



Akut ishalde beslenme ve daha fazlası..

Prof. Dr. Yeşim ÖZTÜRK

Çocuk Gastroenteroloji, Hepatoloji ve
Beslenme Uzmanı, Çocuk
Metabolizma Uzmanı,

İzmir

Akut ishalde beslenme

- **Her zamanki beslenmenin sürdürülmesi !**

Anne sütü

Formula, devam sütü...



Özel formüle ihtiyaç var mı?

Laktozsuz? Laktozu azaltılmış? Süt?

**Laktozdan kaçınılırsa bir çok besin ögesi alımı azalır.
Kalsiyum, B₁₂ vitamini gibi... ve zararlı karbonhidrat
alımı artar**



Akut ishalde beslenme

Her zamanki beslenmenin sürdürülmesi !

İshal diyeti ??



Ağızdan sıvı tedavisi sırasında beslenme

- ORS yüklemesi sırasında
- İdame ORS sırasında

→ Kusmayla nasıl başa çıkmalı?

- az ve sık besleme
- antiemetikler



Malnütrisyon riskini azaltmak için !

- İshal geçtikten sonra en az 2 hafta süreyle 2-4 öğün fazla besleme



Akut ishalde çinko desteği



Önemli !!

Dünya Sağlık Örgütü önerisi

<6 ay bebeklere 10mg/gün elementel çinko

>6 ay bebeklere 20mg/gün elementel çinko

10-14 gün süreyle

Çinko neden önemli?

- Vücutta 100 kadar enzimin aktivitesinden sorumlu

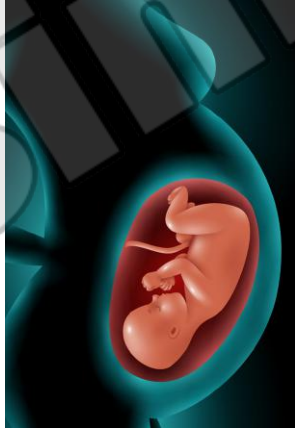


immün fonksiyonlar
protein sentezi
yara iyileşmesi
hormonlar
DNA sentezi
Hücre bölünmesi için

hayati öneme sahip

Çinkonun önemi

- **Hayatın hızlı büyüme dönemlerinde** çok miktarda çinko içeren protein sentezi gerçekleştiğinden yeterli çinko olmadığında **büyüme ve gelişme geriliği** görülür
- Vücutta deposu yoktur, günlük alınması gereklidir.



Çinko kaynakları

Kabuklu deniz hayvanları, kırmızı et, kümes hayvanları, peynir, yoğurt, tam tahıllar, kabak çekirdeği



Çinko eksikliği

Gelişmekte olan ülkelerde demir eksikliği ile birlikte ciddi bir halk sağlığı sorunu

- Ülkemizde 5-16 yaş arasında %28
- Afrika'da %43

Çinko eksikliğinde neler olur?

İmmun fonksiyonlar:

makrofaj, nötrofil ve NK hücre fonksiyonları ↓

kompleman fonksiyonları ↓

T Lenfosit proliferasyonu ↓ **pnömoni, ishal ve diğer enfeksiyonlara yatkınlık artar**

Yara iyileşmesi:

Cilt ve mukozal membran bütünlüğü ↓

Çinko eksikliğinde neler olur?

İshal:

- Zn eksikliği immunitiyi ve mukozal bütünlüğü bozarak akut ishale duyarlılığı↑
- Çinko desteği ishal süresini kısaltır, ciddiyetini hafifletir.
 - <6 ay bebeklere 10mg/gün elementel çinko
 - >6 ay bebeklere 20mg/gün elementel çinko
 - 10-14 gün süreyle
- Çinko desteği ishalden korumada da etkin (Malnütrisyonlu çocuklarda)

Çinko eksikliğinde neler olur?

- İştahsızlık
- Büyüme geriliği
- Saç dökülmesi
- Göz ve cilt lezyonları
- İshal
- Letarji
- Tat alma bozuklukları
- Yara iyileşmesinde gecikme
- T hücreli immunité boz.
- Seksüel matüritede gelişme

Akrodermatitis enteropatika*

Çinko desteğinin gerektiđi durumlar-1

- Gelişmekte olan ülkelerde
 - Akut ishal
 - Pnömoni
 - Malarya
- Malnütrisyonlu çocuklar
- Düşük sosyoekonomik düzey

Çinko desteğinin gerektięi durumlar-2

GIS cerrahisi-rezeksiyon sonrası, kısa bağırsak sendromu
İnflamatuvar bağırsak hastalıkları
Kronik karaciğer hastalıkları
Kronik böbrek hastalıkları
Orak hücreli anemi
Diabet
Malignite
Vejeteryan beslenme tarzı
Tamamlayıcı beslenmeye geçişte gecikme
Rhinovirus !



1-7 TEMMUZ

İSHALLİ HASTALIKLARI ÖNLEME VE AĞIZDAN SIVI TEDAVİSİ HAFTASI