

# Beslenme ve Diyet Gereksinimleri Nedir?

## Çalışma Kağıdı

Beslenme ve diyet gereksinimleri, bireyin yaşına, cinsiyetine, fiziksel aktivite düzeyine, sağlık durumuna ve özel fizyolojik koşullarına (örneğin gebelik, emzirme) göre değişen, vücudun enerji, protein, vitamin, mineral ve su gibi temel besin öğelerini yeterli miktarda almasını sağlama prensibidir.

## Sorular

1. Aşağıdakilerden hangisi beslenmenin temel amaçlarından biri DEĞİLDİR?

- A) Vücudun enerji ihtiyacını karşılamak
- B) Hastalıkların tedavisini hızlandırmak
- C) Büyüme ve gelişimi sağlamak
- D) Vücut fonksiyonlarını düzenlemek

2. Lifli gıdaların diyetimizdeki önemi nedir?

- A) Kan şekerini hızla yükseltirler
- B) Sindirim sistemini düzenlerler ve tokluk hissi verirler
- C) Vücudun su ihtiyacını karşılarlar
- D) Enerji veren ana kaynaklardır

3. Hangi vitamin eksikliği gece körlüğüne neden olabilir?

- A) C Vitamini
- B) D Vitamini
- C) A Vitamini
- D) B12 Vitamini

4. Yaşlı bir hastanın protein ihtiyacı nasıl belirlenir?

5. Diyabet hastası için karbonhidrat alımı nasıl düzenlenir?

6. Yetersiz sıvı alımının belirtileri nelerdir ve hemşirelik yaklaşımı nasıl olmalıdır?

7. Tanımla: Makro besinler nelerdir?

8. Tanımla: Mikro besinler nelerdir?

9. Tanımla: Enerji ihtiyacını karşılayan temel besin ögesi hangisidir?

## Cevap Anahtarı

1. B) Hastalıkların tedavisini hızlandırmak — Beslenme, hastalıkların önlenmesi ve iyileşme sürecini desteklemede rol oynar ancak doğrudan hastalığın tedavisini sağlamaz. Tedavi, tıbbi müdahalelerle gerçekleştirilir.
2. B) Sindirim sistemini düzenlerler ve tokluk hissi verirler — Lifli gıdalar, sindirimi yavaşlatarak kan şekerinin daha dengeli yükselmesini sağlar, bağırsak hareketlerini düzenler ve uzun süreli tokluk hissi vererek kilo kontrolüne yardımcı olur.
3. C) A Vitamini — A vitamini, görme fonksiyonları için gereklidir ve eksikliği gece körlüğü gibi görme sorunlarına yol açabilir.
4. 1. Hastanın genel sağlık durumu ve böbrek fonksiyonları değerlendirilir. 2. Vücut ağırlığı ve kas kütlesi göz önünde bulundurulur. 3. Günlük alınması gereken protein miktarı (genellikle kg başına 1-1.2 gram) hesaplanır. 4. Yeterli protein alımını sağlamak için diyetisyenle işbirliği yapılır ve uygun besinler önerilir.
5. 1. Hastanın kan şekeri düzeyleri ve genel sağlık durumu analiz edilir. 2. Basit karbonhidratlar yerine kompleks karbonhidratlar (tam tahıllar, sebzeler) tercih edilir. 3. Öğünlerdeki karbonhidrat miktarı standardize edilir ve lifli gıdalarla dengelenir. 4. Kan şekeri takibi ve gerektiğinde diyet ayarlamaları yapılır.
6. Belirtiler: Ağız kuruluğu, azalmış idrar çıkışı, baş dönmesi, yorgunluk. Yaklaşım: Sıvı alımını teşvik etmek, hastanın tercih ettiği içecekleri sunmak, intravenöz sıvı tedavisi uygulamak, sıvı alımını ve idrar çıkışını izlemek.
7. Karbonhidratlar, proteinler ve yağlar.
8. Vitaminler ve mineraller.
9. Karbonhidratlar ve yağlar.

### Bounlu

Tüm kartlar, adım adım çözümler ve AI hoca desteği Notek uygulamasında.  
Sınav tarihlerini Promy otomatik hatırlatıcıya çevirir.