

## YANLIŞLARDAN DOĞRULARA... SAĞLIKLI BESLENME

Dr. Dyt. Funda ŞENSOY

Diyet yapmaya karar verdiğinizde bilmeniz gereken en önemli nokta, diyetin "genel prensipler içinde kişisel bir strateji" olduğudur. Kesinlikle standart bir diyet reçetesi yoktur. Diyet kişinin alışkanlıklarına, yaşına, cinsiyetine, kilosuna, boyuna, kemik yapısına, sosyal yaşamına, ekonomik ve kültürel durumuna, günlük fiziksel aktivitesine, hastalıklarına, göre düzenlenirse başarıya ulaşır. Kilo verme sürecinde kişiye özel diyetin yanı sıra fiziksel aktivitenin artırılması, sosyal destek ve davranış değişikliği de çok önemlidir. Yanlış yeme alışkanlıklarından vazgeçmeli ve mutlaka kararlı olunmalıdır. Gerçekten hazır olduğunuzda yaptığınız diyet sonuç getirir.

Kilo kaybı ve yeniden alımı, insanların evrim boyunca iyi uyum sağladıkları bir mekanizmadır ve kilo vermek mucize değildir, doğanın bir kanunudur. Diyet denildiğinde, kilo vermek denildiğinde tüm yemek beğenilerinizi öldüren, yasaklarla dolu, tatsız, hazırlanması güç ya da ekonomik olmayan yemekleri gözünüzde canlandırırınız. Oysa kökten bir değişiklik yerine, yavaş ve aşamalı bir düzenleme doğru olan öneridir. Böylece bedensel, sosyal ve ruhsal stresi önleyecek, basan şansınızı arttıracak ve bunun hoşunuza gittiğini de fark edeceksiniz.

Aldığınız enerji miktarı harcadığınız enerji miktarından fazla olursa, alman fazla enerji yağa dönüşerek vücutta depolanır. Bu da şişmanlık demektir. Pek çok insan yedikleri ve harcadıkları enerji hakkında yeterli bir bilgiye sahip değillerdir. Harcadıklarım düşünüp daha fazla yemek yiyen kişiler farkında olmadan şişmanlığa doğru yol alırlar. Şişman kişilere, "ailenizde fazla kilolu kimse var mı?" diye sorulduğunda cevap genellikle "evet" oluyor. Şişmanlığa neden olan bir gen bulduysa da suçu tamamen onun üzerine atmakta acele etmemek gerekir. Çünkü araştırmalar, ileride şişmanlık problemi olan pek çok kişinin normal ağırlıkta, hatta zayıf doğduğunu, ancak daha sonra yanlış beslenme alışkanlıkları nedeniyle kilo aldıklarını göstermiştir. Ailede yanlış beslenme alışkanlığı varsa, bu çocukları da etkileyecek, şişman anne babanın şişman çocukları olacaktır. Çocuklar genellikle taklit ederler. Aşın yemek yeme alışkanlığı çocuk tarafından da benimsenirse, bu alışkanlık ister istemez "bir aile geleneği" olarak kuşaktan kuşağa geçer.

Enerjisi yüksek, besleyici değeri az besinleri sıkça yemek ve içmek en çok yapılan beslenme hatasıdır. Çayı, kahveyi şekerli içmek, çikolatalara gofretlere, alkollü içeceklerle hayır diyememek, kızartmalara bayılmak, ma-

yonezi masadan eksik etmemek, kilolannıza yeni kilolar eklenmesine neden olmaktan başka hiçbir işe yaramazlar. Yapılan en önemli hatalardan bir tanesi de öğün atlamaktır. Vakit sıkıntısı olan, özelliklede zayıflamaya çalışan kişilerle sıkça görülen bu davranış nedeniyle bir sonraki öğünde doymak bilmez, atladığınız öğünden çok daha fazlasını yersiniz. Gün boyunca, yeterince su içme alışkanlığının olmaması bir diğer hatadır. Günlük alınan su miktar azaldıkça, vücutta depolanan yağ miktan artar. Bunun nedeni yeterli su alamayan böbreklerin görevini yapamaması sonucu, yükün karaciğere binmesidir. Karaciğer de ek görev üstlendiğinden asıl görevi olan depo yağları yakma işini yapamaz. Böbreklerin yeterli çalışmaması ise vücutta ödeme neden olur. Ödemi çözenin en iyi yolu yeterince su içmektir. Ağza yemeği tıka basa doldurmak, hızlı yemek, çiğnemedi yutmak da sık sık rastladığımız hatalı davranışlardır.

Şişmanlığın en sık rastlanan nedenlerinden biri de hamilelikte alınan fazla kilolann, doğumdan sonra verilememesidir. Emziremeyen anneler ile sütü bol olsun diye aşın şekerli, yağlı gıdalarla beslenen annelerde emzilik dönemi sonrası bu sorun ortaya çıkar. Menapoza giren kadınlarda hormonal değişiklikler nedeniyle kilo artışı görülür. Yapılan bazı araştırmalar, aşın olmamak şartıyla, bu dönemi rahat geçinmek, osteoporoz (kemik erimesi) riskini azaltmak için az bir miktar kilo almanın yararlı olduğunu gösteriyor. Bunun yanı sıra aşın kilo artışı önlemek, kemik yoğunluğunu artırmak için tempolu yürüyüş gibi hafif fiziksel aktivitelere günlük hayatta yer verilmesi gerekiyor.

Stres vücut depolarındaki vitamin ve mineralleri % 35 oranında azaltır. Üzüntüler, ani sıkıntılar, iş veya yer değişiklikleri, sigarayı bırakma, boşanma ve benzeri gibi kişiler üzerinde baskı yaratan durumlarda, kişi genellikle bütün işlerden daha uzak duruyor, sosyal ilişkilerini en alt düzeye kadar indiriyor. Aşın yemek yeme ve sonucunda şişmanlık ise, güvensizlik, endişe ve yalnızlığa karşı bir sığınak işlevi görüyor. Duygusal açlığın yemeklerle giderilmeye çalışılması sonucu kişilerde aşın yeme davranışı gelişir. Bu duruma uyum sağlayan kişilerde olumlu davranışlarla ortadan kalkar. Böyle dönemlerde fiziksel aktivitenin artırılması moral açısmadan da son derece yararlıdır.

Şişmanlık kadınlarda erkeklere göre daha sık görülür. Erkeklerin kilolan vücudun üst bölümünde, kadınlannki de kalçalarda birikme eğilimindedir. Yaşla birlikte bazal meta-

bolizma yavaşlar, enerji harcanması azalır. Eğer enerji alımı ile bu dengelenmezse, yaş arttıkça vücut ağırlığı da artar.

Şişmanlık pek çok önemli hastalığı da beraberinde getirir. Örneğin; diyabet, hipertansiyon, kalp hastalıkları (kolesterol düzeyinin artması, HDL yani iyi kolesterol düzeyinin düşmesi), bazı kanser türleri (kadınlarda meme ve endometrium, erkeklerde kolon ve prostat kanserleri gibi), karaciğer yağlanması, solunum sistemi bozuklukları, diz ve kalça eklemlerinde kireçlenme, adet bozuklukları, doğurganlık, libido (cinsellik) ve potansda (iktidarda) azalma, beklenen yaşam süresinin kısalması, intihara kadar gidebilecek depresyonlar vb... Bu yaygın hastalıkların önemli bir bölümü şişmanlık söz konusu olmasaydı önlenebilirdi.

Genelde estetik bir problem gibi görünen şişmanlık aslında çok ciddi bir sağlık sorunudur ve mutlaka tedavi edilmelidir. İlk etapta şişmanların ideal kilosuna inmesinden çok, yüzde 5-10 kilo kaybetmeleri hedeflenmelidir. Buna karşılık bazı kişilerde 2-3 kilo fazlalık bile takıntı olabiliyor. Zayıflamak için büyük çabalara girişmeden önce gerçekten kilo problemi olup olmadığını anlamak gerekir. Ayrıca ideal ağırlığın üzerinde ağırlığa sahip olma, her zaman şişman olma anlamına gelmiyor. Örneğin, bir sporcunun ağırlığı ideal ağırlığın üzerinde olabilir. Kasları çok gelişmiştir ve yağ dokusu normaldir. Burada önemli olan da yağ dokusu oranıdır.

İlk bulduğunuz diyetle gözü kapalı atlamak yerine bilinçli ve gerçekçi bir şekilde en güvenli yöntemi tercih etmelisiniz. Bu yöntem size özel bir zayıflama stratejisi geliştirmektir. Kısa zamanda fazla kilo vermeyi kesinlikle düşünmeyin. Bir çok kişi vücut ağırlıklarını uzun bir zaman diliminde biriktirir. Yıllar boyu gereksinimden fazla alınan besinler vücutta yağların birikmesine neden olur. Günde fazladan alınan 70 kalori, vücut ağırlığını bir yılda 3,6 kg artırır. Kısa sürede fazla kilo almak çok özel durumlarda ve seyrek görülür. Vücuttaki fazla yağlardan sonsuza kadar kurtulmanın en güvenli ve sağlam yolu, onları geldikleri gibi yavaş yavaş göndermektir. Bunu gerçekleştirirken günlük normal beslenme düzeninde ve fiziksel aktivite seviyesinde çok büyük değişiklikler yapmaya hiç gerek yoktur. Yapılacak küçük ama doğru değişiklikler, hedefe ulaşmak için yeterlidir. Günlük 100 kalori eksik alarak veya haftada 3 gün 20 dakika spor yaparak, bir yılda yaklaşık 5 kg kadar verilebilir. Yapılması gereken ufak tefek değişiklikler sizin yaşam tarzınıza uymalı ve strese sokmamalıdır.

Günümüzde dünyada pek çok zayıflama yöntemi ve programı var. Bir çok insan duyulmamış, yeni duyulmakta olan ve çok iyi sonuçlar getireceği söylenen bir çok yöntemi zayıflama uğruna düşüncelessly uygulamaktadır. Bu konuda tüketiciyi koruyan herhangi bir yasa da bulunma-

maktadır. Kişinin kendi sağlığını koruması ve doğru kararlar vermesini sağlamak için bilgiler doğru kaynaklardan sağlanmalıdır. Magazin dergileri, gazeteler, broşürler ve konuşmalarda yer alan bütün beslenme bilgilerinin doğru olduğunu düşünmek hata olur. Çarpıcı cümleler, söylemler sizi aldatmasın. Çoğu zaman sadece ürün satmaya yönelik, doğru olmayan, hatta sağlığınız için tehlike yaratabilecek söylemlerle karşı karşıyasmız. Çünkü bu tip diyetlerin çoğu kilo kaybettirmezler. Bazılarında ise başlangıçta hızlı kilo kaybı gözlenmekle birlikte, kısa süre sonra bu kilolar fazlasıyla geri alınır. Sağlığa verdikleri zararın yanı sıra, bu tip diyetler kişinin "Ben bu işi başaramam" diyerek umutsuzluğa düşmesine neden oluyor ve diyet yapmaktan vazgeçiliyor. Bilinçsizce yapılan zayıflama diyetleri, yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olarak sağlığınızı tehlikeye atarlar. Diyelim ki hızla zayıflayarak bugünü kurtardınız, sağlıklı bir yaşlılık geçireceğinizden emin misiniz? Sağlığınızı kaybetmemek için, bu konuda uzman olmayan kişilerin önerdiği, sizin besin gereksinimlerinize göre düzenlenmemiş, tek tip veya piyasada bulamayacağımız gıdalar içeren, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırmayan, kısa sürede hızlı kilo kaybı sağladığı iddia edilen, diyetleri kesinlikle uygulamamalısmız.

"Güvenilir diyet; sağlığınızı koruyarak, uygun kiloya indiren ve bunu sürdürmenizi sağlayan beslenme alışkanlıklarını kazandıran diyetdir." Beslenme kann doyurma, açlık duygusunu bastırma ya da canımın çektiğini yemek içmek değildir. Beslenme, büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak yaşamı sürdürmek için besinlerin alınmasıdır. Besinlerimiz çok çeşitlidir. Günümüze kadar yapılan bilimsel çalışmalar, insanın yaşaması için 50'den fazla türde besin ögesine gereksinimi olduğunu göstermiştir. İnsanların gereksinimi olan bu kimyasal maddeleri teker teker saymak yerine akılda tutma kolaylığı sağlaması açısından altı grup altında toplayabiliriz.

- 1- Karbonhidratlar
- 2- Proteinler
- 3- Yağlar
- 4- Vitaminler
- 5- Mineraller
- 6- Su



İlk beş grubun her birinde ayrı özellikte ve vücut çalışmasında ayrı işlevi olan değişik türde besin ögesi vardır.

## SAĞLIK

Bu besin öğelerinden herhangi biri veya birkaçı sağlanamayınca vücut çalışmasındaki aksamalar sonucu büyüme, gelişme geriliği ve sağlık bozuklukları görülmektedir. Belirli bir yiyecek insanın gereksinimi olan 50'den fazla besin öğesini bir arada bulunduramaz. Yeterli ve dengeli bir diyet oluşturmanın temel ilkesi; besin çeşitliliğine önem vermek, besinleri besin öğesi kayıplarını önleyecek ilkeler doğrultusunda hazırlamak, pişirmek ve saklamaktır. Önemle akılda tutulması gereken, kilo vermek için diyet uygulayan kişilerin sağlıklı olmak için, en az normal bir kişi kadar gıdaya gereksinimi olduğudur. Sağlıklı bir beslenme, temel besinlerde ne aşın tüketim ne de tam tersine noksanlığa yol almadan ÇEŞİTLİLİK boyutunu koruyarak sağlanır. Besin seçimi iyi yapılırsa tüm besin öğeleri yeterli düzeyde sağlanabilir. Başka bir deyişle, günlük beslenmemizde, aşağıdaki besin gruplarından yiyeceklerin yeterli düzeyde bulunması şarttır.

1- Sığır, koyun, kümes ve av hayvanları, balıklar, kurubaklagiller, ve yumurta; Tüm bu ürünler iyi kaliteli protein kaynağıdır. Demir, çinko ile B vitaminlerinden zengindirler. Bütün bu besinler, özellikle yağ ve soslar eklenmedikçe düşük kalorilidirler. Yemeklerde yağsız etleri tercih edin ve et ile pişirilen yemeklere yağ eklemeyin.

2- Süt ve süt ürünleri; Süt, yoğurt ve bunların katılaştırılıp su miktarının azaltılması ile yapılan peynir ve çökelek, süt tozu gibi besinler bu gruba girer. Önemli ölçüde protein ve kalsiyum gereksinimimizin büyük bir kısmını bu gruptan karşılarız. Ayrıca bazı vitaminler ve yağ için de iyi kaynağıdır. Az yağlı süt, yoğurt ve peynir normal süt, yoğurt ve peynirden daha düşük kalori içerdikleri için tercih edilebilirler.

3- Tahıllar ve tahıl ürünleri; Buğday, pirinç, mısır ve bunlardan yapılan un, ekme, makarna, bulgur ve benzeri besinler bu gruba girer. Bu gruptaki besinler bir miktar protein, daha fazla miktarda da karbonhidrat içerirler ve enerji kaynağıdır. Saflaştırılmamış, kepekli olanlar, hem daha besleyicidir hem de daha az kalori içerirler. Doğal olarak yenilerde B vitaminleri ve mineraller de bulunur. Patates bir sebze olmakla birlikte içerdiği yoğun nişastası nedeniyle tahıl grubu içinde değerlendirilir.

4- Sebze ve meyveler; Her türlü sebze ve meyveler bu grup altında toplanır. Vücudumuzun C vitamini ve büyük ölçüde A vitamini gereksinimini sebze ve meyveler karşılar. Çeşitli meyveleri gün içinde bol bol tüketmekte yarar vardır. Çünkü yağ içeriği düşük harika besinlerdir. Bu sebze ve meyveleri sade olarak tüketmekle önemli bir kalori tasarrufu elde edilir. Dolayısıyla sebzeler yağsız olarak, meyveler ise şekersiz olarak tüketilmelidir.

5- Yağ ve şekerler; Sadece enerji kaynağıdır. Temel besin grubu olarak değerlendirilmezler, bu grup besinlerimiz, diğer gruplardaki besinlerden elde edilirler. Bu bakım-

dan şeker hemen hemen saf karbonhidrat, süt yağı ve sızma zeytinyağı dışında olan rafine yağlar da yalnız yağdan ibarettir. Tereyağında A vitamini, sıvı yağlarda E vitamini bulunur. Yemeklere konan yağ miktarını azaltmak, etli yemeklere yağ eklememek, mayonez kullanmamak, kırmızı et yerine derişiz tavuk ve balık etlerini tercih etmek, cips, yağlı patlamış mısır, yağlı kraker, hazır börek, çörek, pasta vb, yiyecekleri seyrek olarak az miktarda tüketmek, yağda kızartılmış et, sebze ve hamur işi yememek, taneli tahılları tüketmek ve bol miktarda sebze ve meyve yemek diyet yağını azaltmak için gerekli ana önerilerdir.

Hem sağlıklı beslenmek hem de kilo vermek için temel besin gruplarının önerilen ölçüde günlük diyetinizde bulunması gerekir. İnsanlar doğru besinleri seçebilme bilgi ve becerisi ile doğmazlar. Besinlerin seçiminde gelenekler, değer yargıları, inanışlar, alışkanlıklar ve elbette bilgi önemli bir yer tutar. Kişiler ancak, beslenme konusunda doğru kişilerden doğru bilgileri öğrendiklerinde uygun ve doğru besinleri seçebilirler. Hatalı alışkanlıklara değiştirilip, yerlerine doğruların konulması veya olmayan ama olması gereken doğru alışkanlıklara kazanılması belki biraz zaman alır. Ancak kazanılan doğru alışkanlıklar, kilo kaybını sağlarken, zaman içerisinde kaybedilen ağırlığın geri alınmasını da önler. Kilo kaybetmek için yapacağınız en önemli değişim, bu işlemin yeni yaşam biçiminizin sağlıklı bir parçası olmasını sağlamaktır.

Unutulmamalıdır ki, ancak uzun sürede verilen kilolar geri alınmaz. Uzun süreden kasıt en az dört aydır. Zayıflama programınız dört aydan az sürüyorsa bu programdan basan beklemek hayal olur.

Bilinçsizce yapılan her kilo verme çabasından sonra, verilen kilolar çoğunlukla geri alınır. Ağırlık kaybınızı bir grafikte inceliyor olsak, aşağıya doğru inen düz bir çizgi değil, iniş çıkışlar, düz çizgiler görürüz. Bu iniş çıkışlar ve kilo verilemeyen dönemler, sinir bozucu, caydancı olmalıdır. İlk zamanlarda kilo kaybı varmış gibi görünse de, kişi yeniden alıştığı beslenme tarzına döndüğü için, kaybedilen kilolar da fazlasıyla geri alınır. Daha da kötüsü vücut genelde kendisini verilen kilodan bir iki kilo fazlasına ayarlar. "Şu diyeti yapayım, fazla olan şu kilolanı atayım, sonra yine bildiğim gibi yapar ve yaşamıma devam ederim" dersiniz sadece kendinizi kandırırsınız. Hiç bir diyet yaşam boyu sürdürülemez. Yapmanız gereken ömür boyu, bir yaşam biçimi haline getireceğiniz sağlıklı, dengeli beslenme alışkanlığı kazanarak mutlu ve sağlıklı yaşamaktır. Kalıcı bir sonuç elde etmek, yanlış beslenme alışkanlıklarının kökten değiştirilmesi ile mümkündür. Yeni beslenme alışkanlıkları ile ilgili eğitime başlamak için, diyet tedavisinin türüne bakmaksızın, kişinin eski alışkanlıklarının bilincinde olması gerekir. Ancak bu şekilde doğru davranışlara doğru yol alınır. •