

# HOMENUTRITION

NİSAN 2024 | SAYI 2

**KİLO VEREMEMENİZİN  
ARDINDA YATAN SUÇLU:  
LEKTİN**

*Dyt. Pınar Demirkaya*

**DAYANIKLILIK SPORLARINDA  
PERFORMANSI ARTIRAN  
BESLENME STRATEJİLERİ**

*Uzm. Dyt. Orçun Kürüm*

**UZAYIN MUTFAK MASASI:  
BESLENME BİLİMİ UZAYDA**

*Dyt. Canan Özlen*

**BESİNLERİN  
BAĞIRSAKLARIMIZDAKİ  
GİZLİ TEPKİSİ**

*Dyt. Ebru Turan*

**CİLT GÜZELLİĞİ VE BESLENME:  
DOĞAL GÜZELLİĞİN ANAHTARLARI**

*Uzm. Dyt. Bengisu Boz*



# EMS BODY PRO

**KAMPANYA**  
TÜM CİHAZLARDA

**30 Dakikalık 1 Seans  
1 Haftalık Spor Etkisi  
EMS BODY PRO'NUN FARKI**

**İdeal Tesla  
Yoğunluğu**

0.4-2.5 Tesla Manyetik  
Aki Yoğunluğu

**Kas  
Kütlesinde  
%18 Artış**

**Frekans**

1 Saniyede 3 Kat  
Daha Fazla  
Kas Kasılması

**Kademeli Güç  
Artışı**  
Konforlu  
Uygulama

**Soğutma**  
Güvenli Hava  
Soğutma



**DIYETİSYENLERE  
ÖZEL  
%20**

**ELDEN TAKSİT  
İMKANI**

# TÜRKİYENİN DÖRT BİR YANINDA

**BAŞKENT MEDİKAL**



**DYT.ELİF KARACANOĞLU**  
KÜÇÜKBARSAKLIYI MAHALLESİ, DERREY SOKAK NO:19,  
DUMANKAYA FLEX PLAZA, KAT: 8. DAİRE: 53,  
ATAŞEHİR / İSTANBUL

**BAŞKENT MEDİKAL**



**DYT.KAAN YİĞİT**  
İŞHİT PAŞA, TURGUT ÖZAL CD.,  
ÇAMLIK APT NO:12 ZEMİN KAT DAİRE:1,  
MİLAS/MUĞLA

**BAŞKENT MEDİKAL**



**DYT.BERFİN ANDAN**  
CADDİBOSTAN, BAĞDAT CAD. NO:21/2,  
KADIKÖY/İSTANBUL

**BAŞKENT MEDİKAL**



**DYT.SENA KARAHAN**  
LALAPAŞA, HAKKIOĞLU APARTMANI, TERMINAL  
CD. NO:34 KAT:3 DAİRE:2,  
YAKUTIYE/ERZURUM

**BAŞKENT MEDİKAL**



**DYT.TUĞÇE ÇETINKAYA**  
ATAKÖY 7-8-9-10. KİŞİM MAHALLESİ KİŞİM MAH.  
ÇOBANÇİME E-5 YANOL CAD. ATAKÖY TOWERS  
BAKIRKÖY/İSTANBUL

**BAŞKENT MEDİKAL**



**DYT.EZGİ FUÇCI**  
YEŞİL YURT MAH. EKİM SK. OSMAN YAVUZ APT.  
NO:23 D:10  
BAKIRKÖY/İSTANBUL

**BAŞKENT MEDİKAL**



**DYT.ECEM BORAN KIN**  
KARAAĞAÇ KÖHARLI MAHALLESİ İPEKÇİ  
CAD.ADEN FIT HOME NO:21  
ARSLAN / HATAY

**BAŞKENT MEDİKAL**



**DYT.SENA NUR AÇIKGÖZ**  
İŞHİL BEY MAH.KAHARYA SOK. KADIR TOMBUL  
İŞ MERKEZİ KAT:4 MERKEZ/KASTAMONU

**BAŞKENT MEDİKAL**



**DYT.BEGÜM SOYDAN**  
ALIKARYA FATİH, KARTEPE İŞ MERKEZİ,  
SEYHEN CD. NO:44/1,  
İZMİT/KOCAELİ

**BAŞKENT MEDİKAL**



**DYT.EFLAL. BAHAR YAVUZARSLAN**  
HİMARISIN, LOTUS EVLERİ, ATATÜRK BL.  
NO:257/1A,  
ATATÜRK/SAĞSUN

**BAŞKENT MEDİKAL**



**DYT.ELİF BİLGİN BAŞ**  
YENİŞEHİR MAH. BAKI CAD. NO:8 KAT  
2 DAİRE:5 ARMA RESİDENCE,  
KURKÖY PENDİK/İSTANBUL

**BAŞKENT MEDİKAL**



**DYT.MEDYA DEMİR**  
MERKEZ MAHALLESİ, BELEDİYE CAD.  
NO:35/A  
ÇÖKTÜRK - EYÜP / İSTANBUL

**BAŞKENT MEDİKAL**



**DYT.SERNAZ ÇAKIR ERCİL**  
CADDİBOSTAN, TÜTÜNCÜ MEHMET  
EFENDİ CD. NO:4 KAT:4 DA,  
KADIKÖY/İSTANBUL

**BAŞKENT MEDİKAL**



**DYT.BÜŞRA ŞEN**  
YALI MİHAT BEY, SİHKE CD. NO:6,  
İPEKYOLU/YAN

**BAŞKENT MEDİKAL**



**DYT.SELİN CENGİZ**  
KESİKKAPI MAHALLESİ ATATÜRK CADDESİ  
CETELAN PLAZA NO:28  
FETHİYEMUĞLA

**BAŞKENT MEDİKAL**



**DYT.SULTAN YILMAZ**  
MANFİSİHMAT MAHALLESİ, TURGUT ÖZAL BULVARI  
79102. SK. NO:2/1 KAT:3 DAİRE:3  
ÇUKUROVA/ADANA

**BAŞKENT MEDİKAL**



**DYT.GÜLCAN YURDAKUL**  
BARDAKCI MAH. 72123 NOLU SOKAK NO:11/A  
ÇUMRA / KONYA

**BAŞKENT MEDİKAL**



**DYT.HİLAL DEMİR**  
HACI MİHAT MAHALLESİ SUAT AKÇÜN SOKAK  
NO:44 D:KAT:6 DAİRE:17  
MERKEZ/GİRESUN

**BAŞKENT MEDİKAL**



**DYT.EMRE DERİN**  
YAZI MEHMET ARI F ERGÖY CD. NO:47  
OSMANCIK/ÇORUM

**BAŞKENT MEDİKAL**



**DYT.AYŞİN AVŞAR**  
GAZİ CADDESİ YAĞRUTURNA MAHALLESİ FIRAT YILMAZ  
ÇAKIROĞLU SOKAK 5/1 GAZİ ALAĞOÇ APARTMANI  
ÇORUM/MERKEZ

**BAŞKENT MEDİKAL**



**DYT.BÜŞRA ÖZGEN**  
RAGİP BEY MAHALLESİ, 15 SOKAK, NO:42 D:2  
YENİ BELEDİYE KARŞISI BEKO ÜZERİ,  
AKHISAR/MANİSA

**BAŞKENT MEDİKAL**



**DYT.DİLARA DOĞAN**  
ATATÜRK MAH. ALI KEMALİ CAD. NO:3 İÇ KAPI NO:7  
MERKEZ/ERZİNCAN

## SİZİNLE ÇALIŞMAKTAN

*Çoktur Duyuyoruz!*



# EKIPTEN SİZE BİR NOT



## Nutrihome Akademi Ailesi Olarak,

Bir yıldır, Nutrihome Akademi olarak, diyetisyenlere ve diyetisyen adaylarına yönelik yenilikçi eğitimlerle beslenme ve diyetetik alanını devrimleştirmek adına azimle çalışıyoruz. Misyonumuz, güncel bilgilerin erişilebilirliğine destek olmak, kapsamlı ve destekleyici eğitimler düzenlemek; sıcak bir topluluk oluşturarak diyetisyen ve diyetisyen adaylarının sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı konusunda rehberlik etmelerini desteklemek, onların uzmanından bilgileri öğrenmelerini teşvik etmektir.

Her perşembe ücretsiz webinarlar düzenleyerek alanında uzman eğitmenlerimizle değerli bilgiler paylaşıyoruz ve ayrıca derinlemesine bilgi isteyenler için ücretli eğitim kampı imkânları da sunuyoruz. Vizyonumuz, sağlık, beslenme ve gıda konularında doğru bilgiye ulaşımı teşvik ederek, diyetisyen ve diyetisyen adaylarına ulaşmak; onlara en güncel bilgilerle donanımlı, sağlıklı yaşam tarzı seçeneklerine dair araçlar sağlamaktır.

Bu yolculuğumuzda, alanının en kaliteli eğitimlerini en düşük ücretle ve hatta ücretsiz sunmayı sürdürüyoruz. Platformumuz, diyetisyenler tarafından oluşturulmuş olup, mesleğimizin ve beslenme ve diyetetik alanının gelişimi bizim için her zaman ön plandadır.

İÇİNDEKİLER	
10	Besin Etiketlerini Ustaça Okuma: Sağlıklı Seçimler İçin İpuçları
14	Temel Besin Kadarı İçin İpuçları: Besin Etiketleri
16	Besin Etiketlerini Ustaça Okuma: Sağlıklı Seçimler İçin İpuçları
20	Besin Etiketlerini Ustaça Okuma: Sağlıklı Seçimler İçin İpuçları
22	İçten Gelen Obezite: Kolajen
26	Sporcularda Makroların Önemi ve Legümlerle İlgili İpuçları
30	Şeker Düşüğüne Neden Olan Faktörler: Kan Şekerini Kontrol Etme
34	Vücudun Orkestra Şefi: Tiroid Bezi
36	Kanser Nedir ve Nasıl Korunur?
40	Karbonsüoksitli Yağlar ve Sağlık

# HOMENUTRITION

Türkiye'nin İlk Akademi Temelli Beslenme & Gıda & Sağlık Dergisi



Nutrihome Akademi ve HomeNutrition dergisi ekibi olarak, bize destek olan herkese, dergimize gösterdiğiniz ilgi için içtenlikle teşekkür ederiz. Bu güzel yolculuğumuzda sizlerle birlikte olmaktan büyük bir mutluluk duyuyoruz. Yeni sayımızda da beslenme, sağlık ve gıda alanında en güncel bilgileri ve pratik önerileri sizlerle buluşturacağımız için heyecanlıyız. Sizlere keyifli okumalar diler, sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürdürmenizi temenni ederiz.

Birlikte daha nice başarılarla imza atacağımıza inanıyor, sizleri Nutrihome Akademi ve HomeNutrition dergisinin gelecek sayılarında daha fazla bilgi ve yenilikle buluşturmayı sabırsızlıkla bekliyoruz.

**Sağlıkla Kalın,  
Nutrihome Akademi ve HomeNutrition Ekibi**



44	Daha İyi Bir Uyku İçin: Magnezyum Takviyeleri	46	Sağlıklı Yaşam Arayışında Elektromanyetik Alanların Etkileri
50	Probiyotikleri Ne Kadır Tanıyorsunuz?	52	Bebek Beslenmesinin Tarihi: Ek Gıdaya Başlama ve Karık Mamekler
56	Demokrasilerde Beslenmeye Farklılaşmış Tıp Yaklaşımı	58	PCOS ve Diyet: Hormonal Dengesizliklere Beslenmeyle Çözüm
62	Diyet Mübiri: Beslenmede Doğru Bilinen Yanlışlar	66	Beslenme Değişiminde Son Gelişmeler: Arjantinlilerden Dersler
68	Mevimsel Beslenme	70	Belgesel ve Kitap Önerileri
74	Tarifler	79	Eğilimsel Sırpas Hedefli Beslenme

**Bilginin yayılmasına ışık tutan kıymetli yazarlarımıza, sponsorlarımıza ve emeği geçen herkese şükranla..**





**Ahmet Serhat Afşar**  
*Genel Yayın Yönetmeni & Nutrihome*  
*Akademi Eğitim ve Etkinlik Koordinatörü*

### Sevgili Nutrihome Akademi Ailesi ve Değerli Okurlarımız,

Bu satırları, Nutrihome Akademi'nin Eğitim Koordinatörü ve "HomeNutrition" dergisinin Genel Yayın Yönetmeni olarak sizlere yazıyor olmaktan büyük bir mutluluk duyuyorum. Geçtiğimiz yıl boyunca, 100'ün üzerinde eğitim düzenlemenin gururunu ve 50'den fazla ücretsiz eğitim sunmanın verdiği derin memnuniyeti sizlerle paylaşmak istiyorum. Bu başarılar, yalnızca kişisel bir çabanın değil, aynı zamanda bir ekip çalışmasının ve kolektif bir tutkunun ürünüdür.

Nutrihome Akademi'de yürüttüğümüz her eğitim ve proje, bizim için sadece bilgi aktarımı değil, aynı zamanda katılımcılarımızla ve eğitimcilerimizle kurduğumuz özel bağın bir ifadesidir. Bu süreçte, hem diyetisyenler ile hem de diyetisyen adayları ile, beslenme ve diyetetik alanında sağlıklı bir toplumun inşası için güçlü bir ortam yarattık. Her geçen gün, bu alanda daha da ilerlemeye ve gelişmeye devam ediyoruz.

Bu serüvenin bir parçası olarak, "HomeNutrition" dergisini hayata geçirmek ve bu konuda yoğun emek sarf etmek benim için ayrı bir gurur kaynağı. Bu dergi, beslenme ve diyetetik alanına gönül vermişlere sadece bilgi ve beceri kazandırmakla kalmıyor, aynı zamanda onların bu alanda önemli istihdam fırsatları yaratabileceklerinin de bir kanıtı olmaya devam ediyor. Lisans eğitim sürecime devam etmeme rağmen, Nutrihome Akademi'nin ayrılmaz bir parçası olmak ve tüm projelerimize destek vermek benim için büyük bir şeref.

Nutrihome Akademi ve "HomeNutrition" dergisi aracılığıyla, beslenme ve diyetetik alanının sağlıklı bir toplum için nasıl temel bir rol oynadığını vurgulamak istiyorum. Sağlıklı beslenme, sadece bireysel bir tercih değil, aynı zamanda toplumun genel sağlığını ve refahını etkileyen bir faktördür. Bu yolculukta sizlerle birlikte olmak, bu alanda yapabileceğimiz katkıları görmek ve bu katkıları gerçeğe dönüştürmek için sabırsızlanıyorum.

**Saygılarımla.**

**Zeynep Özdemir**  
*Baş Editör & Nutrihome Akademi*  
*Kurucusu ve Proje Yöneticisi*



### Sevgili Okurlarımız,

Hastalıkların her geçen gün arttığı şu günlerde sağlığımızı korumanın yolunun nasıl doğru beslenmeden geçtiğini hepimiz öğrendik. Bugün sizlere hem akademimizde hem de dergimizde hayatlarınıza dokunacak en güncel bilgileri ücretsiz bir şekilde sunarken hem bir diyetisyen, hem Nutrihome & Homeats Akademi'nin kurucusu, proje yöneticisi, hem de derginizin editörü olarak üzerimde büyük bir sorumluluk ve onur duygusuyla doluyum. Bu sayfalarda sadece bilgi paylaşmıyoruz; daha sağlıklı, daha bilinçli bir topluma doğru dönüştürücü bir yolculuğa çıkıyoruz.

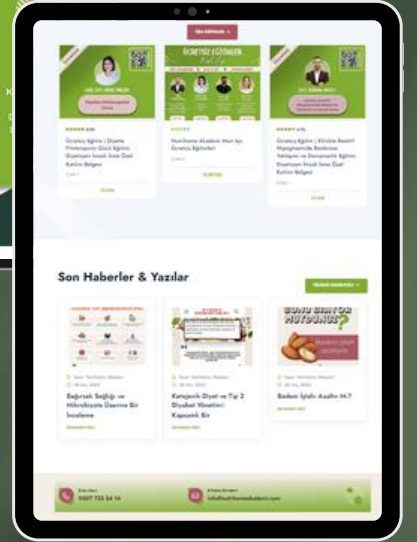
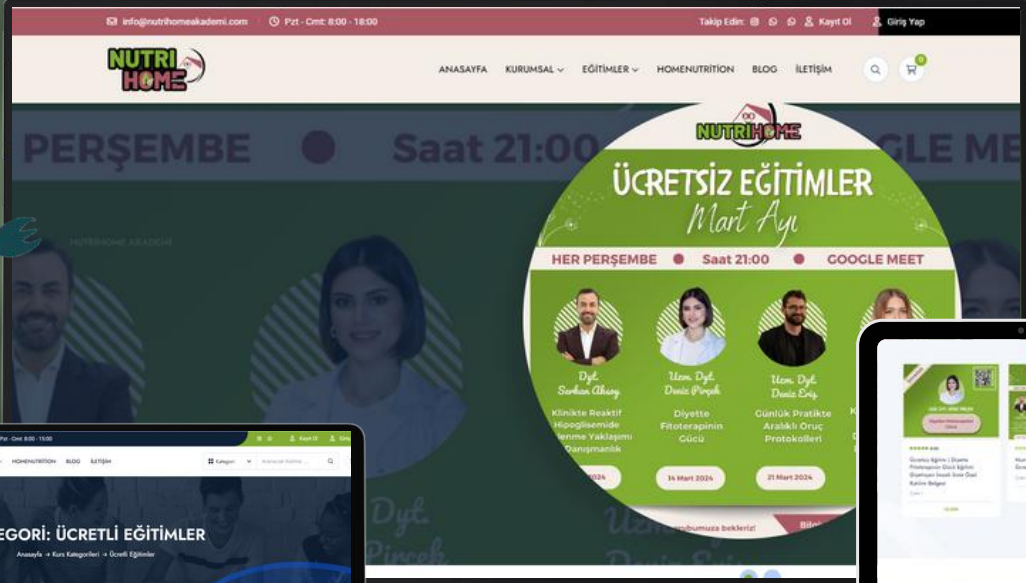
Bu yolculuğun merkezinde beslenmenin derin ve etkileyici gücü yatıyor. Beslenme, sadece ne yediğimizle ilgili değil; bedenlerimizi, zihinlerimizi ve nihayetinde hayatlarımızı beslemekle ilgilidir. Sevgi, özen ve iyileştirme diliyle konuşan bir bilim, bilgi ile esenliğin arasındaki boşluğu kapatan bir köprüdür. Diyetisyenler olarak, sadece uygulayıcılar değiliz; bu bilimin koruyucularıyız ve başkalarını daha sağlıklı bir varoluşa yönlendirme görevi bizlere emanettir.

Bugün, diyetisyenlerin rolü kliniklerin ve hastanelerin sınırlarının ötesine geçti. Hepimiz aynı zamanda bir eğitimci, araştırmacı ve mesleğimizin savunucularıyız. Sorumluluğumuz toplumun her kesimine uzanıyor; hayatın her yolundan bireylerin sağlıklarına dokunuyor, onların eşsiz zorluklarına, hayallerine ve hedeflerine hitap ediyor. Bilgimiz bir ayrıcalık değil; herkese ait olan bir haktır ve bu bilgiyi her yere yayma konusunda son gücümüzle çalışıyoruz. Sağlıkla ilgili yanıltıcı bilgilerin yaygın olduğu bir dünyada, misyonumuz her zamankinden daha kritik. Gürültünün arasından sıyrılarak, açık, güvenilir ve şeffaf rehberlik sunmaya çabalıyoruz.

Bu yolculukta sizin meslektaşımız, rehberiniz, sırdaşınız ve yol arkadaşınız olarak, en güncel, kanıta dayalı bilgileri getirmek için söz veriyoruz. HomeNutrition, sadece makalelerden oluşan bir koleksiyon değil; dokunacağınız hayatların bir işareti ve bilginin gücünün bir kanıtıdır. Birlikte, beslenmenin harikalarını keşfedecek, iyileştirme, güçlendirme ve dönüştürme potansiyelini ortaya çıkaracağız.

**Sevgi ve Saygılarımla.**

Hepsi Ve Daha Fazlası İçin  
**WEBSİTEMİZİ**  
*mutlaka ziyaret edin*



[www.nutrihomeakademi.com](http://www.nutrihomeakademi.com)



Türkiye'nin İlk Akademi Temelli Beslenme & Gıda & Sağlık Dergisi

NUTRİHOMEAKADEMİ.COM

**HOMENUTRITION**

**Bize Ulaşın!**



@nutrihome.akademi



İMTİYAZ SAHİBİ

Nutrihome Akademi

GENEL YAYIN  
YÖNETMENİ

Ahmet Serhat Afşar

EDİTÖR

Zeynep Özdemir

YAZI İŞLERİ  
KOORDİNATÖRÜ

Ahmet Serhat Afşar

GRAFİK TASARIM  
& KAPAK

Zeynep Özdemir

KATKIDA BULUNANLAR

Ahmet Serhat Afşar  
Aslıhan Küçük Budak  
Ayşenur Hanefioğlu  
Bengisu Boz  
Berna Gobelöglü  
Betül Çetin  
Canan Özlen  
Derya Belli Yıldırım  
Ebru Turan  
Ece Güler  
Ezgi Ütkür  
Hülya Arslantaş Gül  
İrem Erdem  
Meltem Boz  
Orçun Kürüm  
Ömer Mor  
Özge Sarıcan  
Pınar Demirkaya  
Sanem Apa Doğan  
Şenay Eker  
Şenol Yıldız  
Tolga Doğan  
Tuana Küçüçük  
Yaren Gökmen  
Yeşim Nemutlu Torun  
Zeynep Özdemir  
Zeynep Özezgi  
Zuhal Cevahir

YAYIN TÜRÜ

Yaygın-Süreli-3 aylık

BASIM TARİHİ

Nisan 2024

İLETİŞİM BİLGİLERİ

info@nutrihomeakademi.com

HomeNutrition Dergisi'nin  
isim ve yayın hakkı  
Nutrihome Akademi'ye aittir.  
Yayınlanan yazıların  
sorumluluğu yazarlarına aittir.



Dergimizin diğer sayılarına bu  
QR kodundan ulaşabilirsiniz.

# İÇİNDEKİLER



ORÇUN KÜRÜM  
MSC CISSN  
SPORCU BESLENMESİ  
UZMANI

10 DAYANIKLILIK SPORLARINDA  
PERFORMANSI ARTIRAN  
BESLENME STRATEJİLERİ



ŞENOL YILDIZ  
UZMAN DİYETİSYEN

12 KAMPTA  
KULLANABİLECEĞİNİZ  
30 DAYANIKLI BESİN



ASLIHAN KÜÇÜK  
BUDAK  
UZMAN DİYETİSYEN

KADINLARIN KORKUSU  
MENOPOZU BİRLİKTE  
TANIYALIM 16



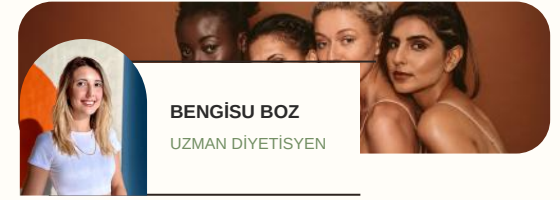
SANEM APA DOĞAN  
DİYETİSYEN

BESLENMEDE  
DOĞRU BİLİLEN  
YANLIŞLAR 20



ZUHAL CEVAHİR  
UZMAN DİYETİSYEN

22 METİLYASYON DÖNGÜSÜ  
HASTALIKLARLA İLİŞKİSİ  
& TEDAVİ



BENGİSU BOZ  
UZMAN DİYETİSYEN

24 CİLT GÜZELLİĞİ VE  
BESLENME: DOĞAL  
GÜZELLİĞİN ANAHTARLARI



EZGİ ÜTKÜR  
ÖĞRENCİ DİYETİSYEN

BALIKLARI  
KONSERVELERE  
HAPSETTİK 28



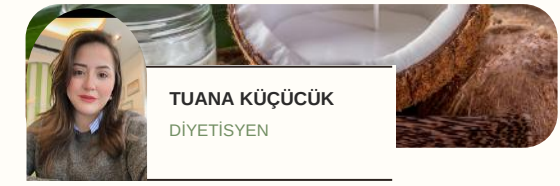
YEŞİM NEMUTLU TORUN  
UZMAN DİYETİSYEN

HERKESE İYİ GELMEDİĞİNİ  
BİLMEDİĞİNİZ BESİNLER VE  
SAĞLIK RİSKLERİ 30



MELTEM BOZ  
UZMAN DİYETİSYEN

32 NUTRASÖTİKLER VE  
BESİN DESTEKLERİ



TUANA KÜÇÜCÜK  
DİYETİSYEN

36 HAYAT KALİTESİNİ  
DÜŞÜREN 'LİPÖDEM'

## Merhaba

Nutrihome Akademi tarafından yayımlanan "HomeNutrition" dergisinin ikinci sayısıyla karşınızdayız! İlk sayımızda aldığımız olumlu geri bildirimler ve sizlerden gelen güzel yorumlar bizi yeni heyecanlarla dolu bir şekilde ikinci sayı için çalışmaya teşvik etti. Bu sayımızda da beslenme, sağlık ve gıda alanında en güncel bilgileri ve pratik önerileri sizlerle buluşturmayı amaçlıyoruz.

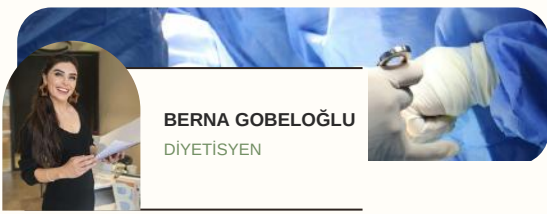
İlk sayıda olduğu gibi, sağlıklı yaşam ve doğru beslenme alışkanlıkları konusunda uzman görüşlerini ve değerli içerikleri sizlerle paylaşmaya devam edeceğiz. Beslenme dünyasının kapılarını aralayarak, sağlıklı yaşamın keyfini ve önemini bir kez daha keşfetmenizi sağlayacak bir içerik hazırladık.

İlk sayımızda bizi destekleyen ve dergimize ilgi gösteren herkese teşekkür ederiz. Yeni sayımızla birlikte, bu güzel yolculuğa birlikte devam edeceğimizi umuyoruz. Sizlerle buluşmanın mutluluğunu yaşıyor ve keyifli okumalar diliyoruz.

*HomeNutrition Ekibi*

# 64-69

EĞLENCELİK:



**BERNA GOBELOĞLU**  
DİYETİSYEN

## 38

OBEZİTE CERRAHİSİ  
SONRASI GERİ KİLO  
ALIMI



**ZEYNEP ÖZDEMİR**  
DİYETİSYEN

## 40

SAĞLIKLI BAHARATLAR  
VE OTLAR ÜZERİNE



**BETÜL ÇETİN**  
DİYETİSYEN

## 42

BESLENME BİLİMİNDE YENİ  
BİR ÇAĞ 'NUTRİGENETİK VE  
EPIGENETİK'



**DERYA BELLİ YILDIRIM**  
UZMAN DİYETİSYEN

## 44

ÇOCUKLARDA TAKVİYE  
KULLANIMI



**İREM ERDEM**  
UZMAN DİYETİSYEN

## 47

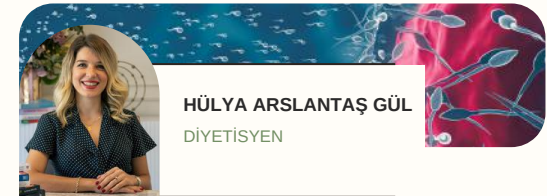
ÇÖLYAK HASTALIĞI VE  
GLUTENSİZ BESLENME



**PINAR DEMİRKAYA**  
DİYETİSYEN

## 48

KİLO VEREMEMENİZİN  
ARDINDA YATAN SUÇLU:  
LEKTİN



**HÜLYA ARSLANTAŞ GÜL**  
DİYETİSYEN

## 50

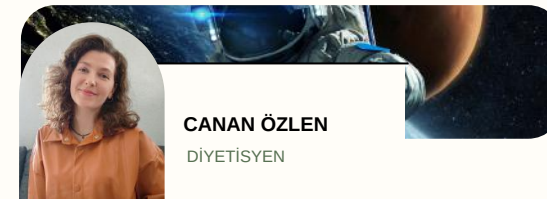
İNFERTEİLİTE &  
BESLENME



**TOLGA DOĞAN**  
UZMAN DİYETİSYEN

## 54

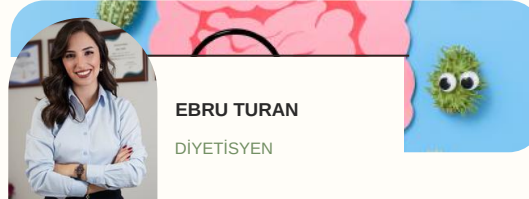
YEME DAVRANIŞININ  
TEMELLERİ



**CANAN ÖZLEN**  
DİYETİSYEN

## 56

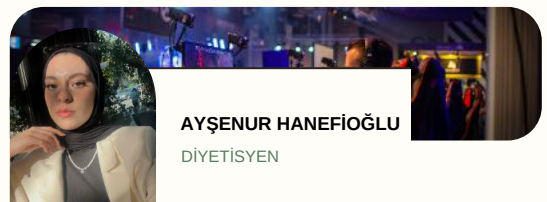
UZAYIN MUTFAK  
MASASI: BESLENME  
BİLİMİ UZAYDA



**EBRU TURAN**  
DİYETİSYEN

## 58

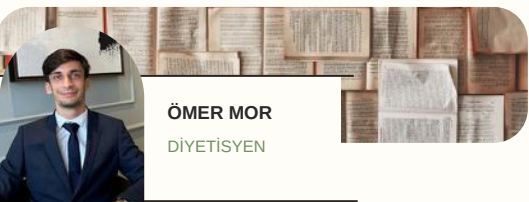
BESİNLERİN  
BAĞIRSAKLARIMIZDAKİ  
GİZLİ TEPKİSİ



**AYŞENUR HANEFİOĞLU**  
DİYETİSYEN

## 60

E- SPOR VE BESLENME



**ÖMER MOR**  
DİYETİSYEN

## 62

BESLENME DÜNYASINDA  
SON GELİŞMELER

# DAYANIKLILIK SPORLARINDA PERFORMANSI ARTIRAN BESLENME STRATEJİLERİ



Endurance, yani dayanıklılık antrenmanları, genellikle vücudun aerobik sistem ile elde ettiği enerji ile gerçekleştirilen egzersizi temsil eder. Net bir süresi olmamakla beraber sprint yarışları içermeyen, daha uzun süreli koşu, bisiklet, yüzme ve benzeri dayanıklılık gerektiren branşları kapsar. Örnek vermek gerekirse atletizmde koşu branşında 800 metre yarışından uzun yarışlar dayanıklılık sporu olarak kabul edilir.



## ORÇUN KÜRÜM

MSC CISSN  
SPORCU BESLENMESİ  
UZMANI

Antrenman süresi uzadıkça hepimiz için geçerli olan 3 temel ihtiyacımız belirir; su, elektrolit ve enerji. Sıvı kaybı için su tüketmemiz, elektrolit kaybı için temelde tuz tüketmemiz ve enerji sürekliliği için basit karbonhidrat tüketmemiz sağlıklı bir antrenman ve üst düzey performans için hayati önem taşır.

### Sıvı Tüketimi

Günlük yaşamda olduğu gibi egzersiz yaparken gereğinden fazla sıvı tüketmek avantaj sağlamayacağı gibi tam aksine sakıncalı olabilir. Burada önemli olan ihtiyaç kadar sıvı/su tüketmeye gayret göstermek. Bunun en kolay yolu günlük sıvı alımını idrar rengini açık sarı renkte tutabilecek düzeyde tüketmeye özen göstermekten geçer. Buna ek olarak antrenman sırasında kaybedilen sıvıyı telafi edebilmek için de mutlaka antrenman öncesi ve sonrası tartılarak aradaki farkın %25-50 fazlasını tüketmek gerekir.

Sadece su ile sıvı ihtiyacımızı karşıladığımızı düşünmeyin. Sebze ve meyve tüketimi, hatta süt ürünleri, açık çay ve kahve ile de sıvı alımımızı desteklemiş oluyoruz. Buna ek olarak tabii ki başlıca sıvı tüketimimiz su ile olacak fakat bildiğiniz gibi susama isteği geldiğinde aslında su içmek için geç kalmış oluyoruz. Bu sebeple gün içerisinde sık sık su içmeye özen göstermeliyiz.

Yeterli sıvı tüketerek kramplardan da kaçınabilmek mümkün. Antrenman sırasında yaklaşık olarak **her 15 dakikada bir bardak (100-200 ml)** su içilmesi ve **30-45 dakikada bir elektrolit (özellikle sodyum)** içeren bir sıvı veya jel tüketilmesi antrenman sırasında kramp girme riskini azaltır, performansı geliştirmeye destek olur.

Özellikle sıcak havalarda tabii ki daha fazla terleyeceğiz ve daha fazla sıvı tüketmemiz gerekecek. Araştırmalar birçok sporcunun özellikle yazın yeterli sıvı tükettiğini gösteriyor. Sporcuların günlük sıvı tüketim takibini doğru yapabilmesi için kendisi için uygun miktarı belirlemeli ve o miktarı tutturmaya özen göstermelidir.



### Elektrolit Tüketimi

İnsan vücudunda kanda mineraller, tuzlar ve eser elementler her bir hücrenin işlevi için gereklidir. Elektrolitler, vücut sıvılarında pozitif veya negatif elektrik yükü (iyonları) taşıyan partiküller oluşturan kimyasal bileşiklerdir. Elektrolitler çeşitli işlevlerin yerine getirilmesi için gerekli olan elektrik enerjisini taşır.

Elektrolitler; sodyum, potasyum, bikarbonat ve klorür gibi çözülmüş mineral tuzlardan oluşmaktadır. Sodyum, potasyum, magnezyum ve kalsiyum gibi pozitif yüklü katyonlar ile klorür, florür ve fosfat gibi negatif yüklü anyonlar organizmada belirli bir konsantrasyonda bulunmalıdır. Elektrolitler vücuttaki su dengesini ve kanın pH değerini düzenliyor ayrıca sinir ve kas hücrelerinin işlevleri için önem taşıyor. Elektrolit dengesizliği ise vücutta çeşitli bozukluklara neden olabilir.



Elektrolitler arasında özellikle sporcuların sodyum ihtiyacı normal bireylerden daha fazladır. Sıkı spor yapan herkesin bildiği gibi zorlayıcı bir aktivite sonrası ciddi ter atılır. Terlediğinizde tuzlu bir tat alıyorsanız gayet doğal çünkü terle beraber tuz da atıyoruz! Yoğun antrenmana bağlı ter ile kaybettikleri sodyumu yerine koyabilmek için mutlaka yemeklere eklediğimiz tuz miktarı artırılmalı fakat tükettiğimiz sofraya tuzu günlük sodyum alım düzeyine destek olacaktır.

Atletik performansı artırabilmek için mutlaka antrenman/müsabaka sırasında da sodyum alımına devam edilmeli. Gün içinde tükettiğimiz gıdalarda almamız gereken tuz miktarını ara öğünlerdeki tercihleriniz ile de güne yayabilirsiniz. Bazı durumlarda ise tuz tüketimi frenlenebilir. Mesela antrenman yapmadığınız bir günde tuz tüketiminde aşırı kaçmanın bir anlamı yok.

Toparlamak gerekirse yoğun antrenman yapan sporcular için özel olarak üretilmiş tuz ve elektrolit içeren tabletleri, jelleri veya tozları kullanmaları antrenman esnasında sodyum ihtiyaçlarını karşılamak açısından büyük bir kolaylık ve pratik bir çözüm olacaktır.

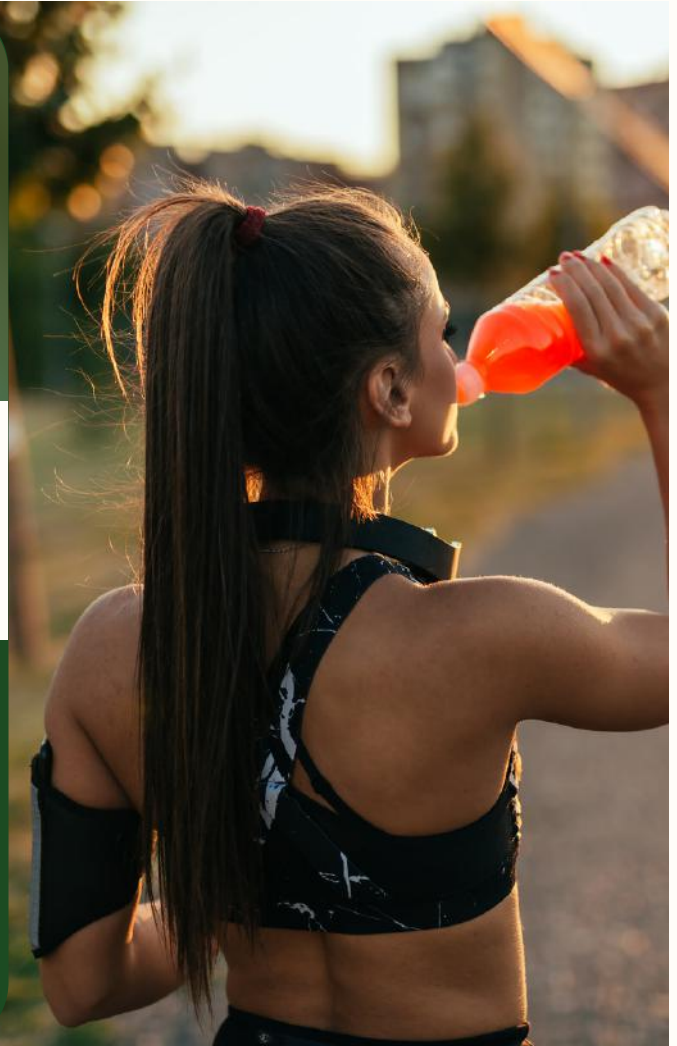
### Karbonhidrat Tüketimi

Burada en önemli konu antrenmanda ne kadar kalori harcadığınız ve antrenmanın süresi. Çünkü bu bize ne kadar enerji almamız ve süreye göre hangi şekilde kalori alacağımız konusunda fikir verecektir.

Dayanıklılık sporcuları hem sıvı hem elektrolit hem de bir miktar karbonhidrat tüketmelidir. Bunu bazen jel bazen de içecek ile yaparlar. Enerji ihtiyacı için muz veya kuru üzüm tercih eden de var.

***Fakat atletik performans sırasında vücudun sindirim sistemi çok aktif çalışmaz. Mümkün olduğunca kana en hızlı geçebilecek karbonhidrat formu gerekli. O da basit karbonhidratlar oluyor.***

Bunların en hızlı emilebilen formları maltodekstrin, dekstroz, fruktoz'dur. Bu maddeleri içeren jel, toz ve içecekler sporcuya en hızlı ve etkin enerji desteğini verecektir. Genelde bir saat içinde sporcular **500-1000 kalori** arasında enerji harcarlar. Buna göre sporcu kendi enerji ihtiyacına göre bir saatte harcadığı kalorisinin **1/3 oranında** kalori alması uygundur. Bu değer ihtiyaca ve amaca göre artıp azalabilir.



# KAMPTA KULLANABİLECEĞİNİZ 30 DAYANIKLI BESİN



**Kamp hem keyifli hem de yorucu bir aktivite olabiliyor. Kampta doğru beslenme, etkinliğin verimli ve eğlenceli geçmesine katkı sağlıyor. Kamp için seçeceğiniz besinler besleyici olmalı, kolay hazırlanmalı, raf ömrü çok kısa olmamalı, az yer kaplamalı ve hafif olmalı... Kampta kullanabileceğiniz dayanıklı 30 besine birlikte göz atalım.**



**ŞENOL YILDIZ**  
UZMAN DİYETİSYEN

## 1 • Su

Kampta tüketmeniz gereken besinlerin başında su yer alıyor. Yaz ya da kış, aralıklı olarak su tüketmeyi ihmal etmeyin ve yanınızda daima fazladan su bulundurun. Kamp yürüyüşlerinden önce 4 bardak su içerek olası su kaybını önleyebilirsiniz.

## 2 • Siyah çay ve bitkisel çaylar

Özellikle kış kamplarında siyah çay veya bitkisel çaylar sizi hem soğuktan koruyacak hem de sıvı gereksiminizin bir kısmını karşılamanıza yardım edecektir.

## 3 • Kurut

Fermente bir süt ürünü olan kurut, yoğurttan veya yayık altı ayranından yapılıyor. Yoğurt, ayran veya kefir yerine geleneksel bir lezzet olan kuruta kamp çantanızda yer açın!

## 4 • Muz, portakal ve avokado

Yeşil-ham muz, elma, portakal ve avokado gibi potasyum içeren meyveler enerji dengenizi koruyarak zinde kalmanızı destekleyecektir. Taze meyveler bir süre sonra bozulacağından uzayan kamp seyahatlerinizde bebekler için hazırlanmış meyve pürelarini kullanabilirsiniz. Ayrıca meyveler bekledikçe ürettikleri etilen gazı arttığından meyvelerinizi tek tek paketleyerek daha uzun süre saklayabilirsiniz.



## 5 • Kuru incir ve hurma

Kuru incir, kuru kayısı, kuru üzüm, kurt üzümü, yaban mersini kurusu, kuru erik, dut kurusu ve hurma gibi kuru meyvelerin küçük hacimlerine oranla iyi birer enerji kaynağı olduklarını unutmayın.

## 6 • Mevsim sebzeleri

Brüksel lahanası, havuç, şalgam, turp, salatalık ve biber gibi sebzeler, kamp seyahatinizin ilk günleri için doğru seçenekler olabilir. Uzun kamp seyahatlerinizde bebekler için hazırlanmış sebze pürelarini kullanabilirsiniz.

## 7 • Sebze konserveleri

Domates, patlıcan, biber ve mantar konserveleri ile sebze garnitürleri, kampta tüketebileceğiniz sebze kaynakları olabilir. Kamp alanında rastladığınız mantarları ve sebzeleri ise kesinlikle tüketmeyin.

## 8 • Patates

Hem kolayca pişmesi hem de önemli bir karbonhidrat kaynağı olması nedeniyle patates, kampta tüketebileceğiniz besinler arasında başı çekiyor.

## 9 • Ekmek

Tam tahıl unundan yapılan ekmeklerin lif içeren doğru karbonhidrat kaynakları olduğunu unutmayın. Bayatlayan ekmeklerinizi kızartarak veya yumurtalı ekmek yaparak tüketebilirsiniz.

**10 • Yulaf ezmesi**

Hem kolay taşınabilen hem de doyurucu bir besin olan yulaf ezmesini kahvaltı ve diğer öğünlerinizde kullanabilirsiniz.

**11 • Makarna, erişte ve noodle**

Pratik olarak hazırlanması ve doyurucu olması yönüyle makarna, erişte ve noodle; kamptaki öğle ya da akşam öğünlerinizin demirbaşı olacaktır.

**12 • Krakerler**

Eğer ana öğününüzü henüz hazırlayamadıysanız kolayca taşınabilmesi ve tüketilebilmesi yönüyle krakerler kamptaki kurtarıncınız olabilir.

**13 • Tam tahıllı bisküviler**

Lif içeren karbonhidrat kaynakları olan tam tahıllı bisküvileri kamptaki ara öğünlerinizde kullanmayı düşünebilirsiniz.

**14 • Galeta**

Dayanıklı olması nedeniyle galeta ve uzun – ince kıtır ekmek çubuğu olan grissini, kampta tüketebileceğiniz besinler arasında sayılabilir.

**15 • Etimек ve peksimet**

Beyazarı kurusu, peksimet ve etimек, uzun süreli kamp seyahatlerinizde ekmek yerine tüketebileceğiniz dayanıklı besinler olarak karşımıza çıkıyor.

**16 • Yufka ekmeđi**

Geleneksel bir ekmek olan yufkayı uzun süreli kamp seyahatlerinizde kullanabilirsiniz. Yufka ekmeđini küçük parçalar hâlinde porsiyonlayarak paketleyebilirsiniz.

**17 • Leblebi**

Beyaz veya sarı leblebi yüksek karbonhidrat içeriği nedeniyle gereksinim duyacağınız enerjinin iyi bir kaynağı olabilir.

**18 • Ceviz ve badem**

Antep fıstığı, ceviz, badem, fındık ve tuzsuz fıstık gibi yağlı tohumlar yüksek enerji içermelerinin yanında uzun süre tok kalmayı destekleyen diyet lifi, bitkisel protein ile çok miktarda vitamin ve mineral içeriyor.

**19 • Zeytin**

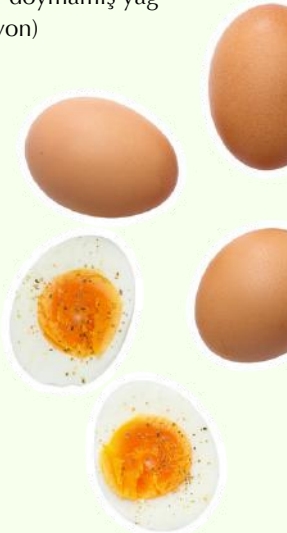
Kahvaltı öğünlerinizin vazgeçilmezi olan zeytin, içerdiği MUFA (tekli doymamış yağ asitleri) nedeniyle kalp-damar hastalıklarına, inflamasyona (enfeksiyon) ve kanser türlerine karşı koruyor. Kamp kahvaltılarınıza 2-3 yemek kaşığı siyah veya yeşil zeytin ekleyebilirsiniz.

**20 • Eski kaşar ve tulum peynirleri**

Paketlenmiş vakumlu eski kaşar ve tulum peynirleri protein gereksiniminizin büyük bir kısmını karşılayacaktır.

**21 • Yumurta**

Yumurtanın taşınmasının ve saklanması kolay olmadığı biliniyor. Kamp seyahatinizin sadece ilk günlerinde bu örnek protein kaynağını tüketmeyi düşünebilirsiniz.



**22 • Ton balığı konservesi**

Uzun süre dayanabilmesi, hazırlama-piştirme ekipmanına gerek duyulmaması ve az yer kaplaması, ton balığını güçlü bir kamp besini haline getiriyor.

**23 • Kavurma ve sucuk**

Kavurmayı, kurutulmuş eti veya fermente sucuğu şarküteriye vakumlatarak porsiyonlanmasını isteyebilirsiniz. Pastırmayı fırında yakmadan kurutarak dayanıklı bir besin hâline getirebilirsiniz. İşlenmiş et ürünlerinden salamı ise kısa raf ömrü nedeniyle kampta tercih etmeyin.

**24 • Baklagil konserveleri**

İçerdikleri bitkisel kaynaklı protein ve fitokimyasallar nedeniyle bezelye, fasulye, barbunya, nohut ve mercimek konserveleri kampta tüketebileceğiniz sağlıklı besinler olabilir.

**25 • Süt tozu**

Süt yerine süt tozu (kahve beyazlatıcı kimyasal değil) kullanarak çantanızda diğer eşyalarınıza daha fazla yer açabilirsiniz. Ayrıca süt tozunun raf ömrü 3 yıla kadar çıkabiliyor!

**26 • Kahve**

Uyarıcı etkisi nedeniyle kahve fiziksel ve zihinsel performansı artırıyor. Kampta tercih edebileceğiniz en iyi içeceklerden biri olan kahveyi ara öğünlerinizden önce veya sonra tüketebilirsiniz.

**27 • Tarhana**

Kamp seyahatlerinde sıkça kullanılan hazır çorbalar yerine geleneksel besinlerimizden biri olan tarhanayı tercih edebilirsiniz.

**28 • Ham bal ve pekmez**

Yorucu bir kamp seyahatinde ham bal, pekmez ve reçel enerji dengeyourunize korumanıza yardım edebilir.

**29 • Bitter çikolata**

Bitter çikolata, fıstık ezmesi ve çikolata barları, içerdikleri yüksek enerji nedeniyle kamp çantanızda bulundurabileceğiniz gıdalar arasında yer alıyor. Çok sıcak ve nemli bir ortamda değilse bile sütlü çikolataya kıyasla bitter çikolata, çok daha uzun süre bozulmadan kalacaktır.

**30 • Besin takviyeleri**

Kamp seyahatinizde ete yer vermek istemiyorsanız veya profesyonel bir sporcuyusanız protein içeren besin takviyesi kullanabilirsiniz. Ayrıca zorlu koşullarda kamp yapıyorsanız multi-vitamin ve mineral takviyesi de alabilirsiniz.



**Çok miktarda besini taşımak kolay olmasa da kamp seyahatlerinizde yanınızda mutlaka fazladan bir günlük besin bulundurun. İlk kez karşılaştığınız besinleri tüketmeyin. Son olarak doğayı bulmak istediğiniz gibi bırakın. Keyifli bir kamp seyahati geçirmeniz dileği ile...**



# 1945'DEN BUGÜNE DEĞİŞMEYEN LEZZET



TARİHİ ÇORUM  
TÜRK  
KAHVESİ  
1945

[www.adilkayisoglu.com](http://www.adilkayisoglu.com)



# KADINLARIN KORKUSU MENOPOZU BİRLİKTE TANIYALIM



**Kadın yaşamında önemli bir dönem olan menopoz, menstrual siklusun kalıcı olarak sonlanmasıdır yani ovaryumlarda geri dönüşümsüz fonksiyon kaybı sonucu doğurganlık yeteneğinin kaybolduğu, başta hormonal değişiklikler olmak üzere organizmada önemli değişikliklerin olduğu fizyolojik bir süreçtir.**



**ASLIHAN KÜÇÜK BUDAK**  
UZMAN DIYETİSYEN

## Menopoz Semptomları

Menopozla beraber kadınlarda östrojen düzeyindeki azalma nedeniyle birçok semptom görülürken, obezite, kardiyovasküler hastalıklar ve osteoporoz riski artar.

Postmenopozal dönemde over fonksiyonlarında bozulma ve östrojenin azalması sonucu kadında, vazomotor değişiklikler (gece terlemesi, sıcak basmaları ve uyku sorunları vb.), psikolojik değişiklikler (anksiyete, depresyon, huzursuzluk, cinsel ilgide azalma vb.) ve atrofik değişiklikler (vajinal atrofi, inkontinans ve ağrılı cinsel ilişki vb.) gibi semptomlar artar. En sık görülen iki semptom ateş basması ve vajinal kuruluştur. Hormonal değişikliklere bağlı olarak sıklıkla libidoda da azalma olur.

Menopozdaki kadınlarda duygu durum değişiklikleri, sinirlilik, gerginlik, tedirginlik depresyon gibi bulgular saptanabilir. Beslenme, menopoz döneminde sağlığın ve yaşam kalitesinin artırılmasında önemli rol oynamaktadır.

## Bel Çevresinde Yağlanma Oldu mu Size Başa Bela!

Menopoz döneminde günlük beslenme düzeni ve alınan kalori miktarı değişirse de pek çok kadının ortak şikayeti, bel ve karın bölgesinde yağlanma olmaktadır. Bu sebeple, menopoz yaşları yaklaşırken bazı tedbirleri almakta fayda bulunmaktadır. Beslenme şekli ve günlük aktivite düzeyinde planlama yapılması ile mutlu bir menopoz dönemi geçirmeyi sağlayabilirsiniz.



## Duyusal Değişikliklerin Besin Seçimine Etkisi

Menopozla meydana gelen duysal değişiklikler kadınların besin seçimini etkilemektedir. Duyusal değişiklikler iştahın, yağsız vücut kütlelerinin azalmasına veya iştahın ve vücut yağ miktarının artmasına sebep olabilir. Koku ve tat kaybının üstesinden gelmek için çeşitli otlar, sirke veya baharatlar kullanabilirsiniz. Duyusal değişiklikler ayrıca gastrointestinal fonksiyonlarını da etkileyerek tat, koku alımını, tükürük, mide ve pankreas salgılarını azaltabilir ve besinlerin sindirimi ve emilimi olumsuz etkilebilir. Menopozda duysal değişiklikler çeşitli beslenme sorunlarına neden olurken, uzman bir kişiden yardım almanız gerekebilir.

## Hareketini Artır, Semptomlarını Azalt!

Yaşamın bu döneminde, fiziksel aktivite önceliklidir. Egzersiz yapmak, vücut ağırlığını korumada, kalp ve kemik sağlığında faydalıdır. Her gün 30 dakikalık yürüme, basit ağırlık kaldırma egzersizleri ve kas güçlendiren hareketler, ilaçlar kadar önemlidir.



Kısaca; menopoz döneminin tedavi edilmesi gereken bir hastalık olmayıp tümüyle doğal bir süreç olduğu unutulmamalıdır. Ama beden sağlığınızı destekleyecek düzeyde hormon üretilmesi için menopoz döneminde her kadının fiziksel, duygusal, ruhsal ve durumsal açıdan çok sağlıklı olarak girmesi gerekir. Peki neler yapmalıyız?

Sağlıklı bir yaşam çizgisini yakalamak için düzenli **klidik bulgularınıza** baktırmalı, buna paralel olarak sağlıklı beslenme ilkeleriyle, doğru beslenmeye özen göstermelisiniz.



Aşırı protein tüketiminden kaçınmalısınız. Çünkü **yüksek proteinli diyet idrarla kalsiyum atımını artırır** ve osteoporozis için önemli bir risk faktörüdür.



giderilmesine özen gösterin

- Aşırı metal birikimi olan diyet

Balık, fındık, ceviz ve zeytinyağına dayalı, tahıl, az yağlı süt ve peynirlerle zenginleştirilmiş, domates, salatalık, yeşil biber gibi vitamin, mineral ve lif kaynaklarını, bitkisel östrojenlerle yüklü soya ürünlerini ve keten tohumunu daha çok tüketerek bu dönemi daha sağlıklı geçirebilirsiniz.



Günlük **öğün sayınızı artırmalı**, böylelikle artan yaşla beraber düşen metabolizma hızınızı korumaya çalışmalısınız.



Her yaş döneminde yeterli kalsiyum alımına dikkat etmelisiniz. Menopoz dönemi öncesi günlük kalsiyum ihtiyacı 1000 mg/gün iken, bu dönem sonrası günlük ihtiyacınız **1500 mg/gün'e** kadar çıkmaktadır. Özellikle süt ve süt ürünlerinin yanı sıra yeşil yapraklı sebzeler, kurubaklagiller, fındık, badem, kuru incir en iyi kalsiyum kaynaklarıdır.



Yemeklerde tuz kullanımına dikkat etmeli, salamura besinlerden uzak durmalısınız. Hormonal değişimin görüldüğü bu dönemde, vücudunuz ödem yapmaya yatkın olduğundan dolayı **aşırı tuz tüketiminiz**, **ödeminizi** artıracaktır. Aynı zamanda aşırı tuz tüketimi idrarla **kalsiyum atımını** da hızlandıracaktır.



Günlük gerekli **D vitamini** ihtiyacı karşılanmalıdır. Güneş ışınlarından uygun şekilde ve düzenli olarak yararlanılmalı, kış günlerinde öğle vakitleri, yaz aylarında ise kuşluk ve ikinci vakitlerinde güneşlenmelisiniz.

Sigara içmemeye özen göstermelisiniz. **Sigara**, kandaki **C vitamini** düzeyini ve **serum östrojen** düzeyini **düşürücü** olumsuz etkiye sahiptir.



Yapılan fiziksel aktivite, gençlikte kemik kütleini artırmada, yaşlılıkta ise kemik kaybını önlemede son derece önemli role sahiptir. Dolayısıyla **düzenli olarak egzersiz** yapmaya özen göstermelisiniz.

**Alkollü içeceklerden** ve **kafeinden** uzak durmalısınız. Alınan alkol, kemik oluşum hücrelerini olumsuz etkilemekte ve kalsiyum emilimini engelleyici etkiye sahiptir.



**İşte size semptomlarınızı azaltacak, vitamin şölenine boğacak menopoz piyazı:**

- 1 çay bardağı haşlanmış kuru fasulye
- 1 çay bardağı haşlanmış nohut
- 1 çay bardağı haşlanmış yeşil mercimek
- 2 adet közlenmiş kırmızı biber
- 2 adet közlenmiş patlıcan
- Yarım demet yeşil soğan, maydanoz, nane
- 1 adet limon suyu
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Az tuz, pul biber, karabiber

Tüm malzemeleri ince ince doğrayıp, haşladığınız kuru baklagillerle karıştırın. Sosunu ekleyin.

Afiyet olsun.

# OATBASE

natural products

## Diyetisyenlerin Tavsiyesi!

Oatbase Natural Products olarak amacımız sağlıklı beslenme yolculuğuna ışık tutan diyetisyenlerimizin güvenle önerebileceği temiz içerikli ve kaliteli gıdalar üretimi yapmaktır.



Katkısız



Koruyucusuz



Şeker  
İlavesiz



Glutensiz



Tüm ürünlerimize buradan ulaşabilirsiniz.



website



[oatbasenatural.com](http://oatbasenatural.com)

instagram



[@oatbasenatural](https://www.instagram.com/oatbasenatural)

## BESLENMEDE

## DOĞRU BİLİNEREN YANLIŞLAR

*"Beslenme" dediğiniz anda aklınıza onlarca bilginin geldiğini biliyoruz. Ancak bu bilgilerin doğru bilinen yanlışlar da içerdiğini biliyoruz. Bu nedenle efsaneleşmiş olan bu doğru bilinen yanlışları düzelterek sağlığınız ile ilgili iyilik halini devam ettirerek beslenmenizde farklar yaratmanıza yardımcı olmak isteriz.*



**SANEM APA DOĞAN**  
DİYETİSYEN

**1. Öğün Atlayarak Zayıflayabilirim...**  
Sürdürülebilir ve sağlıklı bir beslenme planı için öğün atlamak ve kısıtlı beslenmek doğru değildir. Metabolizmanızın çalışması için günlük yaşam döngünüze göre size uygun bir beslenme planı uygulamak büyük önem taşır. Bir öğün, kısıtlı bir beslenme planı uygulayan kişilerin tüm besin öğelerinden alması mümkün olmadığı için kilo dengesini sağlaması ve koruması mümkün değildir.

**2. Sağlıklı Beslenemiyorum Çünkü Çok Pahalı...**  
Günümüz koşullarında sağlıklı beslenebilmek için planlama yaparak uygun fiyatlı besinleri bulmanız kolaylaşacaktır. Mevsiminde beslenmeniz bu noktada önemlidir. Besinlerin fiyatları uygunken alıp dondurucuya koymanız veya konserve yapmanız da yine sonraki süreçlerde daha uygun fiyata beslenmenize yardımcı olacaktır. Haftalık hazırlayacağınız beslenme planı sayesinde sebze, kurubaklagil, balık, tavuk, et grubu besinleri beslenmenize bütçenize de dost bir şekilde ekleyebilirsiniz.

**3. Gluteni Bırakarak Kilo Verebilirim...**  
Gluten buğday, arpa ve çavdarda bulunan önemli bir proteindir. Çölyak hastası değilseniz veya gluten intoleransınız (hassasiyetiniz) yoksa gluteni beslenmenizden çıkarmanız doğru değildir. Çünkü gluten posa, B vitaminleri ve mineraller açısından beslenmemiz için önemlidir. Glutensiz diyet uygulaması gereken kişilerde amaç kilo kaybı değil, yaşadıkları çok sayıda olumsuz etkiyi azaltabilmektir.



**4. Detoks Yaparak Hızla Kilo Verebilirim...**

Hepimiz bir anda değişiklik görmek isteriz ancak önemli olan hızlı değil kalıcı kilo kaybını sağlayarak ve vücudunuzun YOYO etkisi yaşamasını yani sürekli kilo al- ver döngüsünden çıkmasına yardımcı olmaktır. Hızlı ve sağlıksız verilen kilolar yağ yerine kas ve sudan kayıplar oluşturur hatta organların ve metabolizmanın zarar görmesiyle sonuçlanabilir. Kişisel özelliklere ve en önemlisi metabolizmaya göre değişiklik gösterse de haftada 0.5- 1.5 kilo kaybı idealdir.

**5. Acı biber, Sirke, Limon, Kahve ile Kilolarımdan Kurtulabilirim...**

Hiçbir besin tek başına mucizevi etki yaratmayacağı gibi tek başına da suçlu olamaz. Bu nedenle beslenmenize tek bir besin ile fark yaratmaya çalışmak yerine et, süt, tahıl, meyve-sebze, yağ grubu besinlerden size uygun miktarlarda alarak yeni bedeninize kavuşurken sürdürülebilirlik konusunda da ne kadar rahatladığınızı hissedin.

**6. Karbonhidrattan Uzak Durmalıyım...**

Unutmayın ki karbonhidratlar temel enerji kaynağımızdır. Tam tahılları ve meyveyi karbonhidrat kaynağı diyerek beslenmenizden çıkarmanız çok sayıda vitamin ve mineral eksikliği ile karşı karşıya kalmanıza ve yetersiz lif alımı nedeniyle sindirim sisteminizde de sorunlara yol açabilir. Ayrıca karbonhidratı çıkardığınızda verdiğiniz kilo yağdan çok kas ve su kaybı ile karşımıza çıkar bu da sizin kısa sürede yeniden kilo almanız ile sonuçlanır.

### 7. Şeker Yerine Tatlandırıcıları veya Bal/Pekmez gibi Doğal Ürünleri Kullanabilirim...

Elbette doğru miktarlarda bal veya pekmez kullanımınız sağlığınıza olumlu etki yaratır ancak yine de bu besinleri de tüketirken kalori aldığınızı unutmamalısınız. Ölçülü beslenmek temel prensibiniz olmalı. Ayrıca bal/pekmez kullanarak yapılan tariflerde sıcaklığa maruz kaldıklarında HMF oluşabileceğini ve bunun da kanserojen etki yarattığını bilmelisiniz. Tatlandırıcılar ise kalori içermeyebilirler ancak beyin yine şeker gibi algıladığı için insülin salınımı artırarak özellikle bel çevresinde yağlanmaya sebep olur.



### 8. Sağlıklı Yağları İstedğim Kadar Tüketebilirim...

Düşük yağlı diyetlere yönelmenin artık doğru olmadığı çalışmalar ile de destekleniyor. Yağ; büyüme ve gelişmeyi destekler, A-E-D-K vitaminlerin emilimini sağlar, hücre zarlarını korur, sindirim sistemi üzerinde olumlu etkisi vardır. Bu durumda yapılması gereken doymuş yağdan uzak durmak ve beslenmede zeytinyağı, fındık yağı, avokado gibi kalp damar sağlığına da iyi gelen yağları seçmektir. Ancak yine de tüketim miktarlarına dikkat edilmesinde fayda var çünkü 1 gr yağ 9 kalordir.



### 9. Akşam 18.00'den sonra Hiçbir şey Yememeliyim...

Günümüz şartlarında pek de mümkün olmayan bu söylem sizi strese sokarak akşam daha çok acıkmanıza ve yanlış seçimler yapmanıza neden olabilir. Akşam yemeğinizi porsiyon kontrolü sağlayarak yaptıysanız gece uyumadan 1.5- 2 saat öncesine kadar küçük bir ara öğün yapmanızda yanlış yoktur. Bu noktada önemli olan bu saat diliminde ne yediğinizdir ve neden yediğinizdir. Duygusal bir boşluk, can sıkıntısı nedeniyle bir şeyler yeme durumundaysanız mutlaka bir profesyonelden yardım almalısınız.



### 10. Sadece Egzersiz Yaparak Kilo Verebilirim?

Sağlığımız için egzersiz mutlaka yapılmalıdır. Egzersiz ve diyet birlikte uygulandığında istenilen sonuca ulaşmanızı kolaylaştırır. Tek başına diyet veya tek başına egzersiz yerine ikisinin birlikte olduğu bir yaşam tarzı değişikliği kilo kontrolünüzü sağlamanıza yardımcıdır. Kilo vermek için haftada 150 dakikadan fazla egzersiz yapmanız gerektiğini unutmayın. Egzersiz yaparken mutlaka nabız aralığınızı kontrol ederek yağ yakımını artırmayı hedeflemelisiniz.



# METİLYASYON DÖNGÜSÜ

## HASTALIKLARLA İLİŞKİSİ & TEDAVİ

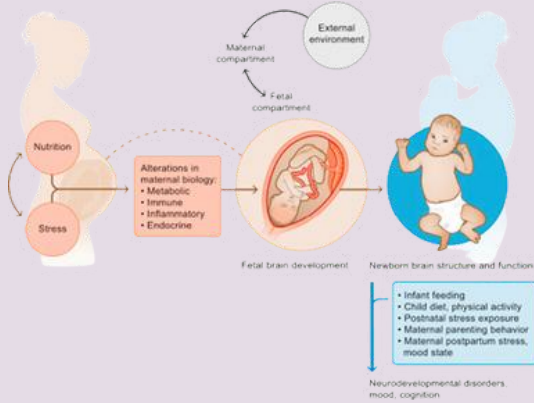
**Metilasyon, vücutta oluşan ve zarar verebilecek formasyonda olabilen bazı maddelerin atılma yollarından bir tanesidir. Metilasyon süreci bozulur ve yeterince metilleme yapılamazsa homosistein yükselir ve beraberinde birçok hastalık oluşabilir.**

Anne karnından itibaren yaşadığımız süresince beslenmedeki besin içeriği, yeme alışkanlıkları, gün içindeki hareketliliğimiz, egzersiz yapma durumumuz, stres, metabolizmayı düzenlediği bilinen bağırsak mikrobiyotasındaki değişiklikler, ilaçlar, çevresel faktörler, toksinler, **genlerimizin çalışmalarını etkileyerek değiştirebilmektedir.**

Bu değişikliklere biz 'Epigenetik Etki' deriz.

(The Interplay Between Nutrition and Stress in Pregnancy: Implications for Fetal Programming of Brain Development)

Epigenetik etkilerin tam olarak ortaya çıkışı net olarak bilinmese de etki eden birçok faktör vardır. (Şekil -1)

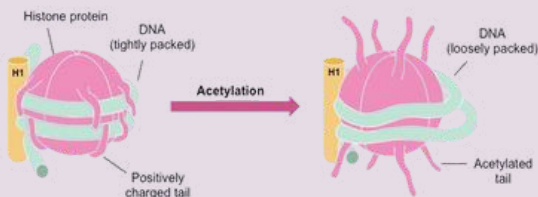


İntrauterin açlık çeken bir bebeğin insülin hormon metabolizması ile ilişkili genlerinde IGF-11 daha az metilasyon olduğu görülmüştür. **Aslında metilasyon durumunda hücrelerimizin içerisinde bir tür hafıza oluşmaktadır.**

Hücrelerimiz vücudumuzun dışından veya iç ortamından aldığı bilgilerle hafıza oluşturur ve bunları kullanır. Bazılarını kullanırken bazılarını susturur.

Bunu yapmak için 2 aracı kullanır:

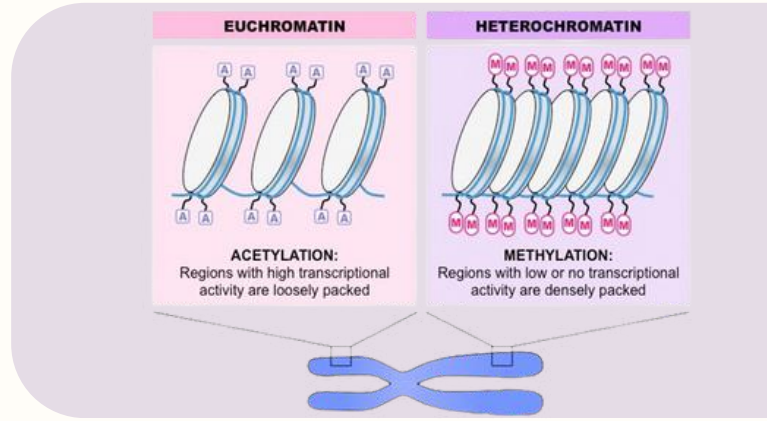
- Asetil grubu
- Metil grubu



Şekil 2: DNA da asetilasyon  
(kaynak: <https://ib.bioninja.com.au/higher-level/topic-7-nucleic-acids/72-transcription-and-gene/epigenetics.html>)



**ZUHALE CEVAHİR**  
UZMAN DIYETİSYEN



Şekil 3: asetilasyon & metilasyon

### METİLYASYON VÜCUDUMUZDA NERELERDE KULLANILIR?

- Hücre bölünmesinde.
- Bebeğin sinir sistemi gelişiminde.
- Hormon metabolizması ve dengesinde.
- Serotonin, melatonin, dopamin, adrenalin, nöradrenalin gibi nörotransmitterlerin sentezinde.
- Histaminin metabolize edilmesinde.
- Detoksifikasyonda.
- Yağların ve yağda çözünen vitaminlerin emilimi için gerekli safra yapımında.
- Hücresel enerji sisteminde.
- Bağışıklık hücrelerinin olgunlaşmasında.

**Metilasyon vücudumuzda görüldüğü üzere her sistemde etkili bir döngüdür.**



## O ZAMAN BU SİSTEMDE PROBLEM ÇIKARSA NE OLUR?

Metilasyon süreci bozulur ve yeterince metilleme yapılamazsa, insan genomunu değiştirebilir, homosistein yükselir ve beraberinde birçok hastalık oluşabilir.

Bize bir ömür tıkr tıkr hizmet eden bu harika yapılanmanın en önemli parçalarından biri de "metilasyon döngüsü".. bu döngü bozulduğunda;

- Alerji
- MS (multipl skleroz)
- Fibromiyalji
- Depresyon
- Demans
- Tiroid sorunları
- Astım
- Otizm
- Doğurganlık sorunları
- Diyabet
- Kronik yorgunluk ve birçok hastalık ile karşılaşabiliriz.



## Peki METİLYON PROBLEMİNİ NEDEN YAŞIYORUZ?

### 1.) BESLENME YANLIŞLARI :

Yeterli miktarda sağlıklı yağ ve protein yenilmemesi ve aşırı karbonhidrat ve basit şeker tüketimi insülin direncine ve kronik enflamasyona yol açarak metil ihtiyacında artışa sebep olabilmektedir. İnsülin yalnızca glikozun değil aynı zamanda magnezyum, potasyum gibi minerallerin ve aminoasitlerin de hücre içine girişini sağlayan anabolik bir hormondur. Metilasyonun sağlıklı sürdürülebilmesi için koenzim görevini gören bu besin öğelerine hücre içinde ihtiyaç vardır. İnsülin direncinde reseptör duyarsızlığı ortaya çıkar ve insülin hormonu normal fonksiyonlarını yerine getiremez. Hücre içinde bulunması gereken bu elzem besin unsurları insülinin etkisizliğinden dolayı hücre içine giremezse metilasyonun bozulması kaçınılmaz bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır.



### 2.) METİLYONU BOZAN İLAÇLAR: :

**Metotreksat (Methotrexate):** Metilasyon döngüsünü ciddi olarak bozan ilaçların başında metotreksat gelmektedir. Bu ilaç metilasyon döngüsünde rol alan önemli enzimleri bloke ederek metilasyon döngüsünü felç eder. Vücut için çok önemli bir biyokimyasal işlem olan metilasyonu kökünden durduran bir ilacın tedavi seçeneği olarak kabul edilebilmesi mümkün değildir. Özellikle bağışıklık sistemi hastalıklarında (otoimmün hastalıklar) metotreksat kullanımı ise yangına benzin dökmekten farklı bir davranış değildir. Otoimmün hastalıklarda zaten metilasyon ihtiyacı artmaktadır.

**Metformin:** İnsülin direnci ve Tip-2 diyabet hastalığında yaygın olarak kullanılan bir ilaçtır (glifor, glukophage, avandamet, diaformin, matofin vs). Metformin metilasyon döngüsünü bozan, doku asidozuna ve enflamasyona sebep olan bir ilaçtır. Enflamasyon yaratan en önemli vücut kimyasallarından birisi histamindir. Fazla histamini yok eden enzim ise DAO (diamin oksidaz) enzimidir. Metformin hem enzim seviyesinde, hem de gen seviyesinde DAO enziminin çalışmasını yavaşlatır. Enzimin yavaşlaması histamin birikimine ve buna bağlı olarak da enflamasyona yol açar. Bu durum metilasyon döngüsünü bozar.

**Metilasyonu olumsuz etkileyen diğer ilaçlar:** Anti asitler, proton pompa inhibitörleri (PPI), kortikosteroidler, östrojen içeren ilaçlar (doğum kontrol hapları), valproik asit (Depakin), karbamazepin (Tegretol), kolestramine (kolesterol ilacı) ve birçok antibiyotik de metilasyon döngüsünü bozarak metil dengesini olumsuz yönde etkiler. Ancak hekim önerisinde alınan ilaçları hekiminizin önerisi olmadan bırakmamanızı öneririm.

### 3.) METİLYONU BOZAN İLAÇLAR:

MTHFR enzim defekti.

### 4.) YAŞLANMA

## METİLYON SORUNUNDA TEDAVİ VE BESLENME NASIL OLMALIDIR?

Metilasyon döngüsünün bozulmaması önemli ancak düzeltilmesi de destek alınması gereken bir süreçtir. Burada bazı tavsiyeleri sizlere aktaracak olursam:

- Bağırsakta meydana gelen disbiyozis durumunu düzeltin
- Detoksifikasyonu destekleyin
- İnflamasyonu azaltın
- Oksidatif stresi azaltın
- Metilasyonun düzenlenmesi ve metilasyonu destekleyecek yiyecekler tüketin: Özellikle metionin, sistein, taurin; DHA (docohekoenoik asit), çinko, magnezyum, potasyum, B12, kolin..
- Metilasyonu bozan ilaçlardan sakının: Antasitler, metformin, metotreksat, doğum kontrol hapları, karbamazepin, hidroklorotiyazid
- Azalmış mide asidini engelleyin: Yaşlanma, mide koruyucu ilaçlar (antasit ve proton pompa inhibitörleri ve midenin asit salgılanmasını bozan durumların tespiti. Bu durumlardan kaçınırken yetersiz mide asidinin (bitkisel sindirim yardımcıları ve mide asidi olarak) desteklenmesi gerekir.
- Antioksidanların ve vücudumuzdaki antioksidan enzimleri destekleyen beslenme tarzının sürekliliğini sürdürmek önemlidir.

Son olarak kısaca anlatmaya çalışsam da metilasyon çok ama çok önemli bir konudur.

Keyifli okumalar ve sağlıklı günler dilerim.

Finkelstein JD: The metabolism of homocysteine: pathways and regulation. Eur J Pediatr 1998; 157 (suppl 2): S40-4  
 Atasoy M. Kavramlar ve Temeller: Metilasyon/ Vitamin B12, MMA ve Homosistein. Sy 14 Fonksiyonel Tıp Kitabı. 2018  
 Sucu M, Karadede A, Toprak N. Homocysteine and Cardiovascular Disease. Turk Kardiyol Dern Ars. 2001; 29(3): 181-190  
 Mandaviya PR,Stolk L, Heil SG. Homocysteine and DNA methylation: a review of animal and human literature. Mol Genet Metab. 2014 Dec; 113(4):243-52.  
 Shen L, Ji HF. Associations between Homocysteine, Folic Acid, Vitamin B12 and Alzheimer's Disease: Insights from Meta-Analyses. J Alzheimers Dis. 2015;46(3):777-90.

# CİLT GÜZELLİĞİ VE BESLENME: DOĞAL GÜZELLİĞİN ANAHTARLARI



Cildimiz, genel sağlığımızın ve içsel dengemizin bir aynasıdır. Parlak, sağlıklı bir cilt sadece genetik mirasın bir sonucu değil, aynı zamanda yaşam tarzı seçimlerimizin ve beslenme alışkanlıklarımızın da bir yansımasıdır.



BENGİSU BOZ

UZMAN DİYETİSYEN

## Kolajen: Cildin Gençlik Kaynağı

Kolajen, cildimizin elastik ve esnek kalmasını sağlayan temel bir proteindir ancak yaşlandıkça vücudumuzun kolajen üretimi azalır. Vitamin C ve E, kolajenin onarılmasında ve üretilmesinde kilit rol oynar. Bu vitaminler, cildin genç ve canlı görünümünü korumak için gerekli olan kolajen yapısını destekler.



## Vitamin E: İltihabı Önleyici ve Kolajen Dengeleyici

Vitamin E, güçlü bir antioksidandır ve cildin nem dengesini korumada önemli bir rol oynar. İltihabı önleyici özellikleri sayesinde ciltteki kızarıklık ve tahrişi azaltır. Aynı zamanda kolajen üretimini dengeleyerek cildin esnekliğini ve sağlığını destekler. Badem, ıspanak ve avokado, vitamin E bakımından zengindir.

## Vitamin C: Cilt Sağlığında Anahtar Rol

Vitamin C, cildin kolajen üretimini destekler, bu da cildin sıkılığını ve elastikiyetini artırır. Ayrıca, cilt lekelerinin azalmasına ve daha eşit bir cilt tonunun oluşmasına yardımcı olur. C vitamini aynı zamanda güneşin zararlı UV ışınlarına karşı bir koruma sağlar. Narenciye meyveleri, çilek ve kivi, vitamin C açısından zengin seçeneklerdir.

## Selenyum: Antioksidan ve Anti-İnflamatuar

Selenyum, cilt sağlığını destekleyen önemli bir mineraldir. Antioksidan özellikleri sayesinde, cildi zararlı serbest radikallerden korur ve yaşlanma sürecini yavaşlatır. Brezilya fıstığı, ton balığı ve yumurta, selenyum açısından iyi kaynaklardır.

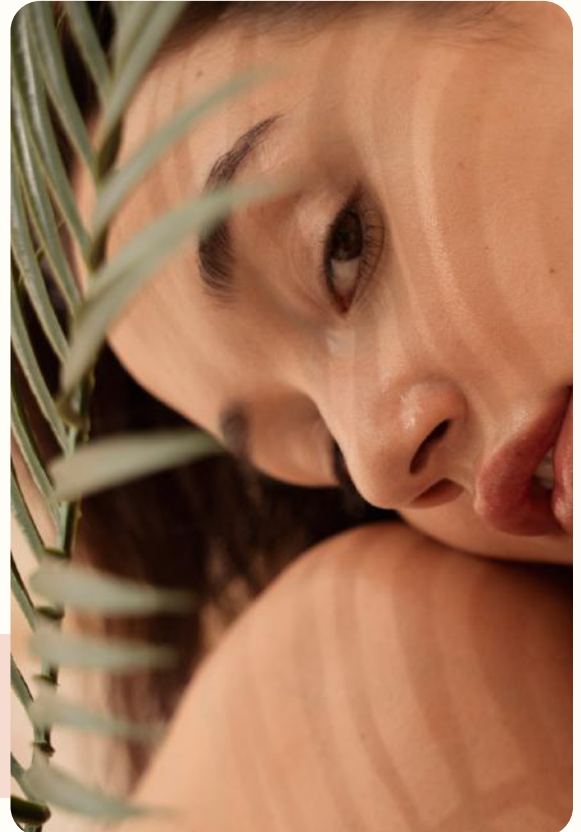
## Çinko: Cilt Hasarını Önleyici ve İyileştirici

Çinko, cilt üzerinde iyileştirici etkilere sahiptir. Akne tedavisinde yardımcı olur, cilt hasarının onarılmasını destekler ve yaraların daha hızlı iyileşmesine katkı sağlar. Kırmızı et, kabuklu deniz ürünleri ve nohut, çinko açısından zengin gıdalardır.

## Vitamin A: Akne ve Yaşlanma Belirtilerine

### Karşı Mucize

Vitamin A, cilt sağlığı için elzemdir. Retinol olarak da bilinen bu vitamin, cilt hücrelerinin yenilenmesini teşvik eder ve akne ile mücadelede etkilidir. Ayrıca, yaşlanma belirtilerini azaltır ve cildin daha genç görünmesine katkıda bulunur. Havuç, tatlı patates ve yeşil yapraklı sebzeler vitamin A açısından zengindir.



## Nemlendirme: Cilt Sağlığının Temeli

### Su: Cildin Doğal Nemlendiricisi

Cildimiz, vücudumuzun en büyük organı olarak, dış dünyaya karşı bir bariyer işlevi görür. Bu bariyerin korunması, cildin nemini koruması ve aşırı su kaybını önlemesi açısından hayati öneme sahiptir. Su, toksinlerin atılmasına ve hücrelerin yenilenmesine yardımcı olur. Günde en az 8-10 bardak su içmek, cilt sağlığı için temel bir adımdır. Susuzluğun hissedilmesi, kuru cilt veya dudaklar ve koyu sarı renkli idrar, yetersiz hidrasyonun belirtileri arasındadır.

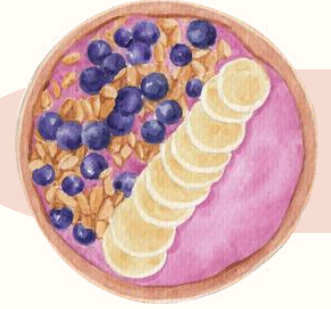


### Omega-3 Yağları: Anti-İnflamatuar Özellikler

Omega-3 yağ asitleri, cilt sağlığı için hayati öneme sahiptir. Bu yağ asitleri, ciltteki iltihabı azaltır ve egzama veya sedef hastalığı gibi cilt problemlerinin hafifletilmesine yardımcı olur. Ayrıca, cildin nemlenmesini sağlar ve kuru cildi önler. Somon, ceviz ve chia tohumları, omega-3 açısından zengindir.

## Sebum Dengeleme ve Besinlerin Rolü

Sebum, cildimizi yağlamak için gerekli olan doğal bir yağdır. Ancak aşırı sebum üretimi, sivilce ve siyah nokta gibi problemlere yol açabilir. Glikemik indeks, besinlerin kan şekerini ne kadar hızlı yükselttiğinin bir göstergesi olarak, cilt sağlığıyla doğrudan ilişkilidir. Yüksek glikemik indekse sahip gıdalar, kan şekerinde ani artışlara yol açarak insülin seviyelerinde dalgalanmalara neden olur. Bu durum, aşırı sebum üretimini tetikleyebilir, ciltteki gözenekleri tıkayabilir ve akne oluşumunu kolaylaştırabilir. Düşük glikemik indeksli bir diyet, kan şekerini daha dengeli bir şekilde yönetmeye yardımcı olarak cilt sağlığını destekler. Böyle bir beslenme planı, tam tahıllar, baklagiller ve bol miktarda taze meyve ve sebze içerir, bu da cildin daha temiz ve daha az iltihaplı kalmasına yardımcı olur.



### Bağırsak Sağlığı: Cilt Sağlığının Gizli Anahtarı

Bağırsak sağlığı ve cilt sağlığı arasındaki bağlantı, modern bilim tarafından giderek daha fazla keşfedilmektedir. Sağlıklı bir bağırsak mikrobiyotası, cilt sağlığı için temel bir rol oynar. Bağırsaklardaki iyi bakterilerin dengesi, vücudun iltihap seviyelerini yönetmeye ve hatta akne, egzama ve psoriasis gibi cilt durumlarının şiddetini azaltmaya yardımcı olabilir. Probiyotik zengini gıdalar ve lif açısından zengin bir diyet, sağlıklı bir bağırsak florasını destekler ve cilt sağlığının iyileştirilmesine katkıda bulunur. Bu yaklaşım, cildin daha parlak, daha sağlıklı görünmesini sağlayarak içsel dengenin ve genel sağlığın bir yansıması olarak hizmet eder.

## Sonuç olarak;

Sağlıklı ve parlak bir cilde ulaşmanın yolu, dengeli ve besleyici bir diyetten geçer. Vitamin A, E, C, omega-3 yağ asitleri, selenyum ve çinko gibi besin öğeleri açısından dengeli ve besleyici bir diyet, cildinizi sağlıklı, canlı ve genç tutmaya yardımcı olacaktır. Bu besin öğelerini diyetinize dahil ederek, cilt sağlığınızı koruyabilir ve yaşlanma belirtilerini geciktirebilirsiniz. Ancak, herkesin benzersiz olduğu ve dolayısıyla en iyi sonuçları almak için bireyselleştirilmiş bir yaklaşıma ihtiyaç duyulduğu unutulmamalıdır. Sunulan öneriler genel bir kılavuz olarak işlev görse de, cilt problemlerinizi çözmek adına bir dermatolog ve beslenme danışmanı ile danışmanlık yapmak her daim en akıllıca yoldur. Cilt sağlığınızı önceliklendirmek, sağlıklı bir yaşam biçiminin temel bir bileşenidir.

## kilo kontrolüne destek üçlü



### Broccoli

Magnezyum Taurat, Broccoli, Tarçın, Krom, Alfa Lipoik asit

**Broccoli ekstresi**, metabolik bozuklukları düzenleyici işlevi, antioksidan ve kilo karşıtı etkileriyle kilo kontrolüne destek olur. İçerdiği **tarçın ekstresi**, kan şekeri düzeyinin kontrolünde yardımcı olur. **Krom**, vücuttaki glikoz dengesinin sağlanmasına destek olan temel bir eser elementtir. **Tarçın ekstresi**, kromla sinerjik etki göstererek, vücutta kan şekeri kontrolün düzenlenmesine yardımcı olur. İçeriğindeki **magnezyum taurat**, kalp sağlığının korunmasına ve kan şekeri dengesinin sağlanmasına destek olmaktadır. Alfa lipoik asit ise **kan şekeri** kontrolünde destekleyicidir.

### Bromelain

Bromelain, Karahindiba

**Bromelain**, esas olarak ananasta bulunan bir enzimdir. Avrupa İlaç Ajansı tarafından da onaylanmış bir formu bulunan bromelain, içeriğinde bulunan çeşitli proteazlar sayesinde protein sindiren bir enzim etkinliğine sahiptir. **Bromelain** üzerinde yapılan çalışmalarda ise özellikle sindirimin kolaylaştırılması, vücutta oluşan ödemin atılması gibi alanlar da bulunmaktadır. İçeriğindeki **karahindiba** ile beraber ödem üzerinde sinerjik bir etki sağlamaktadır.

### Guarana

Mate, Guarana, Bromelain, L-karnitin

**Guarana ekstresi**, içerdiği kafein sayesinde yorgunluğun azalmasına, uyanıklığa ve dikkatin artmasına etki eder. Antioksidan ve kilo karşıtı etki gösterir. **Guarana** ekstresi, tokluk hissinin arttırılmasına yardımcı olur. İçeriğindeki **mate yaprağı ekstresi** iştahın kontrolüne ve gıda alımının azalmasına destek olarak, yağ birikiminin azalmasına ve vücut ağırlığının kontrolüne yardımcı olur. **L-karnitin**, hücrelerin yağları parçalamasında ve enerji elde edilmesinde destekleyici rol oynar. **Bromelain** ise sindirimin kolaylaştırılması ve vücutta oluşan ödemin atılmasında katkıda bulunur.

slim&fit  
series

HERBasist  
doğanın desteği

yaza  
hazır  
misiniz?

Vcaps Plus

Vcaps® is a trademark  
of Lonza or its affiliates

GMP  
SERTİFİKALI TESİSTE  
ÜRETİLMİŞTİR

Açlık  
Hissinizi  
Bastıramıyor  
musunuz?

Ödem  
Şikayetiniz mi  
var?

Yağ  
Yakmak mı  
İstiyorsunuz?



VENI VITA  
HEALTH  
İYİ YAŞAMA MERHABA

www.herbasist.com

## BALIKLARI KONSERVELERE HAPSETTİK



EZGI ÜTKÜR  
ÖĞRENCİ DİYETİSYEN

### Nasıl Başladı?

Dünya genelinde yaygın üretimi sağlanan konserve balık, raf ömrünün uzunluğu ve iş gücü artışı sebebiyle yoğun iş tempolu hayata oldukça adapte olmuş durumda. Konserve üretim ve tüketimi tahmin edilenden çok daha uzun yıllara dayanıyor. Bundan dolayı hemen hemen her besin grubunda geleneksel konserve yöntemine rastlayabiliyoruz. Balığın konserve ile ilişkisi de aralarında en dikkat edilmesi gereken durumlar içerisinde yer alıyor. Bazı ülkelerde (Portekiz, Arjantin, Fas gibi) balık üretiminin az olması veya bazı su ürünlerinin sadece belirli denizlerde ve sularda bulunması herkesi konserve balık tüketiciliğine itiyor.

### Denizden Kutuya Nasıl Geldiler?

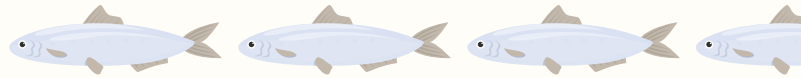
Kutu balık konservelelerinin üretim aşamasında tahmin edersiniz ki gıda yönlü besin değeri kayıpları, depolama sırasında kalite parametrelerinin değişimleri söz konusu. Kutu balık üretimi genel şartlarda 5 aşamadan oluşuyor. Hammadde olarak kullanılan balığın pişirilmesi-soğutulması aşamasında yağ profilinde olumsuz değişimlerle birlikte (yağ asidi oksidasyonu gibi) azotlu bileşenlerin oluşumlarının meydana gelebileceği öngörülmüş. Bunun yanında fizikokimyasal ve mikrobiyolojik değişimler daha çok depolama aşamasında meydana gelmekte. Fakat üretim aşamalarından depolama süreci tahmin edilenden fazla risk taşıyor. Konservelelerde kapalı kutu anaerobik sistemlerde metal iyonlarının kutunun iç yüzeyinden işlenmiş gıdaya geçmesi protein ve lipit bileşenlerinden oksidatif süreçler ortaya çıkarıyor. Konserve balıkların kimyasal boyutunu incelediğimizde balıkların kimyasal içeriklerinin işlem sırasında ciddi değişimler geçirdiğini, örneğin ton balıklarının pişirilmesi sonucunda nem oranının azaldığını veya pişmiş balık filetolarının nem içeriğine ek olarak yağ profillerinde de ciddi değişimler olduğunu görebiliriz.



### İçeriği Nasıl Değişiyor?

**Farklı mikro ve makro besin öğelerinin balık konservelelerindeki profilleri incelendiğinde**

**Protein ve Karbonhidratlar:** Protein içerikleri diğer besin gruplarına göre çok daha farklı yol izliyor. Yapılan araştırmalara göre çoğu türün konservelelenmesi ve işlenmesi protein içeriklerinin artmasına sebep olmuş. Aynı zamanda balık etinde yüksek oranda histamin oluşu FDA tarafından balık bozulmalarında referans alınması gerektiği belirtilmiş. Karbonhidrat izlemlerine bakıldığında işlenmiş veya konservelelenmiş balıkların karbonhidrat içeriklerinde gözle görülür farklar olmadığı öne sürülüyor.



**pH:** Balıkların özelliklerine ve pişirme yöntemine göre bazılarının pH değerinin yükselirken bazılarının ise düştüğü görülmektedir. Bunun sonucu olarak balığın konserve kalitesinin azalması söz konusu olabilmektedir.

**Yağlar:** Balıklar yüksek yağ asidi içeriği nedeniyle konserveleme gibi işlemlerde değişikliğe çok kolay uğrayabiliyor. Fakat midyede çok daha farklı bir durum söz konusu bulunmaktadır. Midyelerin kızartılması veya kaynatılmasının besin değerlerini artırdığı gözlemlenmiş aynı zamanda kızarmış konserve midyelerin de besin değerinin yüksek olduğu bildirilmiştir.

**Mineraller ve Vitaminler:** Balık konservelerinin bir diğer amacı balığın yumuşak doku haline getirilmesini sağlamaktır. Buna ek olarak kalsiyum kaynağı sağlar. Orkinos ve buharda pişirilmiş ton balığında kalsiyum, magnezyum, çinko, demir, sodyum bulunduğu tespit edilmiştir. Fakat ısıya dayanıklı B grubu vitaminlerinin bazıları sterilizasyon sürecinde en çok zarar gören vitaminler olarak bildirilmiştir.

**Mikrobiyal İçerik:** Bozulma yapacak bakterilerin 24 aylık depolama sonrasında bile kutu sardalya ve uskumruda görülmediği belirtilmiştir.

## Balık Kalitesi ve Bozulma Sebepleri

Üretim aşamasında sterilizasyondan hemen sonra konservelerin bombeli olmamasına (en sık görülen fiziksel kalite bozulması bombaj olayıdır. Bombajda konserve şişmekte ve kötü bir görüntü oluşturmaktadır. Bu durum aynı zamanda mikrobiyal bulaşının etkisi ile de olabilmektedir) ve gereğinden fazla doldurulmamasına dikkat edilmelidir.

Fakat bozulmalarda en dikkat çeken faktör kimyasal bozulmalardır. Kimyasal bozulmalar, konserve ürünlerde renk değişimine neden olmakta ve bunlardan en önemlisi ise demir sülfid renk bozulmasıdır. demir ile gıdanın reaksiyona girmesi sonucu meydana gelen hidrojen gazının basıncıyla oluşmaktadır. Balık etinde siyah et oluşumu da kimyasal bozulmayı göstermektedir.

Fiziksel ve kimyasal bozulmalardan sonra mikrobiyal bozulmaları (sorumlu olan bazı mikroorganizmalar clostridium ve bacillus denebilir.) yeterli sterilizasyon, ısı işleminden sonra soğutma, sızıntı ve bulaşma olmamasına dikkat edilmesi, işlemeden önce ürünün kontamine olmamasına dikkat etmek, konserve kapağının tam olarak kapatılması engellemektedir.



**Piştirilme yöntemleri, farklı karışık balık konservelerinin hazırlanması, konserveleme öncesi işlemler, balıkların farklı yapısal özellikleri, depolama yöntemleri ve süreleri gibi birçok faktör tarafından kalite parametreleri değişim göstermektedir. Balıkların önemli protein ve vitamin kaynakları olması nedeni ile tüketimlerinin fazla olması, konservelerinin de kaliteli olması beklentisini ortaya çıkarmaktadır.**



## Yerken Bunlara Dikkat Et

- Konservelerin saklama koşullarına özen gösterilmelidir. Depolama ve depolama süreleri her balık için değişmektedir.
- Yağ oranı ve protein seviyesinin kaybının önlenmesi için piştirilme ve ısı işlem yöntemlerine dikkat edilmelidir.
- Vitamin kaybının aza indirilmesi için pişirme sürelerine özen gösterilmelidir.
- Proteinler, doymamış yağ ve vitaminler hammaddeye uygulanan ön işlemler sırasında parçalanabilmekte, kaliteyi düşürebilmektedir. Ön işlemlerin uzmanlar tarafından dikkatli yapılması uygun olacaktır.
- Yağlı türlerde ve dolgu sıvısı olarak yağ fazı kullanılması durumunda ürüne antioksidan kriptoprotektan, yenilenebilir kaplama ve film eklenmiş olmasına dikkat edilmelidir.
- Maksimum besin değeri için, havasız pişirme teknikleri uygulanabilmektedir.

## Seçim Sizin

**Kutulanmış balık konserveleri; taze balıkların taşıdığı kalite niteliklerine sahip ve çeşitli ön işlemler uygulanmış balık ve balık kısımlarına, tuz, yemeklik bitkisel yağ, sos, lezzet verici maddeler ile hazırlanmış ve hermetik kaplarda sıcaklık işlemi ile dayanıklı hale getirilmiş ürünlerdir. Konserve, ortam sıcaklıklarında stabil olan, uzun raf ömrüne sahip olan ve sonuç olarak dünya çapında dağıtım için fazlasıyla uygun olan gıda sağlamanın köklü ve geleneksel bir yoludur.**

**Pazarı geniş olması sebebiyle aykırılıklar çok belirgin olmaktadır. Balık ve deniz ürünlerinin taze tüketilmesi ısı işlemlerine dikkat edilmesi Dünya Sağlık Örgütü tarafından da desteklenmelidir.**

## BESİNLERİN GİZLİ TEHLİKESİ: HERKESE İYİ GELMEDİĞİNİ BİLMEDİĞİNİZ BESİNLER VE SAĞLIK RİSKLERİ



Her besin kaynağı herkeste aynı mı etki eder? Aynı şekilde mi metabolize olur? Faydaları veya zararları ya da şöyle soralım etkileri aynı mıdır? Cevap kocaman bir HAYIR. Herkesin metabolizması, sindirim kanalı, alerjik durumları ve hastalıkları gibi birçok farklı değişkeni olabilir. Herkese çok iyi geleceğini düşündüğümüz bazı gıdalar kişilerde olumsuz etkiler yaratabilir. Gelin bunlara örnek neler olabilir bakalım.

**Ananas**, ödem atmaya yardımcı özelliğiyle son 5 yıldır popülerliği daha da artan o lezzetli meyve. Gebelikte sınırlandırılması hatta tüketilmemesi önerilen meyvelerden biridir. Endometrial dokuları ve serviksi yumuşatır, düşükle sonuçlanan erken doğumu tetikler.

Ayrıca ananastan elde edilen bromelainin takviye haline dönüştürülüp daha yüksek oranda tüketimi söz konusudur. Ancak kan pıhtılaşmasını veya kan inceltici ilaçları kullanan kişilerin, bromelain'i yalnızca bir sağlık uzmanının gözetimi altında kullanmaları gerekmektedir. Bromelain kanın pıhtılaşma yeteneğini etkileyebilir. Kan sulandırıcı ilaçlarla birlikte alındığında kanama riskini artırabilir. Ayrıca alerjen özelliği nedeniyle lateks, buğday, kereviz, papain, havuç, rezene, selvi poleni veya çim polenine alerjisi olan kişilerin bromelaine de alerjisi olabilir.



**Kudret narı**, mide yaralarına çok iyi gelen özelliğiyle bilinir ancak uterusu uyarıcı etkisi nedeniyle hamilelikte düşük riskini artırabileceği için kullanılmamalıdır.

**Maydanoz** ve sağlıklı beslenme olmazsa olmaz ikilidir. Ancak yapraklarında bulunan apiol düşük riskini artırabilen bir maddedir.

**Zencefil**, tam bir şifa kaynağı. Özellikle hamilelikte mide bulantıları için kullandığımız harika bir besindir. Ancak 1 gramın üzerindeki miktarlarda kullanıldığında rahim hareketlerini artırabileceği ve dolayısıyla düşük riskinin artabileceği bildiriliyor. Kan pıhtılaşdırıcı ilaçların (warfarin) etkisini kuvvetlendirebilir ve tüketiminin kontrollü olması şarttır. Özellikle takviye haline dönüştürülmüş formundan uzak durması gerekmektedir. Yağların sindirimi için önemli olan safra, safra kesesinin kasılmasıyla duodenuma boşaltılır. Zencefil sindirime yardımcı olur ve safra'yı uyarıcı etkisi bulunmaktadır. Ancak safra taşı olan kişilerde ciddi ağrılara yol açabileceği için tüketimi mümkün olduğunca kısıtlanmalıdır.



YEŞİM NEMUTLU TORUN  
UZMAN DIYETİSYEN





**Yumurta** anne sütünden sonra en kaliteli proteindir. Ancak safra kesesini uyarıcı etkisi nedeniyle safra taşı olan kişilerde yumurta tüketimi kısıtlanmalıdır. Ek bilgi bilinçsizce verilen çok hızlı kilolar safra taşının oluşma riskini artırmaktadır.!

**Enginar** ve karaciğer sağlığı arasındaki ilişkiyi bilmeyen yoktur. Harika bir destekleyicidir. Enginar içerisinde yer alan sinarin, karaciğer ve safra kesesinin düzenli çalışmasına yardımcı olur. Ancak safra yolu tıkanıklığı yaşayan kişilerde bu bölgenin uyarılması ağrıyı artırabilmektedir.

**Kahve** derken bahsedilen gerçek kahvedir, granül kahveler değildir. Kahvenin karaciğer yağlanmasına iyi geldiği biliniyor ancak mide hassasiyeti olan ve ciddi demir eksikliği yaşayan kişilerde tüketiminin sınırlı olması gerekmektedir. Kahvenin ve çayın içerisinde yer alan kafein mide asidinin ve sindirim enzimi olan pepsinin salgılanmasını artırarak sindirim sorunlarına yol açabilir.

**Baharatlar**, Anti-inflamatuar, metabolizmayı destekleyici, bağırsıklık sistemini güçlendirici ve kolesterolün düşürülmesine bile etki etmesiyle faydaları saymakla bitmeyen yemeklerin olmazsa olmazıdır. Ancak reflü ve gastrit gibi sindirim problemi yaşayan kişilerde kontrollü tüketimi önemlidir.

**Sarımsak**, kendine has aromasıyla her yemeğin baş tacı. Ancak hiç sarımsak yedikten sonra uykunuz geliyor mu? Belki de düşük tansiyonunuz olabilir mi? Çünkü sarımsağın tansiyonu düşürücü etkisi nedeniyle özellikle düşük tansiyon yaşayan kişilerde etkisi daha da hissedilebilir boyuta gelmektedir. Sarımsak, içerdiği allacin adlı bileşen sayesinde kan damarlarını genişletebilir ve kan basıncını düşürebilir. Aslında bu özelliği ile kalp ve damar hastalıkları için şahanedir. Düşük tansiyona yol açabilecek diğer besinlerden limon ve yeşil çayı da eklemek gerekebilir. Dip not: yeşil çay bazı kişilerde tansiyon düşüklüğüne yol açabildiği gibi bazı kişilerde tansiyon yükseltici etkisi de bulunmaktadır.

#### **Tam tahıllı gıdalar ve baklagiller**

içeriğindeki yüksek lif kalitesi ve zengin vitamin içeriği nedeniyle öğünlerin baş tacıdır. Kolesterol düşürmeye yardımcı olması ve yüksek potasyum kaynağı ile kalp ve damar hastalıklarına iyi geldiği gibi yüksek lif içeriğiyle de sindirim sistemine faydası mevcuttur. Ancak son evre böbrek yetmezliği olan hastalarda potasyum kısıtlanması gerekebilmektedir. İçeriğinde yer alan yüksek potasyum miktarı hastaların hızlıca potasyum seviyelerinin yükselmesine yol açabilir. Ayrıca kısa bağırsak sendromu ve ülseratif kolit gibi bağırsak hastalıkları olan kişilerde diyet lifinin azaltılması gerekebilir ve gaz üretiminin artması ağrıları artırabileceği için semptomaya yönelik takipte önemlidir.

**Bitki çayları** çeşit çeşittir. Ödem atmaya yardımcı, sindirimi rahatlatıcı ve boğaz enfeksiyonlarından korunmak gibi her çeşidinin farklı etkileri olabilmektedir. Ancak düşük riskini artırmaktadır. Örneğin rezene ve ada çayı adet söktürücü etkilere sahip olabilir. Kekik çayı ve papatya da sindirimi rahatlatıcı etkisi olabilmektedir. Ancak fesleğen, tarçın, kereviz, rezene, mate çayı, kekik, zerdeçal, ısırgan, biberiye, adaçayı, safran, papatya rahim hareketlerini artırır. Bu nedenle gebe olan kişilerde bitki çaylarının tüketimi güvenilir kabul edilmez.



# NUTRASÖTİKLER VE BESİN DESTEKLERİ



MELTEM BOZ  
UZMAN DİYETİSYEN

## “BESİNLER İLACINIZ, İLACINIZ BESİNLERİNİZ OLSUN.”

2500 yıl kadar önce Hipokrat tarafından söylenmiş olan bu değerli cümle ile sözlerime başlamak istiyorum.

Her geçen gün beslenme bilimine karşı olan ilgi daha fazla artmaktadır. Nutrasötikler ve besin destekleri konusu ise günümüzün en merak uyandıran konularından birisi haline gelmiş durumda..

Gelin birlikte bu yazımda uçsuz bucaksız bir okyanus kadar derin olan bu konuyu, en anlaşılır ve özet haliyle inceleyelim ve son yapılan literatür çalışmaları üzerinden örneklendirelim. Öncelikle şu kavramlara değinelim;

**Besin:** Kabul edilebilir bir lezzeti olan tüketilebilir maddelerin tümüne denir.

**Fonksiyonel besin:** Sağlığı koruyucu veya hastalık riskini azaltıcı etki gösteren gıda yani besine etkili bileşenin eklenmiş hali.

**Besin desteği:** Beslenmeyi desteklemek üzere besin öğeleri bakımından zenginleştirilmiş, ağız yoluyla alınan, tablet, kapsül, yumuşak jel, şurup, toz şeklinde uygulanabilen üzerinde “Bir besin desteğidir” ibaresi bulunan ürünlerdir.

**Nutrasötikler:** Bir gıdada biyoaktif olduğu düşünülen bir etken maddeyi, gıda olmayan bir taşıyıcı içerisinde, konsantr formu halinde, normal gıdadan sağlanandan çok daha fazla dozlarda sağlayan, sağlığı koruyucu veya tedaviye yardımcı olarak kullanılan besin destekleridir.

### Nutrasötikler detaylandırılırsa;

- Genel olarak güvenlidir.
- Yüksek dozda alındıklarında yan etki oluşabilir.
- Kronik bir hastalığı olanlar, gebe ve emziciler, hekim tarafından önerilen bir ilacı kullananlar ve cerrahi girişim planlanmış hastaların nutrasötikleri kullanmadan önce doktoruna veya eczacıya danışmalıdır.
- Hatalı kullanım ile genetik yatkınlığa, bireyin duyarlılığına, ilaç-ilaç ve ilaç-besin etkileşmesine bağlı olarak gelişen, dozdan bağımsız ve öngörülemeyen yan etkiler de ortaya çıkabilir.

### “Gerçekten” yeterli ve dengeli beslenebiliyor muyuz?

Bu sorunun cevabını da ne yazık ki tam anlamıyla ‘evet’ olarak yanıtlayabilmek imkansız. Bu cevabımın nedeni birkaç bilimsel çalışma sonucu ile desteklemek istiyorum.

Son dönemde yapılan bir çalışmada meyve/sebze tüketimi ile koroner kalp rahatsızlıkları riskinin ters orantılı olduğu saptanmış. Örneğin 126.000 kişi üzerinde ve 8-14 yıl süreli gözlem çalışmasında günde 8 porsiyon meyve/sebze tüketenlerde koroner kalp yetmezliği riskinin 3 porsiyon tüketenlere oranla **%20 daha düşük** olduğu gözlenmiştir.



Yine benzer konulu farklı bir çalışmada ise yeterli meyve sebze tüketiminin kemik mineral yoğunluğunu artırdığı böylece kemik kayıplarının önüne geçmesi ile ilişkilendirilmiş. Günlük tüketilen meyve sebze kombinasyonunun 3 porsiyondan 9 porsiyona çıkartılmasıyla günlük idrarla atılan kalsiyumun 50 mg; gün azaltılabileceği ve böylece daha güçlü kemik yapısına sahip olunabileceği görülmüş.

### Aralarındaki Farklar :

	BESİN	İŞLEVSEL BESİN	BESİN DESTEĞİ	NUTRASÖTİK
FIZYOLOJİK ETKİ	+	++	++(+)	+++
PROFİLAKTİK ETKİ	+	++	++(+)	+++
TERAPÖTİK ETKİ		(+)	+	++
DOZ/ETKİ	+	+	++(+)	+++

## PEKİ BESİN DESTEKLERİ GEREKLİ Mİ? TÜKETTİKLERİMİZDEN İHTİYACIMIZ OLAN MİKRO BESİN ÖGELERİNİ KARŞILAYABİLİYOR MUYUZ?

### KIRMIZI MUCİZE: LİKOPEN

Domates, çok güçlü bir antioksidan biyoaktif bileşen olan likopenin temel kaynağı ancak günümüzde raflarda gördüğümüz o domateslerde ihtiyacımızı karşılamaya yetecek likopen miktarına rastlanmamaktadır.

2008 yılında oksidatif stres parametreleri ve likopen takviyesi ilişkisini konu alan bir çalışmada 40 yaş üstü sağlıklı yetişkinlere günde **30 mg** likopen takviyesinin DNA hasarını 2 haftada bariz şekilde **azalttığı** gözlemlenmiştir.

Likopen konusunu kapatmadan dipnot olarak ısıl işleme maruz kalan domates ürünlerinde örneğin salça veya domates püresi gibi, likopen oranının artmış hale geleceğini hatırlatmak isterim.



### BAĞIŞKLIĞIMIZIN VAZGEÇİLMEZ DESTEĞİ: C VİTAMİNİ

Gelelim C vitamini hakkındaki şaşırtıcı verilerden bazılarına; 2017 yılında yapılan farklı analiz çalışmalarında aynı narenciye tipi meyvelerin (narenciye, portakal, lime, limon vb) 100 ml / mg sinde bulunan farklı miktarlarda c vitaminleri saptanmış. Bu da günlük tavsiye edilen 50-75 mg/ gün olan c vitamini miktarının karşılanması konusunda miktar ve besin ilişkisi yönünden çelişki yaratmaktadır.

Yine 2019 yılında yapılan çalışmalarda ise yeterli miktarda C vitamini takviyesinin diyabetik bireylerde hiperglisemiye bağlı ROS' a karşı koruduğu görülmüş. Ayrıca yüksek antioksidan özelliği ile vasküler yapıyı koruduğu ve kalp damar sağlığını iyileştirdiği saptanmış.



### TURUNÇGİL KABUĞUNUN ALTINDA KALAN BEYAZ KISIM: HESPERİDİN' İN GÜCÜ

Hesperidin bileşeninin antienflamatuvar ve antihipertansif özelliklerini araştıran randomize bir çalışmada 64 diyabetik bireye günlük 500 mg/ hesperidin takviye edilmiş ve 6 hafta sonunda plaseboya kıyasla kan basıncı seviyelerinin ve CRP değerlerinin düştüğü görülmüş.

Hesperidin üzerine yapılan farklı bir çalışma ise venöz yetmezlik ve damar sağlığı üzerine gerçekleştirilmiş. 4 haftalık çalışma sonucunda, günde 2 kere 50 mg hesperidin + 450 mg diosmin takviye alan grubun **damar sağlığında etkin iyileşmeler saptanmış**.



### ANTIÖKSİDAN DENİLİNCE AKLA İLK GELENLERDEN: RESVERATROL

Fermentasyon esnasında çekirdekte bulunan silbenler ve üzüm kabuğunda bulunan mayaların etkisi ile oluşan bir fitoaleksindir yani bilinen ve sanılanın aksine üzüm çekirdeğinde bulunmaz. Çok kuvvetli etkiye sahip bir antioksidandır. En güzel özelliklerinden birisi ise günlük doz konusunda neredeyse toksisitesi yoktur. Yapılan çalışmaların ise neredeyse hepsinde kalp ve damar hastalıklarına bağlı kanser geliştirme riskini azaltıcı rol oynadığı görülmüştür.



## BEYİN SAĞLIĞI DENİLİNCE VAZGEÇİLMEZ: OMEGA 3 (BALIK YAĞI)

Kalp ve damar sağlığını korumasından kan lipid ve trigliserit seviyelerinin düşürülmesine, kan akışını hızlandırmasından beyin ve bilişsel fonksiyonları geliştirmesine, romatoid artirit tedavisinden ülseratif kolit tedavisine, göz sağlığından, hücre yenilenmesine kadar çok farklı ve önemli görevlere sahip yüksek antioksidan değerinde önemli bir bileşendir.



### PEKİ HER BALIK AYNI ŞEKİLDE YARARLI MI?

Tüketeceğimiz balıkta bulunan Omega 3 ün temel bileşenleri olan EPA ve DHA oranı balıktan sağlayacağımız faydayı oldukça etkilemektedir. Bu noktada balığın beslendiği plankton, yosunlar, balığın türü, yaşadığı denizin ısı ve derinliği de oldukça önemlidir. Örnek vermem gerekirse soğuk su balıkları olan somon, uskumru ve tuna balığının Omega 3 oranı yüksektir ancak somonda bulunan Omega 3 ün temel EPA kaynaklı iken orkinosun DHA oranı oldukça yüksektir.

### MERAK EDİLEN VE CEVABI TARTIŞILAN BİR SORU; BALIK YAĞI MI? KRİLL YAĞI MI?

Çünkü her ikisi de insan sağlığı için son derece faydalı yağ asitleri. İkisinin de etkileri neredeyse aynı ancak biraz daha detaylandırırsak EPA ve DHA miktarı olarak balık yağı daha yüksektir ancak krill yağının ise fosfolipit formu sayesinde biyoyararlanımı daha yüksek olduğundan daha iyi tolere edildiği gözlenmiştir.

### ANTİKANSER ETKİLİ SÜLFORAFAN KAYNAĞI : BROKOLİ

Sülforafan, Glukorafanın'ın (Glukosinolat) mirosinaz enzimi ile hidrolize uğraması ile meydana gelen "aglikon" parçalanma ürünüdür. Brassicaceae sebzelerinde (lahana, brokkoli, karnabahar, brüksel lahanası, roka, hardal, turp, kırmızı turp, su teresi, alabaş) bulunmaktadır. Özellikle genç brokoli ve genç karnabahar sürgünleri glukorafanın bakımından zengindir.

Ancak dikkat edilmelidir ki brokoli hazırlama ve tüketme şekli faydasını etkiliyor!

Brokolinin temel biyoaktif bileşeni glukofaranini etken formu sülforafana dönüştüren enzim mirosinazın etkinliği ısı ile azalmaktadır. Brokoliden en yüksek fayda için mümkün olduğunca ısıya az maruz bırakılmalı ve enzim etkinliğinin artması için mümkün olduğunca küçük parçalara ayrılarak tüketilmesine özen gösterilmelidir.

### ŞİFA DEPOSU: SARIMSAK

Çok güçlü bir vitamin, mineral kaynağı olarak bağışıklığı güçlendirmesinden, yüksek antioksidan özelliği ile serbest radikallere karşı savaşmasından, kemik sağlığından beyin fonksiyonlarına kadar farklı sağlık faydalarına sahiptir. En dikkat çeken özelliklerinden birisi ise atardamarların duvarında yer alan fazla yağ miktarını azaltır. Lipojenik ve kolesterojenik enzimleri azaltarak kolesterol sentezini inhibe ettiği tespit edilmiştir.

### Peki bu şifa deposunun da tüketim şekli faydasını etkiliyor olabilir mi?

Sarımsağın etken maddesi alliin aktif formu olana alisin' e allinaz enzimi aktivitesi ile dönüşür ancak bu özellik mide asidinde ve 50 derece üstünde inaktif olmaktadır. Bu nedenle sarımsağı mümkün olduğunca çiğ ve mekanik olarak parçalanmış şekilde tüketmemiz gerekmektedir. Takviye formu ise mide asidinden etkilenmeyecek şekilde enterik kaplı tabletler şeklinde tercih edilmelidir. Sarımsak ve takviyeleri özellikle kan sulandırıcı başta olma üzere birçok ilaç ile etkileşime girebileceğinden mutlaka dikkatli tüketilmeli ve bilinçli takviye edilmelidir.

**Sözlerimin başında da söylemiş olduğum gibi çok derin ve geniş çaplı bir konu o nedenle söyleyeceklerimi sizleri fazla yormamak adına noktalıyorum. Sevgiyle ve bilimle kalın..**

#### REFRANSLAR

v Celik E. 2014. 'A rapid validated HPLC method for determination of sulforaphane and glucoraphanin in broccoli and red cabbage prepared by various cooking techniques' Analytical Methods, 6, 4559-4566 .

v Verleyen T. et al. 'Analysis of Free and Esterified Sterols in Vegetable Oils' JAOCS, Vol. 79, 2, 2002.

v Devaraj S. 'A Dose-Response Study on the Effects of Purified Lycopene Supplementation on Biomarkers of Oxidative Stress' J Am Coll Nutr. 2008; 27(2): 267-273

v Tareen H. et al. 'Determination of Vitamin C content in Citrus Fruits and in Non-Citrus Fruits by Titrimetric method, with special reference to their nutritional importance in Human diet' Biological Forum – An International Journal, 7, 367-369, 2015.

v Najwa F. et al. 'Comparison of vitamin C content in citrus fruits by titration and high performance liquid chromatography (HPLC) methods' International Food Research Journal 24: 726-733, 2017.

v Homayouni F. 'Blood pressure lowering and anti-inflammatory effects of hesperidin in type 2 diabetes: a randomi zed double-blind controlled clinical trial' Phytotherapy Research. 2018;32:1073-1079

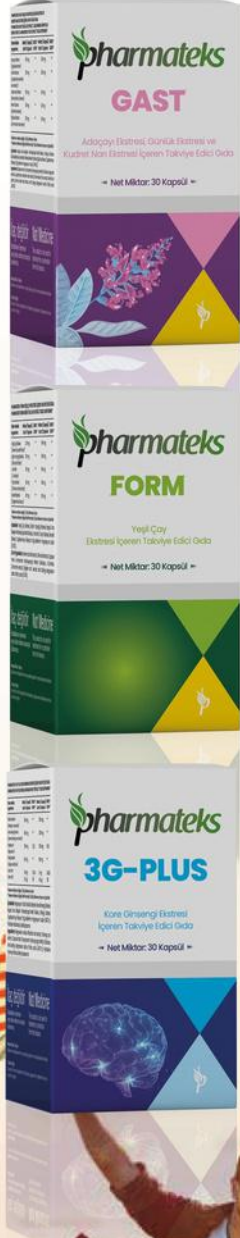
v Lbeqbuna V, Nicolaidis AN, Sowade O. Venous elasticity after treatment with Daflon 500 mg. Angiology. 1997; 48(1):45-9.

v USDA National Nutrient Database for Standard Reference. Available online: <https://ndb.nal.usda.gov>

v Morand C, Dubray C, Milenkovic D. Hesperidin contributes to the vascular protective effects of orange juice: a randomized crossover study in healthy volunteers. American Journal of Clinical Nutrition, 2011, 93, 73-80

# pharmateks

— İLAÇ VE KİMYA —



Onaylı



[www.pharmateks.com.tr](http://www.pharmateks.com.tr)

 pharmateks

# HAYAT KALİTESİNİ DÜŞÜREN 'LİPÖDEM'

Lipödem genellikle kadınlarda görülen bir hastalıktır ve ortalama olarak kadınların %11'ini etkilemektedir. Vücudun alt ve üst kısmındaki orantısızlık ile karakterizedir. Henüz ortaya çıkış sebepleri tam olarak bilinmese de genetik yatkınlığın ve vücuttaki östrojen dalgalanmalarının bu rahatsızlığı tetiklediği bilinmektedir. Östrojen kaynaklı olması sebebiyle genellikle menopoz dönemi, ergenlik dönemi veya hormon içeren doğum kontrol haplarının kullanıldığı dönemlerde görülme sıklığı artar. Aynı zamanda fazla kilo alımı da lipödem oluşumunu tetikler; teşhis alan kişilerin çoğunluğunun BKİ'si 35'in üzerindedir. Maalesef, bu bireyler spor yapmaları ve sıkı diyetler uygulamaları durumunda kilo kaybı yaşamakta ve incelmekte çok zorlanırlar. Belirtilerin azalması ve kilo vermek için mutlaka lipödeme uygun bir beslenme programı gerekmektedir. Günümüzde lipödem, obezite ve lenf ödem genellikle karıştırılır; doğru tedavi için doğru bir teşhis çok önemlidir.



TUANA KÜÇÜCÜK  
DİYETİSYEN

Lipödem halk arasında "ağrılı selülit" olarak bilinir ve lenf ödemden ayrılan bazı belirtileri vardır bunlar:

## LİPÖDEM

- » İki bacak ya da iki kol arasında orantısızlık yoktur, simetrikdir.
- » El ve ayaklarda tutulum olmaz.
- » Seviyesine göre dokununca ağrı olabilir.
- » Fark etmeden sık sık morarmalar görülebilir.

## LENFÖDEM

- » Tutulum tek kol ya da bacakta olabilir, orantısızlık vardır.
- » El ve sırtlarında da tutulum olabilir.
- » Genellikle ağrı yapmaz.
- » Lenfödemde morarma olmaz.

Lipödemde yağların geri emilimi yani aslında damar geçirgenliği bozulmuştur ve sorun kılcal damarlardadır. Bu yüzden sorun her alanda aynı ölçüde olmaz ve vücutta pütürlü bir görüntü meydana gelir. Teşhis aşamasında 4 evreye ayrılır. 1. evrede sadece pütürlü bir görüntü hastayı rahatsız ederken, 3. ve 4. evrede artık ciddi ağrılar ve deri altında kanlanmalar meydana gelir. Hasta 1. evredeyken diyet ve egzersizle ilerlemesini yavaşlatmak mümkünken, 4. evrede artık cerrahi bir müdahale gerekmektedir. Tedavi sürecinde fizyoterapistin de dahil olduğu multidisipliner bir yaklaşım gerekir.

Yapılan araştırmalar ve denemelerin çoğunda bu kişilerde ketojenik diyetin gelecek vaat eden bir yaklaşım olduğu görülmektedir. Verilen ketojenik diyetler, yüksek proteinin yanı sıra yeterli derecede lif ve sağlıklı yağları mutlaka içermelidir. Özellikle **avokado ve hindistan cevizi yağına** fazlaca yer verilmeli; et olarak da antibiyotik kullanımının daha az olduğu **kuzu etleri, dana eti yerine** tercih edilmelidir. Lipödemli kişilerde fazla östrojen olduğu için yeterli su tüketimi çok önemlidir, ancak fazla sıvı alımı ödem miktarını artırabilir.

**Kışın 30 ml x kg, yazın 40 ml x kg yeterli olacaktır.**



Yine ödem problemine yardımcı olmak amacıyla, kişilerde tiroit problemi yoksa günde iki fincan yeşil çay önerilebilir; beraberinde bromelain takviyesi başlanabilir.



Lipödemli hastalarda östrojen tetikleyici olabildiği için süt ürünlerinin tüketimi azaltılabilir; hatta diyetisyenin tedavi protokolüne göre tamamen kısıtlanabilir. Maydanoz içeren detoks suları ve kafein, yine östrojen dalgalanmaları yaratabileceği için diyetten tamamen çıkartılır.



Kişilerde deri görünümünde ciddi hasarlar meydana geldiği için besin takviyesi olarak diyetine kolajen eklemek oldukça fayda sağlamaktadır.



Eğer kişi aynı zamanda tiroit hastasıysa, beyaz çay ya da kiraz sapı çaylarından destek alınabilir.



Açlık süresini uzatan aralıklı oruç yaklaşımı, yine lipödemli hastalarda fayda gördüğümüz bir başka beslenme modelidir ve yasaklı besinlere dikkat edilerek hastaya uygulanabilir.



Lipödem hastalarının hayat kalitesini artırmak için dikkat edebileceği birkaç öneriden de bahsetmek isterim. Bu kişiler çok sıcak suda yıkanmamalı, çok soğuğa da maruz kalmamalı; özellikle sıcak yaz aylarında serin bir suda yüzme aktivitesi lipödemli kişilerin ağrılarına oldukça iyi gelmektedir.

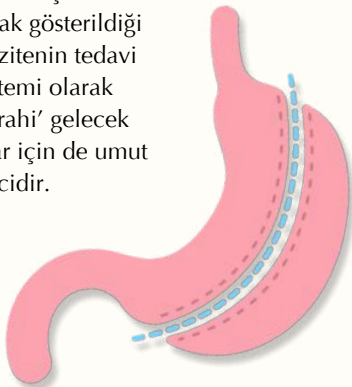
Eğer kişi masabaşı çalışıyorsa, saat başı ayağa kalkmalı ve hareket etmelidir. Oturma pozisyonlarına dikkat etmeli, kan akışını kesecek bacak bacak üstüne atma gibi pozisyonlardan kaçınmalıdır. Çok sıkı kıyafetler giymemeli ve kendilerini aşırı yoracakları spor aktivitelerinden kaçınmalıdırlar. Çok yoruldukları günlerin sonunda mutlaka bacaklarını göğüs hizasından yukarı kaldırarak dinlenmeli ve bacaklarındaki ödemleri rahatlatmalıdırlar. Bunun için at kılı fırça kullanılabilir veya masaj uygulaması yapılabilir.

# OBEZİTE CERRAHİSİ SONRASI GERİ KİLO ALIMI



Obezite tüm dünyada hızla artarak küresel bir sağlık sorunu haline gelmiştir. Genetik, kültürel, sosyoekonomik, fizyolojik, psikolojik, yaşam tarzı gibi birçok faktörden etkilenen obezite, tedavi edilmediği takdirde birçok yandaş hastalığa sebep olarak, yaşam süresini ve kalitesini etkileyen kronik bir hastalıktır.

Vücut yağının normalden fazla veya beden kitle indeksinin **30 kg/m<sup>2</sup> ve üzerinde** olması obezitenin tanımı için yeterlidir. Obezite kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, dislipidemi, tip 2 diyabet, inme, safra kesesi hastalıkları, sindirim sistemi problemleri, kemik eklem rahatsızlıkları, uyku apne sendromu ve bazı tür kanserlerle ilişkili olup bu hastalıkların sıklığını artıran önemli bir risk faktörüdür. Obezite ve sebep olduğu hastalıkların insan ve toplum yaşamı üzerinde sadece biyolojik olarak değil, psikososyal ve ekonomik olarak önemli etkilerinin olduğu kanıtlanmış bir gerçektir. Obezitenin en etkili ve kabul görmüş tedavi yöntemi olan sağlıklı beslenme ve aktif yaşamı sürdürülebilir kılan yaşam tarzı değişikliği özellikle morbid obezitesi olan bireylerde uzun vadede **%5** gibi düşük bir başarı oranında bırakmıştır. Özellikle bu hasta grubunda tüm dünyada etkinliği kanıtlanmış olan tedavi yöntemi cerrahidir. 1950'lerde başlayan son 20 yıldır çalışmalarının hızla arttığı ve günümüzde sonuçlarına ilişkin başarının net olarak gösterildiği obezitenin tedavi yöntemi olarak 'cerrahi' gelecek yıllar için de umut vericidir.



Beden kitle indeksi **40 kg/m<sup>2</sup>** üzerinde olanlar veya vücut kitle indeksi 35 kg/m<sup>2</sup> üzerinde olup aynı zamanda obeziteye bağlı yandaş hastalıkları bulunan bireyler obezite cerrahisine adaydır. Obezite cerrahisinde, gıda alımının küçük bir mide kesesi ile sınırlandırıldığı kısıtlayıcı prosedürler, besin emilimi için mevcut bağırsak uzunluğunun azaltıldığı malabsorbtif veya her ikisini içeren kombinasyon prosedürler hasta seçimine bağlı olarak uygulanmaktadır. Günümüzde en sık yapılan prosedürlerin başında tüp mide (sleeve gastrektomi) ve RNY gastrik bypass ameliyatları gelmektedir. Bu ameliyatlardan sonra özellikle ilk **3 ayda hızlı kilo kaybı gözlenirken 1-2 yıla kadar kilo kaybı devam etmektedir**. Başarılı geçmiş bir RNY gastrik bypass ameliyatı sonrası fazla kilonun yaklaşık **%70-80'inin** tüp mide ameliyatı sonrası ise fazla kilonun yaklaşık **%50-60'ünün** kaybı beklenir. Ameliyattan sonra azalan mide hacmi/ besin emiliminin değişimi, hormonal değişimler, besin seçimleri, düşük kalorili beslenme, azalan fiziksel inaktivite gibi birçok faktör kilo kaybını beraberinde getirmektedir. Ancak 2 yıldan sonra ameliyatın etkileri oldukça azalır, mide ve bağırsaktan salgılanan açlık/tokluk hormonları ameliyatın ilk aylarında olduğu gibi etkisini göstermez, sindirim ve emilim daha kolaylaşır ve hasta besin seçimlerini rahatlıkla değiştirebilir, porsiyonlar giderek artabilir ve bu noktada hastanın kilo kaybı yavaşlayıp durarak geri kilo alımı başlayabilir.



**BERNA GOBELOĞLU**  
DİYETİSYEN



Obezite cerrahisi sonrası uzun yıllar takip yapan çalışmalar **4 hastadan 1'inin geri kilo aldığını** bildirmiştir. Geri kilo alımını tanımlayan bir konsensus bulunmamakla birlikte genel olarak ameliyat sonrası görülen en düşük kilonun üzerine 10 kg ve fazlasının alınması, BKİ'nin 35 üzerine çıkması ya da fazla vücut ağırlığının **%25'inden fazla** geri kazanımı geri kilo alımı olarak bildirilmektedir.



Ameliyat sonrasında kilo kaybının başarılı bir şekilde devam etmesi ve geri kilo alınımının önüne geçilmesi için;

- Obezite cerrahisi öncesi hastayı tanımak,
- Obezitesinin altında yatan nedeni anlamak,
- Ameliyat hakkında ve sonrasında yaşanabilecek süreçler ile ilgili doğru bilgiyi vermek,
- Hasta beklentilerine uygun gerçekçi hedefler koymak,
- Ameliyat sonrasında bariatrik beslenme eğitimini vermek,
- Düzenli takipler ile hastayı kontrol etmek,
- Hasta ihtiyaçlarına yönelik beslenme ve yaşam tarzı müdahalelerini yapmak oldukça önemlidir.

Obezite cerrahisi sonrası geri kilo alımı olan bir hastanın ameliyat öncesi sürecinden başlayarak detaylı bir şekilde bireysel olarak değerlendirmesinin yapılması gerekir.

Geri kilo alımına sebep olan faktörler bulunduğundan sonra multidisipliner bir yaklaşım ile hastanın yeniden sağlıklı bir şekilde kilo kaybetmesi hedeflenmelidir. Bu noktada;

- Revizyonel cerrahi,
- İlaç tedavileri,
- Beslenme müdahaleleri,
- Fiziksel aktivite,
- Psikolojik destek çözüm yollarını oluşturabilir.

**Sorunların kaynağı veya çözüm yolları benzer gibi olsa da obezite ile mücadele eden her hastada olduğu gibi obezite cerrahisi sonrası geri kilo alımı olan hastalarda da tedavi planı yaşam tarzı değişikliğini hedef alarak uzun süreli takiplerin yapıldığı bireysel bir süreç olmalıdır.**

Galal, A. M., Boerma, E.-J., Franssen, S., Meesters, B., Olde-Damink, S., Abdelmageed, M. K., ... Greve, J. W. (2019). Impact of Laparoscopic Banded Gastric Bypass on Weight Loss Surgery Outcomes: 5 Years' Experience. *Obesity Surgery*. doi:10.1007/s11695-019-04229-0

Monaco-Ferreira, D. V., & Leandro-Merhi, V. A. (2016). Weight Regain 10 Years After Rous-en-Y Gastric Bypass. *Obesity Surgery*, 27(5), 1137-1144. doi:10.1007/s11695-016-2426-3

Yu, Y., Klem, M. L., Kalarchian, M. A., Ji, M., & Burke, L. E. (2019). Predictors of Weight Regain after Sleeve Gastrectomy: an Integrative Review. *Surgery for Obesity and Related Diseases*. doi:10.1016/j.soard.2019.02.009

Martins C, Gower BA, Hill JO, Hunter GR. Metabolic adaptation is not a major barrier to weight-loss maintenance. *Am J Clin Nutr*. 2020 Sep 1;112(3):558-565. doi: 10.1093/ajcn/nqaa086. PMID: 32386226; PMCID: PMC7458773.

Samuel N, Jalal Q, Gupta A, Mazarri F, Vasas P, Balachandra S. Mid-term bariatric surgery outcomes for obese patients: does weight matter? *Ann R Coll Surg Engl*. 2020 Jan;102(1):54-61. doi: 10.1308/rcsann.2019.0100. Epub 2019 Sep 6. PMID: 31891669; PMCID: PMC6937615.

Kheniser K, Saxon DR, Kashyap SR. Long-Term Weight Loss Strategies for Obesity. *J Clin Endocrinol Metab*. 2021 Jun 16;106(7):1854-1866. doi: 10.1210/clinem/dgab091. PMID: 33595666; PMCID: PMC8427732.

Castanha CR, Tebc-Pe AABF, Castanha AR, Belo GQMB, Lacerda RMR, Vilar L. Evaluation of quality of life, weight loss and comorbidities of patients undergoing bariatric surgery. *Rev Col Bras Cir*. 2018 Jul 16;45(3):e1864. Portuguese, English. doi: 10.1590/0100-6991e-20181864. PMID: 30020323.

Qjarcica J, Dutilleul R, Kuttler DP, Belsley S, Laferrière B. Gastrointestinal changes after bariatric surgery. *Diabetes Metab*. 2014 Apr;40(2):87-94. doi: 10.1016/j.diabet.2013.11.003. Epub 2013 Dec 17. PMID: 24359701; PMCID: PMC4391395.

Krusenman M, Leininger A, Zambach F, Colay A. Dietary, weight, and psychological changes among patients with obesity, 8 years after gastric bypass. *J Am Diet Assoc*. 2010 Apr;110(4):527-34. doi: 10.1016/j.jada.2009.12.028. PMID: 20338278.

Salameh BS, Khoulkaz MI, Bell RL. Metabolic and nutritional changes after bariatric surgery. *Expert Rev Gastroenterol Hepatol*. 2010 Apr;4(2):217-23. doi: 10.1586/egh.09.67. Erratum in: *Expert Rev Gastroenterol Hepatol*. 2010 Jun;4(3):386. Salameh, Bernard [corrected to Salameh, Bernard S]. PMID: 20350267.

# SAĞLIKLI BAHARATLAR VE OTLAR ÜZERİNE

ZEYNEP ÖZDEMİR  
DİYETİSYEN

Baharatlar ve otlar, yüzyıllardır hem mutfak sanatında hem de tıbbi alanda başrol oynar. Bu değerli ürünler, yemeklere lezzet, aroma ve renk katmanın ötesinde, akut ve kronik hastalıklardan korunmamıza da yardımcı olur. Günümüzde, baharatlar ve otların antioksidan, anti-inflamatuar, antitümör, antikarsinojenik özellikler ile kan şekeri ve kolesterolü düzenleyici etkileri dahil, ruh halimizi ve bilişsel işlevlerimizi olumlu yönde etkileyebileceğine dair bol miktarda kanıt mevcuttur. Son on yılda yapılan araştırmalar, kükürt içeren bileşikler, tanenler, alkaloidler, fenolik diterpenler ve özellikle flavonoidler ve polifenoller gibi biyoaktif bileşenler aracılığıyla otların ve baharatların sağlık üzerindeki çeşitli olumlu etkilerini ortaya koymuştur.

Her ne kadar günlük alım miktarları çoğu gıdaya kıyasla düşük olsa da, insan sağlığı üzerindeki potansiyel etkileri düşünüldüğünde, bu yazımızda odaklandığımız dört baharatın sağlığa ciddi katkıları olduğu anlaşılmaktadır.

Bu inceleme, sık kullanılan baharat ve otların sağlık üzerindeki potansiyel faydalarını vurgular. Bu değerli mutfak malzemeleri, özellikle insan sağlığına sundukları potansiyel avantajlar göz önünde bulundurulduğunda, kesinlikle hafife alınmamalıdır.

## 1) Zencefil

Alternatif tıbbın vazgeçilmez bileşenlerinden biri olan zencefil, asırlardır mide bulantısı ve sindirim sorunlarına çözüm olarak kullanılmıştır. Günümüzde ise zencefil kökü, hem lezzet desteği hem de sindirim yardımcısı olarak değerlendirilmektedir.

Araştırmalar, 1 gram veya üzeri dozajlarda zencefilin, sabah bulantısı, kemoterapiye bağlı bulantı ve deniz tutkunluğunu azalttığını göstermektedir. Ayrıca anti-inflamatuar ve ağrı kesici özellikleri de bulunmaktadır.

Ayrıca yapılan araştırmalara göre, zencefil kansere karşı da etkili olabilir. Antioksidanlar sayesinde, hücre bölünmesini engelleyerek hücre çoğalmasını azaltabilir ve kanser oluşumuna yol açan proteinler ile iletişim yollarını bloke edebilir. Kolon kanseri riski taşıyan bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada, günde 2 gram zencefil ekstrelinin, aspirin kadar etkili bir şekilde iltihabi göstergeleri azalttığı görülmüştür. Ancak, bu çalışmaların çoğu laboratuvar ortamında gerçekleşmiş olup, insanlar üzerinde daha fazla klinik deney yapılması gerekmektedir.

Zencefil, tarçın, damla sakızı ve susam yağı karışımı, osteoartrit kaynaklı ağrı ve sertliği hafifletmekte aspirin veya ibuprofen kadar etkilidir. 1 gram zencefil, mide bulantısına karşı etkili bir çözüm sunabilir ve ağrı kesici, anti-inflamatuar özelliklere sahiptir.



## 2) Zerdeçal

Zerdeçal, günümüzde yiyeceklerin ve sağlığın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Ana etken maddesi **kurkumin** olan zerdeçal, güçlü antioksidan ve anti-inflamatuar özellikler taşır. Laboratuvar çalışmalarına göre zerdeçal, antibakteriyel, antiviral ve antiparazitik özellikler de göstermektedir.

Zerdeçal, vücuttaki zararlı serbest radikalleri yok ederek oksidatif stresi azaltır. Bu, kardiyovasküler hastalıklar ve kanser gibi kronik rahatsızlıklar için bir tetikleyici olan, dengesiz elektron miktarına sahip, dokulara zarar verebilecek moleküllerdir. **Zerdeçalın güçlü antioksidan içeriği, serbest radikal oluşumunun ve vücuda olan stresin azaltılmasına yardımcı olur.**

Ayrıca, zerdeçal kardiyovasküler hastalıkları önlemeye yardımcı olabilir, çünkü egzersiz veya belirli ilaçlar kadar etkili bir şekilde kan akışını artırır. Dahası, zerdeçalın içindeki kimyasallar, beyin türevli nörotrofik faktör (BDNF) seviyelerini artırarak beyin fonksiyonlarını korumaya yardımcı olabilir. BDNF düzeylerinin düşük olması Alzheimer hastalığı ve depresyon ile ilişkilendirilmiştir. Yapılan bir araştırma, düzenli olarak reçetelenen antidepresanlar kadar etkili olabileceğini ortaya koymuştur; ancak bu faydaları elde etmek için büyük miktarlarda zerdeçal tüketilmesi gerekmektedir.

## 3) Sarımsak

Sarımsak, benzersiz lezzeti ve sağlık yararları ile bilinen Allium (soğan) ailesinden bir bitkidir. Sağlık avantajlarının arkasında yatan kükürt bileşiklerini içerir. Alisin, yalnızca taze kesilmiş veya ezilmiş sarımsakta kısa süreliğine bulunan bir kimyasaldır.

Kalori değeri düşük olan sarımsak, C vitamini, B6 vitamini ve manganez açısından zengindir ve aynı zamanda az miktarda yağ içerir. Ayrıca, grip ve soğuk algınlığı gibi hastalıkların önlenmesine ve şiddetinin azaltılmasına yardımcı olabilir, ancak kesin sonuçlar çıkarmadan önce daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

**Sarımsak, hipertansiyonu (yüksek kan basıncı) olan kişilerde kan basıncını düşürmeye yardımcı olur.** Bazı durumlarda, takviyeler geleneksel ilaçlar kadar etkili olabilir.

Serbest radikallerin neden olduğu oksidatif hasar, yaşlanma sürecine katkıda bulunur. Yeterli miktarlarda alındığında, sarımsak insanlarda antioksidan enzimleri artırır ve yüksek tansiyonlu bireylerde oksidatif stresi önemli ölçüde azaltır. Kolesterol ve kan basıncını düşürme ile birlikte antioksidan özellikleri, Alzheimer hastalığı ve demans riskini azaltabilir.

Sarımsağın kükürt bileşenleri, yüksek dozlarda ağır metal zehirlenmesine karşı organ hasarını koruyabilir. Araba aküsü üretiminde çalışan işçilerde yapılan çalışmada, sarımsak kan kurşun seviyelerini %19 oranında azalttı. Ayrıca, baş ağrısı ve yüksek kan basıncı gibi toksisite belirtileri azaldı. Günde üç doz sarımsak, D-penisilamin ilacına kıyasla semptomları azaltmada daha etkili oldu.

Unutulmamalıdır ki tüketim bireyseldir ve her madde için dikkatli olunmalıdır. Örneğin sarımsak kan sulandırıcıdır ve zaten kan inceltici ilaç kullanıyorsanız, sarımsak tüketiminizi önemli ölçüde artırmadan önce doktorunuza danışmalısınız.



# online aktarınız baharatal.market



www.baharatal.market adresi  
Adil Kayışoğlu online mağazasıdır.



## GENLERİMİZİ DEĞİŞTİREBİLİR MİYİZ?

# BESLENME BİLİMİNDE YENİ BİR ÇAĞ 'NUTRİGENETİK VE EPİGENETİK'



BETÜL ÇETİN  
DİYETİSYEN

**Özellikle son yıllarda daha sık duymaya başladığımız genlere göre beslenme veya kişiselleştirilmiş beslenme konsepti neye dayanıyor?**

1990 Yılında başlatılan ve 2003 yılında tamamlanan İnsan Genom Projesi ile birlikte insan genomunun büyük bir kısmı aydınlatıldı. İnsan genomunun dizilenmesi ile birlikte iki insan arasındaki genomik dizi benzerliğinin %99.9 aynı olduğu saptandı. İnsanlar arasındaki varyasyonu (çeşitliliği) ise %0.01'lik kısım oluşturuyordu. Genlerimizde görülen bu değişikliklerin yani tek nükleotid polimorfizmlerinin (SNP) farklı hastalıklara yatkınlığa ayrıca besin ve ilaca verilen tepkilerde değişikliklere neden olduğu bulundu. SNP'ler, ilaçların, çevresel ajanların veya diyet bileşenlerinin metabolizmasında yer alan genlerde meydana gelmişse, diyet dahil maruz kalınan durumlara karşı bireysel metabolik yanıtı büyük ölçüde etkileyebilmektedir. İnsan vücudunda meydana gelen tüm metabolik süreçler enzimler ve hormonlar aracılığıyla kontrol edilir. Protein yapıda olan enzim ve hormonlar ise belirli genler tarafından sentezlenir. Gende meydana gelmiş olan SNP, enzim veya hormonun sentezinde azalma veya artışlara yol açarak ilgili metabolizmayı direkt olarak etkileyebilecek güce sahiptir.

## BESLENME GENOMİĞİ NUTRİGENOMİK VE NUTRİGENETİK

Nutrigenomik ve nutrigenetik terimleri ortaya çıktıkları günden beri sık sık birbirinin yerine kullanılmıştır. Nutrigenomik ve nutrigenetik birbiriyle ilişkili ve birbirini çift yönlü olarak etkileyen bir diğer tabirle madalyonun iki yüzü olarak açıklanabilecek iki terimdir. Nutrigenetiğin temel amacı bireylerdeki genetik varyasyonların özellikle de tek nükleotid polimorfizmlerinin bireyin diyet alımına yanıtı üzerindeki etkisini ve metabolik durumu nasıl etkilediğini araştırmaktır. Örnek vermek gerekirse, CYP1A2 genindeki genetik polimorfizmler bireyin kafeine verdiği tepkiyi değiştirmektedir.

Özetle bireyin besin alımına karşı verdiği fenotipik tepkinin genotipik farklılıklara göre değişmesiyle ilgilidir. Nutrigenomiğe bakıldığında ise bu terimin kökleri İnsan Genom Projesi'ne ve yüksek verimli omik teknolojilerine dayanır. Nutrigenomiğin temel amacı beslenmenin, özellikle epigenomik (örneğin, histon metilasyonu), transkriptomik (örneğin, RNA transkripsiyonu), proteomik (örneğin, protein sentezi) ve metabolomik (örneğin, metabolit sentezi) yollarla gen ekspresyonu üzerindeki etkisini araştırmaktır. Yani özetle besin bileşenlerinin genlerimiz ve epigenetik üzerindeki etkilerine odaklanır. Beslenme genomini anlamak için iki bilim dalını da birlikte değerlendirmek önemlidir.

## GENETİK KARŞISINDA ÇARESİZ DEĞİLİZ

Epigenetik, kelime anlamı olarak genetiğin ötesinde demek. Peki bu bize ne anlatıyor? DNA dizisinde herhangi bir değişiklik olmadan gen ifadesinde değişikliğe yol açan, bir nesilden diğerine geçebilen kalıtsal değişikliklerdir. Genetik ve epigenetik arasındaki farklılık bir kitabın yazılması ve okunması ile kıyaslanabilir. Epigenetik, sabit bir DNA kalıbının farklı şartlarda farklı olarak yorumlanmasını sağlar.

Epigenetik değişimler geri dönüşümlü oluşları ve DNA'nın diziliminde bir değişime neden olmamaları gibi özellikleriyle genetik değişimlerden ayrılırlar. Epigenetik mekanizmalar yoluyla, ilgili gende baskılanma veya aktivasyon meydana gelir. Bunun sonucunda ise aynı dizilime sahip olan genetik materyal, farklı işlevler ve ifadeler taşır.

Epigenetik farklılıklar bireylerin belirli besin öğelerine karşı olan ihtiyaçlarını ve besinlere verilen tepkiyi değiştirir. Bunun en güzel örneği ise bazı bireylerde optimal olan bir beslenme şeklinin diğer bireylerde etkili olmamasıdır.

## EPİGENETİK DEĞİŞİKLİKLER NASIL OLUŞUR?

Epigenetik değişiklikler birçok faktör tarafından meydana gelebilir. Bunlar arasında; diyet, egzersiz, ilaçlar, kimyasal toksinler, mikrobiyota ve psikolojik sağlık sayılabilir. Epigenetik mekanizmalar yoluyla DNA'ya moleküler bağlanmalar meydana gelir. Bunlardan en çok bilineni ve araştırılanı ise DNA'ya metil grubu eklenmesi ile oluşan DNA metilasyonudur. İlgili gende meydana gelen bu metilasyon o genin kapatılmasına yani işlevinin azalmasına neden olur. Bazı epigenetik değişiklikler, ilgili genin işlevini artırırken bazıları azaltabilir.

## EPİGENETİK BESLENME: BESLENME İLE GENLERDE MEYDANA GELEN OLUMSUZ EPİGENETİK DEĞİŞİKLİKLER TERSİNE ÇEVİRİLEBİLİR!

Epigenetik değişiklikler, anne karnından başlar ve yaşamın sonuna kadar oluşmaya devam eder. Uygun beslenme düzenlemeleri ile olumsuz epigenetik değişiklikleri engelleyebiliriz veya tersine çevirebiliriz. Örnek verecek olursak Brokoli içindeki izotiyosiyanatlar, soya fasulyesinde genistein, kırmızı üzümdeki resveratrol ile epigenomun değiştiği çalışmalar ile ispatlanmıştır. Bazı besinler içindeki bioaktif maddelerin çevresel kirliliklerin neden olduğu epigenom hasarını da azaltabileceği gösterilmiştir. Örneğin, metil donörleri (B12 vitamini, folat, kolin ve diğerleri gibi) ve izoflavon genistein ile diyet takviyesi, bir hormon bozucu kimyasal olan bisfenol A'nın neden olduğu epigenom düzensizliğini tersine çevirebilir. B vitaminleri, hava kirliliğinin neden olduğu DNA metilasyon kaybını önleyebilir. Diyet folik asit takviyesinin ağır metallerin neden olduğu olumsuz etkileri önlediği gösterilmiştir. Epigenetik mekanizmalar ile besinlerin, çevresel maruziyetin yol açtığı epigenomik kusurları düzeltmek için kullanılacağı bir gerçektir. Bu çevresel toksinlerden arınmak gerektiği gibi, toksinlerin DNA üzerindeki olumsuz etkileri de epigenetik beslenme ile değiştirilebilmektedir.



## KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ BESLENME KONSEPTİ

Nutrigenomik ve nutrigenetik bilimlerindeki ilerlemeler 'Kişiselleştirilmiş Beslenme' modelinin gelişmesini sağlayarak genoma uygun beslenme planları düzenlenmesini sağlayacak.

Genetik testlerin yaygınlaştırılması yani yaygın SNP'lerin saptanması ile bireylerin hangi hastalıklara karşı yatkınlığının olduğu erkenden teşhis edilebilir. Bu sayede gereken önlemler alınarak ve uygun müdahalelerde bulunularak kişilerin olası kronik hastalıklardan korunması sağlanabilir. Buna ek olarak ilgili genlerin enzim sentezleme kapasiteleri değerlendirilerek kişinin hangi besinleri metabolize edebildiği ve hangi besinleri tolere edemediği saptanabilir. Bu sayede tamamen kişinin genetik yapısına uygun bir beslenme düzeni dizayn edilebilir. İnsan vücudunda metabolizmayı doğru düzenlemek için önce genetik yapıyı tanımak gerekir. Genetik yapı saptandıktan sonra uygun müdahaleler ile birlikte epigenetik mekanizmalar yoluyla optimal bir yaşam sürdürülmesi sağlanabilir. Genetik kodu henüz değiştiremiyor olsak da epigenetiği değiştirmek bizim elimizde. Epigenetik ve genetik alanındaki bu gelişmeler kronik hastalıkların yönetiminde yakın zamanda yeni bir çağ başlatabilir.

### KAYNAKÇA

- Pavlidis C, Patrinos GP, Katsila T. Nutrigenomics: A controversy. *Applied & translational genomics*. 2015;4:50-3.
- Uthpala T, Fernando H, Thibbotuwawa A. Importance of nutrigenomics and nutrigenetics in food Science. *MOJ Food Process Technol*. 2020;8(3):114-9.
- Marcum JA. Nutrigenetics/nutrigenomics, personalized nutrition, and precision healthcare. *Current nutrition reports*. 2020:1-8.
- Nasir A, Bullo MMH, Ahmed Z, Imtiaz A, Yaqoob E, Jadoon M, et al. Nutrigenomics: Epigenetics and cancer prevention: A comprehensive review. *Critical reviews in food science and nutrition*. 2020;60(8):1375-87.
- Mathers JC. Nutrigenomics in the modern era. *Proceedings of the Nutrition Society*. 2017;76(3):265-75.
- Rescigno T, Micolucci L, Tecce MF, Capasso A. Bioactive nutrients and nutrigenomics in age-related diseases. *Molecules*. 2017;22(1):105.
- Murgia C, Adamski MM. Translation of nutritional genomics into nutrition practice: the next step. *Nutrients*. 2017;9(4):366.

# ÇOCUKLARDA TAKVİYE KULLANIMI



Çocuklar büyüdükçe, optimal sağlığı sağlamak için yeterli vitamin ve mineral almaları önemlidir. Çoğu çocuk dengeli bir diyetle yeterli miktarda besin alır, ancak belirli koşullar altında çocukların vitamin veya mineral takviyesi alması gerekebilir.



DERYA BELLİ YILDIRIM

UZMAN DIYETİSYEN

## ÇOCUKLARIN BESİN İHTİYAÇLARI

Çocukların besin ihtiyaçları yaşa, cinsiyete, boya, büyümeye ve aktivite düzeyine bağlıdır. Sağlık uzmanlarına göre, 2 ile 8 yaş arasındaki küçük çocuklar her gün **1.000-1.400 kaloriye** ihtiyaç duyuyor. **9-13** yaşları arasındaki kişilerin günlük **1.400-2.600** kaloriye ihtiyacı vardır - aktivite seviyesi gibi belirli faktörlere bağlı olarak değişir.

Yeterli kalori almaya ek olarak, bir çocuğun diyeti aşağıdaki Diyet Referans Alım Miktarlarını (DRI) karşılamalıdır.

BESİN	1-3 YIL İÇİN DRI	4-8 YIL İÇİN DRI
KALSİYUM	700 mg	1000 mg
DEMİR	7 mg	10 mg
A VİTAMİNİ	300 mcg	400 mcg
B12 VİTAMİNİ	0.9 mcg	1.2 mcg
C VİTAMİNİ	15 mg	25 mg
D VİTAMİNİ	600 IU	600 IU

Yukarıdaki besinler en çok tartışılardan bazıları olsa da, çocukların ihtiyaç duyduğu tek besin bunlar değildir.

Çocuklar, doğru büyüme ve sağlıklı kalabilmek için her vitamin ve minerale bir miktar ihtiyaç duyarlar, ancak kesin miktarlar yaşa göre değişir. Daha büyük çocuklar ve gençler, optimal sağlığın desteklenebilmesi için küçük çocuklardan farklı miktarlarda besine ihtiyaç duyar.

## ÇOCUKLARIN YETİŞKİNLERDEN FARKLI BESİN İHTİYAÇLARI VAR MI?

Çocuklar, yetişkinlerle aynı besin maddelerine ihtiyaç duyar - ancak genellikle daha küçük miktarlarda. Çocuklar büyüdükçe, **kalsiyum ve D vitamini** gibi güçlü kemikler oluşturmaya yardımcı olan besinleri yeterli miktarda almaları gerekir. Ayrıca, **demir, çinko, iyot, kolin ve A, B6 (folat), B12 ve D vitaminleri**, yaşamın erken dönemlerinde beyin gelişimi için çok önemlidir. Bu nedenle, çocuklar yetişkinlere kıyasla daha az miktarda vitamin ve minerale ihtiyaç duysa da, doğru büyüme ve gelişme için bu besinlerden yeterince almaları gerekir.



## ÇOCUKLARIN VİTAMİN TAKVİYESİNE İHTİYACI VAR MI?

Genel olarak sağlıklı ve dengeli beslenen çocukların vitamin takviyesine ihtiyacı yoktur. Bununla birlikte, bebeklerin çocuklardan farklı besin ihtiyaçları vardır ve emzirilen bebekler için D vitamini gibi belirli takviyeler gerekebilir. Hem Amerikan Pediatri Akademisi hem de Amerika Birleşik Devletleri Tarım Bakanlığı Amerikalılar için Diyet Kılavuzları, dengeli beslenen 1 yaşından büyük sağlıklı çocuklar için takviye gıda önermiyor. Bu kuruluşlar, çocukların yeterli beslenebilmesi için çeşitli meyve, sebze, tahıl, süt ürünleri ve protein tüketmelerini önermektedir. Bu gıdalar çocuklarda doğru büyüme ve gelişme için gerekli tüm besinleri içerir. Genel olarak, tüm besin gruplarını içeren dengeli beslenen çocuklar vitamin veya mineral takviyesine ihtiyaç duymazlar. Yine de bir sonraki bölüm bazı istisnaları kapsamaktadır.

## BAZI ÇOCUKLARIN TAKVİYE ALMAYA İHTİYACI OLABİLİR

Sağlıklı beslenen çocukların çoğu vitaminlere ihtiyaç duymasa da, belirli koşullar takviye gerektirebilir. Eksiklik riski olan çocuklar için bazı vitamin ve mineral takviyeleri gerekli olabilir, örneğin:

- Vejetaryen veya vegan bir diyet uygulayan çocuklar
- Çölyak hastalığı, kanser, kistik fibroz veya enflamatuvar bağırsak hastalığı (IBD) gibi besin maddelerinin emilimini etkileyen veya artıran bir duruma sahip olmak
- Bağırsakları veya mideyi etkileyen bir ameliyat geçiren çocuklar
- Çok yemek seçen, yemede zorlanan çocuklar

Özellikle bitki bazlı diyetle beslenen çocuklar kalsiyum, demir, çinko, B12 ve D vitaminlerinde eksiklik riski altında olabilir. Özellikle az veya hiç hayvansal ürün yemiyorlarsa. Hayvansal gıdalarda doğal olarak bulunan B12 vitamini gibi bazı besinlerin yerine takviyeler veya zenginleştirilmiş gıdalar kullanılmazsa vegan beslenme çocuklar için tehlikeli olabilir. Çocukların diyetlerinde bu besinlere yer vermemek, anormal büyüme ve gelişimsel gecikmeler gibi ciddi sonuçlara yol açabilir. Ancak bitki temelli diyet uygulayan çocukların ebeveynleri, zenginleştirilmiş gıdalar da kullanıyorsa yalnızca diyetten yeterli besin almaları mümkündür.

Çölyak veya iltihaplı bağırsak hastalığı olan çocuklar, başta demir, çinko ve D vitamini olmak üzere çeşitli vitamin ve minerallerin emiliminde aksaklık yaşayabilirler. Bunun nedeni, bu hastalıkların bağırsakta mikro besinleri emen alanlarına zarar vermesidir.

Öte yandan, kistik fibrozlu çocuklar yağların emiliminde güçlük çekerler ve bu nedenle yağda çözünen A, D, E ve K vitaminlerinin emilimi gerçekleşmeyebilir. Ek olarak, kanser ve besin ihtiyacının artmasına neden olan diğer hastalıkları olan çocuklar, hastalıkla ilgili yetersiz beslenmeyi önlemek için belirli takviyelere ihtiyaç duyabilir.

Son olarak, bazı çalışmalar çocuklukta çok fazla yemek seçmeyi düşük mikro besin alımı ile ilişkilendirdi. 3-7 yaş arası 937 çocukta yapılan bir çalışma, seçici yemenin düşük demir ve çinko alımıyla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu buldu. Bununla birlikte, uzun süreli seçici yemenin zamanla mikro besin eksikliklerine yol açması ve sonuç olarak besin takviyelerini garanti etmesi mümkündür.

## ÇOCUKLAR İÇİN VİTAMİN VE MİNERAL ÖNLEMLERİ

Vitamin veya mineral takviyeleri, fazla miktarda alındığında çocuklar için toksik olabilir. Bu, özellikle vücut yağında depolanan yağda çözünen A, D, E ve K vitaminleri için geçerlidir. Bir vaka çalışması, çok fazla takviye alan bir çocukta D vitamini toksisitesi olduğunu bildirdi. Sakız vitaminleri yemesi kolay olduğu için aşırı yeme riski vardır. Bir çalışmada, şeker benzeri vitaminlerin aşırı tüketilmesi nedeniyle çocuklarda A vitamini toksisitesi gözlemlendi. Vitaminleri küçük çocukların erişemeyeceği yerlerde tutmak ve takviyelerin yanlışlıkla aşırı alınmasını önlemek için daha büyük çocuklarla uygun vitamin alımını tartışmak en iyisidir.

Çocuğunuzun çok fazla vitamin veya mineral takviyesi aldığından şüpheleniyorsanız, derhal bir sağlık uzmanına başvurun.

## ÇOCUĞUNUZUN YETERLİ BESİN ALDIĞINDAN NASIL EMİN OLABİLİRSİNİZ?

Çocukların takviyeye ihtiyaç duymamaları adına yeterli miktarda besin aldıklarından emin olmak için diyetlerinin çeşitli besleyici yiyecekler içerdiğinden emin olun. Meyveleri, sebzeleri, tam tahılları, yağsız proteinleri, sağlıklı yağları ve süt ürünlerini (tolere edilirse) öğünlere ve atıştırma zamanlarına dahil etmek çocuğunuza muhtemelen yeterli vitamin ve mineral sağlayacaktır. Çocuğunuzun daha fazla besin tüketmesine yardımcı olmak için, sürekli olarak farklı ve lezzetli şekillerde hazırlanan yeni sebzeler ve meyveler verin.

Çocuklar için sağlıklı bir diyet, ilave şekerleri ve yüksek oranda işlenmiş yiyecekleri sınırlamalı ve meyve suyu yerine taze meyvelere odaklanmalıdır. Ayrıca çocuğunuzun doğru beslenemediğini düşünüyorsanız, takviyeler çocukların ihtiyaç duyduğu besinleri sağlamak için güvenli ve etkili bir yöntem olabilir.

Çocuğunuzun besin alımıyla ilgili endişeleriniz varsa, çocuk doktoruna danışın.

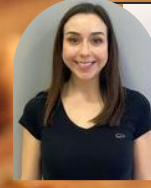


İçimizdeki  
iyilikle  
yapıldı

En sevdiğiniz glutensiz Schär un ve ekmekleri, bu mükemmel lezzetlere kolayca ulaşmanız için **artık Türkiye'de üretiliyor**. Schär lezzetleri, **daha uygun fiyatlarla şimdi her yerde**, her mutlu anınızda sizinle.



# ÇÖLYAK HASTALIĞI VE GLUTENSİZ BESLENME



İREM ERDEM  
UZMAN DİYETİSYEN

Gluten bir grup buğday proteinlerine verilen addır. Gliadin ve glutenin olmak üzere 2 temel fraksiyondan oluşur. Gliadin, çölyak hastalığına neden olan temel gluten bileşenidir. Gluten, üretim ve pişirme kalitesini artırma, fermentasyon dayanıklılığını güçlendirme, yapışkanlık sağlama, viskoziteyi artırma ve elastikiyet sağlama olarak birçok özelliğe sahiptir. Glutensiz diyet çölyak hastalığının tek tedavisidir. Çölyak olmayan gluten hassasiyeti, IBS ve diğer otoimmün hastalıklar ise glutenin dönemsel elimine edildiği veya miktarının azaldığı diyet modelleri üzerinedir.

Çölyak hastalığı hem çocuklar hem de erişkinlerde geniş bir klinik yelpazeye sahip olduğu için semptomlar ciddi tanı karmaşasına yol açmaktadır. 'Çölyak Buzdağı' kavramı çölyak hastalığının birçok görünme yollarını tanımlamaktadır: semptomatik ve asemptomatik. İkincisi ayrıca sesiz ve gizli olarak ayrılabilir. Semptomatik çölyak, gastrointestinal (GI) ve GI olmayan semptomlarla kendini gösterir. GI semptomları diyare, şişkinlik, konstipasyon, karın ağrısı ve mide bulantısını içerebilir. GI olmayan semptomlar cilt sorunları, eklem ağrısı, nörolojik problemler, osteoporozu içerebilir. Sessiz asemptomatik çölyak hastalığında, semptomların yokluğu veya minimal görünümü ancak bağırsakta hasar ve pozitif serolojik test ile karakterizedir. Sessiz çölyakta, çölyaklıların birinci derece akrabaları, Down sendromlular ve Tip I Diyabet hastaları risk altındadır. Gizli asemptomatik durumda ise, semptomlar ve bağırsakta hasar görülmez. Pozitif kan testi sonuçları eşlik edebilir.

Çölyak hastalığında tanı aracı olarak ilk etapta serolojik test olan doku transglutaminaz IgA bakılır daha sonrasında kesin tanı için endoskopi işlemi yapılır. **Türkiye'de çölyak hastalığı prevalansı %1-1.2** arasında değişmektedir. 2022 sonu Sağlık Bakanlığı verilerine göre **ülkemizde 154.027 çölyak hastası** bulunmaktadır.

Çölyak teşhisi alındıktan sonra birey ömür boyu katı bir glutensiz beslenme yönetmelidir. Bu noktada kişiye glutensiz yiyecekler, glutensiz yiyecek satın alma, evde çapraz kontaminasyon yönetimi, dışarıda yemek yerken neler yapması gerektiği anlatılmalıdır. Bu bireylere hayatları boyunca sürdüreceği özel beslenme modelinde sosyal hayatlarından kısıtlanmamaları için hayat kalitelerini iyileştirmek çok önemlidir. Dr. Schär bu anlamda 40 yılı aşkın süredir glutensiz beslenen bireylerin yaşamlarını iyileştirmek için güvenilir, kaliteli, lezzetli ve yenilikçi glutensiz ürün üretmektedir.

## Glutensiz Ürün Nedir?

Codex Alimentarius rehberine göre eğer ürün kg başına **20 ppm'den (<20 mg/kg)** az gluten içeriyorsa ürüne glutensiz beyanı verilebilmektedir. Bu noktada yapılan araştırmalar bize çölyaklı bireylerin günlük tolere edebileceği gluten miktarını **10 mg** olarak belirlemiştir. Glutensiz gıda da çapraz bulaş önemli bir konudur. 2017 yılında Mersin Üniversitesinde yapılan araştırmaya göre, **Türkiye'de 200 glutensiz beyanlı ürünün %17.5'nin gluten içerdiği tespit edilmiştir. Bu ürünlerin de %57'sinin karabuğday içeren ürünler olduğu belirtilmiştir.**

Yasaklı gıdalar arasında **arpa, buğday, çavdar ve bunlardan yapılan ürünler (kuskus, bulgur, tüm hamur işleri), hazır yemekler, bulyon, pastacılık ürünleri (mutlaka etiket bilgisine bakılmalıdır) unlu kuru meyveler, panelemiş et-tavuk-sebzeler, hazır soslar (soya sosu, et çeşnileri), tahıl gevrekleri, lokum, arpa ve malt içeren içecekler, bira, işlenmiş kahve çeşitleri** bulunmaktadır. Bireylerin riskli ve yasaklı yiyeceklerde dikkatli olması ve mutlaka etiket bilgisini kontrol etmesi gerekmektedir.

Yulaf doğal olarak glutensiz olsa bile çapraz kontaminasyona çok sık maruz kalan bir tahıl türüdür. Bazı çölyak hastaları glutensiz yulaf olsa dahi yulafa karşı bir duyarlılık gösterebilir. Bu nedenle yapılan araştırmalar bize yulaf tüketilmesi durumunda çocuklarda **20-25 gr/gün;** yetişkinlerde ise **50-75 gr/gün** yulaf tüketiminin geçilmemesini önermektedir. Karabuğday da doğal olarak gluten içermeyen bir tahıl olsa da çapraz bulaşa oldukça müsait olup, karabuğdaylı içerik alınırken çölyaklı bireylerin dikkat etmesi önerilmektedir.



Çölyak hastalığı teşhisi geç alındıysa bireyde geçici olarak sekonder laktoz intoleransı gelişebilmektedir. Çölyak hastalarının yaklaşık %10'unda bu durum görülür. Bu kişilerde ilk aşama laktozsuz diyet başlanır, sonrasında laktozu azaltılmış diyet uygulanır.

Nutrisyonda güvenilirliğe oldukça önem veren Dr. Schär, bu konuda Beslenme Servisi Departmanı ile diğer üreticilerden farklılaşmaktadır. Dr. Schär'ın misyonu özel beslenme ihtiyaçları olan insanların yaşamlarını iyileştirmek ve bunu gerçekleştirmek için deneyiminizi, yetkinliğimizi ve yenilikçi gücümüzü kullanıyoruz. Beslenme servisinin temel görevi, özellikle gluten intoleransı ve glutensiz diyetler ile ilgili bilgi ve farkındalığı artırmaktır. Uluslararası, disiplinler arası ekip beslenme kalitesinin farklılaşan yönleriyle ilgilenir ve hedeflenen bilgi, eğitim fırsatlarıyla hastaları, beslenme uzmanlarını ve doktorları desteklemektedir.

Sonuç olarak Çölyak hastalığının tek bilinen tedavisi yaşam boyu glutensiz beslenme olup, bu beslenme tedavisinde güvenilir gıdaya ulaşmak oldukça önemlidir. Schär'da üretim tesislerimiz yalnızca glutensiz gıdaların üretimine adanmıştır. Yetiştiricilerimizle yakın bir şekilde çalışıyoruz ve üretim döngüsünü baştan sona denetliyoruz. 5 ppm gluten seviyesinin altında olmasını sağlamak için hem ham içeriklerimizi hem de bitmiş ürünlerimizi düzenli olarak test ediyoruz.

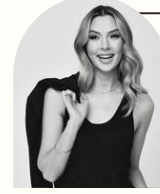
Hep beraber çölyak hastalığı ile ilgili farkındalığımızı artıralım. Tüm meslektaşlarımız ile bu süreçte beraber olmak ve gerekli her konuda desteğe hazır olduğumuzu belirtmek isterim. Schär olarak biz sizlerin yanınızdayız ve birlikte çok daha güçlüyüz. Tüm sorularınız, önerileriniz ve talepleriniz için bizimle iletişime geçebilirsiniz.

**Herkese sağlıklı günler dilerim.**

# KİLO VEREMEMENİZİN ARDINDA YATAN SUÇLU: LEKTİN



Günümüzde sağlıklı beslenme konusu, birçok insanın yaşam tarzını şekillendiren önemli bir unsurdur. Bu bağlamda, besin içeriği ve bileşenleri üzerine yapılan araştırmaların sonuçları da giderek önem kazanmaktadır. Son yıllarda, lektin adı verilen bir bileşen gıda dünyasında dikkat çekmektedir. Peki, lektin nedir ve sağlığımız üzerinde nasıl bir etkisi vardır?



PINAR DEMİRKAYA

DIYETİSYEN

## Lektin Nedir?

Lektinler, bazı bitkilerde doğal olarak bulunan proteinlerdir. Temel görevleri, bitkilerin savunma mekanizmalarını oluşturmak ve zararlı organizmalara karşı koruma sağlamaktır. Özellikle tohumlarda yoğun olarak bulunurlar. Bitkiler, lektinleri genellikle tohumlarında, köklerinde, yapraklarında ve diğer dokularında bulundurlar. Bu proteinler, bitkilerin yüzeylerinde veya hücre içlerinde bulunabilir ve özellikle böcekleri, mantarları, virüsleri ve diğer potansiyel zararlıları hedef alabilir.

Fitat, Saponin ve Tanin gibi etkileri bilinen anti-nütrientlerin en önemlilerinden birisi de lektin proteinleridir. Bu proteinlerin hücre zarlarındaki karbonhidratlara bağlanarak gösterdikleri tepkimelerin insanların kilo almalarında ve bazı hastalıkların gelişmesinde rol oynadıkları düşünülmektedir. Lektinlerin bu etkilerinin beslenme sırasında hissedilememesi onların gizli kalmasını sağlamakta, ancak sindirim aşamasındaki tepkileriyle erken dönemde ortaya çıkmaktadır. Bitkisel kaynaklı tüm yiyeceklerde dikkat edilmediği takdirde, bu tehlike her zaman kendini gösterebilmektedir.

### Lektin Hassasiyet Belirtileri

- Kilo vermekte ve/veya kiloyu korumakta zorlanma
- Geçmeyen yorgunluk
- Depresyon hali
- Beyin sisi
- Agresif ruh hali
- Reflü
- Mide ekşimesi
- Şişkinlik
- Geçmeyen kabızlık veya ishal durumu
- Tedavi edilemeyen kansızlık
- Cilt kuruluğu
- Atopik dermatit
- Saç dökülmesi
- PCOS tanısı
- Akne problemleri
- Cilt lekeleri
- Ağızda aft sorunları
- Alerji problemleri
- Migren
- Fibromiyalji
- Kas krampları
- İBS tanısı

## Lektinsiz Sağlıklı Beslenme Dengesi

**Lektin İçermeyen Besin Kaynakları:** Lektin içermeyen sağlıklı bir beslenme planı, lektin içeriği düşük çeşitli besin gruplarından elde edilen dengeli bir diyeti içermelidir. Yazının devamında okuyacağınız yüksek lektin içeren besinleri elimine edip beslenmenizde yer almamasını sağlamak sağlıklı beslenme dengeye fayda sağlayacaktır.

**Bireysel Hassasiyet:** Her bireyin vücut yapısı farklıdır, bu nedenle herkesin lektinlere karşı toleransı da değişebilir. Belirli bir gıda grubuna karşı hassasiyetiniz olduğunu düşünüyorsanız, bu konuda bir beslenme uzmanından yardım almanız önemlidir.

**Su Tüketimi:** Su, vücut fonksiyonları için temel bir bileşendir. Günlük su tüketiminize dikkat etmek, sindirim, enerji seviyeleri ve genel sağlık üzerinde olumlu etkiler yapabilir.

**Uyku Düzeni:** Sağlıklı bir beslenme planı, yeterli uyku düzenini içermelidir. Uyku, vücudunuzun yeniden şarj olmasına ve enerji seviyelerinin dengelenmesine yardımcı olur.



## Lektinle Başa Çıkma Stratejileri

Eğer lektin içeren gıdalara karşı hassasiyetinizin olduğunu düşünüyorsanız veya lektin içeren gıdalardan kaçınmak istiyorsanız, aşağıdaki stratejilere başvurabilirsiniz:

**İyi Pişirme:** Lektin içeren birçok gıda, pişirme işlemiyle lektin miktarını azaltabilir. Fasulye, nohut gibi baklagilleri iyice pişirerek veya suda bekletme yöntemleriyle lektin seviyelerini düşürebilirsiniz.

**Fermente Edilmiş Gıdalar:** Fermente edilmiş gıdalar, lektin içeriğini azaltabilir ve sindirimi kolaylaştırabilir.

**Lektin Eliminasyon Diyeti:** Lektin içeren gıdalardan tamamen kaçınmak veya belli bir süre elimine edilebilir.

**Beslenme Uzmanından Yardım Almak:** Eğer lektin içeren gıdalara karşı bir hassasiyetiniz varsa veya sağlık sorunları yaşıyorsanız, bir beslenme uzmanına danışmak önemlidir. Beslenme uzmanları, bireysel sağlık durumunuz ve beslenme ihtiyaçlarınıza uygun beslenme programları oluşturabilmektedir.

Lektin, karmaşık bir konsepttir ve her bireyin vücudu farklı tepkiler verebilir. Bu nedenle, beslenme alışkanlıklarınızı belirlerken genel sağlık durumunuzu ve ihtiyaçlarınızı göz önünde bulundurmalısınız. Herkes için geçerli olan tek bir "ideal" diyet yoktur. Beslenme konusundaki kararlarınız, bilgi sahibi olmanız ve beslenme uzmanından destek almanız önemlidir.

### Lektin İçeriği Yüksek Besinler Nelerdir?

**Süt ve süt ürünleri:** Peynir ve çeşitleri, Yoğurt, Tereyağı, Kaymak, Kefir, Ayrın

**Kurubaklagiller:** Barbunya, Nohut, Mercimek, Fasulye, Soya fasulyesi, Tofu, Bakla, Barbunya, Börülce

**Meyveler:** Kavun, Karpuz

**Sebzeler:** Domates, Patates, Patlıcan, Salatalık, Bezelye, Biber çeşitleri, Kabak ve Bal kabağı ailesi

**Tahıllar&Yağlı Tohumlar:** Mısır, Buğday, Yer fıstığı, İrmik, Arpa, Çavdar, Mısır ve buğday nişastası, Ayçiçeği, Kaju, Çam fıstığı, Gojiberry

**Baharatlar:** Pul biber

**Yağlar:** Ayçiçek yağı, Mısır yağı, Fıstık yağı, Pamuk yağı, Aspir yağı, Üzüm çekirdeği yağı, Kanola yağı

**Rafine Şeker ve Un İçeren Besinler:** Tüm ekmekler, Tüm makarnalar, Tüm unlu mamüller; Kraker, bisküvi ve benzeri paketli ürünlerin tamamı

### Lektin İçeriği Düşük Besinler Nelerdir?

**Sebzeler:** Soğan, Brokoli, Karnabahar, Mantar, Tatlı patates, Havuç (çiğ), Karalahana, Kırmızı lahana, Hindiba, Yer elması, Turp, Pancar (çiğ), Kuşkonmaz, Enginar, Sarımsak, Kereviz, Tüm yeşil yapraklı sebzeler

**Meyveler:** Avokado, Ahududu, Nar, Kivi, Ananas, Yaban mersini, Çilek, Portakal, Limon, Mandalina

**Yağlar:** Zeytinyağı, Avokado yağı, Hindistan cevizi yağı, Ceviz yağı, Susam yağı

**Yağlı Tohumlar:** Ceviz, Antep fıstığı, Pıkan cevizi, Hindistan cevizi, Fındık, Kestane, Keten Tohumu

Sonuç olarak; Lektinler, bazı bitkilerde doğal olarak bulunan proteinlerdir ve evrimsel olarak gelişmiş bir savunma mekanizması olarak işlev görürler. Bitkilerin tohumlarında, köklerinde, yapraklarında ve diğer dokularında bulunurlar ve özellikle böcekler, mantarlar, virüsler gibi potansiyel zararlı organizmalara karşı koruma sağlarlar. İnsanlar için lektin kaynakları arasında fasulye, nohut, mercimek gibi baklagiller, buğday, arpa gibi tahıllar, patates gibi nişastalı sebzeler, ve domates, patlıcan gibi bazı sebzeler bulunmaktadır.

Lektine karşı hassasiyet belirtileriniz var ise; beslenme alışkanlıklarınızı değerlendirirken ve bireysel ihtiyaçlarınıza uygun bir beslenme plan oluşturması için beslenme uzmanı rehberliğinde hareket etmek önemlidir. Her bireyin vücut yapısı farklı olduğu için, lektin içeren gıdalara karşı duyarlılığınızı anlamak ve buna uygun bir beslenme stratejisi geliştirmek, genel sağlık ve iyi bir yaşam kalitesi için önemli bir adımdır.

# İNFERTİLİTE & BESLENME:

## BESLENME STİLİNİZİ DEĞİŞTİREREK DOĞURGANLIĞINIZI ARTIRABİLECEĞİNİZİ BİLİYOR MUSUNUZ?

**İnfertilite, Dünya Sağlık Örgütü tarafından çiftlerin düzenli ve korunmasız cinsel ilişkiye rağmen bir yıl içinde gebelik elde edememeleri olarak tanımlanır. Son yıllarda yapılan araştırmalar, beslenme alışkanlıklarının infertilite üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir.**

Doğru beslenme alışkanlıkları, sağlıklı bir yaşamın temelini oluştururken, yanlış beslenme alışkanlıkları ise çeşitli sağlık sorunlarına neden olabilir. İnfertilite de bu sağlık sorunlarından biridir ve beslenme alışkanlıklarının infertilite üzerindeki etkisi giderek daha fazla araştırılmaktadır.

Beslenme, infertilite üzerinde etkili olabilecek çeşitli mekanizmalar aracılığıyla bu durumu etkileyebilir. Bazı besinler antioksidan özelliklere sahiptir ve vücuttaki serbest radikallerle savaşarak üreme sağlığını destekleyebilir. Sağlıklı bir kilo yönetimi de infertilite riskini azaltabilir, çünkü obezite, infertiliteyle ilişkilendirilen faktörlerden biridir. Bununla birlikte, kronik inflamasyon, bozulmuş bağırsak mikrobiyotası, hareketsiz yaşam, alkol ve tütün kullanımı ve stres hem kadın hem de erkeklerde doğurganlığı etkiler. Bu nedenle, beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi ve sağlıklı yaşam tarzı tercih edilmesi, infertilite riskini azaltmak için önemli adımlardır.



### İNFERTİLİTEDE BESLENME ÖNERİLERİ

**Bel çevresindeki yağlanma,** vücuttaki yağ hücrelerinin artmasına yol açar. Bu durum, kadınlarda ve erkeklerde üreme fonksiyonlarının bozulmasına neden olur. Artan yağ hücreleri, insülin seviyelerinin yükselmesine ve serum leptin seviyelerinin artmasına neden olur. Bu durum kadınlarda adet düzensizliklerine ve yumurtlama sorunlarına yol açarken, erkeklerde ise sperm üretimini etkileyen inflamatuvar

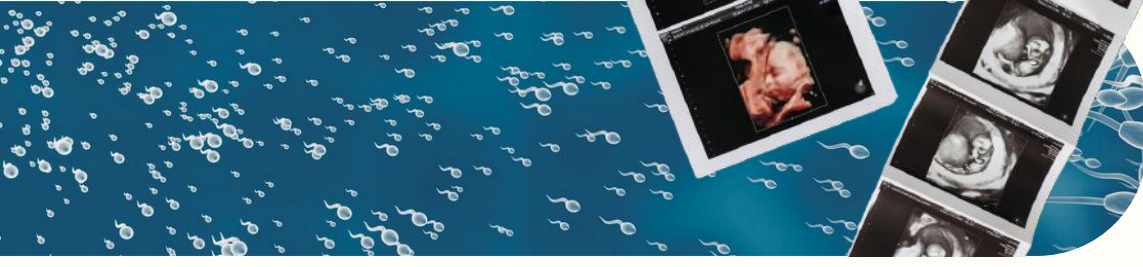


HÜLYA ARSLANTAŞ GÜL  
DİYETİSYEN

belirteçlerin salınımına neden olur. Bu nedenle, gebelik planlama aşamasında, hem kadınların hem de erkeklerin ideal bel çevresine (**kadınlarda <80 cm, erkeklerde <94 cm**) sahip olmaları çok önemlidir.



**Rafine edilmiş karbonhidratlar,** kan şekerinde ani yükselmelere ve insülin direncine yol açarak hormonal dengesizliklere neden olur. Bu durum, kadınlarda adet düzensizlikleri ve ovulasyon sorunlarına, erkeklerde ise sperm kalitesinde düşüşe sebep olur. **Tam tahıllar, sebzeler, meyveler ve baklagiller** gibi kompleks karbonhidratlar tercih edilmeli, beyaz un, rafine şeker, şekerli ve asitli içecekler gibi basit karbonhidrat kaynaklarından uzak durulmalıdır. Ayrıca, **lif bakımından zengin karbonhidratlar** sindirim sağlığını destekleyerek besinlerin emilimini artırır ve vücuttaki toksinlerin atılmasını sağlar.



**Proteinler**, infertil çiftlerin beslenme planlarında önemli bir rol oynar. Protein, üreme sağlığını destekleyen önemli besin öğelerinden biridir. Özellikle, yeterli miktarda protein tüketimi, sağlıklı yumurta ve sperm üretimi için gereken amino asitlerin sağlanmasına yardımcı olabilir. Ancak, protein kaynaklarının seçimi de önemlidir. Kırmızı et gibi doymuş yağ açısından zengin protein kaynakları aşırı tüketildiğinde, inflamasyonu artırabilir ve üreme sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Balık, tavuk, hindi, yumurta, süt ürünleri ve kurubaklagiller gibi bitkisel protein kaynaklarından zengin sağlıklı proteinler, infertiliteyle mücadelede beslenme planlarının temelini oluşturmaktadır.

**Doğru yağ seçimi**, hormonal dengeyi destekler ve üreme sağlığını olumlu yönde etkiler. Yapılan bilimsel çalışmalara göre, Omega-3 yağ asitleri, yumurtlama ve sperm fonksiyonlarını iyileştirmeye, endometrium kalınlığını artırmaya ve düşük riskini azaltmaya yardımcı olmaktadır. Tekli doymamış yağ asitleri ise östrojen ve progesteron hormonlarının üretimini desteklemektedir. Trans yağlar ise yumurta ve sperm kalitesini bozabilmekte,

düşük riskini artırabilmektedir. Bu nedenle, infertil çiftler balık, avokado, zeytinyağı, keten tohumu, badem, ceviz gibi doymamış yağ tüketimini artırmalı, sana yağ, margarin, trans yağ gibi inflamasyonu arttıran doymuş yağ tüketiminden kaçınmalıdır.

İnfertil çiftlerde, vücudun toksinlerden arınması ve **detoksifikasyon** sürecinin desteklenmesi önemlidir. Detoksifikasyonu destekleyen enginar, brokoli, karnabahar, brüksel lahanası, soğan, sarımsak, lahana, yeşil yapraklı sebzeler, pancar ve hindiba gibi besinlere günlük olarak yer verilmelidir. Ayrıca, yeterli miktarda su içmek detoksifikasyonu desteklemede oldukça önemlidir.



**Antioksidanlar**, vücuttaki serbest radikallerle mücadele ederek hücrel hasarı önler ve inflamasyonu azaltır. Bu, yumurta ve sperm kalitesinin artmasına, yumurtlama ve döllenme süreçlerinin düzenlenmesine ve gebelik olasılığının artmasına yardımcı olabilir. Özellikle C vitamini, E vitamini, beta-karoten, selenyum ve çinko gibi antioksidanlar, infertil hastalarda üreme sağlığını desteklemek için kritik öneme sahiptir. Bu nedenle, infertil hastaların beslenme planlarında antioksidanlardan zengin gıdalara yer vererek üreme sağlığını desteklemeleri önemlidir. Yaban mersini, böğürtlen, ahududu, kakao, yeşil çay, sumak, tarçın, açai, siyah üzüm çekirdeği, enginar, zencefil, zeytinyağı ve kuruyemişler, antioksidan içeriği yüksek olan başlıca besinler arasındadır.

**İnflamasyon**, infertilite ile ilişkilendirilmiş birçok faktörden biridir ve vücuttaki inflamasyon seviyesini azaltarak üreme sağlığını iyileştirmek kritik bir adımdır. Antiinflamatuar besinler, inflamasyonu azaltmaya yardımcı olan ve vücudun doğal iyileşme sürecini destekleyen özelliklere sahiptir. Bu besinler arasında, omega-3 yağ asitleri bakımından zengin olan balık (somon, sardalya, uskumru), keten tohumu, ceviz, chia tohumu gibi tohumlar ve avokado gibi yağlı meyveler bulunur. Ayrıca, zeytinyağı gibi sağlıklı yağlar, antioksidan özellikleriyle bilinen renkli meyve ve sebzeler (yaban mersini, kivi, ıspanak, brokoli), baharatlar (zencefil, zerdeçal, tarçın), yeşil çay ve taze çay gibi içecekler de inflamasyonu azaltmaya yardımcı olabilir.

**Kafein**, günlük yaşamımızda sıkça tükettiğimiz bir uyarıcı maddedir. Ancak, yapılan araştırmalar kafein tüketiminin infertilite üzerinde olumsuz etkileri olabileceğini göstermektedir. Yüksek miktarda kafein alımı, yumurta kalitesini ve hormonal dengeyi etkileyebilir, bu da doğurganlık sorunlarına neden olabilir. Bu nedenle, gebelik planlaması yapan çiftlerin kafein alımını sınırlamaları veya mümkünse tamamen kesmeleri önerilir.



**Aktif ve pasif sigara içiciliği**, kadın ve erkeklerde doğurganlığı, canlı doğum oranlarını ve IVF sonuçlarını olumsuz etkilediği kanıtlanmıştır. Gebelik planlama aşamasında çiftlerin tütün ürünleri kullanımını bırakmaları önerilir. Alkol tüketiminin sağlık üzerindeki olumsuz etkilerinden dolayı gebelik öncesi alkol tüketimi sınırlandırılmalıdır.

Son olarak özellikle **BPA (Bisfenol A)**, **paraben**, ve **ftalatlar** gibi endüstriyel kimyasalların infertilite üzerindeki etkisi giderek artan bir endişe kaynağıdır. Bu kimyasallar, plastik ürünlerde, yiyecek saklama kaplarında, içecek kutularında ve diğer ambalaj malzemelerinde bulunabilir. Araştırmalar, BPA ve ftalatların hormon dengesini bozabileceğini ve üreme sistemi üzerinde olumsuz etkilere neden olabileceğini göstermektedir. İnfertil çiftlerin, bu tür kimyasallara maruziyeti azaltmak için plastik ürünlerden uzak durmaları, sağlıklı ve doğal malzemeleri tercih etmeleri önerilir. Ayrıca, ev ve kişisel bakım ürünlerinin etiketlerini dikkatlice okumak ve bu kimyasalları içeren ürünlerden kaçınmak da önemlidir.

İnfertil çiftlerde beslenme tedavisi, kişiye özel olarak planlanmalıdır. Bu nedenle, infertil çiftlerin yardımcı üreme tedavi sürecinde, bu alanda uzmanlaşmış bir beslenme ve diyet uzmanından destek almaları, tedavi sürecinde başarıya giden yolda önemli bir adımdır.

<sup>1</sup> Skoracka, K., Ratajczak, A. E., Rychter, A. M., Dobrowolska, A., & Krela-Kaźmierczak, I. (2021). Female fertility and the nutritional approach: the most essential aspects. *Advances in nutrition*, 12(6), 2372-2386.

<sup>2</sup> Gaskins, A. J., & Chavarro, J. E. (2018). Diet and fertility: a review. *American journal of obstetrics and gynecology*, 218(4), 379-389.

<sup>3</sup> Alesi, S., Villani, A., Mantzioris, E., Takele, W. W., Cowan, S., Moran, L. J., & Mousa, A. (2022). Anti-Inflammatory Diets in Fertility: An Evidence Review. *Nutrients* 2022, 14, 3914.

<sup>4</sup> Lyngsø, J., Ramlau-Hansen, C. H., Bay, B., Ingerslev, H. J., Hulman, A., & Kesmodel, U. S. (2017). Association between coffee or caffeine consumption and fecundity and fertility: a systematic review and dose-response meta-analysis. *Clinical epidemiology*, 699-719.

<sup>5</sup> Broughton, D. E., & Moley, K. H. (2017). Obesity and female infertility: potential mediators of obesity's impact. *Fertility and sterility*, 107(4), 840-847.

<sup>6</sup> Bala, R., Singh, V., Rajender, S., & Singh, K. (2021). Environment, lifestyle, and female infertility. *Reproductive sciences*, 28, 617-638.

<sup>7</sup> Boedt, T., Vanhove, A. C., Vercoe, M. A., Matthys, C., Dancet, E., & Fong, S. L. (2021). Preconception lifestyle advice for people with infertility. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (4).



# hekimce

*Türkiye'nin yeni nesil sağlık portalı olan Hekimce.com olarak dinamik ve genç kadromuzla sizlere tamamen ücretsiz bir şekilde hizmet vermekten gurur duyuyoruz.*

Sağlığınızla alakalı merak ettiğiniz her şeyi **hekimce.com** üzerinden üye olarak uzmanlarımıza sorabilirsiniz.

**Sağlık profesyoneliyseniz Hekimce web sitesine üye olarak,**

- Blog yazılarınızı ve makalelerinizi paylaşabilir, paylaşılan yazılardan faydalanabilirsiniz.
- Hastalardan gelen soruları cevaplayabilirsiniz.
- İlaçlara dair hap bilgilerin yer aldığı ilaç rehberi bölümümüzden faydalanabilirsiniz.
- Kendi profilinizi oluşturarak hastaların size kolaylıkla ulaşmasını sağlayabilirsiniz.

Eğer sağlık profesyoneliyseniz tamamen **ÜCRETSİZ** hizmet verdiğimiz platformumuzda sizi de görmek isteriz.

**Aşağıdaki QR kodundan ön kayıt linkinizi oluşturabilirsiniz.**



- Diyetisyen Ersin Özdemir'in sunumuyla ayda 2 kere verdiğimiz eğitimlerimizden tamamen ücretsiz bir şekilde faydalanabilirsiniz.



# YEME DAVRANIŞININ TEMELLERİ

**Beslenme, canlıların yaşamlarında vazgeçilmez bir ihtiyaçtır. Sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için vücudun ihtiyaç duyduğu karbonhidrat, yağ, protein, vitamin ve minerallerin doğru kombinasyonlarda alınması gerekmektedir. Ancak beslenme alışkanlıkları, sadece fizyolojik ihtiyaçlardan kaynaklanan bir olgu değildir; aynı zamanda psikolojik, sosyal ve çevresel faktörlerin etkisi altındadır.**

Günümüzde, medyanın gücü ve toplumsal algılar, bireylerin beslenme alışkanlıklarını etkileme konusunda önemli bir rol oynamaktadır. Medyanın "ideal beden" kavramını sürekli olarak vurgulaması, bireylerin kendilerini eksik hissetmelerine ve bu nedenle beslenme alışkanlıklarını değiştirmelerine yol açabilir. Özellikle televizyon, internet ve sosyal medya gibi platformlarda sıkça gördüğümüz ince, uzun ve bakımlı bedenlerin idealize edilmesi, birçok kişinin kendi bedenleriyle ilgili olumsuz algılar geliştirmesine neden olabilir.

Yeme davranışı, bireylerin beslenme alışkanlıklarını belirleyen birçok faktörün karmaşık etkileşimidir. Örneğin, stres, duygusal durum, sosyal ortam ve kişisel geçmiş gibi psikolojik ve sosyal faktörler, bireylerin yeme tercihlerini ve miktarını etkileyebilir. Ayrıca, genetik faktörlerin de yeme davranışı üzerinde önemli bir rol oynadığı bilinmektedir.

Beden imajıyla ilgili olumsuz algılara sahip bireyler, sadece fiziksel olarak değil, aynı zamanda duygusal ve psikolojik olarak da etkilenebilirler. Bu durum, yeme bozuklukları, depresyon, düşük özsaygı ve sosyal izolasyon gibi sorunlara yol açabilir. Özellikle gençler arasında, medyanın idealize ettiği bedenleri elde etmek için aşırı diyetler yapma ve zararlı davranışlar sergileme eğilimi artmaktadır.

Bu nedenle, beslenme alışkanlıklarının olumlu yönde şekillendirilmesi ve sağlıklı bir ilişki geliştirilmesi için bilinçli çaba gerekmektedir. Eğitim, danışmanlık ve toplumsal farkındalık artırma çalışmaları, bireylerin kendi bedenlerini kabul etmelerine ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olabilir.

## Kısıtlayıcı Yeme

Kısıtlayıcı yeme, bireylerin bilinçli olarak gıda alımını ve kalorileri kısıtlama çabalarını içerir. Bu davranış, genellikle vücut ağırlığını kontrol etmek veya kilo vermek amacıyla yapılır. Kısıtlayıcı yeme, birçok kişi için bir başarı göstergesi olarak algılanabilir ve kalori alımını kontrol etmek için disiplin ve kararlılık gerektirir. Ancak, bu tip bir beslenme yaklaşımının, bazı durumlarda aslında sağlıksız yeme davranışlarını tetikleyebileceği ve olumsuz sonuçlara yol açabileceği unutulmamalıdır.



**TOLGA DOĞAN**  
UZMAN DIYETİSYEN



Kısıtlama, genellikle aşırı yeme eğilimini artırabilir ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarını teşvik edebilir. Özellikle, bu durum düşük benlik saygısı, kaygı, depresyon ve hatta intihar gibi ciddi psikolojik sorunlara yol açabilir.

Ayrıca, kısıtlayıcı yeme davranışı, kişinin sağlığına zarar verebilir ve vücut ağırlığı artışı ile ilişkilendirilebilir.

Kısıtlayıcı yeme davranışı gösteren bireyler, zaman zaman kontrol kaybı yaşayabilirler ve bu da aşırı yeme ataklarına neden olabilir. Örneğin, stres veya duygusal tetikleyiciler karşısında daha fazla yeme isteği ortaya çıkabilir ve bu da planlı beslenme alışkanlıklarını bozabilir. Bu durum, kişinin yeme davranışı üzerindeki kontrolünü zayıflatarak, sağlıksız bir beslenme döngüsüne yol açabilir.

Kişilik özellikleri, kısıtlayıcı yeme davranışının bireyler arasında nasıl farklılık gösterebileceğini anlamak için önemlidir. Bazı kişilerde kısıtlama sağlıklı bir şekilde kontrol edilebilirken, diğerlerinde sağlıksız beslenme alışkanlıklarına veya psikolojik sorunlara yol açabilir. Bu nedenle, kişinin bireysel özellikleri ve ihtiyaçları göz önünde bulundurularak beslenme planları ve stratejileri oluşturulmalıdır.

## Duygusal Yeme

Duygusal yeme, bireylerin olumsuz duygulara yanıt olarak gıda tüketme eğilimini ifade eder. Depresyon, stres, hayal kırıklığı ve yalnızlık gibi duygusal zorluklarla başa çıkmak için yiyeceklere sığınma eğilimindedirler. Bu durum genellikle yüksek kalorili ve sağlığa zararlı olan abur cubur türü yiyeceklerin sıkça tüketilmesiyle kendini gösterir.

Duygusal yeme, bireylerin psikolojik olarak zor dönemlerde gıda tüketme alışkanlığına dayanır. Bu davranış, genellikle olumsuz duyguları geçici olarak bastırmak veya rahatlatmak amacıyla gerçekleşir. Bu nedenle, duygusal yeme genellikle anksiyete, depresyon veya stres gibi psikolojik rahatsızlıklarla ilişkilendirilir.

Duygusal yeme eğilimi, genellikle çocukluk dönemindeki yaşam deneyimlerine ve aile ilişkilerine dayanır. Özellikle, duygusal olarak destekleyici olmayan bir aile ortamında yetişen bireylerde daha yaygın görülebilir. Bu kişiler, olumsuz duygularla başa çıkmak için yiyeceklerle olan ilişkilerini geliştirebilirler ve bu da duygusal yeme davranışını tetikleyebilir.

Duygusal yeme, genellikle bir döngü halinde gerçekleşir. Bireyler olumsuz duygularla karşılaştıklarında yeme eğiliminde olabilirler, ardından bu durum sonucunda kendilerini suçlu hissederler ve daha fazla yemeye yönelirler. Bu döngü, kişinin sağlıklı bir ilişki geliştirmesini engeller ve genellikle psikolojik olarak zararlı sonuçlar doğurur.

## KontROLSÜZ YEME

KontROLSÜZ yeme, dış etkenlere, özellikle yemeğin görme, koku ve tadı gibi dış yiyecek ipuçlarına aşırı tepki verme eğilimini ifade eder. Bu davranış, genellikle daha yüksek vücut ağırlığı ve sağlıksız yiyeceklerle ilişkilendirildiği için sorunlu bir yeme stili olarak kabul edilir.

KontROLSÜZ yeme davranışının obez bireyler arasında daha sık görülmesi, dışsal uyarıcılara karşı duyarlılıklarının arttığını gösteren dışsallık teorisine dayanmaktadır. Ancak, dışsallık özelliği, obez bireyler arasında yaygın bir özellik olarak tanımlanmamıştır. Bu nedenle, kontROLSÜZ yeme davranışının azaltılması veya ortadan kaldırılması, obezite riskini azaltabilir ve kardiyovasküler hastalıklar ve diyabet gibi olası sağlık sorunlarından kaçınmaya yardımcı olabilir.

Son yıllarda, internet ve sosyal medyanın popülerliğinin artmasıyla birlikte, araştırmalar genellikle sosyal medya kullanımının beden algısı ve yeme davranışları üzerindeki etkisini incelemiştir. Örneğin, birçok çalışma, Facebook kullanımının beden memnuniyetsizliği ve düzensiz yeme davranışlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, Kanada'da yapılan bir araştırma, sosyal medyada geçirilen zamanın kadınlarda hem kısıtlayıcı hem de duygusal yeme ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur, ancak erkeklerde sadece kısıtlayıcı yeme ile bağlantılı bulunmuştur.



Button EJ, Sonuga-Barke EJ, Davies J, Thompson M. A prospective study of self-esteem in the prediction of eating problems in adolescent schoolgirls: Questionnaire findings. *British Journal of Clinical Psychology*. 1996 May;35(2):193-203.  
 Courtney EA, Gamboz J, Johnson JG. Problematic eating behaviors in adolescents with low self-esteem and elevated depressive symptoms. *Eating behaviors*. 2008 Dec 1;9(4):408-14.  
 Aslan SH. Beden imgesi ve yeme davranış bozuklukları ile medya ilişkisi. *Düşünen Adam*. 2001;14(1):41-7.  
 van Strien T, Frijters JE, Bergers GP, Defares PB. The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International journal of eating disorders*. 1986 Feb;5(2):295-315.  
 van Strien T, Herman CP, Verheijden MW. Dietary restraint and body mass change. A 3-year follow up study in a representative Dutch sample. *Appetite*. 2014;76:44-9.  
 Elfhag K, Morey LC. Personality traits and eating behavior in the obese: Poor self-control in emotional and external eating but personality assets in restrained eating. *Eating Behaviors*. 2008; 9(3): 285-293. doi:10.1016/j.eatbeh.2007.10.003  
 Elfhag K, Linné Y. Gender differences in associations of eating pathology between mothers and their adolescent offspring. *Obesity research*. 2005 Jun;13(6):1070-6.  
 Rodin J. Current status of the internal-external hypothesis for obesity. What went wrong? *American Psychologist*. 1981; 36: 361-372.  
 Mabe AG, Forney KJ, Keel PK. Do you "like" my photo? Facebook use maintains eating disorder risk. *International Journal of Eating Disorders* 2014; 47:516-523.

# UZAYIN MUTFAK MASASI: BESLENME BİLİMİ UZAYDA

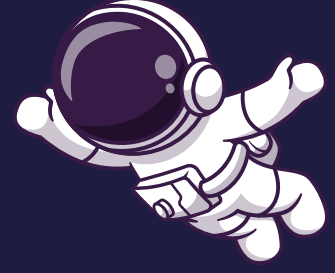
Türkiye'nin ilk Türk astronotu olarak tarihe geçen Alper Gezeravcı, 2024'ün ilk ayında gerçekleştirdiği uzay yolculuğuyla ülkemizin gurur kaynağı oldu. Bu tarihi olay, Türkiye'nin uzay keşifleri ve araştırmaları alanındaki büyük adımlarından birini temsil ediyor. Gezeravcı'nın uzaya çıkışı, Türk insanının uzay araştırmalarına olan ilgisini ve katılımını artırırken, ülkemizin uzay teknolojileri ve bilim alanındaki potansiyelini de ön plana çıkarmıştır. Bu başarı, Türkiye'nin uluslararası alanda saygın bir konuma sahip olduğunu kanıtlarken, genç nesillere de ilham kaynağı olacak niteliktedir. Uzay yolculuklarının önemli bir basamağı da beslenmedir. İnsanın olduğu yerde beslenmenin olması kaçınılmaz bir gerçektir. Dünya için çok daha erken başlayan bu uzay yolculuklarında doğru beslenme nasıl olmalıdır konusunda çalışmalar yapılmıştır ve yapılmaya da devam etmektedir. İlk uzay yolculuklarından günümüze, astronotların beslenme yöntemleri ve teknolojileri üzerinde büyük ilerlemeler kaydedilmiştir. Bu yolculuklara ve kaydedilen ilerlemelere kısaca göz atalım.

## Yolculuğun Lezzetli Evrimi

Uzaydaki beslenme, insanlığın uzay keşifleri sürecinde önemli bir evrim geçirdi. **Mercury** programı ile başlayan uzay yolculuğunda astronotlar ana öğünlerini yiyerek uzaya çıktılar. Yine de ileriki uçuşlara ışık tutması açısından çiğneme, yutma, sıvı içecek içebilme gibi testler yaptılar. **John Glenn** elma püresi ile uzayda yemek yiyen ilk insandır. Bu uçuşta katı besinler sıkıştırılıp küp haline getirildi, yarı sıvı besinler ise tüp içinde sunuldu, yemeğe ulaşılan kısım sadece tüpün ağzı olduğundan yemekler lezzetsiz olarak nitelendirildi.

**Gemini** programında ilk kez iki mürettebat birlikte uçuş yaptı. Bu programda besin çeşitliliği ve paketleme yöntemleri daha gelişmişti. Küp halindeki besinler jelatinle kaplandı, besinlerdeki su çekilerek raf ömrü uzatıldı ve besinler hidratlanarak yenilebilir hale getirildi. Böylelikle astronot için yemek hazırlama süresi kısaldı.

Bir sonraki Apollo yolculuğunda ilk iki uçuşa benzer besinler kullanılırken ilk defa sıcak suya sahip olan mürettebat oldular.



**CANAN ÖZLEN**  
DİYETİSYEN

Yaşam bilimlerinin araştırılmasına odaklanılan **Skylab** projesinde besinler en lezzetli, bol çeşitli ve en kapsamlı ekipmanlı gıda sistemine sahipti. Bu uçuşta tam 72 farklı besin seçeneği astronotlar için sunulabildi.

Daha sonra **Apollo-Soyuz Test Projesi** iki ülkenin ilk ortak uçuşu olarak yapıldı. Amerikalılar Skylab uçuşlarındaki beslenme tarzını uyguladılar. Ruslar ise alüminyum tüp ve metal kaplardaki yiyecekleri tükettiler.

**Space Shuttle** programında ise uzun raf ömürlü gıdalarla donatılmış bir mutfak ve su dağıtma aracıyla beslenme konforu artırıldı. Yiyecek içecek sistemi dünyadakine benzer kurulmaya çalışıldı. 74 farklı besin ve 20 çeşit içecek bulunmaktaydı.

Artık daha uzun süren uçuş programları yapılmaya başlandı. **Shuttle-Mir Programı** ile uzun süreli uçuşlarda yiyecek çeşitliliğinin önemi vurgulandı. Bu programda bir yarısı Amerika diğer yarısı Rus yemeklerinden oluşan bir beslenme düzeni mevcuttu.

Son olarak günümüzde **International Space Station** adında Uluslararası bir uzay istasyonu bulunmaktadır. Yiyecek tedariki, dondurulmuş, soğutulmuş ve normal yiyeceklerin kullanımına dayanmaktadır. Dondurulmuş yiyeceklerin çoğu meze, sebze ve tatlıyı içerir. Soğutulmuş yiyecekler meyve, sebze ve süt ürünlerini içerir. Menü çeşitliliği 300'den fazladır.

## Uzayda Yenilen 8 Farklı Gıda Türü:

- I. Rehidre olabilen gıdalar
- II. Termostabilize edilmiş gıdalar
- III. Orta nemli gıdalar
- IV. Doğal formundaki gıdalar
- V. Işına maruz kalmış gıdalar
- VI. Dondurulmuş gıdalar
- VII. Taze gıdalar
- VIII. Soğutulmuş gıdalar

Buraya kadar uzay yolculuklarında beslenme yollarının gelişimini gözlemledik. **Uzaya gönderilen her yiyeceğin NASA için büyük bir önem taşıdığına biliyoruz çünkü bu besinler Dünya'dan hazırlanıp uzaya gönderilmektedir.** Bu nedenle, NASA, yiyecekleri güvende tutmak amacıyla Tehlike Analizi Kritik Kontrol Noktası (HACCP) sistemi geliştirmiştir ve bu sistem dünya genelinde de benimsenmiştir. İnsanlı uzay görevlerinin süresi arttıkça, uzaya giden gıdaların güvenliği, besin içeriği, kabul edilebilirliği ve raf ömrü NASA için büyük önem taşımaktadır. Yiyeceklerin görünümü, tadı, doku ve aroması astronot performansını etkileyebilmektedir. Bu nedenle, **herhangi bir uzay yiyeceği, Uzay Yiyecek Sistemi kriterlerini karşılamalıdır.** Bu kriterler; güvenlik, sabitlik, lezzetlilik, çeşitlilik, güvenilirlik, besleme, kaynak minimizasyonu ve kullanılabilirlik gibi faktörleri içerir.

## Uzayda Yenilebilir Yapraklar: Veggie Sistemi

Uzay keşiflerinin giderek derinleştiği günümüzde, beslenme konusu da uzay istasyonlarında yeni bir boyut kazanıyor. Gelişen teknoloji sayesinde artık sadece Dünya'dan uzaya gönderilen besinlerle yetinmek yerine, uzay istasyonlarında besinlerin üretilebilirliği de mümkün hale geliyor. Bu önemli adımlardan biri, Veggie Sistemi olarak bilinen Sebze Üretim Sistemi'dir. Astronotların taze, besleyici yiyecekler tüketirken aynı zamanda sebzelerin yetiştirilmesine olanak tanıyan Veggie, konsept olarak astronotların diyetlerini tamamlarken sebzelerin yetiştirilmesiyle uğraşarak rahatlamalarını ve dinlenmelerini hedefler. Basit ve güçlü bir sistem olan Veggie, uzaydaki beslenme teknolojilerinde devrim niteliğinde bir ilerleme sağlıyor. Veggie gibi inovatif projeler, insanlığın uzayda daha uzun süreler kalmasına ve uzay keşiflerinde daha ileri adımlar atmasına olanak tanıyacak. Uzaydaki beslenme, sadece insanlığın uzayda var olma mücadelesi değil, aynı zamanda bilimin sınırlarını zorlayan ve gelecek nesillere ilham veren bir alan olmaya devam ediyor.

## Derin Uzaydaki Beslenme Mücadelesi

Yazımın sonlarına gelirken belki de en önemli kısmındayız. Burada NASA için uzayda beslenmenin ne kadar önemli olduğunu gösteren güncel bir yarışmadan bahsedeceğim. Centennial Challenges (CC) programı NASA'nın Uzay Teknolojisi Görev Müdürlüğüne bağlı halka açık ödüllü yarışmalar geliştirmek ve yürütmek için kullandığı araçlardan biridir. NASA'nın düzenlediği ve Kanada Uzay Ajansı (CSA) ile iş birliği içinde gerçekleştirilen **Deep Space Food Challenge (DSF)**, uzayda beslenme konusunda önemli bir adımı temsil ediyor. DSF'nin düzenlenmesindeki amaç uzun süreli uzay görevleri için minimum girdi ile maksimum güvenli, besleyici ve lezzetli gıda çıktıları sağlayarak yeni gıda üretim teknolojileri oluşturmak ve geliştirmektir. Dünyanın her yerinden katılan ekipler hem uzay keşif ekibinin ihtiyaçlarını karşılayabilmek hem de Dünya'daki gıdaya ulaşımı iyileştirebilmek için yenilikçi sistemler, teknolojiler ve yaklaşımlar tasarlamak, geliştirmek ve sergilemek için kaydoldular. İlk aşamada 32 ülkeden 300'den fazla ekip yenilikçi gıda sistemlerini sundular. Bu aşamanın sonunda 28 ekip ödüllendirilirken 10 ekip ikinci aşamaya geçmek için hak kazandı. İkinci aşamada, finalist ekiplerin fikirlerini gerçekleştirmeleri bekleniyor ve Nisan 2023'te kazanan 4 finalistin projeleri halka sunulması planlanıyor. Sonuca bakacak olursak uzay keşiflerinde beslenme, astronotların sağlığı ve performansı için kritik bir öneme sahiptir. Uzayda tüketilen gıdalar genellikle termostabilize edilmiş, rehidre olabilen, dondurulmuş, ışına maruz kalmış veya doğal hallerinde olabilirler. Uzay uçuşları sırasında bu gıdalar ortam sıcaklığında depolanabilmeli, fırlatma esnasında hızlanmaya ve sıcaklık değişimlerine dayanabilmeli, güvenilirlik ve besin kalite standartlarını karşılayabilmelidir. Bu konu için lezzetli, zengin besin içerikli, depolama sırasında stabil kalabilen ve raf ömrünün en az beş yıl olması istekleriyle çalışmalar sürdürülmektedir. Bunların yanında taze sebzeyle ulaşabilmek bir astronotun zihinsel sağlığına da etki edeceğinden uzay tarımı çalışmalarına devam edilmektedir. **Artık sadece uzaya gidip gelmekle kalmayıp, her türlü insanın uzayda, Ay'da ve Mars'ta yaşayabileceği gibi umut vadeden fikirler neticesinde beslenmenin dünya dışına nasıl çıkacağı konusu içinse yine dünya içinden gelen her türlü fikir değerlendirilmeye açıktır.**



Kaynakça Casaburri, A. A. and Gardner, C. A. (1999). Space Food and Nutrition: An Educator's Guide With Activities in Science and Mathematics. Jane A George (Ed.). Washington, D.C.: NASA. Douglas, G. L., Zwart, S. R., Smith, S. M. (2020). Space food for thought: Challenges and considerations for food and nutrition on exploration missions. J. Nutr. 150 (9): 2242- 2244, <https://doi.org/10.1093/jn/nxa a188> deepspacefoodchallenge.org/challenge#timeline Perchonok M, Bourland C. NASA food systems: past, present, and future. Nutrition. 2002 Oct;18(10):913-20. doi: 10.1016/s0899-9007(02)00910-3. PMID: 12361787. Smith, S. M., Zwart, S. R., Kloeris, V. and Heer, M. (2009). Nutritional Biochemistry of Space Flight. New York: Nova Science Publishers. TÜLÜCE, G., & HIZLIŞOY, H. (2022). Uzayda Gıdalar ve Gıdaların Muhafazası. Erciyes Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi, 19(1), 60-66

# BESİNLERİN BAĞIRSAKLARIMIZDAKİ GİZLİ TEPKİSİ GIDA DUYARLILIĞI, ALERJİLERİ VE İNTOLERANSLARINIZ VARSA DİKKAT !



Hayatımızın her yerinde olan hem fiziki hem duygusal ihtiyaçlarımızı karşıladığımız yemekler birçok kişide keyif duygusuyla eşleşiyor. Özellikle yılbaşı, doğum günleri gibi önemli günlerde birçok insan, gıdaları dikkat etmeden ve fazla oranda tüketebiliyor. Bu gibi durumlarda tüketilen besinlerden kaynaklanan bazı ters reaksiyonlara rastlanabiliyor.



EBRU TURAN  
DİYETİSYEN

**Zaman geçtikçe belirli bir besin ögesini tükettikten sonra insan vücudu bazı alarmlar veriyor ve beyne mesaj gönderiyor. Peki biz bu mesajları nasıl algılayabiliriz? Vücudumuz bize ne anlatmak istiyor olabilir?**

Besin tüketildikten hemen sonra, bir saat sonra, ertesi gün veya iki gün sonrasında bile vücutta reaksiyon gösterebiliyor. Bu sebeple kesin bir zaman kavramı içinde ortaya çıkmadığından, kişiler hassasiyet gösterdikleri besinin hangisi olduğunu bilmeden tüketmeye devam edebiliyor ve sağlığını riske atabiliyor.

**Gıda Alerjisi;** Günlük tükettiğimiz besinlere bağlı ortaya çıkan reaksiyonların tümü istenmeyen besin reaksiyonları olarak adlandırılır. İstenmeyen reaksiyonların büyük çoğunluğu besinlerin farmakolojik özelliklerine, metabolik ya da toksik etkilerine bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Şikayetleri benzer olduğu için sıklıkla birbiri ile karıştırılabilir. Ancak her ikisinin mekanizmaları ve yol açtığı sorunlar açısından bakıldığında son derece farklılıklar göstermektedir. Bu nedenle şikayeti olan hastaların besin alerjisi açısından çok iyi değerlendirilmeleri gerekmektedir. Besin alerjisi bağışıklık sistemimiz tarafından besinlere karşı anormal yanıtın verilmesiyle ortaya çıkmaktadır. Klinik olarak belirtiler hafif (ürtiker vb) olabildiği gibi yaşamı tehdit eden ağır reaksiyonlara da (anafilaksi) yol açabilmektedir. Yine bağışıklık yanıtın özelliğine göre belirtiler birçok organda (deri, sindirim sistemi vs) görülebilir.



**Gıda İntoleransı;** Gıda intoleransı, keyifle tüketilen bir öğünden sonra sindirim sisteminde meydana gelen çeşitli belirtiler ile kendini gösteren bir durumdur. Özellikle yemek yedikten sonra ortaya çıkan şişkinlik, ishal ve karın ağrısı gibi semptomlar, o öğünde tüketilen besinlere karşı vücudun sindirim gücünü yaşadığını göstermektedir. Gıda intoleransı ile gıda alerjileri birbirine karıştırılmaya oldukça müsait iki durumdur. Gıda alerjisi bağışıklık sistemi tepkisi olup vücuttaki savunma sisteminin antikor oluşturmasıyla sonuçlanırken, gıda intoleransı sindirim sisteminin vermiş olduğu bir tepkidir ve tüketilen besinlerin doğru bir şekilde sindirilmemesiyle ortaya çıkar.

Gıda intoleransı çoğunlukla sindirim sisteminde sorun oluşturan gıdaların beslenme düzeninden çıkarılması ile gerçekleştirilen **eliminasyon diyetleri** ile teşhis edilir. Eliminasyon diyetleri, belirli gıdaların 3 veya 4 haftalığına beslenmeden çıkartılıp, süreç sonunda tekrardan yavaş yavaş beslenmeye dahil edilmesi ile sindirim sistemi reaksiyonlarının gözlenmesidir. Bu tür bir diyet, bireylerde hangi yiyeceklerin bahsedilen semptomlara neden olduğunu belirlemelerine yardımcı olur.



## Eğer siz de aşağıdaki belirtileri zaman zaman yaşıyorsanız bir gıda intoleransınız olması mümkündür:

### 1. Günde üç defadan çok acilen tuvalete gitme ihtiyacı duyuyorsanız:

Gıda intoleransı bulunanlarda sık tuvalete gitme ihtiyacı olabilir. Bu kişiler tuvalete gidemeyecekleri bir yerde iseler bu ihtiyaçlarını gideremeyeceklerinden genellikle herhangi bir şey yiyip içmekten kaçınırlar. Gıda intoleransının en doğrudan ve hızlı belirtisi dijestif stres denen şiddetli karın ağrısı, gaz, şişkinlik ve ishal görülmesidir.

### 2. Yaygın kronik kas ve eklem ağrılarınız varsa:

Fibromiyalji her yüz kişiden 6'sını etkileyen bir durum olup özellikle orta yaşlı kadınlarda sık görülmektedir. Vücudun belirli bir bölgesiyle ilgili olmayan uzun dönemli ve yaygın ağrılarla kendini belli eder. Birçok fibromiyalji hastası semptomlarının yedikleri gıdalarca tetiklendiğini bildirmektedir.

### 3. Kafeinden aşırı uyarılıyorsanız:

Kafeinin bir uyarıcı olduğu sır değildir. Ama bazı kişiler kafeinden aşırı etkilenir. Bunun nedeni, kafeini metabolize etme hızının genleriniz tarafından belirlenmesidir. Bazı kişilerde kafein metabolizması yavaştır. Bu da vücudunuzun kafeinli içecekleri iyi tolere edemediği anlamına gelir.

### 4. Çölyak hastalığı negatif çıksa bile tahıllar size dokunuyorsa:

Gluten buğday, arpa, çavdar gibi tahıllarda bulunan bir protein olup duyarlı kişilerde sindirimle ilgili yakınmalara neden olur. Mekanizmaları çölyak hastalığından farklı olmakla birlikte semptomları çok benzerdir. Gluten içeren gıdalara karşı hassas olanların ayrıca FODMAP içeren gıdalardan uzak durmalarında fayda vardır.

### 5 Süt ve süt ürünleri midenizi rahatsız ediyorsa:

Sütün içerisinde bulunan laktozun (süt şekeri) düzgün bir şekilde sindirilmesi için laktaz enzimi gereklidir. Laktoz intoleransı olarak bilinen bu durum en yaygın gıda intoleransları arasındadır. Sütlü gıdalara karşı reaksiyonun şiddeti kişiye göre değişkendir. Laktoz intoleransı olanların çoğunda hassas bağırsak sendromundakine benzer mide bağırsak şikayetleri görülür.

**Gıda Duyarlılığı;** En çok görülen besin reaksiyonudur. Genellikle besin alerjisi, gıda intoleransı terimleri de yanlış olarak besin duyarlılığını anlatmak için kullanılır. Sağlıklı bağırsak sindirilmiş gıdaları geçiren, sindirilmemiş gıdalar ile toksinleri geçirmeyen yarı geçirgen bağırsak astarına sahiptir. Bu yapının bozulması sonucu, vücutta sindirilmemiş besinler girer ve vücut tarafından yabancı madde olarak algılanır. Bu besinleri yok etmek için bağışıklık sistemi besine karşı antikor (IgG) üretir. Üretilen antikorların vücutta da zarar vermesi sonucunda birtakım istenmeyen klinik belirtiler ortaya çıkar. Besin duyarlılığının oluşması hemen her zaman bağırsak florasının bozulmasına bağlıdır. Bağırsak florası bağırsağın içinde bulunan ve sindirime yardımcı olup bağırsağı koruyan mikroorganizmaların ağırlıkta olduğu bir ortamdır. Bu yararlı mikropların azalması ile bağırsak hücreleri ve bağırsak astarı bozulmaya ve özelliğini kaybetmeye başlar. Normalde bir besine karşı duyarlılığı bulunmayan bir kişide zamanla belli besinlere karşı hassasiyet gelişebilir.



## Yemek Yedikten Sonra Rahatsız Hissediyorum Diyenlere 7 Öneri!

- Düşük besin değerleri ve istenmeyen etkileri nedeniyle **şeker, rafine un ve pudra şekeri** ile diğer denatüre edilmiş besinlerden kaçınılmalıdır. Şeker, kan şekeri seviyesinde güçlü bir artışa neden olur ve pankreası önemli ölçüde yorar. Rafine şeker tüketimi bağırsaktaki ortamı (hiperasiditeyi) etkiler ve minerallerin (kalsiyum gibi) ve vitaminlerin (özellikle de vitamin B kompleksinin) kaybına neden olur.
- **Kahve, siyah çay ve alkol** özellikle sinir sisteminde istenmeyen rahatsızlıklara neden olabilir. Yemeklerle, fazla miktarda ve düzenli olarak tüketimleri zararlı olabilir. Kahve ya da siyah çayın düzenli tüketilmesi, özellikle demir başta olmak üzere besinlerden alınan minerallerin emilimini azaltabilir. Bu içecekler uyarıcı olarak düşünülmelidir.

- Bir öğünde aşırı miktarda yiyecek tüketimi, özellikle çok geç saatlerde metabolik sistemi aşırı derecede zorlar. Mide yiyecekleri ince bağırsağa küçük porsiyonlar halinde aktarmaktadır. Çok fazla gıda tüketilmesi halinde bu gıdanın büyük bir kısmı midede çok uzun süre kalır ve bu da midede baskı hissine ya da mide mukozasında enfeksiyona neden olabilir. Akşam yemeği yalnızca **hafif miktarlarda yenilmeli ve akşam 6'dan sonra bırakılmamalıdır.**
- Her lokma yaklaşık **30 defa çiğnenmelidir** ve yarı sıvı besinler tükürükle iyice karıştırılmalıdır. Çiğneme, midede sindirim sıvılarının üretilmesini uyarır. Salya, yiyeceklerin sindirimini ağızda başlamasını sağlayan belirli enzimleri içerir. Yemek hızlı bir şekilde tüketilmemeli ve yerken sadece yemeğe odaklanılmalıdır. Gazete, televizyon, radyo ya da sosyal medyanın dikkat dağıtmasına izin verilmemelidir.
- **Meyve, hayvansal proteinler veya tahılların** kombinasyonu metabolizmaya etki ederek sıklıkla şişkinliğe ve karın ağrısına yol açmaktadır. Bu nedenle, şişkinlik ve gastrointestinal sistemin diğer reaksiyonlarını önlemek için, meyve her zaman ayrı tüketilmelidir.
- Gıda intoleranslarının nedenlerinden biri de **dengezsiz diyet programlarıdır.** Örneğin, sabah müsli, öğle yemeğinde makarna, öğleden sonra kek ve akşam peynirle ekme yerseniz, günde dört kez buğday tüketilmiş olur.
- Özellikle atopik hastalıklardan (nörodermit gibi) veya rotasyon diyeti denilen diyeti gerektiren gastrointestinal kanal hastalıklarında daha fazla duyarlılığın gelişmesini önlemek için, beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi yararlı olacaktır.



# E- SPOR VE BESLENME



Ülkemizde ve dünyada gelişen teknolojiyle birlikte hayatımıza giren E-spor (Elektronik spor), rekabete dayalı video ve bilgisayar oyunlarının oynanması ve büyük kitleler tarafından izlenmesinden doğan, bireylerin veya profesyonel takımlarının internet aracılığıyla birbirleriyle rekabet ettiği organize ve rekabetçi video oyunları üzerine kurulu, büyük bir oyuncu, izleyici ve sponsor kitlesine sahip, giderek daha geniş kitlelere ulaşarak gelişmekte olan bir alandır. Dünyada bir milyardan fazla insan dijital oyun oynamakta olup bu sayı günümüzde giderek artmaktadır. E-sporun bir spor dalı olup olmadığına dair ise farklı görüşler bulunmakla birlikte, spor kavramına yakın olduğu ancak henüz eşdeğeri olmadığı söylenebilir.



**AYŞENUR HANEFİOĞLU**  
DİYETİSYEN

## E-SPOR VE SAĞLIK

E-spor da sağlık, sporcu sağlığının alt bölümü olarak görülebilir. E-sporun sağlık üzerine olan etkileri ve bu etkileri iyileştirmede ya da beraberinde getirebileceği olası olumsuz etkilerden korunmada e-spor ve sağlık sektörünün gelişmesi önem arz etmektedir. E-sporcularda kas - iskelet sistemi hasarının farkındalığı, teşhisi, tedavisi ve önlenmesi; ergonomik optimizasyon, beslenme desteği ve diyet planlaması yoluyla sağlık ve zindeliğin sağlanması, masabaşı çalışanlara benzer durumda olan ve çoğunlukla sedanter tarzda bir yaşama sahip olan e-sporcularda obezite, metabolik ve kardiyovasküler hastalık risklerinin, uzun ekran süreleri mavi ışığa maruz kalmayla birlikte gelebilecek uyku problemleri ve sirkadiyen ritim bozukluklarının müsabaka döneminde artan strese bağlı gastrointestinal sistem problemlerinin ve mikro besin ögesi eksikliklerinin önlenmesi bilişsel fonksiyonların geliştirilmesi, e-sporcunun uzun ömürlülüğü, e-spor performansının değerlendirilmesi ve iyileştirilmesi gibi faktörler değerlendirildiğinde e-spor da beslenme ve sağlık sektörünün gerekliliği ön plana çıkmaktadır.

## E-SPORCU BESLENMESİ

E-spor da beslenme, tıpkı diğer spor dallarında olduğu gibi bir beslenme uzmanının takibi ile oyuncuların müsabaka döneminde ve müsabaka sonrasında uygun fiziksel ve zihinsel kondisyonunu sürdürmesi için uygun beslenme modellerinin oluşturulmasını sağlamayı amaçlayan ve hızla gelişen bir disiplindir. E-spor da kilit faktör olan ve sporcunun yeteneklerini destekleyen en önemli unsur, sporcuya uygun diyet planlaması ve yeterli hidrasyon sağlanmasıdır. Enerji dengesinin oluşturulması ve uygun diyet planlamasının beraberinde getireceği optimum düzeyde fiziksel verimlilik, iyi bir fiziksel ve zihinsel sağlık durumu, bir espor yarışmacısının müsabakalar için uygun şekilde hazırlanmasını sağlamaya yardımcı olabilir. E-sporcuların besin ve enerji ihtiyaçları bireye özgü belirlenmelidir. Müsabaka öncesi dönemlerde basit karbonhidratlar yerine kompleks olanlar tercih edilmeli, nörobilişsel bozukluklara sebep olduğu bilindiğinden e-sporcularda basit şeker tüketiminden kaçınılmalıdır. Müsabaka dönemlerinde ise enerji ihtiyacı artmaktadır. Müsabakadan önce yine aynı şekilde kompleks karbonhidrat ve protein açısından zengin bir diyet ile sporcu müsabakaya hazırlanmalıdır.

## E-SPORCULARDA STRESİN OLUMSUZ ETKİLERİNİ AZALTMADA BESLENME

Yapılan çalışmalarda e-sporcuların müsabakalar ve turnuvalar sırasında yoğun strese maruz kaldıkları, müsabaka öncesi ve sonrası yapılan kortizol seviyesi karşılaştırmalarda belirlenmiştir. Stres vücudumuzda başta gastrointestinal sistem olmak üzere pek çok sistemde olumsuz etkiye sebep olabilmektedir. Bağırsaktaki mikrobiyal dengenin sağlanması ile stres seviyelerinin azalması arasında kolerasyon bulunur. Yani bağırsakta faydalı bakterilerin gelişimini fermente süt ürünleri, lif açısından zengin olan baklagiller, buğday türleri gibi ürünler prebiyotik özellik gösterebilen besinlerle desteklemek e-sporcuların stres seviyelerini azaltmada etkili olabilir.

## E-SPORDA BESLENMENİN BİLİŞSEL FONKSİYONLAR, TEPKİ SÜRESİ VE EL-GÖZ KORDİNASYONU GELİŞİMİ ÜZERİNE ETKİLERİ

E-spor denildiğinde akla gelen ilk kavramlar bilişsel fonksiyon, tepki süresi, el-göz koordinasyonu, nişan alma beceresi, hızlı karar verme ve motor hızıdır. E-sporcуда bu özelliklerin gelişmesi ve desteklenmesi performansın artması açısından büyük önem arz etmektedir. Bu sebeple beslenme ile bilişsel fonksiyonları desteklemek için mikro besin öğeleri ve besin takviyeleri ile izlenecek diyet yollarının sporcuya potansiyel olumlu etkileri olabilir. Bilişsel fonksiyonların gelişiminde etkili olan besin öğelerinden bazıları, vitamin ve minerallerden; C vitamini, D vitamini, iyot, demirdir. Konsantrasyon ve uyanıklığı artırıp reaksiyon süresini kısaltma etkisi ile bilinen kafein ve L-Theanine'in ise aynı şekilde potansiyel olumlu etkileri olabilir. E-sporcuların 7-8 saate varabilen uzun süreli antrenmanları göz önünde bulundurularak ortaya çıkabilecek bilişsel düşüşü (özellikle reaksiyon süresinde) iyileştirici etkisi açısından yüksek nitrat içeriğine sahip pancar suyu; uykusuzluk ve zihinsel yorgunluğa olumlu etkileri sebebiyle ise kreatin, potansiyel birer takviye olabilir. Uykusuzluk ve bilişsel düşüş durumlarında kullanılabileceği düşünülen bir başka içerik ise kakao flavanolleridir.

## SONUÇ

Sonuç olarak baktığımızda tüm bu saydığımız faktörler ve daha birçoğu e-spor da diğer spor dallarında olduğu gibi müsabaka öncesi ve sonrasında, sporcunun performansını artırmaya yönelik diyet yolları izlenmesi gerektiğini ve takımlara bir diyetisyen tarafından sağlanacak beslenme danışmanlığının potansiyel olumlu etkilerini göz önüne sermektedir.



# InBody

Medikal Dış Tic. San. Ltd. Şti.



*Tahmin Değil, Analiz Yapın...*



Korea Food & Drug Administration

[www.inbody.com.tr](http://www.inbody.com.tr)  
[info@inbody.com.tr](mailto:info@inbody.com.tr)  
0 212 217 00 55

## BESLENME DÜNYASINDA SON GELİŞMELER: ARAŞTIRMALARDAN DERLEMELER



ÖMER MOR  
DİYETİSYEN

### 1) GÜNÜMÜZ BESLENMESİNDE YETERSİZ ÇEŞİTLİLİK

Çeşitli gıdalardan oluşan sağlıklı bir diyet modeli besin ögesi eksikliklerini gidermede ve hastalıklardan korunmada önemli bir rol oynamaktadır. Günümüzde **6.000'den** fazla bitki türü gıdalar için yetiştirilirken, insan beslenmesinin **%80-90'ı** yalnızca **12 ila 20** türe dayanmaktadır. Bu durum da beraberinde mikro besin ögesi eksikliklerini getirebilmektedir.

#### KAYNAK

\* Food and Agriculture Organization of the United Nations Website. FAOSTAT: Food Balance Sheets Page.

\* Chivenge P, Mabhaudhi T, Modi AT, Mafongoya P. The Potential Role of Neglected and Underutilised Crop Species as Future Crops under Water Scarce Conditions in Sub-Saharan Africa. *Int J Environ Res Public Health*. 2015;12(6):5685-5711



### 2) SPORCU BESLENMESİNDE VÜCUT KOMPOZİSYON ANALİZLERİ

Sporcu beslenmesi alanı son yıllarda büyük bir ilgi görmektedir. Sporcularda profesyonel beslenme müdahalelerinin sağlanabilmesi için öncelikle doğru vücut kompozisyon analizlerinin yapılabilmesi oldukça önemlidir. Bu noktada **biyoelektrik empedans analizi, skinfold ölçümleri, su altı ağırlık ölçümü, DEXA ve BOD-POD** olmak üzere birçok ölçüm yöntemi bulunmaktadır. Özellikle **skinfold** ölçümleri, zaman ve maliyet açısından en etkili yöntemlerden biriyken **deri kıvrım kalınlıklarının** ölçümü sayesinde yağ kütlelerini değerlendirme ve bölgesel değişimleri takip etmede son derece kıymetlidir.

#### KAYNAK

\* Kasper AM, Langan-Evans C, Hudson JF, et al. Come Back Skinfolds, All Is Forgiven: A Narrative Review of the Efficacy of Common Body Composition Methods in Applied Sports Practice. *Nutrients*. 2021;13(4):1075.



### 3) KRONİK HASTALIKLARIN GELİŞİMİNDE KİLO AL-VER DÖNGÜSÜ

Kilo vermeye çalışan yetişkinlerin **%20'den azı**, kaybettikleri kilonun bir yıl boyunca yalnızca **%10'luk** kısmını koruyabilmektedir. Sonuç olarak obez bireyler sık sık kilo dalgalanmaları yaşamaktadır. Bir araştırmaya göre yetişkinlerin **%20 ila %30'u, kilo verme ( $\geq 5$  kg) ve geri alma süreçlerinden oluşan kilo döngüsüne katılmaktadır**. Bu durum inflamatuvar süreçleri tetikleyerek glukoz toleransının azalması, dislipidemi, sarkopeni, kardiyovasküler hastalık ve alkolsüz karaciğer yağlanması gibi birçok sağlık sorununa yol açabilmektedir.

#### KAYNAK

\* Li W, Chen W. Weight cycling based on altered immune microenvironment as a result of metaflammation. *Nutrition & Metabolism*. 2023;20(1):13.



#### 4) ÇOCUKLARA YÖNELİK GIDA TAKVİYELERİNİN FORMUNA BAĞLI TEHLİKELER

Çocuk grubuna yönelik gıda takviyeleri üretilirken genellikle daha ilgi çekici ve lezzetli olması adına şeker benzeri çığnenebilir formlar tercih edilmektedir. Ancak bu formların doğurabileceği sonuçlar her zaman görüldükleri kadar tatlı olmamaktadır. Yapılan araştırmalar, **takviyelerdeki şeker benzeri çığnenebilir formların çocukların aşırı dozlarda tüketmesine ve buna bağlı toksisite gelişmesinde önemli bir sorun olduğunu göstermektedir.**

##### KAYNAK

- \* Elliott C. Assessing Vitamins, Minerals and Supplements Marketed to Children in Canada. Int J Environ Res Public Health. 2019;16(22):4326.
- \* Lam HS, Chow CM, Poon WT, et al. Risk of vitamin A toxicity from candy-like chewable vitamin supplements for children. Pediatrics. 2006;118(2):820-824.
- \* Vogiatzi MG, Jacobson-Dickman E, DeBoer MD; Drugs, and Therapeutics Committee of The Pediatric Endocrine Society. Vitamin D supplementation and risk of toxicity in pediatrics: a review of current literature. J Clin Endocrinol Metab. 2014;99(4):1132-1141.



#### 6) KONTROLSÜZ KALORİ KISITLAMALARININ BAZAL METABOLİZMA HIZINA ETKİLERİ

Kilo verme sürecinde enerji açığı oluşturarak günlük aldığımız kaloriyi kısıtlayabilmek oldukça önemlidir. Ancak kontrolsüz yüksek kalori kısıtlamaları, ilk etapta kilo verme sürecini desteklese dahi verilen kiloda kas kaybının yüksek olmasına neden olabilmektedir. **Yüksek kas kayıpları, "Bazal Metabolik Hızı" düşürerek** metabolizmamızın yavaşlamasına ve ilerleyen süreçlerde kaybettiğimiz kilonun katbekat fazlasının geri alınmasına yol açabilmektedir.

##### KAYNAK

- \* Most J, Redman LM. Impact of calorie restriction on energy metabolism in humans. Exp Gerontol. 2020;133:110875.



#### 5) GÜNÜMÜZÜN BÜYÜK PROBLEMİ: METAFLAMASYON

Metabolizma ve bağışıklık sistemi arasında evrimsel olarak korunmuş birçok bağlantı mevcuttur. Bu sistemde sağlıksız beslenme alışkanlıklarının da büyük bir faktör olduğu düşük dereceli ve kronik seyreden **"metaflamasyon"** kavramı son yıllarda büyük bir ilgi konusu olmuştur. Metaflamasyon diğer adıyla metabolik inflamasyon, **başta obezite olmak üzere diyabet, alkolsüz karaciğer yağlanması, disbiyozis ve kardiyovasküler sağlık problemlerini tetiklemektedir.**

##### KAYNAK

- \* King BC, Blom AM. Complement in metabolic disease: metaflammation and a two-edged sword. Semin Immunopathol. 2021;43(6):829-841.



#### 7) BESLENME DURUMUNDAKİ YETERSİZLİKLER VE SONUÇLAR

Mikro besin ögesi eksiklikleri dünya çapında yaklaşık iki milyar insanı etkilemektedir. Hastalık yükünün %50'ye yakını da yanlış gıda tercihleri ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarına atfedilebilmektedir. Besin öğelerinin yeterli miktarlarda alınmamasıyla **kardiyovasküler hastalık, felç, bilişsel işlev bozukluğu, kanser, göz hastalıkları, zayıf kemik sağlığı ve diğer durumlar** dahil olmak üzere birçok sağlık riskinin artması ilişkilendirilmiştir.

##### KAYNAK

- \*\*Nations F and AO of the U, Development IF for A, Programme WF, Organization WH, Fund UNC. The State of Food Security and Nutrition in the World 2019: Safeguarding against Economic Slowdowns and Downturns. Food & Agriculture Org.; 2019.
- \* Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks in 188 countries, 1990–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013 - The Lancet. Accessed March 10, 2024.
- \* U.S. Department of Health and Human Services. U.S. Department of Agriculture [(accessed on 15 March 2017)];2015–2020 Dietary Guidelines for Americans. (8th ed.). 2015 Available online: <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>





ZEYNEP ÖZEZGİ  
DİYETİSYEN



### Yeni Netflix belgeseli **You Are What You Eat.**

Stanford Üniversitesi'nin tek yumurta ikizleri üzerine yakın zamanda yaptığı araştırmayı anlatan belgesel dizide, ikizler konu alınıyor: bunlardan biri vegan, bitki bazlı bir diyete (et, deniz ürünleri, yumurta ve süt ürünleri içermeyen) sahipti, diğeri hepçil (omnivor) bir diyete sahipti.

Deney sekiz hafta boyunca sürüyor. Deney ilgi çekici çünkü genetik olarak aynı olan her ikizinin sağlığı, deneyden önce çok benzer. Belgesel farklı diyetler ile beslenmenin sağlık parametreleri üzerine yapacağı değişimi ele alıyor.

İlk dört hafta boyunca katılımcılara özel hazırlanmış yemekler veriliyor ve son dört hafta boyunca da kendilerine verilen diyetlere bağlı kalarak alışveriş yapmaları ve yiyecekleri kendileri hazırlamaları bekleniyor. Yemeklerini kendileri hazırlamaya başladıklarında oluşabilecek değişiklikler de takip ediliyor?

İkizler, sağlıklarındaki ve ölçümlerindeki değişiklikler açısından belirli aralıklarla kapsamlı bir şekilde izlendi.

Sekiz haftanın sonunda vegan diyeti uygulayan ikizler, omnivorlara göre ortalama 4,2 kilo daha fazla kaybettiler ve kolesterolleri önemli ölçüde düştü.

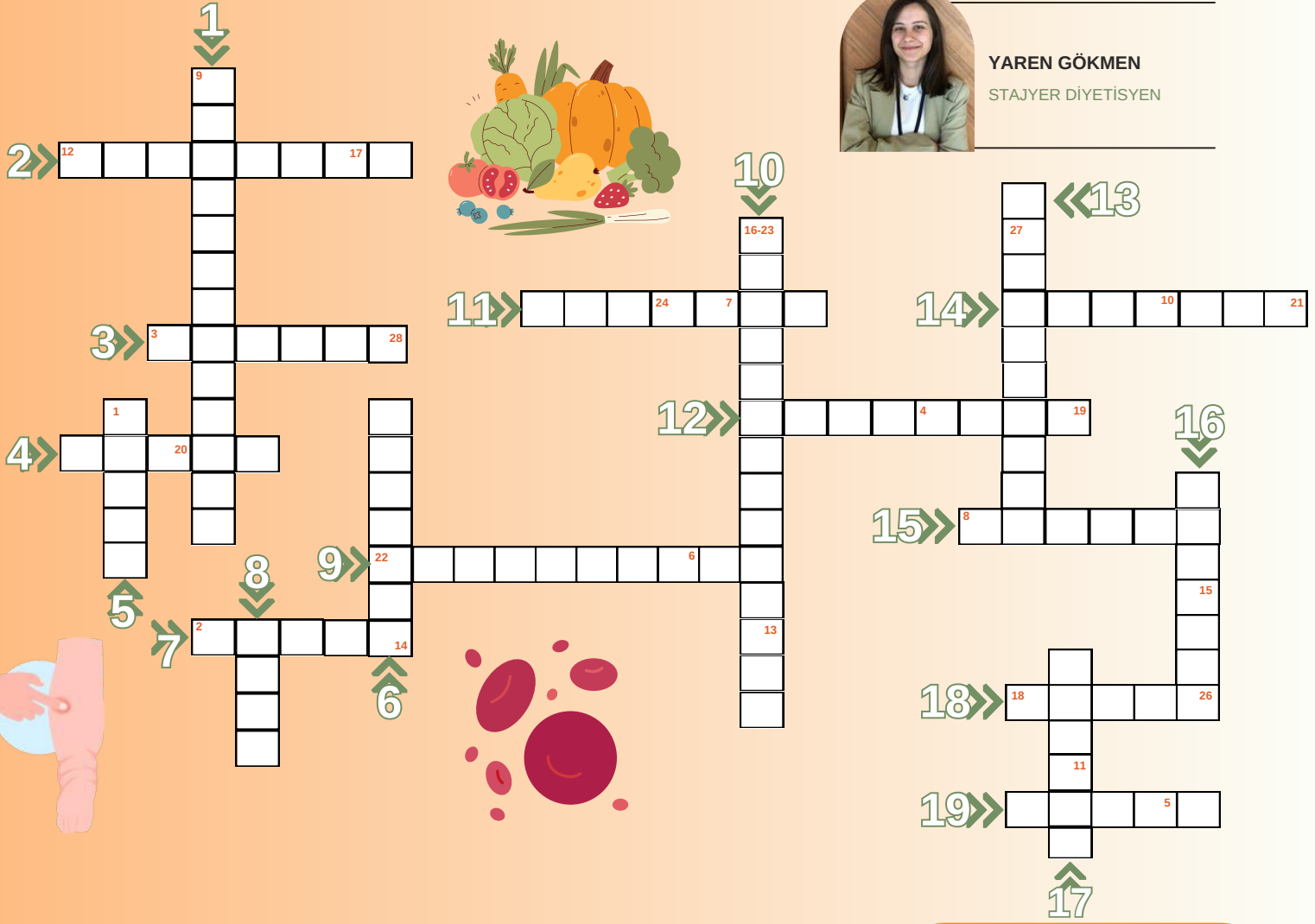
Veganlarda açlık insülininde %20'lik bir düşüş görüldü; bu çok önemli çünkü daha yüksek insülin seviyeleri diyabet gelişimi için bir risk faktörüdür. Vegan ikizinin mikrobiyomu, hepçil ikizine göre daha sağlıklıydı ve organlarını çevreleyen yağlar, hepçil ikizinin aksine önemli ölçüde azalmıştı. Ve hatta vegan beslenen ikizinin hepçil beslenen ikize göre cinsel dürtüleri arttığı sonucuna varıldı.

Genel bulgular vegan bir diyetin, sağlıklı bir hepçil diyete göre önemli koruyucu kardiyometabolik avantaja sahip olduğunu söylüyor.

**Deneyin sonrasında ikizlerin 8 haftalık diyet kuralları kalktığında, bitki bazlı beslenmeyi artırdıkları ve et tüketimini azalttıkları genel sonucuna varılmıştır.**



**YAREN GÖKMEN**  
STAJYER DİYETİSYEN



- 1- Vücudun bağışıklık sistemi aracılığı ile besinlere karşı gösterdiği aşırı duyarlılık reaksiyonlarıdır.
- 2- Dışkı hacmini artırarak bağırsak hareketlerini artıran maddeler.
- 3- Yağ hücrelerinde üretilen tokluk hormonu olarak bilinen hormon.
- 4- Vücudun enerji sağlaması ve sağlığını koruması için gerekli olan yiyecek ve içeceklerdir.
- 5- Eksikliğinde anemi görülen, fazlalığında ise zehirlenmelere ve damar hasarına yol açan mineral.
- 6- Aminoasit adı verilen küçük moleküllerin bir araya gelmesiyle oluşur.
- 7- Bir canlıdaki hastalıklara karşı savunma mekanizmasını oluşturan, vücudu yabancı ve zararlı maddelerden koruyan karmaşık bir sistemdir.
- 8- Yapılarında bir çift bağ içeren yağ asitleri.
- 9- Vücuda zarar veren mikroorganizmaların vücuda girmesi ve çoğalması sonucu oluşan bir durumdur.
- 10- Bir yiyeceğin içerdiği karbonhidratların kan şekerini yükseltme potansiyelini ölçen ölçüt.
- 11- Pankreasın beta hücrelerinden salgılanan kan şekerinin düzenlenmesinde rol oynayan hormon.
- 12- Belirtileri çocukken ortaya çıkan prematüre yaşlanma ile karakterize sendrom.
- 13- Et, balık, kümes hayvanları vb. gibi hayvanları tüketmemeye denir.
- 14- Besinlerin ağız yoluyla alınmadığı durumlarda doğrudan mideye veya ince bağırsağa iletilerek gerçekleştirilen bir beslenme türüdür.
- 15- Bir sistemin iş yapabilme kapasitesi.
- 16- Vücudun almış olduğu besinlerin yakılmasından sonra vücutta kalan inorganik maddelere verilen bir isimdir.
- 17- Vücudun herhangi organ ya da dokusundaki hücrelerin kontrolsüz çoğalması ve büyümesi sonucu ortaya çıkan bir hastalık tablosudur.
- 18- Genellikle buğdaygillerden hasat edilen ürünlere ve onların tohumlarına verilen ad.
- 19- Özel bir maya kullanılarak sütün fermente edilmesiyle ortaya çıkan içecek.

**BULMACADA ŞİFREYİ BİLEN  
İLK 3 KİŞİYE SÜRPRİZ HEDİYE!**  
INFO@NUTRIHOMEAKADEMİ.COM

ŞİFRE :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

# KİTAP ÖNERİLERİ & İNCELEME

## BESLENMENİN KANSER TEDAVİSİNDEKİ GÜCÜ

-UZM. DYT. DİLŞAT BAŞ



ECE GÜLER  
DİYETİSYEN

Dünyada ölüm nedenlerine bakıldığında her 6 ölümden birinin, Türkiye’de ise her 5 ölümden birinin kanser nedeniyle gerçekleştiği görülmektedir. Kanser hem dünyada hem de ülkemizde ölüm nedenleri arasında ikinci sırada yer almaktadır. Dünyada her yıl 19 milyon kişi kansere yakalanmaktadır. 2040 yılında ise 30 milyon yeni kanser hastasının tespit edileceği tahmin edilmektedir. Sigara, alkol ve yanlış beslenme alışkanlıkları gibi çevresel etmenlerin kanser oluşumunu etkilediği bilinmektedir. Yeterli ve dengeli beslenme, hem kanser oluşumunu önlemede hem de kanser tedavi sürecinde oldukça elzemdir.

Onkoloji Diyetisyeni Uzman Diyetisyen Dilşat Baş, 1996 yılından itibaren kanser tanısı almış hastalarla çalışmakta ve tedavi süreçlerine bilgileriyle ışık tutmaktadır. 2018 yılında kaleme almış olduğu “Beslenmenin Kanser Tedavisindeki Gücü” adlı kitabında hem kanser hastaları hem hasta yakınları hem de diyetisyenler için kanser tedavisinde beslenme ilkelerini en ince ayrıntılarıyla ele almıştır.

Kitap altı ana bölüm ve bir ek bölümden oluşmaktadır. Kitap; Kanser ve Beslenme, Nötropenik Dönem ve Gıda Hijyeni, Kanser Tedavisinde Yaşanan Beslenme Problemleri ve Çözümleri, Farklı Kanser Türlerinde Beslenme ve Sıkça Sorulan Sorular bölümlerinden oluşmaktadır. Mide kanseri hastaları için beslenme, kolon kanseri hastaları için beslenme gibi birçok kanser türleri için beslenme önerileri detaylı bir şekilde açıklanmıştır. Buna ek olarak kabızlık, iştahsızlık, bulantı ve kusma gibi kanser tedavisinde yaşanan beslenme problemleri de listelenmiş ve her problemin çözümü için gerekli beslenme önerileri kitapta sunulmuştur. Ayrıca gıda hijyeni ve hasta yakınları için önerilere de kitapta yer verilmiştir. Sıkça sorulan sorularda ise “Nötropeniye girmek için neler yemeliyim?”, “Antioksidan kullanmalı mıyım?”, “Eklenmiş şeker tüketimini azaltmak için neler yapmalıyım?” soruları da bilimsel alt yapıya dayanan yalın bir ifadeyle açıklanmıştır.

Kanser tedavisinde beslenme prensiplerini detaylıca öğrenmek isteyen tüm Beslenme ve Diyetetik öğrencilerine ve bilgilerini tazelemek isteyen tüm meslektaşlarına önerimdir.





## YEME BOZUKLUKLARI -GILLIAN TODD

Yeme bozuklukları her yaş grubunda, her cinsiyette ve her toplumda görülebilen ciddi bir psikiyatrik rahatsızlıktır. Özellikle 15 ile 24 yaşları arasındaki ergen ve genç kadınlarda diğer yaş gruplarına göre daha sık görülebilmektedir. Bazı bireyler yeme bozukluğuna sahip olduklarının farkında değilken bazı bireyler ise yeme bozukluklarına sahip olduklarından dolayı suçluluk ve utanç duymakta ve bu sebeple de hastalıklarını gizlemeye çalışmaktadırlar.

Diyetisyenlerin yeme bozuklukları semptomları, risk faktörleri ve tedavi yöntemleri hakkında bilgi sahibi olmaları danışanlarını psikiyatrist ve psikoloğa yönlendirmelerini sağlamak ve danışanlarını anlayarak onlarla empati kurmalarını ve en uygun tıbbi beslenme tedavisini oluşturmalarını sağlamaktadır.

Gillian Todd'un kaleme aldığı "Yeme Bozuklukları" adlı kitap "Yeme Bozukluklarını Anlamak" ve "Yeme Bozukluklarıyla Baş Etme" adlı iki kısımdan oluşmaktadır. Kitabın birinci kısmında yeme bozukluklarının daha iyi anlaşılabilmesi için çeşitli vaka örnekleri paylaşılmıştır. Aynı zamanda alanda çalışan tüm meslektaşlarımızın zihninden geçen "Neden bazı insanlar yeme bozukluğuna sahip oluyor?" sorusu cevaplanmıştır. Kitabın ikinci kısmında ise yeme bozukluklarıyla mücadele sürecinde kullanılan "kendini gözlemlenme, öğün planlama, kontrolsüz yeme ve kusma dürtüsüyle baş etmek" gibi çeşitli tekniklere yer verilmiştir. Ayrıca kitapta yeme bozukluğuna sahip bireylerin aileleri ve arkadaşları için de bir bölüm bulunmaktadır. Bu bölümde "Sevdiğim birinin yeme bozukluğu var ama bir sorun olduğunu kabul etmiyor. Ne yapmalıyım?", "Kızım/oğlum kontrolsüz yiyor. Bu durumda ne yapmalıyım?" gibi diyetisyenlere sıklıkla yöneltilen soruların cevapları da yer almaktadır.

Gillian Todd'un "Yeme Bozuklukları" kitabı, yeme bozukluğu hakkında bilgi sahibi olmak isteyenlerin okuması gereken dili oldukça yalın bir kitaptır.

Tüm okurlara keyifli okumalar dilerim.





# Pakmaya®



## Tatlı yemenin

# en masum hâli

Pakmaya, şimdi şeker ilavesiz  
lezzetleriyle sizinle!



# BİTTER ÇİKOLATALI MUHALLEBİ

SERVİS: 2 KİŞİLİK

HAZIRLAMA SÜRESİ: 5 DK

PİŞİRME SÜRESİ: 5-10 DK

## MALZEMELER

- 2 bardak badem sütü (tercihinize göre yulaf vs.)
- 2 yemek kaşığı kakao tozu
- 80 gr kaliteli bitter çikolata
- 3 silme yemek kaşığı mısır nişastası
- 2-3 yemek kaşığı doğal tatlandırıcı (akçağaç şurubu, bal)
- Bir avuç dolusu fındık kırığı
- Donmuş meyveler (servis için)
- Bir tutam tuz ve isteğe bağlı vanilya



ŞENAY EKER

ŞEF

## YAPILIŞ

1. Nişastayı yarım bardak süt ile çırpın. Topaklanmayı önleyin.
2. Geri kalan sütü, kakao tozu, tatlandırıcı, tuz (ve vanilya) ile ısıtın. Kaynama noktasına gelmeden, nişastalı karışımı ekleyin.
3. Kıvam alana kadar sürekli karıştırarak pişirin. Isıdan alın, parçalanmış çikolatayı ekleyin ve eriyene dek karıştırın.
4. Ben içerisine bir avuç fındık kırığı ekledim. Siz isteğinize bağlı fındık kırıklarımı karışıma ekleyin ve homojenize edin.
5. Kaselele bölüştürün ve soğumasını bekleyin. Sonrasında 2 saat buzdolabında bekletin.
6. Soğuyan muhallebinin üzerine fındık kırıkları serpin ve donmuş meyvelerle süsleyin.

- Bu basit ve herkesin evinde bulunabilecek malzemelerle hazırlayabileceği tarif, sağlıklı tatlı arayışında olan herkesi mutfağa davet ediyor. Hem lezzetli hem de göze hitap eden sunumuyla, bitter çikolatalı muhallebimiz, sağlıklı tatlıların da ne kadar nefis olabileceğinin kanıtı. Şimdi mutfakta sihir zamanı!

# NUTRIHOME AKADEMİ'DE BİR YIL: GELİŞİM, ÖZVERİ VE PAYLAŞIM ÜCRETSİZ EĞİTİMLERİMİZ

Nutrihome Akademi olarak 2023'ün Ocak ayından bu yana, her perşembe siz değerli meslektaşlarımıza sunduğumuz ücretsiz eğitimlerle dolu dolu bir yıl geçirdik. Bu yılın ardında yatan motivasyonumuz, "**Ben gelişirsem meslektaşım gelişir.**" anlayışıyla şekillendi. Mesleki gelişimdeki bu dayanışma ruhuyla geçen 12 ay, bizim için unutulmaz anılarla dolu bir serüven oldu.

**Her perşembe**, sizlerle bulduğumuz ücretsiz eğitimlerimizde, alanında uzman konuşmacılarımız eşliğinde mesleki bilgilerimizi paylaşmanın gururunu yaşadık. Özverili çalışmalarımızın amacı, meslektaşlarımızın bilgi seviyelerini artırmak, sektörde birlikte daha ileri gitmek ve nitelikli bir diyetisyen topluluğu oluşturmak oldu.

İnizle, bu yıl düzenlediğimiz tüm ücretsiz eğitimleri bir araya getirip sizlere sunmak istiyoruz.

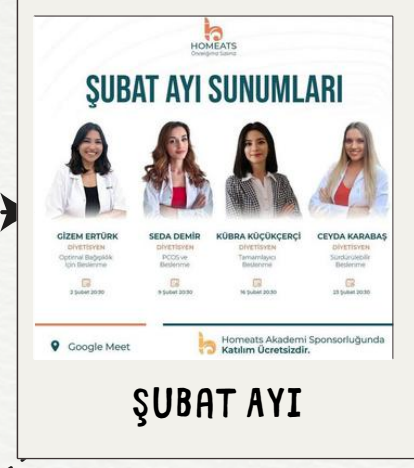


**OCAK AYI SUNUMLARI**

**OCAK AYI**

\*İlk eğitimimiz, Akademimizin ilk kıvılcımı

<b>ZEYNEP ÖZDEMİR</b> DİYETİSYEN Optimal Bağışıklık İçin Beslenme	<b>İKBAL SEY KÖSEOĞLU</b> DİYETİSYEN Okul Çağı Çocuklarda Beslenme	<b>NIDA KÖSEOĞLU</b> DİYETİSYEN Menopoz Döneminde Beslenme	<b>ÖZLEM YIGİTİ</b> DİYETİSYEN Küresel Sağlık Sorunları: Obesite	<b>YESİM NEMUTLU</b> DİYETİSYEN Besin Etiketleri Okuma
-------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------



**ŞUBAT AYI SUNUMLARI**

**ŞUBAT AYI**

<b>GİZEM ERTÜRK</b> DİYETİSYEN Çocuk Beslenimi	<b>SEDA DEMİR</b> DİYETİSYEN PCOS ve Beslenme	<b>KÜBRA KUÇUKÇERÇİ</b> DİYETİSYEN Tıbbi Beslenme	<b>CEYDA KARABAŞ</b> DİYETİSYEN Sindirim Sistemi Beslenme
------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	---------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------



**Mart Ayı Sunumları**

**MART AYI**

<b>DİYETİSYEN Seda Demir</b> PCOS ve Beslenme 2 Mart	<b>DİYETİSYEN Kübra Kuçukçerçi</b> Ek Gıdaya Geçiş ve Bilinmeyenleri 9 Mart	<b>DİYETİSYEN Ş. Yaren Hüseyinzade</b> Yeni Bozukluklar ve Bilinmeyenleri 16 Mart	<b>DİYETİSYEN Beyza Demir</b> Ramazanda Beslenme 23 Mart	<b>UZM. DİYETİSYEN Yeşim Nemutlu</b> Diyet Hakkında Çok Şey 30 Mart
------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------



**Nisan Ayı Sunumları**

**NİSAN AYI**

<b>DİYETİSYEN Nurcan Demirtaş</b> 6 NISAN Fitoterapinin Gücü	<b>DİYETİSYEN Ergül Aksoy</b> 13 NISAN Sporcu Beslenmesi	<b>DİYETİSYEN Bahar Ceylan</b> 20 NISAN İBS ve FODMAP Diyetleri	<b>DİYETİSYEN Nida Köseoğlu</b> 27 NISAN Gebelik Döneminde Beslenme
--------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------



**MAYIS AYI SUNUMLARI**

**MAYIS AYI**

<b>Diyetisyen İPEK SARIOĞLU</b> 4 MAYIS SEZGİSEL BESLENME	<b>Diyetisyen HUSNA YILMAZ</b> 11 MAYIS DİYABET VE İNSÜLİN DİRENÇİ	<b>Diyetisyen SAHME APAR DOĞAN</b> 18 MAYIS DİYETİN ÇAĞINDA BESLENME	<b>Diyetisyen TUANA KUÇUKÇERÇİ</b> 25 MAYIS DOĞURGANLIĞI ARTIRMA
-----------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------



**HAZİRAN AYI SUNUMLARI**

**HAZİRAN AYI**

<b>1 HAZİRAN</b> Diyet Akademi Ayı KETUJENİK BESLENME	<b>8 HAZİRAN</b> Diyet Akademi Ayı SAĞLIKLI GİLT İÇİN BESLENME	<b>15 HAZİRAN</b> Uzun Süreli Beslenme BESİN ALERJİLERİ	<b>22 HAZİRAN</b> Eğilim Akademi Ayı BESİN-İLAÇ ETKİLEŞİMLERİ
-------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------

# NUTRIHOME AKADEMİ'DE BİR YIL: GELİŞİM, ÖZVERİ VE PAYLAŞIM ÜCRETSİZ EĞİTİMLERİMİZ



**TEMMUZ AYI**  
HER PERŞEMBE  
GÖRÜŞMEK  
GOOGLE MEET

HOMEATS TÜRKİYE SPONSORLUĞUNDA KATILIM ÜCRETSİZDİR!

6 Temmuz Uzm. Dyt. Meltem Erdoğdu  
13 Temmuz Uzm. Dyt. Ertuğrul Özdemir  
20 Temmuz Uzm. Dyt. Merve Aslanbaş  
27 Temmuz Uzm. Dyt. Elif Melik Arıcı

Kan Tahilli Okuma ve Tıbbi Beslenme Tedavisi  
Fonksiyonel Beslenme  
Popüler Diyetler  
Ritmik Diyet Modeli ve Ağırılık Yönetimi

h-m-e-a-t-s

**TEMMUZ AYI**



HER PERŞEMBE  
GOOGLE MEET

Homeats Türkiye Sponsorluğunda

**ÜCRETSİZ EĞİTİMLER**  
Ağustos Ayı

Dr. Öğr. Üyesi İzzet Ökter  
Diyetisyen İzzet Ökter  
Uzm. Dyt. İrem Özdemir  
Diyetisyen Berna Bektaş Güner

Beslenme ve Diyetetik Alarında Yayıncılık  
Vegan - Vegetaryen Beslenme  
Gluten ile İlişkili Hastalıklar ve Glütensiz Beslenme  
Mitokondrial Beslenme

3 Ağustos  
10 Ağustos  
17 Ağustos  
24 Ağustos

**AĞUSTOS AYI**



h-m-e-a-t-s

**ÜCRETSİZ EĞİTİMLER**  
Eylül Ayı

HER PERŞEMBE SAAT 21.00 GOOGLER MEET

Uzm. Dyt. Yeliz Şahin  
Dr. Dyt. Elif Sakar  
Dyt. Tuğba Kılıçkürk  
Dyt. Elvira Turan

Kanserle Savaşta Beslenme Stratejileri  
Osteoporoz Hastalıkları ve Beslenmenin Rolü  
Lipidlerle Mücadelede Doğru Beslenme  
İçten Gelen Güzellik: Kolajen

7 Eylül  
14 Eylül  
21 Eylül  
28 Eylül

Ücretsiz materyaller için  
Önceliğimiz Sizsiniz

**EYLÜL AYI**



h-m-e-a-t-s

**ÜCRETSİZ EĞİTİMLER**  
Ekim Ayı

HER PERŞEMBE SAAT 21.00 GOOGLER MEET

Dyt. Tuğba Kılıçkürk  
Uzm. Dyt. Merve Aslanbaş  
Tiroid Hastalıklarında Beslenme  
Egzersiz ve Hastanın İntoleransı  
Toplu Beslenme Sistemleri ve Menü Planlama

05 Ekim 2023  
12 Ekim 2023  
19 Ekim 2023  
26 Ekim 2023

**EKİM AYI**



h-m-e-a-t-s

**ÜCRETSİZ EĞİTİMLER**  
Kasım Ayı

HER PERŞEMBE SAAT 21.00 GOOGLER MEET

Uzm. Dyt. Merve Aslanbaş  
Uzm. Dyt. Elif Sakar  
Dyt. Tuğba Kılıçkürk  
Uzm. Dyt. Merve Aslanbaş  
Uzm. Dyt. Merve Aslanbaş

Egzersiz ve Beslenme  
Beslenme ve Hastalıkların Tedavisi  
Obesite ile Mücadelede Doğru Beslenme  
Mikrobiyotik ve Beslenme  
Kanserle Savaşta Beslenme Stratejileri

02 Kasım 2023  
09 Kasım 2023  
16 Kasım 2023  
23 Kasım 2023  
30 Kasım 2023

**KASIM AYI**



h-m-e-a-t-s

**ÜCRETSİZ EĞİTİMLER**  
Aralık Ayı

HER PERŞEMBE SAAT 21.00 GOOGLER MEET

Dyt. Tuğba Kılıçkürk  
Dyt. Elif Sakar  
Dyt. Tuğba Kılıçkürk  
Dyt. Elif Sakar  
Uzm. Dyt. Merve Aslanbaş

Beslenme ve Hastalıkların Tedavisi  
Obesite ile Mücadelede Doğru Beslenme  
Mikrobiyotik ve Beslenme  
Kanserle Savaşta Beslenme Stratejileri  
Egzersiz ve Beslenme

07 Aralık 2023  
14 Aralık 2023  
21 Aralık 2023  
28 Aralık 2023

**ARALIK AYI**

2023'ü değerlendirdiğimizde, Nutrihome Akademi olarak büyük bir mesleki aile olmanın haklı gururunu yaşıyoruz. 2023 yılı, binlerce katılımcıyla gerçekleştirdiğimiz eğitimler ve sektör liderleriyle yapılan özel söyleşilerle dolu anlamlı bir serüvene dönüştü. Hep birlikte, sadece bilgi paylaşmakla kalmadık, aynı zamanda birbirimize ilham olduk.

Bu başarıların arkasında, sizin gibi değerli katılımcılarımızın desteği ve katkısı büyük. Her biriniz, Nutrihome Akademi'nin başarılı bir yıl geçirmesine katkıda bulunan önemli bir parça oldunuz. Birlikte geçirdiğimiz bu yıl, sadece bilgi kazanma değil, aynı zamanda ilk yıl aile olma yolunda attığımız önemli adımların bir ifadesidir.

Bu güçlü bağın ve dayanışmanın bizi daha nice başarılarla taşımasını dileriz.

# 2024 YILINI DOPDOLU GEÇİRMEMEYE DEVAM EDİYORUZ ÜCRETSİZ EĞİTİMLERİMİZ



**ÜCRETSİZ EĞİTİMLER**  
Ocak Ayı

HER PERŞEMBE • Saat 21:00 • GOOGLE MEET

Uzm. Dyt. Deniz Akbulut  
Dyt. Sema Ekşen  
Uzm. Dyt. İsmail Yıldız  
Uzm. Dyt. Merve Doç

Metabolik Beslenme Besinlikleri  
Farklılıkta Yeme  
İnsülin Direnci ve Tıbbi Beslenme Tedavisi  
Hipertansiyonda Diyet Yaklaşımı

04 Ocak 2024 • 11 Ocak 2024 • 18 Ocak 2024 • 25 Ocak 2024

Öncelğimiz Siz

**OCAK AYI**



**ÜCRETSİZ EĞİTİMLER**  
Şubat Ayı

HER PERŞEMBE • Saat 21:00 • GOOGLE MEET

Dr. Dyt. Ulku Hilmy  
Uzm. Dyt. Merve Deyrek  
Dyt. Yama Fıratlı  
Uzm. Dyt. Çiğdem Güllü  
Uzm. Dyt. Tuba Çelikkaya

Beslenme Durumunun Saptanması  
Emilim ve Enerji Desteği  
Mental Sağlık ve Beslenme  
Sindirilebilir Beslenme  
Obesite ve Ağırık Yönetimi

01 Şubat 2024 • 08 Şubat 2024 • 15 Şubat 2024 • 22 Şubat 2024 • 29 Şubat 2024

**ŞUBAT AYI**



**ÜCRETSİZ EĞİTİMLER**  
Mart Ayı

HER PERŞEMBE • Saat 21:00 • GOOGLE MEET

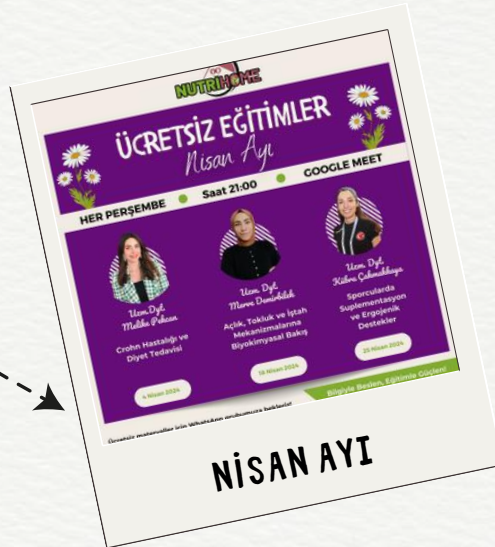
Dyt. Sema Ekşen  
Uzm. Dyt. Dilek Fıratlı  
Uzm. Dyt. Dilek Fıratlı  
Uzm. Dyt. Dilek Fıratlı

Kilo ve Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi ve Danışmanlık  
Diyetle Enerjinin Gücü  
Günlük Pratikte Anlık Enerji Protokolleri  
Kadın Sporcularda Hormonal Dalgalandırma ve Diyet Planlaması

7 Mart 2024 • 14 Mart 2024 • 21 Mart 2024 • 28 Mart 2024

Bilgiye Beslenme Eğitimi Çözümü

**MART AYI**



**ÜCRETSİZ EĞİTİMLER**  
Nisan Ayı

HER PERŞEMBE • Saat 21:00 • GOOGLE MEET

Uzm. Dyt. Merve Deyrek  
Uzm. Dyt. Merve Deyrek  
Uzm. Dyt. Merve Deyrek

Crohn Hastalığı ve Diyet Tedavisi  
Açlık, Tokluk ve İştah Mekanizmalarına İyokimyasal Bakış  
Sporcularda Suplementasyon ve Ergenlik Destekleri

14 Nisan 2024 • 21 Nisan 2024 • 28 Nisan 2024

Bilgiye Beslenme Eğitimi Çözümü

**NİSAN AYI**

2023 yılında olduğu gibi 2024 yılında da ücretsiz eğitim vermeye devam ederek, Nutrihome Akademi olarak mesleki dayanışma ve bilgi paylaşımının sınırlarını daha da genişlettik. Bu süreçte, her hafta siz değerli meslektaşlarımızla buluşmayı sürdürdük ve ücretsiz eğitimlerimiz aracılığıyla, mesleki gelişimin sürekliliğini sağlama konusundaki kararlılığımızı bir kez daha gösterdik.

2024'ün bu ilk çeyreğinde, daha önceki aylarda olduğu gibi, sektörün öncü isimleriyle gerçekleştirdiğimiz söyleşiler ve interaktif eğitim seanslarıyla, katılımcılarımıza yenilikçi bilgiler sunmaya ve mesleki ağlarını genişletmelerine yardımcı olmaya devam ettik. Bu etkinlikler, her biri kendi alanında derin bilgilere sahip konuşmacılarımızın liderliğinde, katılımcılarımıza sektördeki güncel trendler ve uygulamalar hakkında bilgi vermekle kalmadı, aynı zamanda onların kendi mesleki pratiklerini geliştirmelerine de olanak tanıdı.

2024 yılının ilk çeyreğinde, Nutrihome Akademi olarak sunduğumuz eğitimlerle, mesleki gelişim yolculuğunda siz değerli meslektaşlarımızla birlikte olmanın gururunu yaşadık. Bu süreçte, her bir eğitim ve etkinlik, mesleki dayanışmanın ve bilgi paylaşımının gücünü bir kez daha kanıtladı.

Bu başarı hikayesinin devamını yazmak ve mesleki gelişimimizi birlikte ileriye taşımak için, 2024 yılının geri kalanında da sizlerle buluşmaya ve kaliteli eğitimler sunmaya devam edeceğiz. Bilgiyi paylaşmanın ve birlikte büyümenin değerine inanan bir topluluk olarak, Nutrihome Akademi'nin bu yolculuğu sizlerle birlikte sürdüreceğine olan inancımız tam.

Siz değerli meslektaşlarımızın desteğiyle, daha nice başarıya imza atacağımıza ve mesleğimizin geleceğini birlikte şekillendireceğimize yürekten inanıyoruz. Birlikte daha güçlüyüz ve bu yolculukta sizlerle bir arada olmaktan büyük mutluluk duyuyoruz.

# EĞİTİMDE ÇİTAYI YÜKSELTTİK: "STAJ TADINDA" EĞİTİM KAMPLARIMIZ

Bu yıl, sizlere sunduğumuz 4 adet "Staj Tadında" eğitimle birlikte, misyonumuz olan **en verimli eğitimleri en uygun fiyata** sağlama amacımızı bir kez daha vurgulama şansını bulduk.

Bu eğitimler, katılımcılarımıza sadece bilgi aktarımı değil, aynı zamanda **stajyer bir diyetisyenin** iş dünyasındaki pratik deneyimini yaşatma hedefini taşıdı. Eğitimlerimizi "**bir kahve fiyatına**" düzenleyerek, nitelikli bilgileri daha geniş kitlelere ulaştırmanın gururunu yaşadık.

Siz değerli okurlarımızla paylaştığımız bu eğitimler, bir yılı aşkın süredir devam eden bir öğrenme serüveninin yalnızca bir parçası. Bu süre zarfında, mesleki gelişim, diyetisyenlik pratiği, iş dünyası ilişkisi ve stajyer diyetisyenlerle buluşma gibi önemli adımları bir araya getirerek, hep birlikte öğrenmenin tadını çıkardık.

Nutrihome Akademi olarak, önümüzdeki yılda da sizlere daha fazla değer katmak, nitelikli eğitimleri uygun fiyatlarla sunmak ve mesleki gelişiminize katkı sağlamak için var gücümüzle çalışmaya devam edeceğiz.

**homeats** Canlı •

**YAZ STAJI TADINDA EĞİTİM KAMPI**

MODÜL 1  
BESLENME VE DİYETETİĞE GİRİŞ

MODÜL 2  
BAŞTAN AŞAĞI DANIŞAN ALMA

MODÜL 3  
İNTERAKTİF STAJ

UZMAN DİYETİSYEN  
**YEŞİM NEMUTLU**  
ONLINE İNTERAKTİF CANLI YAYIN

İzleme özel diyetisyen imzalı staj belgesi | Tekrar yoktur Kontenjan sınırlıdır | 200 TL | 75 TL | 1 haftalık yeniden izleme linkleri

24-25-26 HAZİRAN

**homeats** Canlı •

**YAZ Stajı Tadında Eğitim kampı**

MODÜL 1  
Beslenme ve Diyetetiğe Giriş - Yeme Bozukluklarının Anlaşılması

MODÜL 2  
Baştan Aşağı Danışan Alma - Yeme Bozuklukları ve Klinik Uygulama

MODÜL 3  
Mikrobiyota ve Sağlık İnteraktif Staj

Dr. Dyt. **Tuba Günebak**  
İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üni. Öğretim Üyesi  
Neutrec ilaç & Besel Raç Ürün Danışmanı  
Sözcü Gazetesi Yazan  
Nuh'un Ankara Kurumsal Beslenme Danışmanı

İzleme özel diyetisyen imzalı staj belgesi | Tekrar yoktur Kontenjan sınırlıdır | 350 TL | 14 TL | 1 haftalık yeniden izleme linkleri

29-30-31 temmuz Canlı •

**homeats** Canlı •

**YAZ STAJI TADINDA EĞİTİM KAMPI**

MODÜL 1  
BESLENME VE DİYETETİĞE GİRİŞ

MODÜL 2  
BAŞTAN AŞAĞI DANIŞAN ALMA

MODÜL 3  
SPORCU BESLENMESİ İNTERAKTİF STAJ

UZMAN DİYETİSYEN  
**DEMİRHAN EREN**  
TRABZONSPOR AKADEMİ VE KADIN FUTBOL A TAKIM DİYETİSYENİ  
TÜRKİYE BOKS FEDERASYONU A MİLLİ TAKIM DİYETİSYENİ

İzleme özel diyetisyen imzalı staj belgesi | Tekrar yoktur Kontenjan sınırlıdır | 200 TL | 101 TL | 1 haftalık yeniden izleme linkleri

9-10-11 TEMMUZ Canlı •

**homeats** Canlı •

**SÖMESTR STAJI TADINDA EĞİTİM KAMPI**

MODÜL 1  
Erişkin Klinik Beslenmeye Giriş

MODÜL 2  
Diyetetiğin Onkoloji Kolu/Hastalığa Özel Analizi

MODÜL 3  
Teoriden Pratiğe Uygulamada Onkoloji Beslenmesi

DİYETİSYEN  
**CEVŞEN BUL**  
ONKOLOJİ DİYETİSYENİ

İzleme özel diyetisyen imzalı staj belgesi | Tekrar yoktur Kontenjan sınırlıdır | 350 TL | 151 TL | 2 haftalık yeniden izleme linkleri

9-10-11 ŞUBAT

# DIYETETİK BİLGİ ŞÖLENİ: LİSANS EĞİTİMİ NİTELİĞİNDEKİ İKİ KAMP

Yılın belirgin anlarından ikisi, Nutrihome Akademi'nin düzenlediği "Lisans Eğitimi Tadında" iki özel eğitim kampıydı. Her biri kendi alanında uzman eğitmenlerle dolu olan bu kamplar, katılımcılara unutulmaz bir diyetetik deneyimi sunma hedefiyle tasarlandı.



**MODÜL 1:** Tüm Detaylarıyla Gebelik ve Emzirme Döneminde Beslenme

**MODÜL 2:** Bebek Beslenmesi ve Ek Gıdalar

**MODÜL 3:** Çocuk Beslenmesi ve Sağlıklı Alışkanlıklar

**LİSANS EĞİTİMİ TADINDA DİYETETİK KAMPI: ANNE VE ÇOCUK BESLENMESİ**

29 Eylül  
7 Ekim  
8 Ekim

Ücretsiz materyaller ve yeniden izleme linkleri

İzleme özel diyetisyen imzalı staj belgesi

Google Meet

120₺  
Eğitim başına  
SADECE  
40₺

Canlı

Eğitimler tek tek satılmamaktadır.

## Sporcu Beslenmesi Kampı: Kapsamlı ve Derinlemesine Bilgi Deneyimi

Nutrihome Akademi'nin diğer özel eğitim kampı olan bu etkinlik, 12 farklı eğitmenin yönlendirdiği 12 oturumdan oluşuyordu. Katılımcılar, sporcu beslenmesinin temel prensipleri, enerji dengesi, güncel yaklaşımlar ve bireyselleştirilmiş beslenme programları hakkında derinlemesine bilgi edinirken, aynı zamanda interaktif oturumlar ve pratik uygulamalarla bu bilgileri pekiştirdi.

## Anne-Çocuk Beslenmesi Kampı: Bilgi ve Deneyimde Yepyeni Bir Boyut

Bu kamp, alanında uzman 3 farklı eğitmenin rehberliğinde gerçekleşti. 3 gün boyunca süren etkileşimli oturumlar ve grup çalışmaları, katılımcılara anne-çocuk beslenmesinin en güncel konularında derinleşme fırsatı sundu. Pratik bilgilerle desteklenen bu eğitim, katılımcılarına hem teorik hem de pratik beceriler kazandırdı.



**750₺ %76 indirim**

**180₺**  
Eğitim başına  
SADECE 15₺

Canlı

23 AĞUSTOS-6 EYLÜL 2023

Ücretsiz materyaller ve yeniden izleme linkleri

İzleme özel diyetisyen imzalı katılım belgesi

Kontenjan sınırlıdır  
Tekrar yoktur

Eğitimler tek tek satılmamaktadır.  
Grup indirimleri için ekibimize iletişime geçin.

**SPORCU BESLENMESİNİN A'DAN Z'Sİ: LİSANS EĞİTİMİ TADINDA DİYETETİK KAMPI**

**ÇAĞATAY KAŞIKCI**  
Diyetisyen  
Tuzlucamspor  
A Takımı

**ÇÖRKEM MERCAN**  
Uzman Diyetisyen  
Sporcu  
Diyetisyeni

**MELİS DURAN**  
Doktor Diyetisyen  
Genetik Mühendis  
Sporcu Diyetisyeni

**ÜĞÜR ÇIKIZ**  
Diyetisyen  
Çaykur Rizespor  
A Takımı  
Diyetisyeni

**MUĞLA ÖZVURIT**  
Uzman Diyetisyen  
Hatayspor  
A Takımı  
Diyetisyeni

**ASLIHAN ELMAŞ**  
Uzman Diyetisyen  
Sporcu  
Diyetisyeni

**DEMİRHAN ERGEN**  
Uzman Diyetisyen  
Tuzlucamspor  
Akademi Vakfı  
Futbol A Takımı  
Sakarya F1 A.M.B. Takımı

**EMİN DENİZ**  
Uzman Diyetisyen  
Euzacıkspor  
Kulübü

**DENİZ ERİŞ**  
Uzman Diyetisyen  
Yerme  
Bucaklıgücü

**HANDE ALTINKUBAN**  
Uzman Diyetisyen  
Kangalspor  
KULÜBÜ

**VAÇKUR BAŞARAN**  
Uzman Diyetisyen  
Sporcu  
Diyetisyeni

**ZEHRA ÇARLIK**  
Uzman Diyetisyen  
Sporcu  
Diyetisyeni

Yılın bu özel eğitim kampları, Nutrihome Akademi'nin çeşitli ve nitelikli içeriklerle dolu eğitim portföyünü yansıtıyor, katılımcılara eşsiz bir diyetetik deneyimi sunmanın gururunu taşıyor.

# NUTRİHOME AKADEMİ REHBERLİĞİNDE DİYETETİKTE GÜNCEL KONULAR

Nutrihome Akademi olarak geçmişte düzenlediğimiz eğitim kamplarıyla sağlık alanında uzmanlaşma yolculuğumuza devam ediyoruz. Bu kamplar, sektördeki en güncel bilgilerle donatılmış, alanında uzman eğitmenler eşliğinde gerçekleşiyor.



## Diyabet ve Karbonhidrat Sayımı Eğitimi:

Diyabet ve Karbonhidrat Sayımı Eğitimi, alanında uzman eğitmenimiz eşliğinde gerçekleşti. 2 modülle yoğunlaşan bu eğitim, diyabet yönetimi ve karbonhidrat sayımı konularında kapsamlı bir öğrenme deneyimi sunmayı amaçlıyordu. Katılımcılar, pratik uygulamalarla donanmış bir diyetisyen olma yolunda önemli adımlar attılar.

## Teoriden Pratiğe: Obezite Tedavisinde Bariatrik Cerrahi Eğitim Kampı:

Nutrihome Akademi olarak düzenlediğimiz Bariatri Eğitim Kampı, uzman eğitmenimizle bir araya gelerek obezite cerrahisi konusunda kapsamlı bir deneyim yaşamanızı sağlamıştı. Bu kampta, göz kamaştırıcı bir içerikle 4 modülde derinlemesine bir öğrenme fırsatı sunuldu. Sağlık profesyonelleri için özel olarak tasarlanan bu kamp, bariatri konusundaki uzmanlığınızı zirveye taşımanıza destek oldu.



# 2024'E BİR ADIM ÖNDE BAŞLAMAK İSTEYENLER İÇİN: YILIN SON DİYETETİK KAMPI



## 2024'E BİR ADIM ÖNDE: Diyetisyenler ve Diyetisyen Adayları İçin Yeniden Doğuş Kampı

Ve en sonucusu, yılı kapatırken gerçekleştirdiğimiz Aralık Ayı Yeniden Doğuş Kampı. Tam 25 eğitmenle 25 oturumlu bir maraton. Diyetetik bilgi seliyle dolu dolu geçen bu kamp, 2023'ün tüm öğrenimlerini bir araya getirerek katılımcılarımıza benzersiz bir deneyim sundu.

Yoğun talepler üzerine, Nutrihome Akademi olarak geçmişte gerçekleştirdiğimiz ve gelecekte düzenleyeceğimiz tüm eğitimlere ait kayıtlara artık ulaşabilirsiniz!

Websitemiz [www.nutrihomeakademi.com](http://www.nutrihomeakademi.com) üzerinden, geçmişte düzenlenen ücretsiz eğitimlerimizden çeşitli konu başlıklarını içeren eğitim kamplarımıza kadar birçok kayda erişim sağlayabilirsiniz. Sağlık alanındaki bilgi birikimimizi sizlerle paylaşma heyecanımızı, bu kayıtlar aracılığıyla tazeleyebilir ve bilgi yolculuğumuza ortak olabilirsiniz.

Siz değerli katılımcılarımızın talepleri ve ilgisi, bizi daha da ileri taşımanın motivasyonunu sağlıyor. Birlikte geçirdiğimiz her an, Nutrihome Akademi ailesini daha da güçlendiriyor.



[www.nutrihomeakademi.com](http://www.nutrihomeakademi.com)



# 2024'TE TAM GAZ DEVAM DOLU DOLU EĞİTİM KAMPLARIMIZ

## Endokrin ve Metabolik Hastalıklarda Beslenme Eğitim Kampı

Bu kapsamlı ve etkileşimli eğitim programı, endokrin ve metabolik hastalıkların beslenme yönetimi konusunda derinlemesine bir perspektif sunmak ve Beslenme ve Diyetetik alanında diyetisyen bakış açısı ile katılımcılarımızın vizyonunu genişletmek amacıyla düzenlenmişti. İki günlük yoğun kamp sürecinde, alanında uzman eğitmenimiz eşliğinde, katılımcılar sorularına doğrudan yanıtlar buldular, özel olarak hazırlanmış eğitim materyallerine erişim sağladılar ve eğitim sonrasında bu materyalleri tekrar izleme fırsatı yakaladılar. Bu deneyim, katılımcılarımızın kariyer yolculuklarında önemli bir adım atmalarını sağladı ve bu alandaki uzmanlık düzeylerini ve profesyonel ağlarını genişletmelerine olanak tanıdı.



## Biyokimyasal Detaylarla Çok Hızlı Kilo Verme ve Sağlık Üzerine Etkileri Eğitim Kampı:

Nutrihome Akademi olarak düzenlediğimiz ve ağırlık değişikliklerinin biyokimyasına daldığımız kampımız, uzman eğitmenimizle bir araya gelerek kapsamlı bir deneyim yaşamınızı sağlamıştı. Bu kampta, sadece 1 kahve fiyatına 3 saat boyunca derinlemesine bir öğrenme fırsatı sunuldu. Çok beğenilen bu kampımız sevgili Uzman Diyetisyen Yeşim Nemutlu ile gerçekleştirdiğimiz bir diğer etkinliğimizdi.

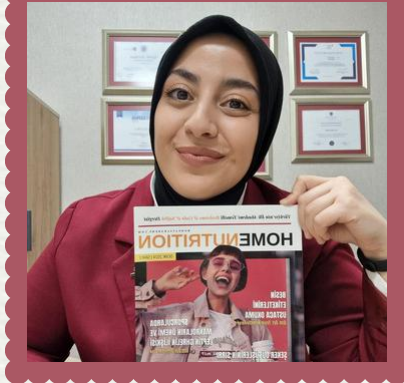
Bu yolda bize eşlik ettiğiniz için teşekkür eder, sağlık dolu günlerde bir araya gelmek üzere websitemizde buluşmayı sabırsızlıkla bekleriz.

Sağlık ve bilgi dolu günler dileriz!

# SİZDEN GELENLER



# SİZDEN GELENLER



Dergimizle Çekineceğiniz  
Fotoğrafları  
**#homenutrition**  
etiketiyle paylaşın  
burada yayınlayalım!

# BİRLİKTE ÇALIŞALIM



**YAZAR  
OLUN**

**EĞİTMEN  
OLUN**

**TEMSİLCİ  
OLUN**

Beslenme, sağlık ve gıda alanları hakkında çalışmış olduğunuz bir araştırma veya okumuş olduğunuz bir bilimsel araştırma hakkında yazacağınız **minimum 400, maksimum 1000** kelimelik araştırma yazılarınızı bizimle paylaşabilirsiniz. Paylaşmak istediğiniz tarifler, kitap veya belgesel önerileri gibi çalışmalar için de yazılarınızı bizimle paylaşabilir, HomeNutrition'da yayınlanmasını sağlayabilirsiniz. Bunun için [info@nutrihomeakademi.com](mailto:info@nutrihomeakademi.com) adresine mail atmanız yeterli olacaktır.

Nutrihome Akademi Ekibi olarak bu zamana kadar +100'den fazla alanında uzman diyetisyenlerimizle beraber güzel iş birliklerine imza attık. Çalışmalarımıza katkı sağlamak ve eğitmen ekibimizde yer almak isterseniz sizleri daha detaylı tanımak, iletişim bilgilerinize ulaşmak, bizlerle hangi çalışmalarda iş birliği yapmak istediğinizi öğrenmek, sizlerin çalışma alanlarına vakıf olmak ve olası bir eğitim veya başka iş birliklerimizde hangi notlarda bizlere fayda sağlayabileceğiniz konusunda bizleri bilgilendirmeniz gerekmektedir. Bunun için [info@nutrihomeakademi.com](mailto:info@nutrihomeakademi.com) adresine mail atmanız yeterli olacaktır.

Akademi olarak birbirinden değerli eğitimler ve kamplar düzenlemekteyiz. Bunun yanı sıra sizlerin ekibimize katılma ve temsilci olma konusundaki yoğun ilgisini fark ediyoruz. Bu nedenle, sizlerle bu konuda ön değerlendirme yapmak adına başvurularınızı bekliyoruz. Nutrihome Akademi olarak, üniversitelerin 1. sınıfından 4. sınıfına kadar olan eğitimine devam eden değerli temsilcilerimizle birlikte, çeşitli üniversitelerden ekip oluşturmayı planlıyoruz. Bu ekibin amacı eğitim duyurularının yayılmasına yardımcı olmak, uzun vadeli projelerimizde sizlerle gerçekleştirebileceğimiz çeşitli iş birliklerinin önünü açmak. Hızla büyüyen akademimizde yerini alan temsilcilerden olmanızı sağlayarak sağlam bir yer edinmenize olanak tanımak.

Nutrihome Akademi ekibinde temsilci olmak, değerlendirme sürecine katılmak ve eğitim duyurularını paylaşma konusunda bizimle birlikte yol almak için hemen başvurabilirsiniz.

KATKILARINIZ İÇİN  
*Teşekkür Ederiz*



YEŞİM NEMUTLU TORUN



ORÇUN KÜRÜM



ASLIHAN KÜÇÜK BUDAK



PINAR DEMİRKAYA



ZUHAL CEVAHİR



EBRU TURAN



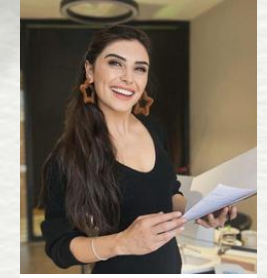
BETÜL ÇETİN



ŞENOL YILDIZ



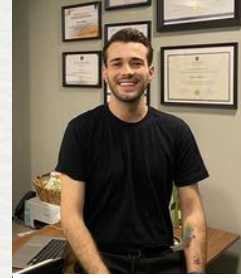
SANEM APA DOĞAN



BERNA GOBEOĞLU



BENGİSU BOZ



TOLGA DOĞAN



MELTEM BOZ



TUANA KÜÇÜK



CANAN ÖZLEN



HÜLYA ARSLANTAŞ GÜL



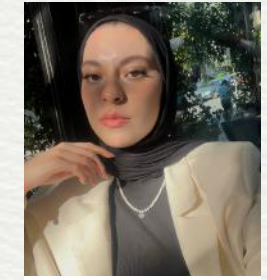
İREM ERDEM



ÖMER MOR



DERYA BELLİ YILDIRIM



AŞENUR HANEFİOĞLU



EZGİ ÜTKÜR



YAREN GÖKMEN



ZEYNEP ÖZEZİ



ECE GÜLER



ŞENAY EKER

*Kelimelerle sağlığın ve beslenmenin önemini hayatlarımıza taşıyan yazarlarımıza derin bir minnettarlıkla...*

**DİYETİSYENLERE ÖZEL**

**TÜM CİHAZLARDA**

**%20 İNDİRİM**

