

# POSALI GIDA ve SAĞLIKLI BARSAK ALIŞKANLIĞI

## POSA? LİFLİ GIDA?

Posa, genellikle bitkisel kaynaklı gıdalarda bulunan gıdaların sindirilemeyen ve emilemeyen bölümüdür. Bir başka deyişle, bir yiyecek maddesinin vücudumuz tarafından kullanılmayıp atılan bölümüdür. Ancak bu gereksiz gibi görünen kısmın işlevi büyüktür.

Posalar suda eriyen ve suda erimeyen olmak üzere iki grupta incelenebilir.

## SUDA ERİYEN POSA

Suda eriyebilen posa midede uzun süre kalır ve peltemsi bir çözelti oluşturarak gıdaların emilimini yavaşlatır. Yüksek kolesterol düzeyli, diyabetik veya fazla kilolu hastalar için özellikle faydalıdır. Ayrıca, bu tür posa su tutma özelliği sayesinde dışkıının kuru ve sert bir hal almasına engel olur. Yulaf ve arpa kepeği, bezelye, fasulye, patates, elma ve portakal suda eriyebilen liflerden oldukça zengindir.

## SUDA ERİMEYEN POSA

Suda erimeyen posa barsak içeriğinin hacmini artırarak ileriye doğru hareketi uyarır. Bu sayede dışkılama alışkanlığı düzenli bir hal alır ve kabızlık önlenmiş olur. Buğday ve mısır kepeği, meyveler, yeşil sebzeler ve fındık bu tür posaya sahiptir.

## POSA VE SAĞLIĞIMIZ

Tıbbi araştırmalar günlük beslenmede posadan zengin (bol lifli) gıda tüketiminin sağlığımıza çok olumlu bir katkı yaptığını göstermiştir. Liften zengin beslenme alışkanlığı olan toplumlarda barsak, kalb ve damar hastalıkları daha az görülmektedir. Diyetteki posa miktarının artırılıp düzenli bir barsak alışkanlığı edinildiğinde, başlangıç halindeki bazı selim anorektal hastalıklarda (ör. hemoroid hastalığı ve anal fissür) şikayetler azalır ve hatta kaybolabilir. Divertiküler hastalıkta divertikülit ve kanama gibi komplikasyonlar seyrekleşir. Her şeyden önemlisi posadan zengin beslenme uzun vadede kalın barsaklarda tümör gelişme ihtimalini azaltır.

Posadan zengin besinler genelde kaloriden zengin değildir. Ayrıca, midenin boşalmasını geciktirerek tokluk hissini rafine gıdalara göre daha uzun süre muhafaza ederler. Yüksek kolesterolün azaltılmasında ve fazla kiloların verilmesinde posadan zengin beslenme listelerinden faydalanılabilir.

## NE KADAR POSA?

Düzenli ve sağlıklı dışkılama adetinin oluşması ve korunması için gündelik 25-35 gram kadar posa alınması gerekir. Alınacak posaların suda eriyen ve erimeyen gruplardan dengeli olarak alınması daha sağlıklıdır. Bol lifli gıda rejimine geçmede iki-üç günde bir günlük posa miktarını 5 gram kadar arttırarak istenilen

günlük miktara ulaşılmalıdır. Günlük posa alımının birdenbire artması veya 35 gram üstüne çıkılması durumunda şişkinlik ve gaz şikayetleri ortaya çıkabilir.

## **SU**

Liften zengin yiyeceklerin vücudumuza beklediğimiz yararı sağlayabilmesi için kışın 8-10, yazın 12-14 bardak su gün içinde tüketilmelidir.

## **DÜZENLİ BARSAK ALIŞKANLIĞININ SAĞLANMASI**

Ağızdan alınan gıdalar gastrointestinal (mide-barsak) kanalda çeşitli sindirim faaliyetlerine uğrar. Bu işlemlerin sonucu açığa çıkan temel besin maddeleri (şekerler, amino asitler ve yağ) ince barsakta tama yakın emilirler. Kalın barsakta ise büyük oranda su emilimi gerçekleşir. Kalan posalar ve bir miktar su diğer zararlı maddelerle beraber dışkı olarak vücuttan atılır. Sindirim sistemindeki maddelerin hareketi barsaklardaki refleks ritmik kasılmalarla sağlanır. Düzenli dışkılama alışkanlığına sahip olmak için bol posalı diet ve yerince sıvı alımının yanısıra etkin bir dışkılama refleksine de gerek vardır.

Bebeklik çağındaki istendiği an ihtiyacın giderilmesi lüksü hayatın sadece çok kısa bir bölümünde geçerlidir. Daha sonraki yıllarda sosyal yaşam, yoğun çalışma temposu, kişisel hijyene uygun yapıda genel tuvaletlerin iş ortamında olmaması vb. nedenlerden ötürü dışkılama refleksi bastırılarak ihtiyaç ertelenir. Ancak bu da refleksin zayıflmasına, düzensiz ve sağlıksız bir dışkılama alışkanlığının yerleşmesine yol açar. Dışkının uzun süre rektumda tutulması buradaki pasif su emiliminin sürekli devam etmesi nedeniyle sertleşmesine sebep olur. Bütün bunların kaçınılmaz sonucu ıkınarak zorlukla ihtiyacın giderilmesidir. Pek çok araştırma hemoroid ve fissür gibi hastalıkların gelişmesinde gereksiz ve aşırı ıkınmanın önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

## **DÜZENLİ BARSAK ALIŞKANLIĞININ TEKRAR KAZANILMASI**

- 1) Sabah kalkar kalkmaz (saatin önemi yok, saat 06 veya 11) bir bardak su için.
- 2) Dört beş dakika boyunca evin içinde yere çökme kalkma, yürüme, sit-up, parmak ucuna kalkma veya aklınıza gelebilecek her türlü hafif egzersizi uygulayın. Kalktıktan sonra ilk yapılan bedensel aktivite barsak hareketlerini uyacaktır.
- 3) Tuvalete gidip **hafifçe** ıkının ve bir iki defa ıkınmayı tekrarlayın. **İki üç** dakika içinde herhangi bir hareket olmazsa tuvaletten çıkın.
- 4) Bu sırayı takip etmek genellikle birkaç hafta içinde sabahki dışkılama refleksinin yerleşmesine yol açacaktır. Yeteri kadar zaman geçtikten sonra sabahları sadece bir su içmenin bile gereken barsak hareketini başlatacağını göreceksiniz. Ancak bir gün bile bu refleksin bastırılması en az bir haftalık yeni bir çalışmayı gerektirecektir.
- 5) Günün hangi saati olursa olsun barsak hareketlerinin başladığını hissettiğinizde yaptığınız işi bırakın ve tuvalete gidin. Barsaklarınızın çalışmasını engellemeye çalışmayın.

Aşağıda posadan zengin örnek yemek listesi ve bazı besinlerdeki posa ve kalori miktarlarını gösteren bir tablo bulacaksınız.

Sağlıklı ve mutlu günler dileklerle



Op. Dr. Hovsep Hazar

## ÖRNEK YEMEK LİSTESİ



### SABAH

Bitkisel çay  
Peynir  
Zeytin  
Domates, Salatalık  
Kepekli (light) ekmek  
Kuru kaysı veya incir

Oat Meal veya Müsli veya  
Corn Flakes(All bran)  
veya Meyve suyu veya az yağlı süt  
Kuru kaysı veya incir

### ÖĞLE

1 kase tahıl çorbası (mercimek veya ezo gelin)  
Kepekli (light) ekmek  
1 porsiyon sebze yemeği (etli veya kıymalı olabilir)  
Sebzeli pilav /makarna veya bulgur pilavı

### ARA

1-2 porsiyon meyve  
Kepekli bisküvi veya kraker  
Bol su

### AKŞAM

1 porsiyon et yemeği  
1 porsiyon sebze  
Kepekli ekmek veya pilav veya makarna

### ARA

1-2 porsiyon meyve  
Bitkisel çay

Gıda	Porsiyon Miktarı	Porsiyondaki Posa (Gram)	Porsiyondaki Kalori
------	------------------	-----------------------------	------------------------

### MEYVELER

Ayva	Bir adet	5	180
Armut	Bir adet	4.6	98

Çilek	100 gr.	2.6	36
Elma ( <b>kabuklu</b> )	Bir adet	2.8 (3.2)	81
Erik	Dört adet	2	80
Greyfurt	Bir adet	3.2	76
Hurma	Üç adet	3.9	122
İncir (kuru)	100 gr.	9.3	274
Karpuz	Bir dilim	0.8	55
Kaysı	Üç adet	2	51
Kaysı(kuru)	100 gr.	3.8	150
Kiraz	20 adet	2	98
Muz	Bir adet	2.6	105
Portakal	Bir adet	2.6	62
Şeftali	Bir adet	2	37
Üzüm	100 gr.	5.3	190

### SEBZELER

Bamya	100 gr.	1	36
Bezelye	100gr.	5	70
Brokoli	100gr.	2.8	24
Domates	Bir adet	2.1	24
Enginar	Bir adet	6.5	60
Havuç	100 gr	3.2	39
Ispanak	100 gr.	2.6	8
Lahana	100 gr.	2	15
Mantar	100 gr.	1.3	30
Maydanoz	100 gr.	4.4	20
Patates( <b>kabuklu</b> )	Bir orta boy	1.5 (4)	95
Salata (göbek)	100 gr	0.5	5
Taze Fasulye	100 gr.	1.8	36

### DİĞER

Bulgur(çiğ)	100 gr.	18.3	480
Ceviz	100 gr.	2.1	651
Corn Flakes	30 gr.	1	110
Ekmek (Light F.)	Bir dilim	9	32
Fındık	100 gr.	3	634
Kuru Fasulye	100 gr.	5.8	200
Makarna(çiğ)	100 gr.	2.4	420
Mercimek	100 gr.	4	80
Patlamış mısır	100 gr.	15	300
Pirinç(kahverengi)	100gr.	3.5	110
Pirinç(beyaz)	100 gr.	1.5	120
Oat Meal (kuru)	30 gr.	3	109
Zeytin	100 gr.	3	450