Prof. Dr. Taşan: Çocuğunuzu Fastfood İle Ödüllendirmeyin

Prof. Dr. Ertuğrul Taşan, “Okullar başladı, çocuklarımızın başarılarını fastfood ile ödüllendirmeyelim. Eğlenmek her zaman yemek yemek değildir, eğlenmek bir sosyal faaliyettir, bir harekettir.” dedi. - *20.09.2018*

Zehra Melek Çat (AA) - Bezmialem Vakıf Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi Genel Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Halil Coşkun “Çocuğa verilecek olan beslenme bilgilerinin aile tarafından da uygulanması lazım. Eğer anne-baba bunu uygulamıyorsa çocuğa uygulatması mümkün değil.” dedi.

Coşkun, AA muhabirine yaptığı açıklamada, çocuğun gelişimi açısından ailenin beslenme konusunda bilgi sahibi olması gerektiğini vurguladı.

Beslenmenin aile tarafından aşılandığını, çocuğa verilecek beslenme bilgilerinin aile tarafından da uygulanması gerektiğini ifade eden Çoşkun, “Eğer anne-baba bunu uygulamıyorsa çocuğa uygulatması mümkün değil. Evin içinde yüksek kalorili diyetleri ön plana koyar ama çocuğa yasak getirirseniz bu çok zor bir şey. Bir şeyi yedirmemenin, çocuğuna aldırmamanın en önemli faktörü evin içine de aldırmamak. Ailenin bilgilendirilmesi çok önemli dolayısıyla anne-babanın da bunu uygulaması çok önemli. Anne-baba kilolu, kendisiyle ilgili hiçbir derdi yok ama 'çocuğum kilo almasın' telaşında. Dolayısıyla çocuk o alışkanlıkları evin içinde görerek ona göre hareket ediyor. Dolayısıyla bu konuya dikkat etmek lazım.” diye konuştu.

Coşkun, teknolojinin gelişmesiyle çocukların oyun alışkanlıklarının da değiştiğini vurgulayarak, telefon, bilgisayar ve televizyonun hareketsizliği arttırdığını söyledi.

“Maalesef çocukluk obezitesinde de artış var”
Çocukların artık sokak oyunları oynamadığını belirten Coşkun, şunları kaydetti:

“Hareketsiz yaşam arttı. Yüksek kalorili diyet bütün dünyada maalesef çok ön planda. Bunun içinde tatlı grupları var, yüksek yağlı gıdalar yer alıyor. Lezzetleri çok yüksek. Bir kere çocuğa bunu verdiğiniz zaman çocuk bunu devamlı ister hale geliyor. Stres faktörü çok artmış. Evde anne-baba stresli olunca, çocuk da bir taraftan stres yaratınca bazen o problem olmasın diye çocuğa onu mutlu edebilecek şeyler verilebiliyor. Bunların sayıları arttığında maalesef çocuk da kilo almaya yatkın hale geliyor. Anne-babanın kilolu olma durumu da çok etkili. Anne-babadan birisi kilolu olursa çocuğun ilerde genetik olma ihtimali en az yüzde 30-40 artıyor, ikisi birden kiloluysa bu oran yüzde 70-80'leri buluyor. Bu çocuğu genetik olarak değiştirmek zor, zaten hayata 1-0 yenik başlamış, bir de üstüne gıda sektörüyle 'çocuğumu mutlu edeyim' diye hareket edilirse çocuklar o yüzden kilolu oluyor. Maalesef çocukluk obezitesinde de artış var.”

Sağlıksız bir toplum haline gelindi

Coşkun, Türkiye'de her 3 kişiden birinin obez olduğunu anımsatarak, obezite ile Tip 2 diyabet, uyku apnesi, tansiyon, karaciğer yağlanması, kolestrol gibi hastalıkların görülme sıklığının arttığını, sağlıksız bir toplum haline gelindiğini söyledi.

Toplumda zayıf çocukların sağlıksız olduğuna dair bir kanı bulunduğunu anlatan Coşkun, “Eskiden bu normaldi. 40-50 yıl önce, gıda sektörü bu kadar gelişmemişti, gerçekten o zaman beslenme sorun olabilir ama artık bitti o dönemler. Bugün artık aşırı beslenme sorun. Bugün artık aç ülkelerden çok fazla bahsetmiyoruz, hep obeziteden bahsediyoruz. Obezite açlık sınırındaki nüfusun çok üzerinde. Açlık da bir problem, buna karşılık çok fazla beslenme de bir problem, bu sefer vücut kendi kendini imha etmeye başlıyor. O dengeyi kurmamız gerekiyor.” diye konuştu.

Okuldaki beslenmenin kontrol altına alınabileceğini, bununla ilgili çalışmalar da yapıldığını belirten Coşkun, “Bana göre asıl sorun eve geldikten sonra. Aileye büyük görev düşüyor. Evde ev yemeği ve sağlıklı yemek ön planda olmalı. Dışarı çıkıldığında ise fastfooddan kaçmak zor olabilir ama bunu ciddi anlamda kontrollü bir şekilde vermek lazım. Çocuğunuz obeziteye yatkınsa o zaman çok daha fazla dikkat etmek lazım.” dedi.

“Yemeği ödül olmaktan çıkaralım”

Bezmialem Vakıf Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Ertuğrul Taşan ise toplum olarak ödüllendirmenin yanlış yapıldığını ifade ederek, şu görüşleri paylaştı:

“Kendimizi ödüllendirirken bile bir başarı olduğunda yemeğe çıkıyoruz, bir toplantı yapılacak, yemekli düzenleniyor. Ormanda yürüyüşe çıkmıyoruz, bisiklet turu yapmıyoruz. Bisiklet sayısının artması obezitenin azalması, egzersizin artması demek.

Anne-babanın önce kendisinden başlaması lazım çünkü çocuğa rol model oluşturuyor. Anne ve babanın önce kendisine çeki düzen vermesi lazım, önce yediğine içtiğine bakması lazım, spor yapması lazım. Spor bizde çok eksik. Çünkü spor bir ödüllendirme olarak görülmüyor, yorgunluk olarak algılanıyor. Okullar başladı, çocuklarımızın başarılarını fastfood ile ödüllendirmeyelim. Çocuklarımıza bisiklet alalım, havuza gitsin, hafta sonu birlikte yürüyüş yapalım. Eğlenmek her zaman yemek yemek değildir, eğlenmek bir sosyal faaliyettir, bir harekettir. Fiziksel aktivite çok önemli, kas dokusunun çalıştırılması hem metabolizmamızı hızlandırıyor hem de insülin direncini kırıyor. İnsülin direnci hem obezitenin hem de Tip 2 diyabetin temelinde yatıyor. Yemeği bir ödül olmaktan çıkarabilirsek obetize ile mücadelede çok önemli bir adım atmış oluruz.”

Taşan, çocukların telefonla bilgisayarla oynayarak sosyal anlamda izole olduğunu belirterek, “Çocuk sanal bir ortamda eğlenmeye başlıyor, zaten hareketsiz, bunu yaparken de bir şeyler atıştırıyor. Bu tür yemek yeme davranışı fazla yemenize sebep olur. Yemek yerken televizyon seyretmeyin, telefonla ilgilenmeyin, kendinizi yemeğe konsantre edin, yavaş yavaş yiyin.” tavsiyesinde bulundu.

Telefon: +90 (312) 473 84 23
E-Posta: mts@mevzuattakip.com.tr
Adres: Çetin Emeç Bulvari Hürriyet Cad. No: 2/12 Çankaya ANKARA