

DÜNYA SAĞLIK SORUNU OBEZİTE !!

Obezite,- Dünya Sağlık Örgütünün tanımı ile- vücutta sağlığı bozacak ölçüde aşırı yağ birikmesidir. ABD Ulusal Kalp Akciğer ve Kan Enstitüsünün tanımına göre ise obezite, karmaşık çok nedenli ve süregelen olan kalıtım ile çevre şartlarının etkileşiminden oluşan bir hastalıktır. Her iki tanımda da obeziteden bir hastalık olarak bahsedilmektedir. Dünyada son 10 yılda obezite oranı % 33 artmıştır. 20 yıl içinde dünyadaki en önemli sağlık sorunu olması beklenen obezite, birçok hastalığın nedenlerindedir. Bu hastalıkların başında Metabolik Sendrom, Diyabet, Kardiyovasküler hastalıklar, Polikistik Over Sendromu, .. gibi hastalıklar gelmektedir. Obezite, yanlış beslenme alışkanlıkları, genetik etmenler, hormonal bozukluklar ve yetersiz fiziksel aktivite sonucu ortaya çıkmaktadır. Obezite ile mücadelede diyet (tıbbi beslenme tedavisi) çok önemli bir yere sahiptir.

Obez kişileri ideal ağırlıklarına indirmek için önerdiğimiz diyet (tıbbi beslenme tedavisi) kişiye özeldir. Diyet, kişinin boyuna, ağırlığına, yaşına, laboratuvar bulgularına, günlük fiziksel aktivite düzeyine ve beslenme alışkanlıklarına uygun olarak bir diyetisyen tarafından hazırlanmalı ve yine diyetisyen kontrolü altında uygulanmalıdır. Bilinçsiz yapılan diyetler ve bilinçsiz kullanılan ilaçlar kişilerin sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Diyetisyen kontrolü ile zayıflama da haftada 0.5-1 kg kaybedilmektedir. Daha hızlı kilo kaybını sağlayan diyetlerle vücuttan yağ ile birlikte protein kaybı da olmakta bu durum halsizlik oluşturmanın yanı sıra kişinin sağlığına da zarar vermektedir. Ayrıca unutulmamalıdır ki hızlı verilen kilolar aynı hızla geri alınmaktadır. Zayıflama diyeti sonucu istenen kiloya ulaşıldığında , eski yeme alışkanlıklarına dönülürse yapılan diyetin bir önemi kalmamaktadır. Sadece obeziteye neden olan etmenlerin ortadan kaldırılması ile kalıcı bir zayıflık mümkün olabilmektedir. Kalıcı zayıflık için de beslenme alışkanlıklarının kalıcı bir şekilde düzeltilmesi gerekmektedir.

SAĞLIKLI ZAYIFLAMA İLE İGİLİ ÖNERİLER

- Zayıflama irade ve sabır gerektirir. Kesin karar verildikten sonra bir diyetisyene danışmalı ve diyete başlanmalıdır.
- Haftada 0.5-1 kg kaybetmek hedeflenmeli, hızlı kilo kaybı sağlayan diyetlerden uzak durulmalıdır. Unutmayınız kısa sürede verilen kilolar kısa sürede geri alınmaktadır.
- Diyette her öğün her besin grubundan ölçülü miktarda tüketilmelidir. Gün boyu tek veya birkaç besin yiyerek zayıflamaya çalışılmamalıdır.
- Şeker ve şekerli yiyecekler, hamur işleri, pasta, börek, krema, mayonez, çikolata tüketimi sınırlandırılmalı, mümkünse tüketilmemelidir.
- Kola, gazoz ve meşrubat gibi içecekler tüketilmemelidir. Özellikle yaz aylarında kaybettiğimiz mineralleri yerine koymak için her gün 1 şişe maden suyu tüketmek güzel bir alışkanlıktır.
- Yağlı yiyecek tüketimi azaltılmalı, süt ve süt ürünlerinin az yağlı olanları tercih edilmeli, daha az yağ içerdiği için tavuk ve balık eti tüketilmeli, kırmızı etle yapılan yemeklere yağ eklenmemeli, tavuğun derisi tüketilmemelidir. Her türlü kızartmadan- et kızartması, sebze

kızartması, hamur kızartması- uzak durulmalıdır. Yiyecekler haşlama, buharda pişirme, yağsız tavada pişirme veya ızgara da pişirme yöntemleriyle pişirilmelidir.

- Posalı besinler uzun süre tok tutmakta ve bağırsakları çalıştırmaktadır. Bu nedenle sebze ve meyve tüketimi artırılmalı, her öğün salata tüketmek alışkanlık haline getirilmelidir. Sebze ve meyveler mevsiminde tüketilmelidir. Elma ve armut gibi kabuklu meyveler, midenize dokunmuyorsa kabuklarıyla beraber tüketilmelidir. Posa tüketimini artırmak için haftada 1-2 kez kurubaklagil (kurufasulye, nohut, barbunya, mercimek gibi..) tüketilmeli, pirinç pilavı yerine bulgur pilavı, beyaz ekmeğin yerine çavdar veya tam buğday ekmeği tüketilmelidir.
- Öğün sayısı artırılmalı , öğün atlanmamalıdır. Aksi takdirde metabolizma yavaşlamakta , yenilenler yakılamamaktadır. Önerimiz 3 ana ve 3 ara öğün olmak üzere 6 öğün beslenmenizdir. 1 su bardağı yoğurt ve 1 porsiyon meyve örnek bir ara öğündür.
- Diyetle birlikte uygun fiziksel aktivitenin (örneğin günde 30 dakika-1 saat yürüyüş, bisiklete binme vb.) kilo vermeye çok yardımcı olduğu unutulmamalıdır.
- Su, vücudumuza giren yiyeceklerin yakılıp enerji olarak kullanılması ve toksik maddelerin vücudumuzdan atılması için gereklidir. Su eksikliği gündüz duyulan yorgunluğun en büyük nedenlerinden birini de oluşturmaktadır. Her gün en az 8-10 bardak su tüketilmelidir.

UNUTMAYINIZ!... Mucize diyet yoktur. Bilinçsiz diyet yapmak tehlikeli sonuçlar doğurmaktadır. Zayıflama programları, diyet, egzersiz ve davranış değişikliği gibi 3 temel öğeden oluşmaktadır.