



# ENDOMER DiYET

Nisan · Mayıs · Haziran 2013

Sayı 5

Bu bülten 3 ayda bir  
yayınlanmaktadır.

Yayın Sahibi :  
Özel Ankara  
Endomer Pediatrik  
Endokrinoloji Merkezi

Tasarım: LUA Reklam  
ÜCRETSİZDİR

## Aylara Göre Bebek Beslenmesi Dyt. Zeynep SUBAŞI

## Ayın Besini ENGİNAR

## Bir Zayıflama Öyküsü Mete MOLU

**ENDOMER**  
Mutfağından  
Sağlıklı Lezzetler  
**BEBEĞİNİZ İÇİN**  
**PROBİYOTİK YOĞURT**  
**SEBZE ÇORBASI**

Sağlıklı beslenme yaşam tarzınız olsun,  
ENDOMER hep yanınızda olsun :)

4. CADDE (Rabindranath Tagore Cad.) NO:15/B YILDIZ - ÇANKAYA / ANKARA  
Tel: (0.312) 441 66 00 - Fax: (0.312) 441 65 00 - [www.ankaraendomer.com](http://www.ankaraendomer.com)

# sma

sağlıklı büyüme için  
protein önemlidir



iyi büyüsün  
iyi yaşasın



\*Bebekler için en iyisi anne sütüdür. Bebek sütlerinin, annenin süt verememesi durumunda anne sütünün yerini alması amaçlanmıştır. Emzirme hazırlığı ve devamlılığı için iyi maternal beslenme önemlidir. Kısmi olarak biberonla beslenmeye geçilmesi emzirmeyi negatif etkileyebilir, emzirme bir kez kesintiye uğradı mı geri dönüşü zordur. Bebek beslenmesinde profesyonel öneriler dikkate alınmalıdır. Bebek sütleri önerildiği şekilde hazırlanmalı ve kullanılmalıdır. Bebek sütlerinin gereksiz veya uygunsuz kullanımı sağlık açısından tehlikeli olabilir. Bebek beslenmesi metodu seçiminde sosyal ve finansal etkiler dikkate alınmalıdır.



**Merhaba,**

Ağaçların çiçek açması, kuşların cıvıldaması ve içimizi ısıtan güneş bize baharın müjdecisi ve kıştan yorgun çıkan vücudumuzun yenilemesi için doğanın bize armağanı. Baharın gelmesiyle birlikte hava sıcaklıkları farkının fazla olması bahar yorgunluğuna yol açabiliyor. Sabah uyanmakta güçlük çektiğiniz, gün içerisinde enerjinizin bittiğini hissettiğiniz anlar olabilir. Daha dinç bir bedene sahip olmak için sağlıklı beslenmeniz çok önemli. Özellikle bahar yorgunluğunu hissettiğiniz bu günlerde C vitaminini ve antioksidanlardan zengin beslenmek gerekmektedir. Koyu yeşil, sarı, turuncu, mor ve kırmızı sebze ve meyveler sizin için vazgeçilmez olmalıdır. Mevsime uygun sebze ve meyve seçimi, tam tahıllı ürünlere beslenmenizde ağırlık vermek ve yeterli su tüketimi de sizin için altın kurallardır. Doğal beslenmenin yanında besin takviyeleri de bu dönemde kullanılabilir. Magnezyum, potasyum, çinko ile B grubu vitaminler ve C vitamini takviyesi bağışıklık sistemini güçlendirerek sizi baharla birlikte sık görülen nezle, grip gibi hastalıklardan korumaya yardımcı olacaktır. Bahar yorgunluğu sizi ele geçirmeden önleminizi alın ve yazı kendinizi yenilenmiş bir şekilde hazırlayın.

Dergimizin bu sayısında 'Bebek Beslenmesi' konusunu ele aldık. Hayatın ilk yıllarında bebeğinizi nasıl beslemeniz gerektiğini, aylara göre bebek beslenmesinin inceliklerini ayrıca bebeğiniz için özel iki tarif 'Probiyotik Bebek Yoğurdu' ve 'Sebze Çorbası' yapımını dergimizde bulabilirsiniz. Ayın besini köşemizde karaciğer dostu 'enginar'ın faydaları hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz.

Hayat akıp giderken bulunduğumuz zamanın değerini iyi bilmeli ve keyifli anılar biriktirebilmeliyiz. Neşeli, mutlu ve en çokta sağlıklı ve formda bir bahar geçirmenizi ve sevdiğinizlerle keyifli anılar biriktirmenizi dilerim.

Sevgilerimle...

**Zeynep SUBAŞI**  
*Beslenme ve Diyet Uzmanı*

## İÇİNDEKİLER

**UZMAN GÖRÜŞÜ: AYLARA GÖRE BEBEK BESLENMESİ**

**4-5**

**AYIN BESİNİ: ENGINAR**

**6**

**MUTFAKTAN SAĞLIKLI VE FORMDA LEZZETLER**

**7**

**ENDOMER'DE ZAYIFLAYANLAR: METE MOLU**

## AYLARA GÖRE BEBEK BESLENMESİ



**UZMAN GÖRÜŞÜ**  
**Zeynep SUBAŞI**  
Beslenme ve Diyet Uzmanı

Anne sütü tüm bebekler için ideal bir besindir. Her annenin sütü, kendi bebeği için özeldir. Anne sütü tüm formula mamalardan üstündür. Yeni doğan bebeğe almasında sıkıntı olacak herhangi bir durum olmadığı müddetçe ilk 6 ay sadece anne sütü verilmelidir. Ancak sonrasında anne sütü bebeklerin gereksinmelerini karşılamada tek başına yeterli gelmez. Bunun için tamamlayıcı beslenmeye geçilmeli ve bebeğe ayına uygun bir şekilde ek besinler başlanmalıdır. Ek besinler bebeğin değişik tat, lezzet ve kıvamda besinlere alışmasını ve yeme ile ilgili sinirlerin gelişmesini sağlar. 6 ile 7. Aylar arasında besinler sıvı ve yumuşak ezme kıvamında verilmeli 7-8. Ayda ise püre kıvamında pütürlü olmayan besinler verilebilir. 8-12 aylar arasında püre kıvamında çatalla ezilmiş pütürlü gıdalar verilebilmektedir. Bebek 1 yaşından sonra ise kolay çiğnenebilen tüm yiyecekleri rahatlıkla tüketebilir duruma gelmelidir.



**Öğün Sıklıkları**  
**6-8 aylar 2-3 kez**  
**9-11 aylar ve 12-24 aylar**  
**3-4 kez**

### **6. AY**

Anne sütüne devam, Yoğurt, Meyve suyu, Sebze suyu ve püresi, Yumurta sarısı (1/4)

### **7. AY**

6. aya ek olarak, Pekmez, Pirinç unu, Pirinç, Yumurta sarısı (tam), Et (balık, tavuk, kırmızı et), Bitkisel yağlar, Sebze çorba

### **8. AY**

7. aya ek olarak, İyi ezilmiş ev yemekleri, Tam yumurta veya pastörize peynir, Tahıllı çorbalar, Kırmızı mercimek, Kurufasulye, Nohut ezmeleri, Kuzu veya tavuk karaciğeri

### **9-12 AY**

Bebek artık aile sofrasına oturup kendi deneyimlerine göre seçim yapabilir. (ev yemekleri, dolmalar, kıymalı sebze yemekleri, tarhana, mercimek, unlu ve yoğurtlu çorbalar, makarna, pilav)

Bebeklere ilk başlanacak meyve suyu kış mevsimi için **ELMA**, yaz mevsimi için ise **ŞEFTALİ** suyudur.



Standart inek sütü mamalar anne sütüyle beslenme mümkün olmadığında bebekler için uygun bir beslenme seçeneğidir.

Formula/mama hazırlanırken,

- Bebeğin ayına uygun mama diyetisyenin/doktorun uygun gördüğü miktarda üzerinde belirtilen tarifeye uygun hazırlanmalı
- Tarifede belirtilen miktarda önceden kaynamış ılıtılmış su eklenmeli.
- Hazırlanan formula kesinlikle kaynatılmamalı, şeker ilave edilmemeli.
- Formülalar süt ile sulandırılmamalıdır.

**Son yapılan çalışmalarda yaşamın ilk 1 yıllık döneminde inek sütü kullanımı önerilmemektedir. Anne sütü yetersiz kaldığı dönemde inek sütü yerine formula mamalar tercih edilmelidir. Piyasadaki mamalar demir, çinko, C vitamini, kalsiyum, fosfor,  $\beta$ -karoten ve elzem aminoasitlerce zenginleştirilmiştir.**

**0-1 Yaş İçin  
Sakıncalı Besinler**

**ÇAY ve BİTKİ ÇAYLARI  
İNEK SÜTÜ  
ÇİLEK  
BAL  
ŞEKER  
TUZ  
BAKLA**





## KARACİĞER DOSTU ENGINAR

Enginar çok yıllık yumru bir bitkidir. Hem yapraklarından hem de baş kısmından faydalanılmaktadır. Enginar yapraklarında bulunan 'cynarin' adlı madde karaciğerin safra üretimini artırarak vücuttaki fazla kolesterolün atılmasına yardımcı olur. Aynı zamanda yapraklarda bulunan antioksidan maddelerin de damar sertliğini yavaşlattığı bilinmektedir. Enginar karaciğer ve safra kesesinin korunmasında çok etkilidir. Bol miktarda potasyum, kalsiyum, manganez ayrıca A vitamini, C vitamini ve B1 vitamini içerir. Kanı temizler, yorgunluğu giderir ve idrar söktürücü etkisi vardır. Enginarı zeytinyağı yapabileceğiniz gibi haşlayarak salatalara da koyabilirsiniz veya yemeklerinizin yanında garnitür olarak tüketebilirsiniz. Düşük kalorisi ile zayıflama programında olan kişilerde de rahatlıkla tüketilebilecek olan enginar bahara merhaba demenin en sağlıklı ve en hafif yolu.



## MUTFAKTAN SAĞLIKLI VE FORMDA LEZZETLER

### PROBİYOTİK YOĞURT YAPALIM

#### Malzemeler:

- \* 1 su bardağı süt
- \* 1 tatlı kaşığı yoğurt
- \* 1 Saşe NBL Probiotic ATP



Pastörize sütü el yakmayacak seviyeye gelene kadar ısıtın. İçerisine 1 tatlı kaşığı yoğurt ve 1 saşe NBL Probiyotik ATP ilave edip mayalayın. Üzerini sıkıca kapatıp oda sıcaklığında 5-6 saat bekletin. Yoğurdunuzu mutlaka cam kavanozda mayalayın.

### BEBEĞİNİZ İÇİN

### SEBZE ÇORBASI YAPALIM

#### Malzemeler:

- \* 1 küçük boy havuç
- \* 1 orta boy balkabağı
- \* 1 orta boy patates
- \* 1 tatlı kaşığı pirinç veya mercimek
- \* 1 yemek kaşığı zeytinyağı



Sebzeleri ayıklayıp yıkayın ve küçük parçalara bölün. Az bir su ile sebzeleri ve pirinçleri yumuşayınca kadar pişirin. Daha sonra tahta kaşıkla ezin ve süzgeçten geçirin. İçerisine 1-2 çay kaşığı zeytinyağı ilave edip ılık bir şekilde bebeğinize verebilirsiniz.

## ENDOMER'DE BİR ZAYIFLAMA ÖYKÜSÜ

### **Mete merhaba, bize biraz kendinden bahseder misin?**

11 yaşındayım, ODTÜ Geliştirme Vakfı Okulları 5. Sınıf öğrencisiyim. Buz Hokeyi ve Futbol oynamaktan, bilgisayar oyunlarından çok hoşlanırım.

### **Kilo vermek ve sağlıklı beslenmeye nasıl karar verdin. Başlangıçta kaç kiloydun ve şimdiki kilon nedir?**

Sağlık sorunlarım, rahat spor yapamamam ve kıyafet bulamamam kilo vermeye karar vermemdeki en önemli etkenler oldu. Boyum 150 cm, diyetle başladığımda 59 kiloydum şu anda 46 kiloyum.

### **Nasıl bir beslenme planı uyguladın, neler yedin, özlediğin yiyecekler var mıydı?**

Zayıflamaya karar verdiğimde Zeynep Abla ile tanıştım. Beslenme planımı Zeynep Abla hazırladı, bende elimden geldiğince programa uydum. Yaşım gereği büyüme çağına olduğum için her zaman dengeli beslenmemi sağladı, her yiyecek grubundan eşit olarak yedim. En çok dondurma yemeyi özledim ama arada zaten dondurma hakkım vardı.

### **Programın sırasında en büyük destekçin kimdi ve bu süreç senin için nasıl geçti?**

En büyük destekçim Ailem ama özellikle annem ve ağabeyimdi. *Bu süreç ilk başlarda zor gibi görünse de zaman geçtikçe bir yaşam alışkanlığı haline geldi.* Hiç zorlanmadan kilo vermeye başlayınca zaten motivasyonum daha da yükseldi.

### **Okulunda çıkan yemekler ve kantin konusunda ne söylemek istersin.**

Okulda kalorisi yüksek yemekler çıkabiliyor ama Zeynep Abla onları dengeli bir şekilde programladı ve ara öğünlerde hem aç kalmamamı hem de lezzetli şeyler yememi sağladı.

### **Beslenmenin püf noktalarını bize anlatır mısın? Bu süre içerisinde spor yaptın mı?**

Beslenmede özellikle dikkat ettiğim şey her besin grubundan dengeli olarak yemek ve miktarları az tutmaktı. Aç kalmamaya gayret ettim. Bu süre içerisinde spor koçum ile spor yapmayı, buz hokeyi ve futbol antrenmanlarımı aksatmadım. Fırsat bulduğumda yürüyüş yaptım.

### **Şu anda koruma programındasın ve nasıl bir yol izliyorsun?**

Düzenli ve sık yiyerek, düzenli spor yaparak koruma programıma devam ediyorum. Fazla yemek yediğim öğünlerden sonra mutlaka dengeli besleniyorum, daha fazla spor yapıyorum.

### **Çok başarılı bir süreç geçirdin ve hedeflerine ulaştın. Kilo vermek isteyenlere nasıl önerilerin olacak.**

Kilo vermek isteyenlere mutlaka bir uzmanla çalışmalarını, onların söylediklerini eksiksiz yapmalarını ama öncelikle bunu gerçekten istemelerini öneririm. *Hafif olmak, mutlu olmaktır.* Pozitif yaklaşımları ve verdikleri destek için diyetisyenim Zeynep Abla'ya, spor koçum Veysel Hoca'ya ve tüm Endomer Ailesine çok teşekkür ederim.



ENDOMER'DE  
ZAYIFLAYANLAR  
METE MOLU

**Gaz, ishal, şişkinlik, kabızlık gibi sindirim sistemi problemlerinde, atopik dermatit ve IBS semptomlarında...**



**hayatı dost bakterilerle  
SİNDİRE SİNDİRE  
yaşayın!**



**Probiotic**  
ATP | Optima | Gold