıştırma	2-3 tatlı kaşığı - 250 ml kaseenin yarısı
9-11 ay	300 kcal/gün	İnce kesilmiş ya da ezilmiş, bebeğin eliyle alabileceği şekilde	3-4 öğün 1-2 defa atıştırma	250 ml kaseenin yarısı
12-23 ay	550 kcal/gün	Aile sofrası, gerekirse parçalanmış ya da ezilmiş olarak	3-4 öğün 1-2 defa atıştırma	250 ml kaseenin $\frac{3}{4}$ 'ü

Besinlerin kalori içerikleri

- 1 kase muhallebi 300 kalori
- 1 köfte kadar et 70 kalori
- 1 dilim ekmek 70 kalori
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı 50 kalori
- 1 su bardağı yoğurt 125 kalori
- 1 orta boy elma/muz 75 kalori
- 1 çay bardağı meyve suyu 50 kalori
- 1 tatlı kaşığı pekmez 50 kalori

Tamamlayıcı beslenmede her besin grubundan örnekler yer almalı



Günlük alınması gereken miktar:

- **Sebze ve meyve:** Üç porsiyon sebze (farklı renklerde), iki porsiyon meyve
- **Tahıllar** (pirinç, patates, makarna, bulgur, ekmek vb.): İki ya da üç porsiyon
- **Et, balık, yumurta ve mercimek** gibi proteinden zengin besinler: Bir porsiyon
- **Süt ürünleri**, humus gibi kalsiyumdan zengin besinler: Bir porsiyon
- **Yağ:** Başta zeytinyağı (ne kadar koyu renkli ise o kadar makbul) olmak üzere fındık ve diğer tohumların yağı: Çeyrek porsiyon

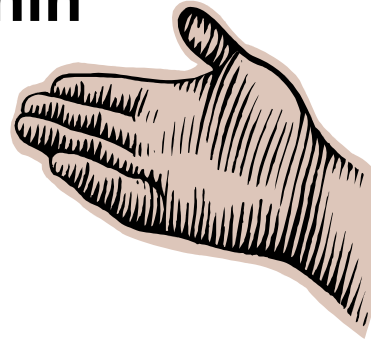
Her çocuk 6-23 ay arası 7 temel besin grubunun en az 4 tanesinden hergün tüketmeli

1. Hububat, yumru kök (soğan gibi), kök ürünler
2. Baklagiller, fındık-ceviz vb.
3. Süt ürünler (süt, yoğurt, peynir)
4. Etler (kırmızı et, balık, kümes hayvanları ve karaciğer/organ etleri)
5. Yumurtalar
6. A vitamininden zengin meyve ve sebzeler
7. Diğer meyve ve sebzeler

UNICEF Infant and Young Child Feeding May 2011

Porsiyonların ölçüsü nasıl ayarlanmalı

- İlk verilen besinler az miktar başlanarak 3-5 günde bir porsiyona ulaşabilir.
- Genetik olarak iri olacak bebekler daha fazla yemek isterler
- **Bir porsiyon** kabaca her kişinin kendi elinin açık şekilde tutacağı miktar olarak belirtilir. Bebek için porsiyon bebeğin elinin alacağı kadardır.



Tamamlayıcı beslenmedeki son gelişmeler

- Beslenme konusundaki bilgiler bilimsel açıdan dikkatle değerlendirilmeli, sürdürülebilir toplum temelli öneriler geliştirilmelidir.
- Tamamlayıcı beslenme püre kıvamında olmalıdır. Çorbadan olabildiğince kaçınılmalıdır
- Kırmızı et tamamlayıcı beslenmede erken dönemde yerini almalıdır.



Sonuç olarak tamamlayıcı beslenme

- Beslenmede çeşitlilik önemlidir.
- Bebeklerin 6-12 ay arası büyüme ve gelişimlerinin izlenmesi tamamlayıcı beslenmenin düzenlenmesi açısından önemlidir. (Anne sütü ile beslenen çocukların büyüme eğrileri kullanılarak)
- “Bebek mamaları” gerekli değildir. Özel durumlarda işe yarayabilir



Sonuç olarak tamamlayıcı beslenme



- Tamamlayıcı beslenme anne sütünün yerini almamalıdır
- Tamamlayıcı beslenmede, bebeğın kendini beslemesi ve aile sofrasına oturması özendirilirken, buna paralel olarak da kaşıkla beslenmesi sağlanmalıdır.-Beslenmenin biyopsikososyal boyutu gözönünde tutulmalı



**Dikkatiniz için
teşekkürler**

