

HAMİLE KADIN CANININ ÇEKTIĞINI YESİN AMA AZ YESİN

DOÇ. DR. GÜRKAN ARIKAN, HAMİLELERE, AKDENİZ DİYETİNE KIRMIZI ETİN
İLAVE EDİLDİĞİ BİR BESLENME DÜZENİ ÖNERİYOR. TEK UYARISI:
"ZEHİRLENME RİSKİ YÜKSEK, DIŞARIDA YEMEK YEMEYİN!"

PREGNANT WOMEN CAN EAT WHAT THEY WANT BUT IN SMALL PORTIONS

ASSOC. PROF. DR. GÜRKAN ARIKAN RECOMMENDS A NUTRITION PLAN THAT INCLUDES
RED MEAT INTO MEDITERRANEAN DIET FOR PREGNANT WOMEN. HE HAS ONE WARNING:
"YOUR RISK OF FOOD POISONING IS HIGH, DO NOT EAT OUTSIDE!"

TÜRKAN BALABAN UYGAR TAYLAN

TR Kadınların bambaşka bir süreç yaşadığı hamilelik döneminde, doğru ve sağlıklı beslenmeleri hem annenin hem de bebeğin geleceği açısından çok önemli. Hamileler bir yandan bebeklerinin sağlıklı ve güvenli bir şekilde dünyaya gelmesi için uygun beslenmeye çalışırken, bir yandan da doğuma kadar kaç kilo alacaklarını, bu kiloları sonrasında verip veremeyeceklerini düşünürlər.

Tabii özellikle toplumuzda 'iki canlısın, iki kişilik yemelisin' sözü de hamileleri biraz beslenme baskısı altına alabiliyor. Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Doç. Dr. Gürkan Arıkan'a göre iki canlı olduğu doğru ama iki kişilik beslenme fikri yanlış. Meslekteki uzmanlık sürecinde 20 yılını Avusturya'da geçiren Arıkan, hem Avrupa hem de Türkiye'de kadınların hamilelik süreçlerinde beslenme noktasında sık sık tıklandıklarına dikkat çekiyor. Ancak hamilelerin sağlıklı bir insan gibi beslenme düzenlerini ayarlamalarının yeterli olduğunu söylüyor.

Gürkan Arıkan hamilelik boyunca anne doğru beslendiğinde bebeğin de doğru beslendiğini, annesi gibi güçlü ve sağlıklı olacağını söylüyor. Doç. Dr. Arıkan ile yemek stilisti İnci Bak'ın eat.drink.shoot adlı yemek atölyesinde bir araya geldiğimizde hamilelerin her şeyi rahatlıkla yiyebileceklerine örnek olması için çok farklı besinlerden oluşan bir münü hazırlıyor bize. Pratik bir şekilde yemekleri pişiren Arıkan, usta bir aşçı gibi de süsleyerek pişirdiği yemekleri ve hamilelerin dikkat etmeleri gereken noktaları şöyle anlatıyor:

EN Getting the right and healthy nutrition during the pregnancy period is very important for both the mother and the future of the baby. When expecting mothers consider getting the right nutrition for the sake of safe and sound birth of their babies, on the other hand they also calculate about the weight that they are going to be gaining during their pregnancy and how to lose the excess weight once the baby is born.

The motto that suggests 'you have two lives now, you need to eat for two' doesn't certainly make things easier on expecting women in our society. According to Obstetrics and Gynecology Specialist Assoc. Prof. Dr. Gürkan Arıkan, the idea about a pregnant woman having two lives is correct but the part that suggests eating for two is wrong. Arıkan who has spent 20 years in Austria during his specialty process in this proficiency emphasizes that the women in both Turkey and Europe struggle with nutrition during their pregnancy. However, he highlights that arranging a healthy diet would be enough for pregnant women.

He mentions that as long as the mother gets the right nutrition during her pregnancy, her baby also gets the right nutrition and becomes strong and healthy just as the mother does. We visited Assoc. Prof. Dr. Arıkan and food stylist İnci Bak in their food workshop named eat.drink.shoot and they prepared a menu consists of different nutrients to show that pregnant women can eat anything they want. Arıkan who cooks practical shared some important details about nutrition during pregnancy and gave us the recipes of his dishes that he presented in a way a professional cook would do.



AYIN MÖNÜSÜ

Mozarella Salatası
Sarımsaklı Karides ve Somon küpleri
Hünkârbeğendi
Avusturya Usulü Elmalı Strudel

THE MENU OF THE MONTH

Mozarella Salad
Shrimp with Garlic and Salmon Cubes
Sultan's Delight
Austrian Style Apple Strudel



TR MOZARELLA SALATASI

100 gr. taze fesleğen, bir tutam maydanoz ve nane, 2 adet domates, 2 yemek kaşığı zeytinyağı, tuz, 2 yemek kaşığı balsamik sos, 1 yemek kaşığı üzüm sirkesi, 1 baget

Yapılışı: Domatesleri ve mozarellayı küp küp doğrayıp tabağa bir bir sıralayın. Fesleğen, maydanoz ve naneleri üzerine serpiştirin. Tuzunu, zeytinyağını ve sirke ile sosu ilave edip baget ekme ile servis edin.

EN MOZARELLA SALAD

100 gr. fresh basil, a few stalks of parsley and mint, 2 tomatoes, 2 tbsp olive oil, salt, 2 tbsp of balsamic sauce, 1 tbsp of grape vine vinegar, 1 baguette

Directions: Slice the tomatoes and mozzarella in cubes and arrange them onto a plate. Sprinkle them with basil, parsley, and mint. Add the oil, vinegar, and balsamic sauce and serve with the sliced baguette.

► **Neden farklı ülkelerden yemekler pişirmeyi düşündünüz?**

'Hamileler için' denildiğinde hangi besin maddelerinden daha çok almaları gerektiği konusunda yola çıkınca Omega 3, demir, protein, antioksidanlar, vitamin, lifli gıdalar yerinde olsun ama kalorisi çok fazla olmasın istedim. Bu yüzden de beslenme tercihlerinin geniş olduğunu anlatmak için dünya mutfaklarından hafif ve değişik lezzet örnekleri vermeye çalıştım. İtalya'dan mozeralla salatası, Akdeniz mutfağı somon ve karides, Osmanlı'nın ünlü yemeği Hünkârbeğendi ve son olarak da Avusturya usulü elmalı strudelden oluşan bir mönü hazırladım. Sadece hamilelere ağır gelmesin diye krema sosunu kullanmadım. Hamilelere biz birçok besin grubunu öneriyoruz. Yani hamileler canları çektiği her şeyden, her besin grubundan yiyebilirler. Ancak burada porşiyon çok önemli... Az yemek yiyecekler. Formül basit.

► **Yani hamilelerin kilo almayayım diye bazı besinleri kısıp diyet yapmalarını istemiyorsunuz...**

Hamilelik diyeti, kanser diyeti gibi bir şey yok. Bizim hamilelere önerdiğimiz normal bir insanın sağlıklı beslenmesiyle aynıdır. Günde bin 500 kaloriyi geçmemeleri gerekiyor. Bunu da aynı anda değil, günün bütün öğünlerine dağıtarak üç ana öğün, üç ara öğün gibi parçalar halinde almalılar. 'Hamile iki canlıdır, iki kişilik beslenmeli' gibi şeyler çok yanlış. Tamamen bir efsane... Anne sağlıklı beslensin, bebeği de sağlıklı beslenir,

TR SARIMSAKLI KARİDES VE SOMON KÜPLERİ

4 adet jumbo karides, 1 parça taze somon fileto, 2 tatlı kaşığı tereyağı, 6 diş sarımsak, bir tutam maydanoz, 1 çay kaşığı salça, pulbiber, tuz

Yapılışı: Bir buçuk tatlı kaşığı tereyağında önce karidesleri sonra da küp küp doğradığınız somonları kızartın. Maydanoz ilave edip karıştırın. Tavanın orta kısmını açıp yarım tatlı kaşığı tereyağında sarımsaklar ile salçayı kavurun. Ardından bütün malzemeyi pul biber ve tuz ile karıştırıp servis edin.



► **Why did you think cooking international dishes?**

The menu is for pregnant women and what they need the most is Omega 3, iron, protein, antioxidants, vitamins, and fiber. I was also careful about the calorie count. To show that they have a large variety of options I wanted to give light and different examples from the world cuisine. I have prepared a menu that consists of mozzarella salad from Italy, salmon and shrimp from the Mediterranean cuisine, the famous Ottoman dish named Hünkârbeğendi (Sultan's Delight) and finally Austrian Style Apple Strudel. I didn't use a cream sauce thinking that it might be too much for pregnant women. We recommend many nutrients for expecting mothers; therefore, they can eat anything they want in each food group. However, the portion size is very important. They are going to eat less... The formula is that simple.

► **So, you don't want them to cut down on some food groups not to gain weight...**

There is no such thing as pregnancy diet or cancer diet. What we recommend for pregnant women is the same thing that we recommend to a normal person. They are not supposed to consume over 1500 calories. They should consume these calories in three main meals and in three snacks between the meals. The thought of 'You have two lives now, you need to eat for two' is wrong. If the mother gets healthy nutrition, her baby gets healthy nutrition and this is enough. The diet should include carbohydrates, protein, and small amount of olive oil. The Mediterranean diet is highly suitable for pregnant women. While they are expecting their baby, they are also going to be following an anti-aging diet. Their cells are going to be renewed. Fish is heavily consumed in the Mediterranean diet. Pregnant women should include also red meat into this diet.

► **The menu includes both seafood and red meat. I think expecting mothers should prefer them both.**

Fish and meat takes an important part in nutrition of pregnant women. It is fine if they don't consume them every day. However, they should consume seafood and meat at least two times of each in a week. Especially, the nutrients that contain Omega 3 should be included in their nutrition plan. However, the portions are supposed to be small. In addition, when they are preparing meals they should reduce the use of fat, sugar, and flour. Certainly, a balanced

EN SHRIMP WITH GARLIC AND SALMON CUBES

4 jumbo shrimps, 1 piece fillet of salmon, 2 dessert spoon of butter, 6 cloves of garlic, one stalk of parsley, 1 tsp of tomato paste, red pepper flakes, salt

Directions: Sauté first the shrimps, and then salmon that you sliced in cubes with one and a half dessert spoon of the butter. Add the parsley and stir. Make space in the middle of the wok to sauté garlic and tomato paste with the rest of the butter. Then, add the pepper flakes and salt. Mix all of the ingredients and serve.

TR HÜNKÂRBEĞENDİ

500 gr. kuşbaşı (koyun), 2 yemek kaşığı sıvı yağ, 2 adet orta boy soğan, 5 adet orta boy patlıcan, 150 gr. kaşar peynir (rende), 2'şer yemek kaşığı tereyağı ve un, 1 su bardağı süt, yarım limon suyu, tuz ve karabiber

Yapılışı:

Etler: Soğanı ince ince doğrayıp sıvı yağ ile kavurun. Etleri ilave edin, tuz ve karabiber ile tatlandırın. Etle eşit seviyeye gelecek kadar sıcak su ilave edin. Etler yumuşayınca dek ağır ateşte pişirin.

Beğendi: Patlıcanları bıçakla bir iki yerinden delip arkalı önlü közleyin. Kabuklarını soyup limonlu suda 10 dakika bekletin. Bir tencerede iki kaşık tereyağını un ile kavurun. Süzüp ince ince doğradığınız patlıcanları ilave edin. Biraz karıştırdıktan sonra azar azar sütü ekleyin. Sos iyice koyulaşıp göz göz oluncaya kadar pişirin. Tuzunu ve rendelenmiş kaşarı ilave edip son bir kez karıştırarak altını kapatın. Servis tabağına alta beğendiyi, üzerine de et kavurmayı koyarak sıcak servis yapın.

EN SULTAN'S DELIGHT

500 gr. lamb meat sliced in cubes, 2 tbsp olive oil, 2 medium onions, 5 medium eggplants, 150 gr. grated parmesan cheese, 2 tbsp of each butter and flour, 1 cup of milk, juice of half lemon, salt and pepper

Directions:

Meat: Finely slice the onion and sauté with oil. Add the meat, and salt and pepper to taste. Add hot water until the meat and the water at the same level. Cook over medium heat until the meat is tender.

Delight: Barbecue the eggplants after pricking them a few times with a knife. Peel and soak them in water with lemon juice for 10 minutes. Sauté the flour in a pot with 2 tbsp of butter. Drain the eggplants and slice them thinly. Then add them into the pot. After stirring a while, add the milk slowly. Cook until the sauce becomes thick. Add salt and grated cheese; stir one last time, then turn off the heat. Place the delight onto a plate and add the meat on top. Serve hot.

yeterlidir. Karbonhidrat, protein, az da olsa zeytinyağı olan bir beslenme tarzı olmalı. Akdeniz diyeti hamileler için çok uygundur. Bebeklerini beklerken, yaşlanmayı da geciktirebilirler. Hücreleri yenilenir. Akdeniz diyetinde balık çok ağırlıklıdır ama hamilelerin bu diyetle bir de kırmızı eti katmaları gerekir.

► Mönüde hem deniz ürünü hem de kırmızı et var.**Hamileler bu iki gıdayı mutlaka tercih etmeli sanırım.**

Balık ve et hamilelerin beslenmesinde çok önemli. Her gün yemeseler de olur. Ama en azından haftada ikişer gün kırmızı et ve deniz ürünlerinden yemeliler. Özellikle de Omega 3 ihtiva eden yiyecekleri mutlaka beslenme düzenine koymalıdır. Ancak dediğim gibi miktarlar az olmalı. Ayrıca yemekleri hazırlarken de un, yağ ve şekeri azaltmalısınız. Tabii bunları da dengeli yemek gerekiyor. Aynı öğünde her şeyi yememelerini öneriyoruz. Örneğin birini öğlen, diğerini akşam yemelisiniz. Bir de kalorinin çoğunu sabah kahvaltıda, daha azını öğlen, en azını da akşam tüketmeliler. Bir de normalde insanlara akşam altı, yediden sonra yemek yememelerini öneriyoruz ama bu hamileler için geçerli değil. Kahvaltıda biraz tereyağı, evde yapılmış reçel ya da bal, peynir, zeytin, yumurta yenilebilir.

► Hamilelerin ekmekle arası nasıl olmalı?

Tam tahıllı, kan şekerlerini çabuk yükseltmeyecek ekmek yemeliler. Ekmeği kesmek de doğru değil. Kan şekerini çok önemsiyoruz çünkü hamilelikte kan şekerinin hep dengede olması gerekiyor. Ayrıca kolalı içecekler, tatlandırıcılı meyva suları da sakıncalı. Çünkü bir seferde ani şeker yüklenmesine sebep oluyor. Yağlı beslenmeden de kaçınılmalı.



nutrition is a must. We recommend them not to eat everything in the same meal. For example, they can eat one thing at lunch and another at dinner. The largest amount of the calories is supposed to be taken at breakfast, then less at lunch and then the least at dinner. We usually recommend to people not to eat after 6 or 7 pm, but this is not valid for pregnant women. They can have some butter, homemade jam, honey, cheese, olives, and eggs for breakfast.



Hamileler canları çektiği her şeyden, her besin grubundan yiyebilirler. Ancak burada porsiyon çok önemli...

Expecting women can eat whatever they want in any food group. However, the size of their portions is very important...



► Kadınların birçoğu çalışıyor ve dışarıda yemek zorunda kalıyor. Hazır gıdalar hamilelik sürecini nasıl etkiliyor?

Dışarıda yemek yemeyi riskli buluyoruz. Maalesef çok fazla gıda zehirlenmesi vakasıyla karşılaşıyoruz. Taze olmayabilir, zehirlenme yaşanabilir. Normalde de dikkat edilmesi ama hamileler iki canı birden taşıdığı için daha büyük bir dikkat gerektiriyor. Hamileler hassas da olduğu için elektrolit dengesizliği bile etkiliyor. Özellikle balık, yeşil salata, kremalı pastalar, içinde yumurta olan gıdaların taze olmama riski yüksek. Güvenilir restoranlarda yemeli ya da evinizden pişirip götürmelisiniz. Bu yüzden sefertasına devam...

TR AVUSTURYA USULÜ ELMALI STRUDEL

2 parça milföy hamur, 4 elma, 1 küçük kavanoz kayısı marmeladı, bir kâse un, pudra şekeri, bir tutam tarçın, bir avuç ceviz

Yapılışı: Bir milföy hamurunu kare olacak şekilde açın. Önce marmelat, üzerine küp küp doğradığınız elmaları, cevizi ve tarçını ilave edip kalın bir rulo yapın. Pişirme kâğıdına yerleştirin. Önceden 200 dereceye ısıtılmış fırına koyup 20 dakika pişirin. Üzerine pudra şekeri ilave edip bir 5 dakika daha pişirdikten sonra ılınmasını bekleyin. Dilimler halinde keserek servis edin.



► What about bread?

They should prefer whole grains that are not going to increase their blood sugar rapidly. Cutting down on bread is not right. Blood sugar is important, because it has to be well balanced during the whole pregnancy. Sodas, and sweetened fruit juices are unfavorable. They cause glycemic load. They should avoid fatty foods.

► Most women work and they have to eat out. How do prepared foods affect pregnancy?

We find eating out risky. Unfortunately, we see too many cases of food poisoning. Food may not be fresh and cause trouble. Everyone is supposed to be careful about this, but especially pregnant women should be more careful, because they carry two lives. They are actually more sensitive, so even electrolyte imbalance affects them. Especially seafood, green salads, cakes, and foods that contain eggs carry high risk of not being fresh. Either they should eat at restaurants that they can trust or they should bring something from home. So, get a lunchbox...

EN AUSTRIAN STYLE APPLE STRUDEL

2 sheets of puff pastry, 4 apples, 1 small jar of apricot marmalade, 1 cup of flour, powdered sugar, one pinch of cinnamon, handful of walnut pieces.

Directions: Place the marmalade onto the puff pastry sheet; add apples sliced in cubes, walnut pieces, and cinnamon on top. Make a thick roll. Place it onto the wax paper. Repeat steps with the other piece of puff pastry. Bake in a preheated oven at 200 degrees for 20 minutes. Sprinkle with powdered sugar and bake 5 more minutes. Wait for it to cool down for a while before slicing to serve.