

HOMENUTRITION

TEMMUZ 2024 | SAYI 3

**GÖREMEDİĞİMİZ
YERDEN GOL YEMEK !**

Dyt. Ersin ÖZDEMİR

**BESLENME VE DİYETETİK
ALANINDA
BİLGİ KİRLİLİĞİ**

Prof. Dr. Nevin ŞANLIER

**TABAĞINI DEĞİŞTİR DÜNYA
DEĞİŞSİN: SÜRDÜRÜLEBİLİR
BESLENME**

Uzm. Dyt. Cansu ÇELİK

**KETOJENİK DİYETİN
BİLİNMEYEN RİSKLERİ:
KİMLER UYGULAMAMALI?**

NEDEN?

Uzm. Dyt. Deniz ERİŞ

**VÜCUDUN DOĞAL
ZAMANLAYICISI:
SİRKADİYEN RİTİM**

Uzm. Dyt. Deniz Pırçek





HAKKIMIZDA

Erten Bitkisel İlaç Ticaret Limited Şirketi %100 sermaye ile 2011 yılında İstanbul'da kurulmuştur.

FİTOVİSİON TIBBİ ÇAYLAR markası adı altında 2018 yılından itibaren Antalya'da bulunan üretim merkeziyle, Türkiye'de Eczane, Doktor ve Diyetisyen Kliniklerinde saha çalışması yapmaktadır.

Dünya tıbbiyesinde ve dünya eczacılığında (farmakoloji) klinik olarak etkisi kanıtlanmış olan drogları (bir bitkinin insan sağlığına faydalı olan ve fito aktifi olan kısımları), tüketici ile buluşturmaktadır.

Fitovision; dünya genelinde metabolik sendromlu hastalıklarda en geniş ürün yelpazesine sahip olan, tek tıbbi çay firmasıdır. Türkiye genelinde 4000 Diyetisyen, 300 Doktor ve 800 üzerinde Eczanede nihai tüketici ile buluşmaktadır.

Fitovision Tıbbi Bitkisel Çaylar; gerek yurt dışında endemik olarak yetişen, gerekse de Türkiye'de yetişen tıbbi bitkilerin işlenerek insan sağlığına katkı sağlayacak doğru kısımları (tıbbi nane, tıbbi kekik, ıhlamur çiçek, tıbbi papatya zerdeçal toz, gül tomurcuğu, afat otu vs.), bilimsel tıbbi kanıtlara dayalı olarak hasta/tüketici ile hijyen kurallarına uygun olarak Türkiye Sağlık kanallarında 53 Farklı ürün çeşidi ile var olmaktadır.

ÜRÜN PORTFÖYÜMÜZ

- Tıbbi Çay Karışımları • Kahve Karışımları • Sirke Çeşitleri • Tıbbi Droglar
- Protein Toz Karışımları • Tıbbi Yağ Karışımı





FİTOTERAPİ VE TIBBİ DİYETETİK ÜRÜNLERİN TÜRKİYE'DEKİ LİDER FİRMASI

Dünyanın farklı ülkelerinden tıbbi ve egzotik çayları keşfetmenize yardımcı oluyoruz. 2012 yılında kurulan Eczacı Markası olan Fitovision, dünya'nın farklı ülkelerinde yetişen etkili, kaliteli, özel ve yerel çayları Türkiye'de farklı lezzet arayan, tıbbi formüller ile metabolik ve sık görülen rahatsızlıklara yönelik çay içerikleri ile sizleri en bilimsel haliyle buluşturuyor.

"Phyto" Latince kökenli bitki anlamına gelirken "vizyon" ise "gelecek" anlamı taşır ve "FİTOVİSİON" isminin kökenini oluşturur. Tıbbi ve egzotik çayların toplanması, kurutulması, saklanması ve bilimsel bir uyum ile hazırlanmasından başlayarak; doğru zamanlama ile içilmesini sağlayan tüm sürece imza atıyoruz. Sağlıklı çay tüketmenin sihri olarak öne çıkan öğeler; sağlık, huzur, mutluluk, sevgi, saygı, şeffaflık ve insan vücuduna uyumdur. Gerçek hayatta bu öğeler, tıbbi ve egzotik çayların anavatanlarının insan anatomisine olan etkisini ve katkısını, kurumsal bir tıbbi çay ve ilaç firması olan Erten İlaç A.Ş. olarak işletmenize sağlıklı çaylar sunuyoruz.

Fitovision Tıbbi Bitkisel Çaylar markası ile eczacı, doktor danışmanlığı ile ister bizlerin 14 yıllık "bilimsel fitoterapi tecrübesine", ister sizlerin fikrinde oluşmuş çay ve kahve formüllerinin çeşitlerine beraber karar verebileceğimiz ürünlerin oluşmasına büyük özen gösteriyoruz.

NELER YAPIYORUZ?

- Fason Üretim • Formülasyon Desteği • Ürün Geliştirme Desteği • AR-GE Desteği
- Grafik Tasarım Desteği • Ambalaj Desteği • Üretim Formları • Ruhsatlandırma Desteği

Özel Formülasyon
Sirke

Özel Formülasyon Kahve

Özel Formülasyon Çay





EKİPTEN SİZE BİR NOT



Nutrihome Akademi Ailesi Olarak,

Bir buçuk 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 olarak düzenlediğimiz webinar programları sayesinde alanında uzman eğitmenlerden değerli bilgiler edinirken derinlemesine bilgi isteyenler içinse ücretli eğitim kampları 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.





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 1.5 yıl boyunca, 140'ın üzerinde eğitim düzenlemenin gururunu ve 75'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
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.

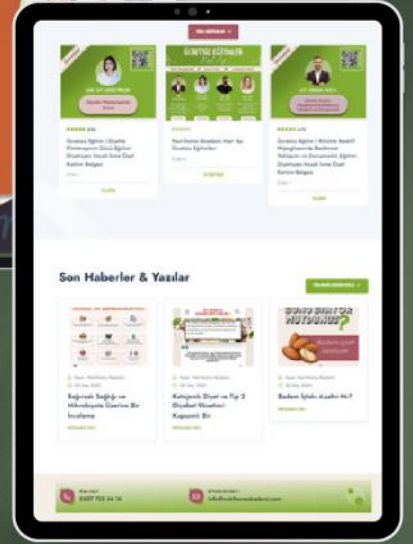
Bu yolculuğun merkezinde beslenmenin derin ve etkileyici gücü yatıyor. Beslenme, sadece ne yediğimizle ilgili değil; bedenlerimizi, zihinlerimizi ve nihayetinde hayatlarımızı beslemekle ilgilidir. Sevgi, özen ve iyileştirme diliyle konuşan bir bilim, bilgi ile esenliğin arasındaki boşluğu kapatan bir 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 meslektaşınız, 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 WEBSITEMİZİ mutlaka ziyaret edin



www.nutrihomeakademi.com



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

NUTRIHOMEAKADEMI.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

Sevgi Güngör

KATKIDA BULUNANLAR

Ahmet Serhat Afşar

Aylin Hasbay

Buket Sözan

Büşra Deniz Kızır

Canan Özlen

Cansu Çelik

Damla Küçükbaşlan

Deniz Eriş

Deniz Pirçek

Derya Fidan

Dilara Çetin

Doğa Peksever

Ece Güler

Ersin Özdemir

Ezel Kavdar

Ezgi Tokat Naz

Fatma Öznur Afacan

Havva Elif Üzümcü

Melike Öktem Boz

Melike Şahin

Neda Saleki

Nevin Şanlıer

Nisa Demir

Ömer Mor

Özge Uğur

Rabia Hatun Şen

Raysa Uzunyoğ

Seden Günkaya

Sıla Gürkan

Zeynep Özdemir

YAYIN TÜRÜ

Yaygın-Süreli-3 aylık

BASIM TARİHİ

Temmuz 2024

İLETİŞİM BİLGİLERİ

info@nutrihomeakademi.com

HomeNutrition Dergisi'nin

isim ve yayın hakkı Nutrihome

Akademi'ye aittir. Yayınlanan

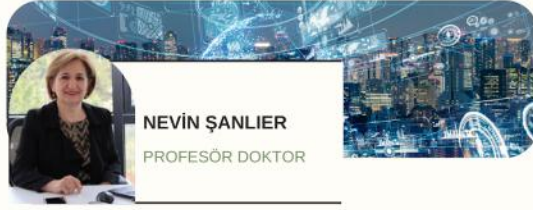
yazıların sorumluluğu yazarlarına

aittir.



Dergimizin diğer sayılarına bu
QR kodundan ulaşabilirsiniz.

İÇİNDEKİLER



NEVİN ŞANLIER
PROFESÖR DOKTOR

10 BESLENME VE DİYETETİK
ALANINDA BİLGİ KİRLİLİĞİ



NEDA SALEKİ
DOKTOR DİYETİSYEN

14 YEME, BAĞLANMA
KURAMI VE DENİZ
YILDIZLARI



BUKET SÖZAN
UZMAN DİYETİSYEN



AYLİN HASBAY
DOKTOR DİYETİSYEN



ERSİN ÖZDEMİR
DİYETİSYEN

16 HER YÖNÜYLE ARALIKLI
ORUÇ VE BAZI HASTALIKLAR
ÜZERİNE ETKİLERİ



EZEL KAVADAR
UZMAN DİYETİSYEN

18 SPORCULARDA ÖĞÜN
SAYISI VE PERFORMANS
ARASINDAKİ İLİŞKİ



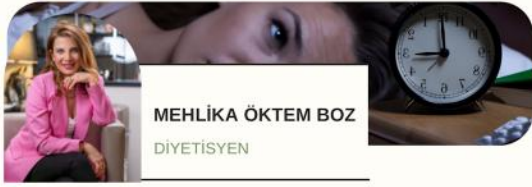
ÖZGE UĞUR
UZMAN DİYETİSYEN &
ŞEF

20 GÖREMEDİĞİMİZ YERDEN
GOL YEMEK !



EZGİM TOKAT NAZ
DİYETİSYEN

22 KİLO VERME SÜRECİNDE
YAPILAN 15 YAYGIN HATA



MEHLİKA ÖKTEM BOZ
DİYETİSYEN

26 SAĞLIKLI BESLENMENİN
ÖNÜNDEKİ ENGEL:
PIŞIRMA HATALARI



FATMA ÖZTUR AFACAN
UZMAN DİYETİSYEN

28 DÜNYANIN
EN UZUN YAŞAYAN
İNSANLARININ SIRRI NE?



SEDEN GÜNKAYA
DİYETİSYEN

30 DİYETİNİN DÜŞMANI
UYKUSUZLUK MU?
UYKU VE KİLO İLİŞKİSİ



DERYA FİDAN
UZMAN DİYETİSYEN

32 PARKİNSON
HASTALIĞINDA TIBBİ
BESLENME TEDAVİSİ

38 GEÇİRGEN BAĞIRSAK
SENDROMU NEDİR?



ZEYNEP ÖZDEMİR
DİYETİSYEN

40 BEYAZDAN BUĞDAYA:
EKMEĞİ YENİDEN
KEŞFETMEK



DENİZ ERİŞ
UZMAN DİYETİSYEN

42 KETOJENİK DİYETİN
BİLİNMEYEN RİSKLERİ
KİMLER UYGULAMAMALI?
NEDEN?



DOĞA PEKSEVER
UZMAN DİYETİSYEN

**SÜRDÜRÜLEBİLİR PROTEİN
KAYNAKLARI: BİTKİLER,
BÖCEKLER, YAPAY ET VE
TEK HÜCRE PROTEİNLERİ**

44



NİSA DEMİR
DİYETİSYEN

**ANTARTİKA DENİZİ'NDEN
GELEN OMEGA-3:
KRİLL YAĞI**

46



RABİA HATUN ŞEN
DİYETİSYEN

48 SPORCULARDA BAŞARIYA
GİDEN YOL:
UYKU KALİTESİ VE DÜZENİ



DİLARA ÇETİN
UZMAN DİYETİSYEN

52 REFLÜ İLE YAŞAM:
BİLİNÇLİ BESLENMENİN
GÜCÜ



SILA GÜRKAN
ÖĞRENCİ DİYETİSYEN

**BUGÜN ATTIĞIN ADIM,
YARININ BAŞARISININ
TEMELİDİR!**

54



BÜŞRA DENİZ KIZIR
DİYETİSYEN

**OBEZİTE'DE GENLERİNİZE
GÖRE BESLENİN**

58



DENİZ PİRÇEK
UZMAN DİYETİSYEN

60 VÜCUDUN DOĞAL
ZAMANLAYICISI:
SİRKADİYEN RİTİM



RAYSA UZUNYOL
UZMAN DİYETİSYEN

64 EBEVEYNLERE YOL
GÖSTEREN 3 ADIM



CANSU ÇELİK
UZMAN DİYETİSYEN

**TABAĞINI DEĞİŞTİR DÜNYA
DEĞİŞSİN: SÜRDÜRÜLEBİLİR
BESLENME**

66



ÖMER MOR
DİYETİSYEN

**BESLENME DÜNYASINDA
SON GELİŞMELER**

70

Merhaba

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

İlk iki 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 iki 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.

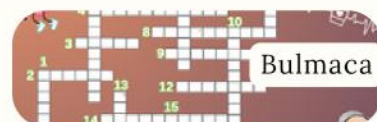
HomeNutrition Ekibi

72-77

EĞLENCELİK:



Kitap & Belgesel



Bulmaca



Tarifler

BESLENME VE DİYETETİK ALANINDA BİLGİ KİRLİLİĞİ

Teknolojinin ilerlemesi, haberleşme kanallarının artması ile bilgi çok hızlı ve kolay iletilir olmuştur. Bu açıdan bakıldığında bir bilgiye kolay ulaşmak oldukça güzeldir. Ancak dezavantajı ulaşılan bilginin kaynağı ve doğruluğu konusundaki tereddütlerdir. Bilgiyi ileten kanalların artması ile bilgi kirliliği de ortaya çıkmıştır. İnsanların birbirleri ile çok ciddi konularda çok bilgili görünümüne sahip biçimde konuştuğu durumlara hemen hemen her ortamda rastlamak mümkündür. Uzmanlık isteyen pek çok konuda konunun uzmanı olmayan kişilerin de çok rahatlıkla demec verdikleri görülmektedir. Dolayısı ile artık ulaşılan her bilginin doğruluğu sorgulanmalı, dayandığı kaynaklar iyi araştırılmalıdır.

Bilgi kirliliği denince birçok kaynaktan doğruluğu denetlenmeden, belirli hedefler doğrultusunda sunulan bilgiler akla gelmektedir. Birbiri ile taban tabana zıt bilgiler, fikirler ve yorumlar içeren iletiler insanları yönlendirmekte, şüpheye ve kararsızlığa düşürmektedir. Bunun doğal sonucu olarak hem birey olarak insan hem de o bireyle birlikte bütün toplum olumsuz bir şekilde etkilenmektedir. Çünkü doğruluğu daha önce kesin olarak bilimsel verilerle kanıtlanmış konularla ilgili yeni bilgiler, eski bilgilerin yanlış olduğunu söyleyebilmekte. Bazı durumlarda da aynı durumla ilgili iki farklı bilgi verilebilmektedir. Bu ve benzeri durumlarda insanlar bilgilerin doğruluğundan haklı olarak şüphe duymakta, doğru ile yanlış ayırt etme becerilerinde bir gerileme olmaktadır. Doğal olarak bireylerin karar verme süreçlerini olumsuz etkilemekte, çelişki ve yanılgıya sebep olabilmektedir. Özetle bilgi kirliliği insanların bilgiden yararlanmalarını engellemekte, onları yanlış yönlendirmektedir. Maalesef bu konuda yeterli yasal düzenlemelerin olmayışı ve beslenmenin tüm insanları ilgilendiren bir konu olması nedeniyle beslenme ve diyetetik alanındaki bilgi kirliliğini arttırmaktadır.

Beslenme, büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılmasıdır. Diyetetik ise beslenme bilimi ile hastalıkların ilişkisini inceleyen bilim dalıdır. Diyetisyen, sağlıkla ilgili herhangi bir yükseköğretim kurumunun en az 4 yıllık (bir yıl hazırlık ile 5 yıl) beslenme ve diyetetik eğitim-öğretim programını tamamlayarak "Beslenme ve Diyetetik Lisans Diploması" ile "Diyetisyen" unvanı olarak diyetisyenlik mesleğini yapmaya ve uygulamaya hak kazanan kişidir (TSE). Tanımdan da anlaşılacağı üzere beslenme ve diyetetik alanında eğitim alıp bu konuda bilimsel bilgilere sahip olan meslek grubu diyetisyenlerdir. Ancak günümüzde özellikle sağlıklı yaşam, hastalıkların önlenmesi ve tedavisinde, yaşam kalitesinin yükseltilmesinde beslenme ve diyetetik bilimi giderek önem kazanmakta ve bu alana olan ilginin de artışına vesile olmaktadır.



NEVİN ŞANLIER
PROFESÖR DOKTOR

Özellikle sağlık alanında çalışan çeşitli meslek mensupları ile gıda sektöründeki meslek grupları bu alanda yeterli eğitim almamalarına karşın çeşitli bilgi paylaşımlarında bulunmaktadır. Meslek etiğinin en önemli yanlarından biri, dünyanın neresinde olursa olsun, aynı meslekte çalışan bireylerin bu davranış kurallarına uygun davranmalarının gerekli olmasıdır.

Meslek etiği, özellikle doğrudan doğruya insanla ilgili mesleklerde uyulması gereken davranış kuralları olarak tanımlanmaktadır. Sağlık bilimleri alanında temel etik ilkeler; zarar vermemek, yarar sağlamak, özerkliğe saygı göstermek ve adalettir. İnsanların birbirine zarar vermemeleri ahlaki bir zorunluluktur. Zarar vermemek ise tüm insanlık için geçerli bir değerdir. Oysaki zarar vermeme bir eylemle veya bir ihmalle gerçekleşebilir. Geri döndürülemez, onarılamaz, bir zarar karşısında daha az ciddi bir zarar kabullenilebilir. Ancak zarar vermeme kavramı, olası zararları da içerdiğinden, risklerde bu bağlamda ele alınmalıdır. Hipokrates'in dediği gibi **"yararlı olmak ya da en azından zarar vermemek"** gerekmektedir.



Kendine yapılmasını istemediğin bir şeyi başkasına yapma, kimseye zarar verme, elinden geldiği kadar yardım et ilkesi benimsenmelidir. Dolayısıyla günümüzde insan sağlığını bozacak düzeyde çıkarlar uğruna halk sağlığına verilen zararlar bilgi kirliliğinin eseri olmaktadır. Konunun uzmanı olmayan insanların kitle iletişim araçları aracılığıyla alanları dışında bilgi vermeleri sağlık bilimleri alanında etik değildir.



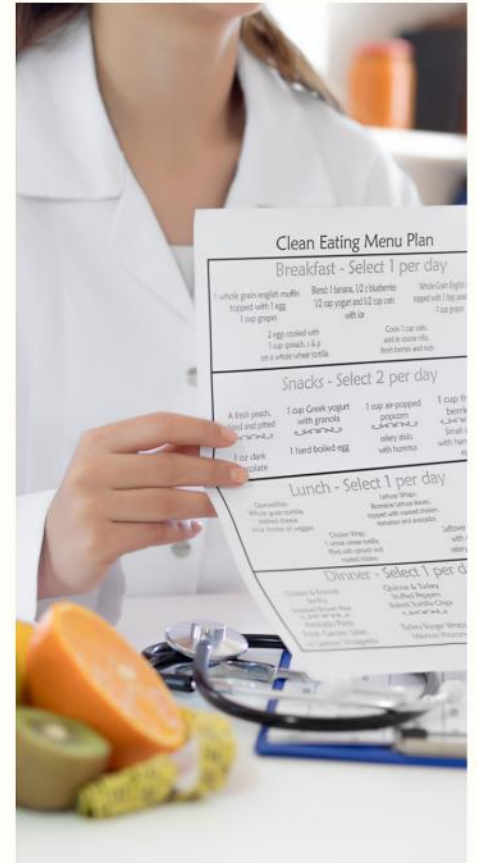
Diyetisyenler ve diyetisyen olmayanların tanımı, yasal durumu ve özellikleri Tablo 1'de özetlenmiştir. Medya kuruluşlarında, beslenme ve diyetetik alanında görüş bildirilme konusunda uzman olup olmama üzerine bir yaptırım veya düzenleme bulunmamaktadır.

Tablo 1. Gerçek Diyetisyenler ile Diyetisyen Olmayanlar Arasındaki Farklılıklar

	Diyetisyen	Diyetisyen olmayan
Tanım	Diyetisyen nitelikli bir sağlık çalışanıdır. Uygun beslenme alışkanlıkları ile sağlığı iyileştirmeye, korumaya destek olmaktadır. Besinler, diyet ve sağlıkla ilgili bilimsel ve medikal kararları yorumlama yeteneğine sahiptir. Halk sağlığını desteklemede önemli bir role sahiptir.	Gerçek olmayan bir "Diyetisyen" "Beslenmeci/Beslenme Uzmanı"; Besin, beslenme ve diyetetik bilimlerini yorumlama yeteneğine sahip değildir. Besin öğeleri yetersizliği ile ilgili hastalıkların bizzat önlenmesinde çalışmamaktadır. Besin öğelerinin insan diyetinde klinik yanıtta etkilerini incelememektedir. Yüzeysel ve zamana göre popüler olan bilgilere dayanmaktadır.
Yasal durum	Yasal açıda beslenme ve diyetetik alanında bir uzman olarak kabul edilmektedir.	Yasal açıda beslenme ve diyetetik alanında bir uzman olarak kabul edilmemektedir.
Özellikler	Beslenme ve diyetetik eğitim-öğrenimini başarıyla tamamlamış, Beslenme ve diyetetik bölümü mezunu olması gereklidir. Diyetisyenin bir "Lisans Derecesine" sahip olması gereklidir.	Beslenme ve diyetetik eğitim-öğrenimi dışında herhangi bir alanda resmi bir eğitimi olabilir veya olmayabilir. Lisans derecesi gerekmemektedir

Sağlık alanında bilgiye ulaşımın önemli kaynaklarından biri web siteleridir. Sürekli erişilebilir olmaları ve ücretsiz olmaları nedeniyle sağlık konusunda ilgili web sitelerinin kullanımı yaygınlaşmaktadır. Türkiye'de bir üniversitede akademik personel olarak çalışan 100 birey üzerinde yapılan bir çalışmada bireylerin %94'ünün en az bir defa internette sağlık bilgisi aradığı, interneti kullanımının temel nedenleri; bilgiye ulaşmanın kolay, ucuz olması ve daha az zaman alması olduğu belirlenmiştir. Sağlıkla ilgili bilgi alanların %29'unun ise besinler, beslenme ve diyet konusunu araştırdıkları belirlenmiştir. Lise öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının incelendiği bir çalışmada ise beslenmeye ilişkin bilginin kaynağının sıklıkla doktor (%41.3) ve televizyon (%25.9) olduğu, diyetisyenden bilgi alanların oranının ise %8.2 olduğu saptanmıştır.

Beslenme ve diyetetik alanında bilgi kirliliğinin en önemli nedenlerinden biri çeşitli bilimsel verilerin bireysel özellikler gözlemlenmesiz tüm topluma genellenmesidir. Bilimsel bilgi kanıt dayalı olup alanında uzman kişiler tarafından ilgili konudaki literatürün incelenmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Başka bir deyişle tek bir kaynaktan alınan bilgi o konudaki doğruyu yansıtmayabilir. Örneğin; belli bir besinin bir hastalıkla ilişkili olduğunu gösteren çalışmaların yanı sıra ilişkisinin gösterilmediği çalışmalar da mevcuttur. Bunun yanı sıra yapılan çalışma sadece belli bir cinsiyeti veya yaş grubunu içerebilir. Bu çalışma sonuçlarına göre tüm bireyleri kapsayacak şekilde önerilerde bulunulması olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir. Özellikle beslenme durumunu etkileyecek veya beslenme tedavisine ihtiyaç duyulan kronik hastalığı olan bireylerin bu bilgi kirliliğinden etkilenmemesi için beslenme tedavisinin bir diyetisyen tarafından bireye özgü planlanması gerekmektedir. Bu nedenle beslenme bilgisinin elde edildiği kaynağın doğruluğunu, güvenilirliğini ve kullanılabilirliğini sorgulamakta yarar vardır.



Bilginin sorgulanmasında dikkat edilecek hususlar Tablo 2'de gösterilmiştir.

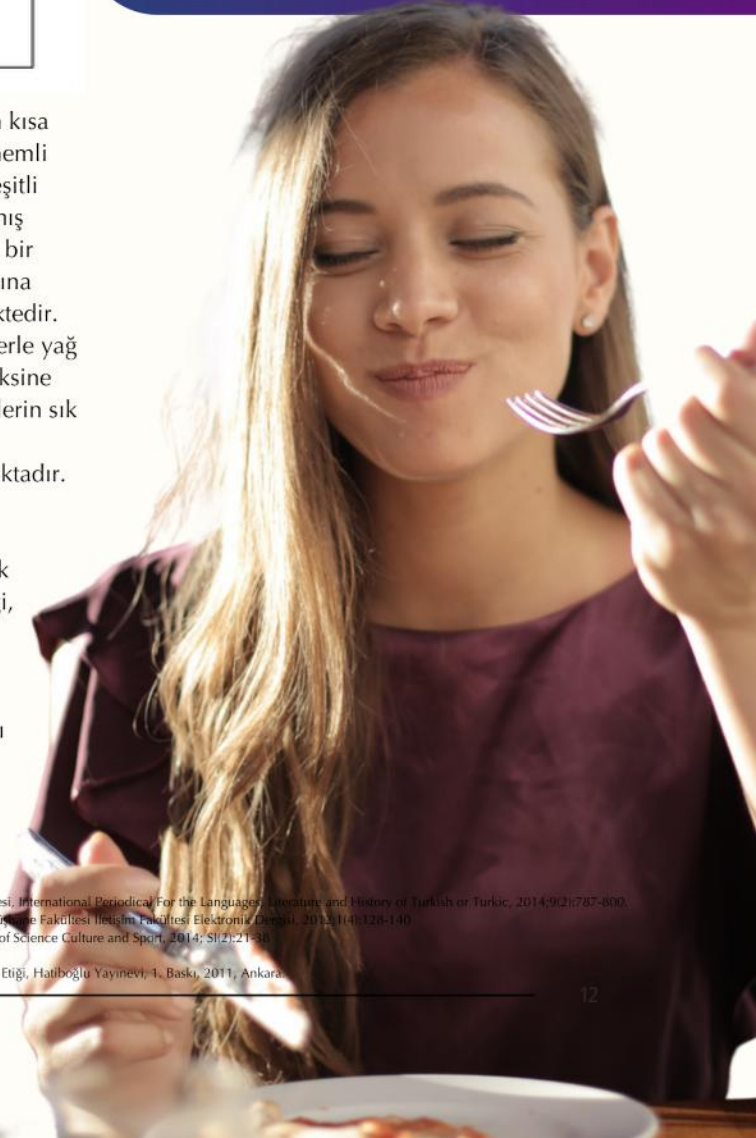
Tablo 2. Beslenme Bilgilerinin Değerlendirilmesi

<p>1. Bilgi Duyarlılık Oluşturuyor mu?</p> <ul style="list-style-type: none"> Bilgi inanılacak kadar doğru mu? Bilgi kültürel ve dini inanç temelinde mi? <p>2. Bilgi nereden gelmiştir?</p> <ul style="list-style-type: none"> Bir hükümet önerisi temelinde midir? Hakemli süreli bir yayındaki çalışma temelinde midir? Diğer çalışmalar sonuçları doğruluyor mu? Bir kişinin kişisel deneyimi temelinde midir? Bir haber, hikâye veya reklam temelinde midir? <p>3. Deneyler iyi düzenlenmiş midir?</p> <ul style="list-style-type: none"> Uygun kontrol kullanılmış mı? Çalışmada güvenilir sonuçlar elde etmek için yeterli birey kullanılmış mı? Veriler gerçekçi mi? <p>4. Bilgi uygun biçimde yorumlanmış mı?</p> <ul style="list-style-type: none"> Sonuçlar ve çalışmanın önemi aşırı abartılmış mı? Eğer çalışma hayvanlarda yapılmışsa insanlara uygulanabilir mi? Besin veya besin öğelerinin miktarları insanın diyetindeki miktarlar ile uyumlu mu? <p>5. Önerileri kim yapmaktadır ve bundan kim yarar sağlamaktadır?</p> <ul style="list-style-type: none"> Bir ürünün satışına yardım ediyor mu? Raportör inanılan bilgiden yarar sağlamaya devam ediyor mu? Bir magazin dergisi veya gazete başlığını çekici yapıyor mu? Halk sağlığını geliştirmek için düzenlenmiş mi?
--

Sonuç olarak gelecek yıllarda ülkelerin kendi vatandaşlarını bilgi kirliliğinden korumak için yeni önlemler alacakları açıktır. Çünkü devletlerin bilgi kirliliğine seyirci kalmaları beklenemez. Belki de bugün var olan RTÜK benzeri kurumların uğraşacakları yeni görev alanları da belirlenebilecektir. Ancak her tedbiri devletin almasını beklemek de mümkün değildir. O nedenle tüm bireylerin kendi sağlıklarını ilgilendiren konularda bireysel olarak gerekli önlemleri almaları ve kanıta dayalı olmadan mucizevi olduğu iddia edilen her türlü ilaç, yiyecek-icecek, giyecek, araç-gereç gibi her türlü tüketim malzemelerini kullanırken dikkatli olmalarında her zaman fayda vardır.

Beslenme ve diyetetik alanında ise bilgi kirliliğinin önlenmesinde sağlık alanındaki yetkililere çok önemli görevler düşmektedir. Yasal yaptırımlar ile uzman olmayan bireylerin kitle iletişim araçlarını kullanarak beyanda bulunmalarının önüne geçilmesi, alanında uzman kişiler tarafından oluşturulacak bir komisyon aracılığı ile bu tür bilgi kirliliklerinin denetlenmesi, sonrasında telafisi mümkün olmayacak sonuçların önlenmesi açısından önemlidir. Yasal yaptırımların yanı sıra bilgilendirmeyi yapan bireylerin de etik ilkeler doğrultusunda hareket etmesi gerekmektedir.

Günümüzde obezite görülme sıklığındaki artış ve zayıflamaya ilişkin kısa süreli, mucizevi arayışlar beslenme alanındaki bilgi kirliliğinin en önemli kaynaklarından biridir. Özellikle toplum tarafından güvenilir olan çeşitli sağlık profesyonelleri, sanatçılar vb beslenme alanında eğitim almamış kişilerin bu alandaki beyanları, önerileri büyük ilgi görmektedir. Tek bir besin veya besin öğesinin yer aldığı, bireylerde sağlıksız ağırlık kaybına neden olan çeşitli diyetler çok ciddi sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Örneğin şişmanlık konusunda medyatik/popüler/mucizevi vb. diyetlerle yağ dokusu kaybı yerine kas kaybı gerçekleşmekte, böylece istenilen aksine vücut suyu azalırken vücut yağ yüzdesi artmaktadır. Ayrıca bu diyetlerin sık sık uygulanıp bırakılmasına bağlı olarak vücut bazal metabolizması yavaşlamakta ve başka bir diyet geçildiğinde ağırlık kaybı zorlaşmaktadır. Tek besine dayalı diyetler kısa sürede etkili olmasına rağmen vücut ağırlığındaki kayıp kalıcı olmamakta tam tersine bazı besin öğeleri yetersiz ve dengesiz kalmaktadır. Kronik hastalığı olan bireylerde risk daha yüksek olup bu diyetler böbrek yetmezliği, karaciğer yetmezliği, bilişsel fonksiyonlarda azalma, hatta ölüm ile sonuçlanabilmektedir. Unutmamak gerekir ki; hiçbir besin mucize değil hiçbir besin kötü değildir. Önemli olan bireyin yaşına, cinsiyetine, fiziksel aktivite düzeyi ile özel durumuna göre kişiye özgü yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenme programlarının hazırlanmasıdır.



- Baysal, A. Beslenme. Hatipoğlu Yayınevi, 12. Baskı, 2009, Ankara.
- Büke M. (editör). Bilişli Sağlıklı Yaşam. Ağustos 2015, Sayı:7.
- Türk Standardı / Turkish Standard - Ts 13114 - Nisan 2004 - Ics 03.040; 03.100.30 Diyetisyen – Dietitian
- Güngör, I. Bilgi Kirliliği. Bilgi Yurdu, 2010; 3(10):27-28.
- Güven, I. Fen ve Teknoloji Öğretmen Adaylarının Bilgi Okuryazarlığı ve Medya Okuryazarlığı Düzeylerinin İncelenmesi. International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 2014;9(2):787-800.
- Özer, Ö., Şantaş, F., Budak, F. Sağlık Web Sitelerinin Kullanım Düzeylerinin İncelenmesi: Örnek Bir Uygulama. Gümüşhane Fakültesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi, 2013;1(4):128-140.
- Kayapınar, F.Ç., Aydemir, R. Lise Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının İncelenmesi. International Journal of Science Culture and Sport, 2014; 5(2):21-30.
- Tayfur, M. Diyetisyenin Çalışma Rehberi, Hatipoğlu Yayınevi, 1. Baskı, 2014, Ankara
- Tayfur, M., Barış, O. ve Baştaş NN. Dünya'da ve Türkiye'de Beslenme Diyetetik Eğitim-Öğretimi, Diyetisyenin Meslek Etiği, Hatipoğlu Yayınevi, 1. Baskı, 2011, Ankara.

Bilgiyle Beslen, Eğitimle Glen!

AKADEMİMİZİ

muttaka ziyaret edin

DOĞRU BİLGİYE NASIL ULAŐABİLİRİM?



HomeNutrition Dergisi

Nutrihome Akademi bünyesinde yayınlanan HomeNutrition dergisi, diyetisyenler ve diyetisyen adayları için en güncel bilgileri ücretsiz bir Şekilde sunar. Her sayımızda, sağlık, beslenme ve gıda alanında yer alan en son araştırmalar, pratik öneriler ve derinlemesine incelemeler yer alır. Akademimiz, bu bilgileri sizlere sunarak mesleki gelişiminize katkıda bulunmayı hedefler. Dergimiz, hem bilgiyi hem de sektörel yenilikleri keŐfetmeniz için vazgeçilmez bir kaynaktır.

Ücretli & cretsiz Eğitimler



Nutrihome Akademi olarak, diyetisyen ve diyetisyen adaylarına yönelik ücretsiz webinarlar düzenlemekteyiz. Her Perşembe gerçekleŐtirilen bu etkinliklerde alanında uzman konuŐmacılarımızla mesleki bilgileri paylaŐırken, derinlemesine bilgi arayıŐındakilere yönelik ücretli eğitim kamplarımız da mevcuttur. Bu eğitimler, sektörde ileri gitmek ve nitelikli bir diyetisyen topluluğu oluşturmak adına tasarlanmıŐtır.



Blog Yazıları

Nutrihome Akademi'nin blog bölümünde, sağlık ve beslenme konularında bilgilendirici yazılar bulunmaktadır. Bu yazılar, diyetisyenler ve diyetisyen adayları için güncel bilgiler, sağlıklı yaşam tarzı tavsiyeleri ve sektörel gelişmeler hakkında derinlemesine içerikler sunar. Blogumuz, mesleki bilgilerinizi güncel tutmanız ve alanınızdaki yenilikleri takip etmeniz için harika bir kaynaktır.

Bilimsel Makale Taramaları



Nutrihome Akademi, diyetisyenlerin ve diyetisyen adaylarının en güncel ve doğru bilgilere ulaşmasını sağlamak amacıyla her hafta sosyal medya hesabında bilimsel makale taramaları yapar. Bu bölümde, beslenme, sağlık ve gıda alanlarında yapılan son araştırmaların özetlerini ve önemli bulgularını paylaŐıyoruz. Bilimsel makaleler, mesleki pratiklerinizi bilimsel temellere oturtmanız için kritik bir rol oynar.

Bize Ulaşın!



@nutrihome.akademi



YEME, BAĞLANMA KURAMI VE DENİZ YILDIZLARI

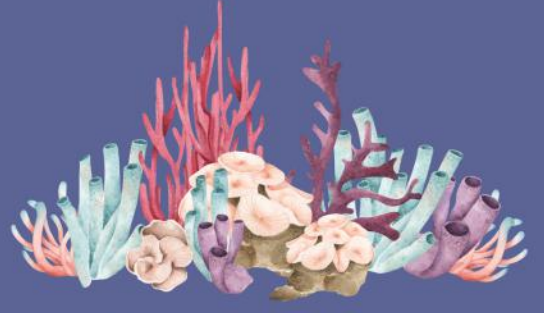
Yeme eylemini bedeni beslenmek için mi, yoksa bir haz unsuru olarak mı, yoksa erteleme davranışı olarak mı konumlandırıyoruz ya da sadece karşılanamayan ihtiyaçlara karşı duygusal bir bastırma ihtiyacı mı...

Hikayeye bağlanma kuramı üzerinden bakacak olursak annenin bebeği ile bağı rahimde başlamış olsa da aslında gerçek dünyaya fırlatılan bebeğin bağı annesi ile ilk temas ve sonrasındaki beslenme ile başlıyor.

Peki bağlanma ne demek; insanların yaşamının erken dönemlerinde anneleri veya birincil bakıcıları ile aralarında kurdukları duygusal bağı tanımlamak için kullanılmış bir kavram olarak karşımıza çıkıyor. Bu kavram hakkındaki kuramlar kendisini, bu bağı bireyin, kişilerarası ve yemekle olan ilişkilerinde ve ruh sağlığı üzerinde etkili olduğunu vurgulamıştır.

Son yıllarda artan yeme ve yeme davranışı örüntülerindeki farkındalık, uzmanların konuya irade, istek, iştahın ötesinde daha geniş perspektifte psikolojik olarak bakmalarını ihtiyaç kılmıştır ve buradan da çalışmalar bize bağlanma stillerindeki farklılıklardan kişilerin yeme ve yeme davranışının etkilendiğini göstermektedir. Bowlby'in bağlanma kuramına göre, insanların dünyaya gözlerini açtığı andan itibaren ihtiyaç duyduğu tüm bakımı karşılayan, bakım veren figür ile kendisi arasında kurduğu bağ olduğu üzerine temellendirilmiştir. Kurama göre; bakım verenle erken dönemde kurulan etkileşim doğrultusunda oluşan bu bağ ile şekillenen ilişki örüntüsünün çalışma ilkesi, bebeğin, güven, huzur, rahatlık ve hayatta kalma güdüsü ile çalıştığı ifade edilmektedir.

Kuram temelinde, bağlanma sisteminin içinde birtakım boyutlar olduğu belirtilmiştir. Bu boyutlara bakılacak olunursa; ilki, bebeğin bağ oluşturduğu figüre karşı duyduğu yakınlık isteği olarak adlandırılan yakınlık ihtiyacı boyutu. İkincisi, bebeğin ya da bireyin içsel veya dışsal olarak algıladığı tehdit ve korku hissettiği durumlarda güven ve rahatlık içerisinde olabilmesi için bağ oluşturduğu figüre karşı yönelme isteği, yani güvenli barınak boyutu.



BUKET SÖZAN
UZMAN DIYETİSYEN

Sonraki boyut, bireyin ya da bebeğin, çevresini keşfe yönelebilmesi için bağ oluşturduğu figürün varlığından aldığı güven referansına bağlı olarak sergilediği keşif sistemi boyutu, bağlanma figürüne karşı oluşturduğu bağlanma stiline uygun davranışları sergileyebilmesi şeklinde tanımlanan güven esası boyutudur. Son olarak, bireyin ya da bebeğin bağ oluşturduğu figürün yokluğunda veya bağlanma figüründen ayrıldığı anda ortaya çıkan kaygı ya da endişe olarak tanımlanan ayrılık acısı boyutudur.

Kuram çerçevesinde bağlanma örüntüleri doğrultusunda oluşan davranış repertuarının özellikleri iki türlü ifade edilmektedir. İlki, bağlanma figürüne yöneltilen bağlanma davranışının neden seçildiği, niçin yönelildiğinin belli olduğu, tercih ilkesi doğrultusunda oluştuğu ve birden fazla kişiye yöneltebileceği ifade edilmektedir. İkincisi ise, oluşturulan bu bağı, doğulan andan ölüme kadar yaşam boyu devam edeceği ileri sürülmektedir.

Kuram aynı zamanda bebeğin yaşamının ilk dönemlerinde bağlanma figürü ile kurduğu bağ ile bu bağ doğrultusunda oluşturduğu örüntüleri hayatı boyunca, aile üyeleri dışındaki tüm bireylerle kuracağı ilişkilere yansıtacağını öne sürülmektedir.

Kuram kapsamında içsel çalışan model olarak adlandırılan kavramlardan bahsedilmektedir. İçsel çalışan modeller, bebeğin kendisi ve bağlanma figürüne dair oluşturduğu zihinsel temsiller olarak adlandırılmaktadır. Oluşan zihinsel temsillerse temelini bağlanma figürünün yani bakım verenin bebeğin ihtiyaç ve tepkileri karşısında sergilediği davranış ve bakım verme stiline dayanmaktadır.

Bebeğin ihtiyaçları doğrultusunda yolladığı sinyaller bağlanma figürü tarafından zamanında ve tutarlı şekilde karşılanırsa, bebek kendi bağlanma figürünü güvenilir, ulaşılabilir olduğuna dair olumlu zihinsel temsil geliştirmekte olduğundan bahsedilmektedir. Ancak bağlanma figürü tarafından bebeğin yolladığı sinyaller zamanında karşılanmazsa, tutarsız yaklaşır ya da duyarsız kalırsa bebeğin kendisini seilmeye değer biri olmadığına dair zihinsel temsiller geliştirirken, bağlanma figürüne dair olumsuz temsiller oluşturduğu ifade edilmektedir (Has, 2023).

Kuram çerçevesinde konuya genel bakıldığında anlaşılacağı üzere bakım veren ile kurulan bağ hayatla olan bağımızı temsil etmekte ve hayat boyu da içinde bulunulacak senaryoyu projekte etmektedir. Bu noktada danışanın yeme ve yeme davranışı hayata bakışını da temsil edeceğinden konu miktardan öte yiyeceğin seçimi, yiyeceğin ne zaman, nasıl yendiği, hangi duygularla (öfke, utanç, mutluluk, kaygı...) yeme eyleminin tetiklendiği ya da ertelendiği; yemenin neyi, nasıl temsil ettiği yani hangi boşluğu, kaygıyı, ihtiyacı beslediğini keşfetmek önemlidir. Bu anlamda da meslektaşlarımızın konuyu irade, istek, iştah üzerinden bakması sığ ve yetersiz kalacaktır. Bu da bizlerin de yeme davranışında bozulmalara neden olan etkilerimizi giderek içinden çıkılmaz bir hale sokacaktır.

Bu paradoxu çözmek için ise önerim bu konuda okumalar yaparak, eğitimler alarak bakış açımızı genişletmek ve alet çantamızı bu konuda farkındalık kazandıracak çalışmalarla zenginleştirmektir.

Yıllar önce bu konudaki farkındalığım ile beraber önce Yeme Bozuklukları Akademisi'nden Psikodiyet Diyetisyenliği eğitimi almış sonrasında da Uygulamalı Psikoloji yüksek lisansına başladım. Bugün Akademi konu ile ilgili eğitimler vermeye devam ederken hala bilgimin bu konuda sınırlı olduğunun farkındayım ve okumalarım, araştırmalarım ve kaynak taramalarım dikkat ediyorum ve her danışanımla yeni bir farkındalığı ben de kazanıyorum.

Yeme davranışı bozuklukları çok hızlı tetiklenebilir ve bize başvuran danışanların bu konudaki hassasiyeti diyet, kilo verme, başarı, irade gibi yarışmacı tavırlarla kötüleşerek yeme bozukluklarına ilerleyebilir ki sosyal medya, çevre, beden algısı konusu bu kadar insanları zorlarken meslek olarak yaraya tuz basıyor olduğumuzu düşünmek beni çok üzüyor ve bazı zamanlar bizler de mesleki olarak bu konularda sıkıntılar yaşıyoruz...her ne kadar dile getirmesek de getirmesek de... yalnız olmadığınızı, yalnız olmadığımızı hatırlatmak isterim.

Yeme davranışı bozuklukları çok hızlı tetiklenebilir ve bize başvuran danışanların bu konudaki hassasiyeti diyet, kilo verme, başarı, irade gibi yarışmacı tavırlarla kötüleşerek yeme bozukluklarına ilerleyebilir ki sosyal medya, çevre, beden algısı konusu bu kadar insanları zorlarken meslek olarak yaraya tuz basıyor olduğumuzu düşünmek beni çok üzüyor. Ve bazı zamanlar bizler de mesleki olarak bu konularda sıkıntılar yaşıyoruz...her ne kadar dile getirmesek de getirmesek de...yalnız olmadığınızı, yalnız olmadığımızı hatırlatmak isterim.

Bir zamanlar yazılarını yazmak için okyanus kenarındaki evine giden bilge bir adam vardır. Bu bilge adam her gün işlerine başlamadan önce enerji toplamak için okyanus kenarında yürüyüşe çıkar. Yine yürüyüş yaptığı günlerden birinde sahilde dansçı gibi hareket eden bir insan silüeti görür. Silüete doğru ilerledikçe genç bir çocuk olduğunu anlar. Ayrıca genç çocuk da pek dans ediyor gibi görünmüyordur. Bilge adam sahilden bir şeyler alıp onları denize atan genç çocuğa; "Günaydın ne yaptığını sorabilir miyim?" der. Çocuk bir an duraklar ve sonra "Deniz yıldızlarını okyanusa atıyorum" diye yanıtlar. Bilge adam "Peki deniz yıldızlarını neden okyanusa atıyorsun?" diye sorar. Genç çocuk; "Güneş çoktan yükseldi ve sular çekiliyor eğer onları okyanusa atmazsam ölecekler" diye cevap verir. Bilge adam; "Görmüyor musun sahil çok büyük ve çok fazla deniz yıldızı var yaptığın şey hiçbir şeyi değiştirmeyecek" cevabını verir. Genç çocuk bilge adamı dinledikten sonra eğilir ve yerden bir deniz yıldızı daha alıp okyanusa doğru fırlatır ve "Bak işte bunun için farkettiler" der. Şaşkınlık içerisinde ne diyeceğini bilemeyen bilge adam kulübesine doğru ilerler ve bütün gece gencin davranışının özünü kavramaya çalışır. Ertesi gün uyanır uyanmaz gencin yanına koşup, tüm gününü okyanusa deniz yıldızı atarak geçirir...

Sevgilerimle

Has, D. (2023). "Bireylerin Bağlanma Stilleri ile Yeme Tutum ve Bozuklukları Arasındaki İlişkisi" International Social Sciences Studies Journal, (eISSN:2587-1587) Vol:9, Issue:118; pp:9589-9609. DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/issj.711.57>
<https://arcenywurd.com/blog/notes/Deniz-Yildizi-Hikayesi>

HER YÖNÜYLE ARALIKLI ORUÇ VE BAZI HASTALIKLAR ÜZERİNE ETKİLERİ



NEDA SALEKİ
DOKTOR DİYETİSYEN

Aralıklı oruç çok az kalori tüketilen veya hiç kalori tüketilmeyen belirli zaman dilimlerinde yeme biçimini ifade eder. Aralıklı oruç farklı çeşitlerinin olmasıyla beraber temelde 12 saatle birkaç gün arasında değişen zaman aralıklarında oruç tutarak enerji alımını tamamen sıfırlama veya sınırlandırma ile karakterize olan beslenme biçimini tanımlar. Klasik kalori kısıtlama diyetlerine alternatif olarak öne sürülen aralıklı oruç diyetlerinin temel farkı serbest günlerde ad libitum (kısıtlama olmaksızın) besin tüketimine izin vermesidir. Yapılan çalışmalar aralıklı orucun kilo kaybı sağladığını ve kardiyovasküler hastalık riskini azalttığını göstermiştir.

Çeşitli aralıklı oruç yöntemleri aşağıda sıralanmıştır (1);

- Alternatif Gün Aralıklı Oruç Alternatif gün aralıklı oruç kişilerin diyet yaptıkları günlerde enerji ihtiyaçlarının %25'ini karşıladıkları, diğer günlerde ise istedikleri kadar besin tüketebildikleri bir beslenme protokolünü kapsar.
- Düzenlenmiş Aralıklı Oruç (5:2 Yöntemi) Düzenlenmiş aralıklı oruç modeli haftanın ardışık olmayan 2 gününde oruç tutmayı hedefleyerek, oruç günlerinde besin alımını tamamen sınırlandırır veya enerji ihtiyacının %25'i kadar besin alımına izin verir. Haftanın kalan 5 gününde ise ad libitum besin tüketimini sağlar (2).
- Zaman Kısıtlı Aralıklı Oruç (16:8 Yöntemi) Zaman kısıtlı aralıklı oruç, aralıklı orucun bir modeli olarak besin alımının günlük 8 saat veya daha az zamanla sınırlandırıldığı bir beslenme türü olarak tanımlanır (3).
- B2 Diyeti Her gün uygulanabilir bir diyet olan B2 yönteminde sabah 6.00-10.00 arasında kahvaltı ve 12.00-16.00 arasında öğle yemeği olmak üzere iki öğün yapılır ve akşam yemeği yenmez (2).
- Haftada 1 Gün Oruç: Haftanın 1 günü sadece su diyeti, diğer 6 gün ise sağlıklı ve düzenli beslenme programı uygulanır (4).

Aralıklı Orucun Fizyolojisi

Glikoz vücudumuzdaki çoğu doku için birincil enerji kaynağıdır. Fazla olan glikoz yağ dokusunda trigliserit olarak depolanır. Aralıklı oruçta 10-12 saat uzun süreli açlıklardan sonra vücut yağ dokusundaki trigliseritleri yağ asitlerine ve gliserole dönüştürür ve bunları enerji kaynağı olarak metabolize eder. Yağ asitleri karaciğerde keton cisimciklerine dönüştürülür ve keton cisimcikleri açlık sırasında başta beyin olmak üzere birçok doku için enerji kaynağı haline gelir. Sonuç olarak aralıklı oruç esnasında vücut enerji kaynağı olarak glikoz kullanmadan yağ asitleri ve ketonları tercih ederek kilo kaybını sağlar (5).

Aralıklı Oruç ve Kilo Kontrolü

Aralıklı oruç, insülin direncini azaltma, leptin ve adiponektin düzeylerini olumlu yönde etkilemenin yanı sıra kilo kontrolünde de çok önemli bir yöntemdir. Yapılan çalışmalar aralıklı oruç tutmanın obezite, tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalıklar ve hipertansiyon gibi birçok hastalıkta iyileştirici etkisi olduğunu göstermiştir (5,6,7).



Aralıklı Oruç İle İlgili Bilimsel Çalışmalar

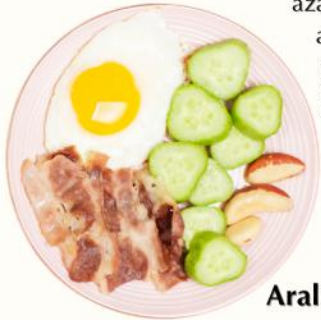
- 10 tane yetişkin obez bireyin katıldığı 8 haftalık alternatif gün aralıklı oruç diyeti sonrasında vücut yağında %8 azalma olduğu görülmüştür. 8 haftalık diyet sonucunda LDL ve toplam kolesterol düzeyinde azalma olduğu görülmüştür.
- 20 yetişkin obez birey ile yürütülen günlük 8 saatle besin alımını sınırlayan ve 8 haftalık süren zaman kısıtlı aralıklı oruç çalışmasında, bireylerin vücut ağırlığında %3.7, yağ kütlelerinde %4.0, yağsız vücut kütlelerinde ise %3.0 azalma gözlenmiştir (6).



- Genel olarak aralıklı orucun bağırsak mikrobiyotasındaki yararlı mikroorganizmaların sayısını artırıp, patojen mikroorganizmaların sayısını azaltarak modifiye ettiği yönünde çalışmalar da mevcuttur. Bu yönüyle kilo kontrolünde etkili bir yöntem olarak kabul edilebilir. Sonuç olarak;
- Aralıklı oruç kilo kontrolü, insülin direnci ve kronik inflamasyon üzerine olumlu etkileriyle sağlıklı ve ideal kiloya ulaşmak açısından faydalı bir beslenme modelidir. Ancak mikrobiyota üzerindeki etkisi açısından gerek çalışma sayılarının gerekse katılımcı sayısının az olması bu konunun daha detaylı olarak büyük örneklem sayısı ile çalışılması gerektiğini göstermektedir (8,9).

Aralıklı Oruç Faydalı Mıdır?

Sağlıklı bir sirkadiyen ritmin sağlanmasında aralıklı oruç tutmanın faydalı olduğu belirtilmiştir. Zaman kısıtlı aralıklı oruç yöntemini kullanmak metabolik dengeyi iyileştiren tutarlı bir oruç süresine olanak sağlar. Fareler üzerinde yapılan bazı çalışmalarda zaman kısıtlı diyetin iç organların sağlığında önemli etkilerinin olduğu ve glikoz intoleransı, karaciğer yağlanması ve dislipidemi de önlediği görülmüştür. Son yıllarda insanlar üzerinde yapılan çalışmalar da benzer sonuçlar vermiştir. Ayrıca aralıklı oruç enerji alımının, vücut ağırlığının, vücut yağının, kan basıncının, kan şekerinin ve inflamatuvar belirteçlerin azalmasını sağlamıştır. Aralıklı orucun obezite açısından faydalı etkileri, en azından kısmen, oruç sırasında tercih edilen yakıt kaynağı olarak glikoz kullanımından yağ asitleri ve ketonlara geçişten kaynaklanmaktadır. Aralıklı oruç tutmanın vücuttaki yağlanma üzerindeki azaltıcı etkisinin özellikle nispeten küçük enerji açıklarından dolayı iç organ yağı ve gövde yağının kullanılmasına bağlı olarak geliştiği bilinmektedir (10).



Aralıklı Orucun Zararı Var Mı?

Aralıklı oruç etkili sonuçlar verdiği gibi yan etkileri de mevcuttur. Bilinen yan etkileri; hipoglisemi, baş dönmesi ve halsizliktir. Kalori alımının kısıtlanması sonucu hipoglisemi en çok görülen yan etkisidir. Protein takviyesi almadan aralıklı oruç yapmak kas kayıplarına sebep olabilir. Hormonal dengesizlikleri olanlarda, hamile ve emziren kadınlarda, küçük çocuklarda, yaşlı bireylerde ve bağışıklık sistemi zayıf bireylerde uygulanmamalıdır (11).



Sonuç ve Öneriler

Beslenme ve sağlık, ayrılmaz bir bütündür ve diyeteye uyum, diyetin içeriğinden daha fazla önem taşımaktadır. Yapılan araştırmalarda, erişkin grupta aralıklı oruç uygulayan bireylerin diyeteye uyumunun yüksek olduğu gösterilmiştir. Bu da aralıklı orucun en güçlü yönüdür. Bireyin, günlük enerji kısıtlaması içeren diyetlere uyumu az olduğunda veya azaldığında; aralıklı orucun güvenle tolere edilebilir bir alternatif olarak uygulanabileceği birçok çalışmada gösterilmiştir. Klinik öncesi çalışmalar ve klinik çalışmalar, aralıklı oruç tutmanın obezite, diabetes mellitus, kardiyovasküler hastalık, kanserler ve nörolojik bozukluklar gibi birçok sağlık durumu için geniş spektrumlu faydaları olduğunu göstermiştir. Aralıklı orucun olumlu etkilerini sağlayan mekanizmalar tam olarak aydınlatılmamış olsa da özellikle stres direncini artırarak, olumlu metabolik etkilere sahip olduğu düşünülmektedir.



1. Wilhelmi de Toledo F, Buchinger A, Burggrabe H, Hölz G, Kuhn C, Lischka E, et al; Medical Association for Fasting and Nutrition (Ärztgesellschaft für Heilfasten und Ernährung, AGHE). Fasting therapy - an expert panel update of the 2002 consensus guidelines. Forsch Komplementmed. 2013;20(6):434-43. [Crossref] [PubMed]
2. Smail S, Manaf RA, Mahmud A. Comparison of time-restricted feeding and Islamic fasting: a scoping review. East Mediterr Health J. 2019;25(4):239-45. [Crossref] [PubMed]
3. Rynders CA, Thomas EA, Zaman A, Pan Z, Catenacci VA, Melanson EL. Effectiveness of intermittent fasting and time-restricted feeding compared to continuous energy restriction for weight loss. Nutrients. 2019;11(10):2442. [Crossref] [PubMed] [PMC]
4. McAllister MJ, Pigg BL, Renteria LI, Waldman HS. Time-restricted feeding improves markers of cardiometabolic health in physically active college-age men: a 4-week randomized prepost pilot study. Nutr Res. 2020;75:32-43. [Crossref] [PubMed]
5. Tinsley GM, La Bounty PM. Effects of intermittent fasting on body composition and clinical health markers in humans. Nutr Rev. 2015;73(10):661-74. [Crossref] [PubMed]
6. Trepanowski JF, Kroeger CM, Barnosky A, Klempl MC, Bhutani S, Hoddy KK, et al. Effect of alternate-day fasting on weight loss, weight maintenance, and cardioprotection among metabolically healthy obese adults: a randomized clinical trial. JAMA Intern Med. 2017;177(7):930-8. [Crossref] [PubMed] [PMC]
7. Trepanowski JF, Kroeger CM, Barnosky A, Klempl M, Bhutani S, Hoddy KK, et al. Effects of alternate-day fasting or daily calorie restriction on body composition, fat distribution, and circulating adipokines: secondary analysis of a randomized controlled trial. Clin Nutr. 2018;37(6 Pt A):1871-8. [Crossref] [PubMed] [PMC]
8. Sutton EF, Beyl R, Early KS, Cefalu WT, Ravussin E, Peterson CM. Early time-restricted feeding improves insulin sensitivity, blood pressure, and oxidative stress even without weight loss in men with prediabetes. Cell Metab. 2018;27(6):1212-21.e3. [Crossref] [PubMed] [PMC]
9. Lindström J, Uusitupa M. Lifestyle intervention, diabetes, and cardiovascular disease. Lancet. 2008;371(9626):1731-3. [Crossref] [PubMed]
10. Appleton KM, Baker S. Distraction, not hunger, is associated with lower mood and lower perceived work performance on fast compared to non-fast days during intermittent fasting. J Health Psychol. 2015;20(6):702-11. [Crossref] [PubMed]
11. Smail S, Manaf RA, Mahmud A. Comparison of time-restricted feeding and Islamic fasting: a scoping review. East Mediterr Health J. 2019;25(4):239-45. [Crossref] [PubMed]

SPORCULARDA ÖĞÜN SAYISI VE PERFORMANS ARASINDAKİ İLİŞKİ



Sporcular için beslenme, sadece enerji sağlamaktan öte, performansı optimize etmek, uygun vücut kompozisyonuna ulaşmak ve korumak, antrenman veya müsabaka sonrası toparlanmayı hızlandırmak ve sağlığı geliştirmek için kritik öneme sahiptir. Sporcu beslenmesi önerileri çerçevesinde planlanmış bir beslenme programı, sporcuların antrenmanlardan en iyi şekilde faydalanmalarını sağladığı gibi hastalık ve yaralanma risklerinin de azalmasına yardımcı olur.

Genel sporcu beslenmesi önerileri değerlendirildiğinde, öncelikle sporcunun enerji ve makro besin öğeleri ihtiyacını karşılaması gereklidir. Enerji gereksinimi, sporcunun cinsiyeti, yaşı, ağırlığı ve vücut kompozisyonu, spor türü, antrenman yoğunluğu ve süresi gibi birçok faktöre göre değişir.

Makro besin öğeleri açısından ise sporcuların yüksek karbonhidrat ve düşük yağlı beslenmeleri önerilirken, karbonhidrat ve protein gereksinimlerinin antrenman süresi ve yoğunluğuna göre ağırlık başına değerlerden hesaplanması gerekmektedir. Sporcular, antrenman ve müsabakalar sırasında yüksek miktarda enerji ve besin ögesi ihtiyacı duyarlar. Bu ihtiyacı karşılamak için yeterli ve dengeli beslenmenin yanı sıra, öğün sıklığının artırılması da oldukça önemlidir. Son yıllarda sporcularda öğün sıklığı makro besin alımı kadar önemli olup sporcuların performanslarını optimize etmede rol oynayabileceği konusu dikkati çekmektedir.

Günlük öğün sıklığının artırılması, sporcular için bazı avantajlar sağlamaktadır.

1. Enerji Seviyesinin Korunması: Artan öğün sıklığı, sporcuların gün boyunca daha tutarlı enerji seviyelerine sahip olmalarını sağlayabilir. Sık sık öğün yemek, kan şekeri seviyelerinin daha dengeli kalmasını sağlayarak kan şekeri kaynaklı enerji dalgalanmalarını önler. Bu durum genel yorgunluğu ve erken yorgunluğu önleyebilir ve dayanıklılığı artırabilir. Böylece sporcular antrenmanlar sırasında daha uzun süre yüksek performans gösterebilir.

2. Kas Protein Sentezini Artırma: Karbonhidrat ve protein içeren öğünler tüketmek, kas protein sentezini uyarak kas büyümesi ve onarımı için gerekli olan amino asitlerin sürekli olarak temin edilmesini sağlar. Daha sık öğün yemek, kas kütlelerinin korunmasına ve yağ kaybına yardımcı olabilir. Bu durum tüm sporcular için önemli olduğu gibi özellikle kuvvet antrenmanı yapan sporcular için büyük önem taşır.

3. Metabolizmayı Hızlandırma: Sık sık öğün yemek, termojenez olarak bilinen ve metabolizmanın hızlanmasına katkıda bulunan bir süreçtir. Bu durum özellikle ağırlık sporcuları başta olmak üzere tüm sporcular için kilo kontrolüne ve yağ yakımına yardımcı olabilir.

4. İştah Kontrolünü Sağlama: Sık sık öğün yemek, gün boyunca tokluk hissini sağlayarak aşırı yemeyi ve atıştırılmayı önleyerek kilo problemlerini önler. Ancak, bazı araştırmalar, öğün sıklığının tüm sporcular tarafından tercih edilmediğini göstermiştir. Bazı sporcular, daha az sayıda büyük öğün yiyerek daha iyi performans gösterebilir.



AYLİN HASBAY

DOKTOR DİYETİSYEN

Önerilen Öğün Sıklığı:

Genel olarak, sporcuların günde 4-6 öğün yemesi önerilir. Bu, gün boyunca enerji seviyelerini ve besin alımını dengelemeye yardımcı olur. Egzersiz yoğunluğu ve süresi, bireysel ihtiyaçlara göre öğün sıklığını etkileyebilir. Daha yoğun veya daha uzun süreli egzersiz yapan sporcuların daha sık yemek yemesi gereklidir. Bireysel tercihler ve sindirim durumu da öğün sıklığını etkileyebilir. Bazı sporcular daha sık küçük öğünler yemeyi tercih ederken, diğerleri daha az sayıda büyük öğün yemeyi tercih edebilir.



Sporcularda öğün sıklığı ve performans arasındaki ilişki karmaşıktır ve bireysel faktörlere bağlı olarak değişir. Ancak, genel olarak, daha sık öğün yemek, sporcuların enerji seviyelerini, kas kütlelerini, kan şekeri kontrolünü ve genel performanslarını optimize etmelerine yardımcı olabilir. En iyi öğün sıklığını belirlemek için sporcuların spor beslenme uzmanı ile birlikte çalışmaları önemlidir.





**POTANSİYELİNİ KEŞFET
PERFORMANSINI YÜKSELT**

 @anytest.tr

 www.anytesttr.com

 +90 850 241 0978
+90 530 464 2912

 info@anytesttr.com

 Nivo Plaza Ataköy 7-8-9-10. Kısım E5 Güney Yan
Yol Blok:B Kat:5 Daire:40 Bakırköy / İSTANBUL

Ra Diyet

ANYTEST SPORTS NELERİ İNCELEMEDİR?

-  400 Adet Gıda Ve İçecek İntoleransı
-  Laktoz - Gluten - Alkol
-  50 Adet Gıda Dışı İntoleransı
-  20 Adet Metal İntoleransı
-  6 Adet Sindirim Enzimi Analizi
-  10 Adet Mineral Analizi
-  20 Adet Amino Asit Analizi
-  45 Adet Vitamin Analizi

GÖREMEDİĞİMİZ YERDEN GOL YEMEK!



Son yıllar içerisinde, dünyanın nasıl hızlı bir değişime girdiğini biz değişimin içindeyken çok anlamasakta geriye dönüp daha bütüncül baktığımızda bunu görmek mümkün hatta şunları mutlaka duymuşsunuzdur. Dünya zamanı hızlandı, üst katta oturanların zamanı alt katta oturanlara göre daha hızlı ilerliyor. Bu örneklerin hepsi gerçek örneklerdir ve biyolojik iç saatimiz dâhi canlı grupları arasında farklılık gösterebilmektedir. Bir kurbağanın 1 günlük biyoritim saati 23.5 saat, dünyanın 1 günü 24 saat ve bir insanın ise 25 saattir. Burada dâhi farklı zamanlar ortaya çıkmaktadır.



ERSİN ÖZDEMİR
DİYETİSYEN

Sorulması gereken asıl soru ise şu : Zamana uygun yaşıyor muyuz ?

Hayır! Zamana uygun yaşadığımız pek söylenemez. Bugün ki yazımda ben, Diyetisyen Ersin Özdemir olarak olaya kendi alanımdan bakıp sizlere aktaracağım, zamanın ve değişimlerin hızlı akması bizim gıdalar konusunda da hızlı sürece soktu. Son 100 yılda hayatımıza koruyucular, renklendiriciler, emülgatörler, raf ömrü uzatıcıları, mikroplastikler ve daha niceleri hayatımıza girmeye başladı. Bu tarz maddelerin çıkış noktası masum gibi gözükse de (nüfus artıyor, gıda kalmıyor ve erken bozuluyor gibi) uzun vadede insana bırakacağı etki yeteri kadar araştırılmadı veya bilinen riskler bilinçli şekilde gizlendi, benim inandığım gizlenmesi.

Peki göremediğimiz bu katkı maddeleri insanlığın bu kadar hasta, bitkin ve yorgun olmasının sebepleri arasında olabilir mi ? Evet olabilir, sizlere birkaç tane çarpıcı örnek vermek istiyorum, özellikle toz 2'si, 3'ü bir arada kahvelerin etiketinde topaklanmayı önleyici madde (silikon dioksit) denk gelmiş olabilirsiniz bu madde topaklanmayı neden önüyor? Bizlerin vücudu topaklanamayacağına göre paketin uzun yıllar raflarda topaklanma yapmadan durmasını sağlıyor yani menfaat onu üreten ve para kazananda peki tüketenlere ne yapıyor? Mitokondriyel hasar başlatarak uzun ve sık tüketimde Alzheimer, Demans, Kalp Ritim Bozukluğu, Sedef, Diyabet gibi hastalıkları tetikleyebiliyor, bunu nasıl yapıyor. Çünkü tarih boyunca atalarımızın mitokondrisi bu tarz şeylerle tanışmadı, silikon dioksit denen şeyi bilmiyor ve bilmediği şeyi işleyemez onu ya biriktirir ya da pes eder. Nasıl biriktirir, nerede ? Yağ dokusunda, demek ki kilolu olmak = toksin ve kimyasal yükün fazla olması anlamına gelir. O bel bölgesi yağlarımız aslında bizi korumak için o zararlıları paketlemeye çalışırlar.

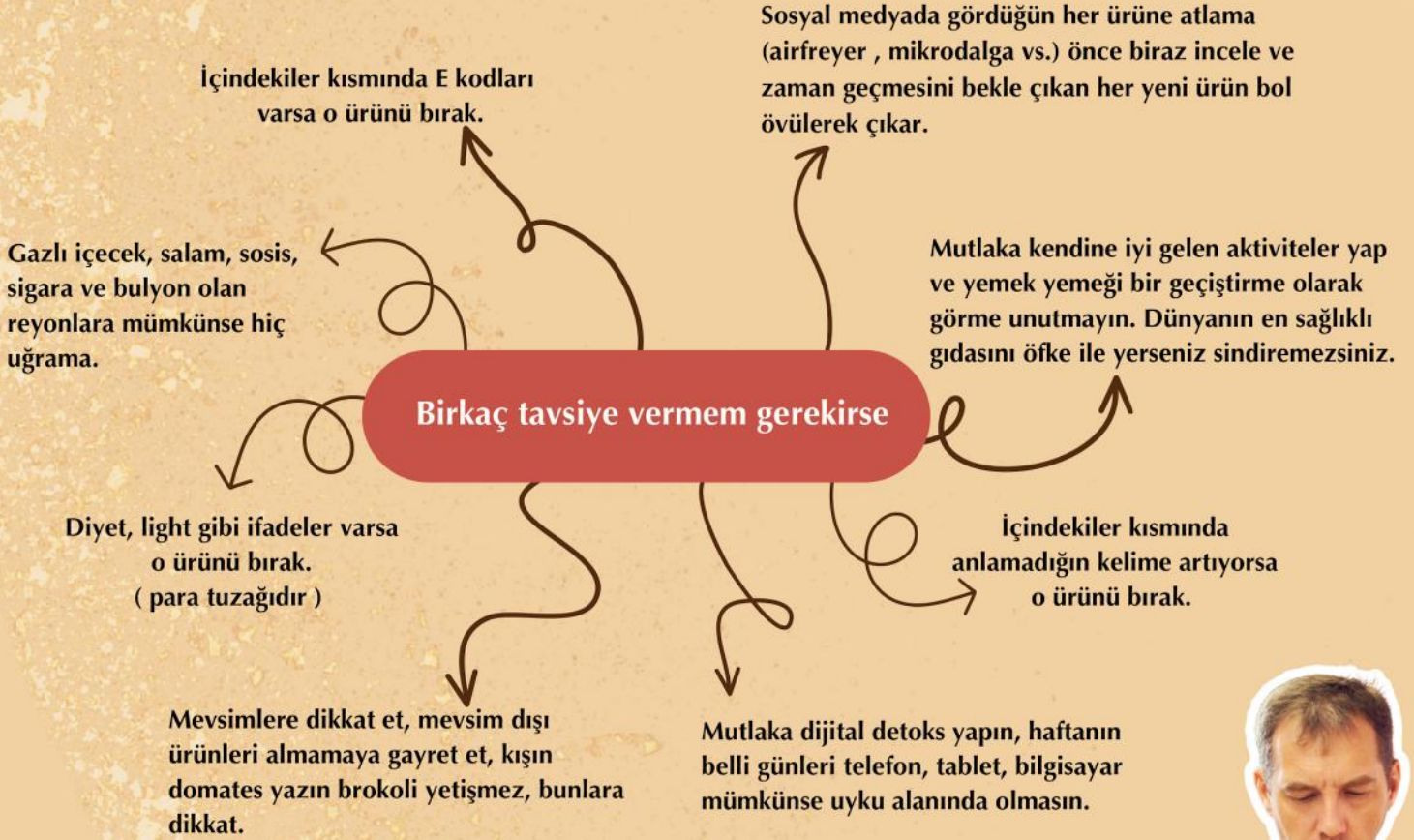
Özellikle Titanyum Dioksit denen ve çubuk krakerden, bisküviye, kahveden, hazır yoğurda, kozmetikten, ekmeğe kadar uzanan madde Avrupa Birliği'ne uyum süreci bazında Avrupa yıllar önce yasakladıktan sonra ülkemizde 2024 başında yasaklandı ancak 1 şartla 2024 yılı sonuna kadar içinde bulunan ürünler raftan toplatılmayacak. Hala market raflarında bu ürünleri alıyor olabilirsiniz bu nedenle etiket okumak çok kıymetli.



Sizlere çok güncel ve fırından yeni çıkmış bir araştırmanın özetini anlatmak isterim İngiltere'ye ait olan The Guardian Gazetesi dün çok ses getiren bir açıklamaya yer verdi. Erkek meni (cinsel organ sıvısı) içerisinde binlerce mikroplastik içerdiğini duyurdu ve bunun özellikle sperm kalitesini azalttığını ve doğurganlığı azalttığını belirtti, geçen seneye gidelim anne sütü içinde ve fetüs sıvısında mikroplastiklere raslandı.

Bu maddeler sadece şunu yapar sadece bunu yapar demek olayı küçümsemek olur. Bedenimiz bir bütünlük içindedir. Sperm kalitesinden anne sütüne, diyabetten ayaktaki mantar oluşumuna kadar sebep olabilir. Peki neden kimisinde diyabet kimisinde ayak mantarı olarak kendini gösteriyor? En büyük sebebi genetik olarak zaafımız ve zayıflığımız neredeyse bizi oradan vurur bunu unutmayın.

Market ürünlerinin %80'e yakınında bulunan Mono Sodyum Glutamat (Çin tuzu) hayvanlar aleminin bukalemunu gibi düşünebilirsiniz kendisine ait tadı ve lezzeti olmamasına rağmen içine katıldığı gıdanın lezzetini şiddetle arttırmaktadır. Şunu düşünür müsünüz? Bir madde var hem çok ucuz hem çok lezzet veriyor ve hem ulaşılması çok kolay bu maddelerin hepsi endüstriye katkı sağlarken tüketen biz insanlara ciddi bedeller ödetmektedir çünkü MSG sinir ve böbrek hasarı yaratmakta 1 numaralı ajanlardan, üreten şirketlerin en sığındığı bahanesi içindeki miktar az veya eser. Ama kişinin ondan kaç tane yiyeceği veya farklı kaç kaynağı yan yana getireceği umurlarında bile değil o nedenle kendi sağlığımızın kaptanı kendimiz olmamız gerekiyor bol etiket okuyup bol araştırıp adeta bir gıda dedektifi olmamız gerekiyor .



Ve unutmayın 9 milyar insandan 1 tanesiniz kendinize ve bedeninize iyi bakın.



Okumayı bıraktığınız gün sohbahar ertesi gün cehaletin kışı başlar.



KİLO VERME SÜRECİNDE YAPILAN 15 YAYGIN HATA



Daha fit görünme isteği diyetlere ve diyet ürünlerine olan ilgiyi bir hayli artırdı. Özellikle tatil önceleri hızlı kilo verme sevdası birçok diyet hatasını da beraberinde getirmeye başlıyor. Kulaktan dolma bilgiler sağlık sorunlarına dahi yol açabiliyor. Bazen her şeyi doğru yaptığınızı düşünseniz bile sonuç hüsrana dönebiliyor. Geçerliliğini yitiren bütün tavsiyeler diyetle bağlılığı zorlaştırıyor.

Tüm bu sorunları yaşamamak adına, kilo verme sürecinde yapılan bazı hataları 15 maddede sizlere sunmak istiyorum.

1 • Sadece Tartıdaki Rakamlara Odaklanmak

Tartıdaki rakamların sadece bir ölçütten ibaret olduğunu lütfen unutmayın. Diyete büyük bir motivasyonla başlamak fakat yeterince hızlı kilo vermediğini hissederek her gün tartılmak, başlangıçtaki motivasyonu sizden alıp götürür.

Şunu bilmelisiniz ki; kilonuz günlük olarak değişkenlik gösterir. Gün içinde ödem artışı veya kabızlık sorunları tartıda kilo artışı olarak görünebilir. Hatta kilonuz gün içinde yaklaşık 2 kiloya kadar değişkenlik gösterebilir. Bu değişkenlik tamamen ne kadar gıda ve sıvı tükettiğinize bağlıdır.

Özellikle kadınlar için; hormonal değişimler ve östrojen seviyelerindeki artışlar su tutumuna sebep olacağından tartıdaki rakamları değiştirebilir.



Ayrıca tartıdaki rakamların sabit kaldığı dönemler elbette olacaktır. Ancak yine de korkmayın çünkü bunun da birçok sebebi olabilir. Mesela diyetiniz çok güzel geçti ancak tartıdaki rakamınız sabit kaldıysa, yağ kütleazalmasına rağmen su tutmuş olabilirsiniz veya spor yapıyorsanız yağ kütleazalırken kas kütleazalabilirsiniz.

Eğer bu durumlar söz konusuysa tartıya değil vücudunuzdaki hisse güvenmenizi öneririm. Çünkü kıyafetlerinizin özellikle bel kısmında bolluklar meydana gelir. Yani tartınızın sabit kalması her zaman kilo vermediğinizi anlamına gelmeyebilir.



EZEL KAVADAR
UZMAN DİYETİSYEN

2 • Çok Fazla veya Çok Az Kalori Tüketmek

Kilo vermenin en basit yolu biliyorsunuz ki kalori açığı oluşturmak. Yani aldığınız kalorinin daha fazlasını yakmanız lazım. Kalori açığı oluşturmak dediğimiz durum da kişiden kişiye değişkenlik gösterecektir. Çünkü, her bireyin ihtiyacı farklı olduğundan kalori açığı da rakamsal olarak farklılık gösterir.

Şunu da söylemeliyim ki, ne çok az ne de çok fazla kalori tüketmemek adına dengeyi iyi kurmalısınız. Nasılsa sağlıklı şeyler yiyorum düşüncesi çoğu zaman az kalori tüketiyor algısı oluşturuyor. Hatta buna yönelik yapılan bir araştırmada; günde 1000 kalori tükettiğini iddia eden bir grubun tükettiği besinlere bakıldığında, aslında 2000 kalori tükettikleri tespit edilmiş. İşte porsiyon kontrolü bu noktada oldukça önemli.

Diğer yandan alınan kaloriyi aşırı azaltmak; az yersem çok kilo veririm diye düşündürüyor ve biliyorsunuz ki bu da kocaman bir yanılgıdan ibaret. Eğer aç kalıyorsanız öğünlerinizi düzenli tüketmiyorsunuz demektir.



Öğünlerinizi düzenli tüketmemek ise metabolizma hızınızı oldukça düşürmek demek. 3 ana 3 ara öğün yetişkinlerde ihtiyaç duyulan bir beslenme düzenidir ve metabolizmanızı canlı tutar. Canlı bir metabolizma ise tüketilen besinleri depolamak yerine yakmaya çalışır.

3 • Spor Yapmamak veya Aşırıya Kaçmak

Kilo verme sürecinde yağ kaybı ile birlikte biraz da kas kaybı oluyor. Fakat kas kaybını etkileyen bazı faktörler var. Mesela, hem aldığınız kaloriyi azaltır hem de spor yapmazsanız işte o zaman hem daha fazla kas kaybedersiniz hem de metabolik hızınızı oldukça düşürürsünüz.

Yani, spor yapmak kas kaybınızı azaltır! Aynı zamanda yağ kaybınızı artırır ve metabolizma hızınızın yavaşlamasına engel olur. Bakın bu bilgi oldukça önemli. Yağsız kas kütle ne kadar çok olursa kilo vermeniz ve ideal kilonuzu korumanız da o kadar kolay olacaktır.

Tüm bunları yaparken aşırı sporun da bazı problemlere sebep olacağını bilmenizi isterim. Aşırı sporunuzun vadede hem sürdürülebilir olmuyor hem de stresi tetikliyor. Aşırı spor yaptığınız zaman vücudunuz daha fazla kalori yakabilmek için sınırlarını zorluyor ve bazı sağlık sorunlarına da yol açabiliyor. Fakat ağırlık kaldırmak ve bazı günlerde de kardiyo yapmak kilo verme sürecinde daha verimli ve sürdürülebilir oluyor.



4 • Yağ Yakar Düşüncesi İle Aşırı Sirke veya Limon Tüketmek

Öncelikle hiçbir besin tek başına yağ yakımı sağlamaz! Yani, limonlu veya sirkeli su içtiğiniz zaman vücudunuzda yağ yakımı gerçekleşmiyor. Sirkeli veya limonlu suların alkali değeri yüksektir ve metabolizma hızınızı küçük miktarda hızlandırabilir. Fakat uzun süreli kullanımda mide sorunlarına yol açar. Limon ve sirkeyi suyunuzla karıştırmak yerine salatalarınıza ilave etmek çok daha doğru bir tercih olacaktır.

5 • Az Yağlı Diyet Ürünlerini Tercih Etmek

Az yağlı ve diyeteye uygun olarak adlandırılan ürünler kilo vermek için uygun görülüyor ve her geçen gün raf genişliği artıyor. Evet, düşük kalorili bu besinler zaman zaman diyet süreçlerinin yardımcıları olabilirler. Fakat sadece bu besinleri tüketerek zayıflamaya çalışmak maalesef doğru değildir. Zaten bu ürünlerin büyük çoğunluğunda tadını iyileştirmek amacıyla şeker bulunur.

Az yağlı ürünler bir süre sonra sizi tok tutmak yerine daha aç hissettirebilir ve bu ürünlerin miktarlarını arttırmanız gerekebilir. Az yağlı ve diyet ürünler yerine daha besleyici ama daha az işlenmiş gıdaları tercih etmeniz daha yararlı olacaktır.

Besin yetersizliği yaşamamanız için ise, bu tarz ürünleri ara öğünlerde küçük atıştırma olarak tüketmeli ve bu ürünlerin kullanım amacını aşmamalısınız.

6 • Spor Yaparken Yaktığınız Kalorileri Abartmak

Gün içinde yapılan egzersizler metabolik hızınızın artmasına destek oluyor ancak bu hız sandığınız kadar büyük olmayabiliyor. Yapılan çalışmalar gösteriyor ki; insanlar fazla kilolu da olsa normal aralıklarda da olsa spor yaparken kalori yakımını abartma eğiliminde oluyorlar. Spor esnasında kendinizi aşırı yormak ve kalori yakımını abartmak, sonrasında çok daha fazlasını yemenize de sebep oluyor. Spor yapmak sağlık için önemli ve kilo verme sürecine yardımcı olsa da kalori yakımı konusunda abartıya kaçılmaması gereken bir konu.

7 • Yeteri Kadar Protein Tüketmemek

Sağlıklı kilo vermek istiyorsanız yeterli miktarda protein alıp almadığınıza dikkat edin derim. Çünkü, yapılan birçok çalışmaya bakıldığında yeterli protein tüketmek kilo verme konusunda oldukça etkili.

Yeterli protein aldığınız zaman; iştahınız baskılanır, tokluk hissiniz artar, kalori alımınız azalır, metabolik hızınız yükselir ve kas kütle korunur. Yani kilo verme sürecinde proteinler bizim sağ kolumuz diyebiliriz. Her öğününüzde yeteri kadar protein tükettiğinizden emin olun!



8 • Yeteri Kadar Lif Tüketmek

Lif yönünden zengin beslenmek kilo verme sürecinizi hızlandırabilir. Lifli besinleri tükettiğinizde, liflerin yapısı gereği bir jel tabakası oluşur ve bu tabaka suyu tutarak iştahınızı azaltmaya yardımcı olur. Ayrıca oluşan bu jel tabaka sindirim sistemi boyunca yavaşça hareket ediyor ve tokluk hissinizi arttırıyor. Yapılan çalışmaların büyük kısmına göre bütün lif türleri kilo kaybını destekliyor!

9 • Düşük Karbonhidratlı Diyetlerde Fazla Yağ Tüketmek

Düşük karbonhidratlı diyetlerin kilo verme sürecinde etkili olduğu gözlemleniyor. Aynı şey ketojenik diyetler için de geçerli. Yapılan çalışmalar bu tür diyetlerin iştahı azaltma eğiliminde olduğunu söylüyor. Durum böyle olunca günlük kalori alımı da azalıyor.

Ama, dikkat! Bu tarz diyetlerde karbonhidrat nasıl olsa kısıtlı o zaman sınırsız miktarda yağ tüketebilirim algısı olabiliyor. Hem iştahım hızlı baskılanır hem de kalori alımım düşer diye düşünülebilir. Burada dikkat etmenizi öneriyorum. Eğer yemeyi durdurma konusunda iddialı değilseniz süreciniz başarısız sonuçlanabilir.

Sizlerde bu diyetlerden birini uyguluyor ve kilo veremiyorsanız kullandığınız yağ miktarlarını gözden geçirebilirsiniz.

10 • Aç Olmasanızda Çok Sık Yemek

Çok sık yemek yemenin metabolizmayı hızlandırdığı düşüncesi maalesef gün içinde aşırı kalori tüketimi ile sonuçlanabiliyor. Üstelik hiçbir zaman gerçekten tok hissetmeyebilirsiniz. Sadece aç olduğunuz zaman yemek sizi başarıya daha hızlı ulaştırabilir görünüyor.

Fakat aç olduğunuzda yemek yemek kendinizi aşırı aç hale getirmek demek değildir. Çünkü aşırı açlık yarattığınızda da kötü besin seçimlerine yönelebiliyorsunuz.



11 • Gerçekçi Olmayan Beklentilere Girmek

Makul ve ulaşılabilir hedefler koymak diyet sürecinin başarılı ilerleyebilmesi için en iyi adımdır. Kısa sürede hızlı kilo kaybı beklentisiyle başlanan diyetler bıkkınlık hissi ile yarım kalabiliyor. Lütfen kendinize dürüst olun ve hedeflerinizi idealde tutun. Küçük hedeflere ulaştığınız zaman kendinizi kutlayın ve başarı motivasyonunuzu artırın.

12 • Yediklerinizi Takip Etmek

Kilo verme konusunda en iyi strateji; besleyiciliği yüksek gıdaları tercih etmektir. Bunun yanında protein, karbonhidrat, lif ve yağ tüketimini doğru miktarlarda alarak kilo kaybını desteklemektir.

Yapılan çalışmalara göre; ne yediğinizi bilmek gıda ve kalori tüketiminiz konusunda doğru adımlar atmanızı sağlıyor. Aynı zamanda sorumluluk duygunuzu da artırıyor. Besin tüketim kaydı tutuma bu süreçte size destek olabilir ve farkındalığınızı taze tutabilir.

13 • Bırakıldığı Sanılan Şekerli İçecekler

Kilo verme sürecinde şekerli içecekleri bırakan pek çok insan görüyoruz. Olması gereken elbette bu. Fakat çok yaygın bir hata var ki; kolayı bırakıp meyve suyu içmek daha sağlıklı algılanıyor. Maalesef böyle bir şey söz konusu değil. %100 meyve suyu dediğiniz şey aslında şekerle doldurulmuş bir içecek ve koladan farklı değil. İkisi de kötü bir seçenek ve kilo alımını destekler nitelikte.



Üstelik, gün içinde alınan sıvılar beyindeki iştah merkezini etkilemiyor. Yani katı gıda tüketiminiz az ancak sıvı kalori tüketiminiz aşırı olabiliyor.

14 • Etiket Okumamak

Etiketleri doğru okumamak hem fazla kalori almanıza hem de sağlıksız içerikleri tüketmenize sebep olabilir. Raflarda bulunan çoğu gıdaya karşıdan baktığınızda gözünüze sağlıklı görünür. Hatta ön yüzünde kocaman şeker ilavesiz, az yağlı, düşük kalorili vs. gibi ibareler bulunur. Başlangıçta o ürüne karşı bir güven uyandırır da etiketlerini detaylı incelediğinizde aslında bu güven algısının bir aldatmaca olduğunu görmeniz mümkün.



15 • İşlenmiş Gıdaları Fazla Tüketmek

Kilo verme sürecinde fazla miktarda işlenmiş gıda tüketmek oldukça kötü bir fikir. Diyet sürecinde olmadığınız zamanlarda dahi tüketimine dikkat edilmesi gereken bir kategori üstelik.

Çünkü; hayvanlar ve insanlar üzerinde yapılan çalışmalar gösteriyor ki işlenmiş gıdalar hem obeziteyi tetikliyor hem de pek çok sağlık sorununa zemin hazırlıyor. Tercihlerinizi en az şekilde işlenmiş gıdalardan yana kullanabilirsiniz.


Sagafresh



FREEZE



<http://sagafresh.com.tr>

 SAGAFRESHTK

 İNDİRİM15

**%100
GERÇEK
MEYVELER**

SAĞLIKLI BESLENMENİN ÖNÜNDEKİ ENGEL : PIŞIRME HATALARI



Toplumlara özgü kültürel özellikler belirli bir süre sonucu birikimler ile ortaya çıkmaktadır. Toplumun kültürüyle birlikte gelişen beslenme alışkanlıkları, beslenme ve sağlık yönünden hem yararlı hem de zararlı uygulamalar içerebilmektedir. Yemeğin örüntüsü, hazırlama, pişirme ve saklama aşamalarında zararlı uygulamalar ortaya çıkmaktadır (1).

Günümüzde besin bahçeden toplandığı gibi mutfaklarımıza gelmemekle beraber çeşitli işlemlerden geçtikten sonra bize ulaşmaktadır. Bu değişimlere bağlı olarak insanların besin türünü seçimi, besin hazırlanma tercihi, pişirilmesinde ve saklanmasında nelere dikkat etmeleri gerektiği konusunda bilinçli olmalarını zorunlu kılmaktadır (2). Besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanmasındaki temel ilkeler doğru bilinmediği ve uygulanmadığı durumlarda besin öğelerindeki kayıplar artarak vücudumuz için gerekli olan besin öğelerinin kullanımı ve vücutta kullanımı azalarak yetersiz ve dengesiz beslenme sorunu ile karşı karşıya kalabilmektedir (3). Besin gruplarında yapılan besin pişirme hazırlama yöntemlerinde yapılan yanlışları ve dikkat edilmesi gereken noktaları bu bölümde inceleyelim.



ÖZGE UĞUR

UZMAN DİYETİSYEN & ŞEF

KURUBAKLAGİL

Kurubaklagillerin pişirilmesinde en önemli nokta protein sindiriminde görevli tripsin enzimi engelleyen antitripsinin yok edilmesini sağlayarak sindirimini kolaylaştırılmaktır (4). Kurubaklagiller pişirilirken ıslatma suyunun dökülmesi, haşlama suyunun ise dökülmemesi dikkat edilmesi gereken noktalardan biridir. Haşlama suyunun dökülmesi ile suda eriyen vitaminlerde önemli kayıplar olmaktadır. Diğer yandan B kompleks vitaminlerinin ve bitkisel proteinlerinin iyi kaynaklarından biridir (3,8). Kuru fasulyenin besin kalitesi ve pişirilmesi üzerine yapılan çalışmada ıslatma suyunun sıcaklığının etkisi ölçülmüştür ve ıslatma suyunun sıcaklığı 50°C olduğunda suda eriyen vitaminlerde (B1, B2, niasin) çok az kayıp saptanırken, 60°C'nin üstüne çıktığında bu kayıpların 3-4 kat daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Önerilen ortalama ıslatma süresi ise 8-24 saat'tir (3).

MEYVE-SEBZE

15-49 yaş grubu ev hanımları ile yapılan bir çalışmada ev hanımlarının yarısından fazlasının sebzeleri beslenme ilkelerine uygun olarak hazırlamadığı, hazırlama aşamasında yapılan en önemli hatalardan birisinin ise sebzeleri kestikten sonra yıkamaları olduğu saptanmıştır (4). Yapılan başka bir çalışmada, sebzeleri doğradıktan sonra yıkayan ev kadınlarının orta sosyo-ekonomik düzeyde olanların daha yüksek olduğu saptanmıştır (2). Besin hazırlanması ile ilgili yapılan araştırmalarda yeşil yapraklı sebzelerin önce yıkayıp, sonra kesilip, sıcak karışıma atılarak susuz pişirilmesi ile C vitamini kaybını en az düzeyde; bol suda pişirildikten sonra suyunun sıkılıp atılması sırasında ise en yüksek düzeyde oluşmaktadır. Hem sebze hem de meyvelerin bol su ile pişirilip, suyunun atılmasıyla %90-95 oranında riboflavin ve folik asit, % 5-28 oranında A vitamini kaybı olduğu saptanmıştır (5). Özellikle yaz aylarında sebzelerin yağda kızartılarak tüketilmesi ülkemizde oldukça yaygındır. Bu pişirme yöntemi sonucu kızartılan besinin besleyici değeri azalmakta ve kızartma yağında bozucu değişiklikler oluşmaktadır. Bu nedenle diyetle yağda kızartmalara mümkün olduğunca az yer verilmeli, kızartma derin yağda hava ile teması en az düzeyde tutularak ve kızartma yağı en fazla üç kez kullanılacak şekilde yapılmalıdır (6,7).

ET GRUBU

İyi kaliteli protein kaynağı ve bazı B grubu vitaminlerden zengin olan et, suda haşlama yöntemi ile pişirildiğinde et suyuna besin öğeleri geçebilmesi sebebiyle et suları atılmamalı, pilav, çorba gibi yemeklerde kullanılması önerilmektedir. Izgara yöntemiyle pişirilen ette vitamin ve mineral kaybı diğer yöntemlere kıyasla yüksek bulunmaktadır. Bu nedenle ızgara yapılan etlerde damlama sularının atılmaması da önerilerden biridir (5).

Et grubu olarak değerlendirdiğimiz yumurta genellikle bazı yiyeceklerin kıvamını artırmak, berraklaştırmak ve besin değerini yükseltmek amacıyla kullanılmaktadır. Yumurtanın sindirilme niteliği, yumurtaya uygulanan pişirme süresi ile doğru orantılıdır. Çiğ, çok pişirilmiş veya yağda kızartılmış yumurtalarda sindirim güçleşmekte olup koroner kalp hastalığı riski taşıyanlar için yumurtanın sebze ve tahıllarla beraber tüketimi ve pişirme yöntemi olarak sıvı yağ kullanarak hazırlanması ve et seçeneği olarak tüketilmesi önerilmektedir (3,5).

TAHİL GRUBU

Ekmeğin besin değeri yapılmış oldukları unun randımanı ve mayalandırma işlemine göre değişmektedir. Tam buğday unundan yapılmış ekmeplerdeki vitamin ve mineral içeriği beyaz un ile yapılan ekmeğe göre çok daha yüksek olduğu bilinmektedir. Buğday kepeği fitik asitten zengin olup minerallerin emilimini olumsuz yönde etkiler. Mayalandırma işleminin fitik asit miktarını azaltmakta etkilidir ve mayalandırmanın iyi olması ve B grubu vitaminleri, çinko ve protein yanında demir ve kalsiyum gibi diğer maddelerin kullanımını arttırmaktadır (3,9). Yapılan bir çalışmaya göre toplumun büyük çoğunluğunun çorba yaparken unu, pilav ve dolma yaparken pirinci kavurdıkları, kurubaklagillerin ve makarnanın haşlama suyunu döktüklerini saptamışlardır (1).

DONDURMA VE ÇÖZDÜRME İŞLEMİ

Günümüzde en gelişmiş koruma yöntemi olarak bilinen dondurarak saklama yöntemi, besinlerin makro ve mikro besin ögesi açısından en verimli şekilde saklanmasını sağlamaktadır. Dondurulmuş besinin çözündürülmesinde, uygun ön işlem görmüş besinlerde mikrobiyolojik sorunlar oldukça az olmasına rağmen, kimyasal ve fiziksel bozulmalar oluşmaktadır. Sıklıkla yapılan sıcak su altında hızlı çözündürme durumunda mikroorganizma faaliyetlerinde artış olabilmekte olup sıcak su içerisinde bekleterek çözündürme işlemi sonucunda C vitamini değerinde önemli kayıplara neden olduğunu gözlemlenmiştir (11,12).

YAĞLAR

Hazırlama ve pişirme sırasında kullanılan yağlar besinlerin lezzetini arttırmak için olmazsa olmazlarından olup kalp-damar hastalıkları, diyabet gibi kronik hastalıklarda ve kilo kontrolü için tüketilen yağ türüne dikkat etmek gerekmektedir. Yapılan bir çalışmada sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan ailelerde yağ tüketiminin fazla olduğunu ve kullanılan yağ türünün genellikle diğer yağ türlerine kıyasla daha ucuz olan margarin olduğu saptanmıştır (10).

KULLANILAN EKİPMAN

Besinlerin pişirme sürecinde kullanılan yöntemin yanında kullanılan ekipman da oldukça önemlidir. Çift tabanlı çelik tencerenin kapakları çok iyi kapanabildiğinden su buharı geçirgenliği ve gaz geçirgenliği bakımından başarılı olduğundan en sağlıklı pişirme aracı olduğu ileri sürülmektedir (12,13,14). Yapılan bir araştırmaya göre Teflon tencerede pişirilen sebze örneklerinde teflon tencerelerde su buharı geçirgenliğinin daha fazla olmasına bağlı C vitamini kayıplarının olduğu düşünülmektedir (12).

“

Beslenme yaşam süresince her zaman üzerinde durulması gereken önemli konulardan biridir. Tükettiğimiz her besinden maksimum faydayı sağlamak ise her zaman hedefimiz. Unutmayın minik dokunuşlar büyük değişimleri getirir.

1. Yücecan S, Pekcan G, Mercanlıgil S ve ark. Ankara ili, ilçe ve köylerinde yaşayan ailelerin beslenme kültürleri ve etkileyen etmenler. Ankara İli Beslenme Alışkanlıkları ve Mutfak Kültürü Sempozyum Bildirileri ve Vekam, 2000.
2. Ateş M, Ballar E, Pekcan G. Sosyo-ekonomik yönden farklı semtlerde yaşayan ev kadınlarının besin hazırlama, pişirme, saklama yöntemlerinin saptanması. Beslenme ve Diyet Dergisi, 1986; 15: 71-83.
3. Baysal A. Beslenme, Hatipoğlu Yayınları, 9. Baskı, Ankara, 2002.
4. TOPÇU, A. A., Köksal, E., & Bilgili, N. (2003). 15-49 yaş grubu ev hanımlarının besin hazırlama, pişirme ve saklama yöntemleri konusunda bilgi, tutum ve davranışlarına yönelik bir araştırma. Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi, 60(3), 77-86.
5. Yücecan S. Besinlerin, hazırlanması, pişirilmesi ve işlenmesi sırasında meydana gelen kayıplar, Toplu gıda tüketimi yapılan kuruluşlarda insan gücü verimliliğini araştırmaya yönelik beslenme teknikleri. MPM yayınları, 1985; 35: 214.
6. Rakıcıoğlu N, Baysal A. Yağda kızartma yöntemi ile pişirmede oluşan fiziksel ve kimyasal değişiklikler ve bunların insan sağlığı üzerine etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi 1988; 17: 121.
7. Garipağaoğlu M, Küçük M, Erdamar S ve ark. Değişik sürelerde kızartılmış yağların ratlardaki lipit profilleri ve toksik etkileri üzerine bir araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi 1987; 26: 5.
8. Rumm-Kreuter D, Demmel I. Comparison of vitamin losses in vegetables due to various cooking methods. J Nutr Sci Vitaminol. 1990; 36: 7-15.
9. Taşçı N. Ekmeğin içinde verilen buğday kepeğinin tip II diyabetli hastaların kan şekeri ve lipitlerine etkisi üzerine bir çalışma. H.Ü. Sağlık Bilimleri Enst. Beslenme ve Diyetetik programı Doktora Tezi. Ankara, 1987.
10. Başoğlu S, Besler T, Cigirgin N. Ailelerin sosyo-ekonomik ve gelir düzeylerine bağıntılı olarak besin harcama payları. Beslenme ve Diyet Dergisi 1992; 21(1): 83-100.
11. F. enema R. Principles of Food Science, Part 1. Food Chemistry Newyork. 1978.
12. Nursal B. Ticari dondurulan bazı sebzelerin C vitamini içerikleri ve değişik pişirme araçlarının C vitamini değerine etkisi. H.Ü. Sağlık Bilimleri Enst. Beslenme ve Diyetetik programı, Bilim Uzmanlığı Tezi. 1995, Ankara.
13. Hışıl Y. Metalik kontaminasyon ve mineral madde korunumu yönünden çift tabanlı çelik tencerelerin diğer tencerelerle karşılaştırılması. Gıda 1989; 14: 363.
14. Çolakoğlu M, Gönül M, Kincal S. ve ark. Çift tabanlı çelik tencerede susuz pişirmenin geleneksel pişirme yöntemleriyle karşılaştırılması. Gıda 1984; 9: 197

DÜNYANIN EN UZUN YAŞAYAN İNSANLARININ SIRRI NE?



EZGİM TOKAT NAZ
DİYETİSYEN

Uzun yaşamın sırrını hiç düşündünüz mü? Her ne kadar genetik mirasın hastalıklar üzerinde payı olsa da hayat tarzının, sağlıklı ve mutlu bir ömre olan etkisi Mavi Bölgelerde yaşayan kişiler sayesinde daha net olarak görülmüş.

Blue Zones yani Mavi Bölgeler National Geographic dergisi yazarı Dan Buettner'in 5 yıllık bir saha çalışması sonunda insanların son derece uzun ve sağlıklı yaşadığı 5 bölgeye verdiği isim. Bu bölgeler:

Sardunya, İtalya : Barbagia bölgesi, İç Sardunya'nın dağlık yaylaları. Dünyanın en yaşlı erkeklerinin bulunduğu bölge.

Ikaria, Yunanistan : Bir Ege Adası. Dünyanın en düşük orta yaş ölüm oranı ve en düşük demans/bunama oranlarının görüldüğü yer.

Nicoya Yarım Adası, Kosta Rika : Dünyanın ikinci en yaşlı erkeklerinin bulunduğu bölge.

Loma Linda, California, ABD: Burada yaşayan Yedinci Gün Adventisleri (Bir Hristiyan mezhebi) bu bölgenin Blue Zone olmasını sağlıyor.

Okinawa, Japonya : Dünyanın en uzun yaşayan kadınlarının bulunduğu bölge.

MAVİ BÖLGELER



Dan Buettner ve arkadaşları burada yaşayan insanların 90-100 yaşına kadar yaşadıklarını görmüş. Uzun yıllardır yapılan çalışmalarda ise bu bölgelerde demans(bunama), kalp hastalıkları, kanser gibi birçok kronik hastalığın Dünyadaki diğer insanlara göre çok az olduğu görülmüş. Gelin birlikte Mavi Bölge'lerde yaşayan insanların ortak özelliklerini inceleyelim:

SEBZE AĞIRLIKLILIK BESLENİYORLAR

Bu 5 bölgede de bitki ağırlıklı beslenmenin daha fazla olduğu görülmüş. Bol ve çeşitli sebzeler, sağlıklı tahıllar, kurubaklagiller, meyveler ve kuruyemişlerin (badem-fındık-ceviz-kabak çekirdeği gibi) beslenmelerinin temelini oluşturuyor. Günlerce aylarca yolculuk yapmış hormonlu ve GDO'lu besinler yerine kendi bölgelerinde yetişen doğal sağlıklı besinleri mevsiminde tüketiyorlar. Ayda 5 kereden fazla et tüketmiyorlar. Ancak bazı bölgelerde daha sık balık tüketimi mevcut ki bu da beyin ve kalp sağlığı için oldukça önemli. Gün boyu gazlı ve şekerli içecekler yerine bol bol su, sağlıklı bitki çayları ve ılımlı miktarda kahve tüketiyorlar. Bu bölgelerde şarap ve kahve tüketen kişilerin tüketmeyenlere göre daha uzun yaşadığı görülmüş ancak günde 2 bardak kırmızı şaraptan fazlasını tüketmiyorlar.

%80-20 KURALINI TAKİP EDİYORLAR

Bu insanlar gün içinde sürekli atıştırmıyorlar. Acıkınca yemek yiyip aç değillerse bir şey tüketmiyorlar. Ayrıca sofradan tıka basa dolu olarak kalkmıyorlar, Okinawan'lıların "Hara hachi bu" dedikleri %80-20 kuralını uyguluyorlar. Ne demek peki bu? Sofradan %100 dolu olarak kalkmak yerine %80 doyunca kalkıyorlar. Mideden beyine tokluk sinyalleri yaklaşık 20 dakikada gider. Sofradan kalktıktan sonra gelecek olan tokluk hissine yer bırakıyorlar.



EGZERSİZ GÜNLÜK HAYATLARININ DOĞAL BİR PARÇASI

Mavi bölgede yaşayan insanların tamamı gün içinde çok hareket ediyorlar ancak bunu egzersiz yapmak amacıyla veya bir spor salonuna kayıt olarak yapmıyorlar. Gün içinde kendi işlerini kendileri yapıyorlar, bahçelerinde çalışıyorlar, ev işlerini yapıyorlar, gidecekleri yere yürüyerek gidip, merdiven inip çıkıyorlar. 90 yaşındaki kişiler bile gün içinde hareket etmeyi ihmal etmiyor.



BİR AMAÇLARI VAR

Bu bölgede yaşayan insanların hayatında emeklilik diye bir kavram yok; kendileri için her zaman yapacak bir şeyleri var. Her sabah yataktan kalkmak için bir amaç buluyorlar kendilerine. Bu bazen evde yapılması gereken bir tadilat, bazen evcil hayvanlarını gezdirmek bazen de torununun torununu göreceği bir hayat yaşamak. Yapılan çalışmalar bir amacı olan insanların amaçsız kişilere göre ortalama 7 yıl daha fazla yaşadıklarını göstermiş.

SOSYALLEŞMEYİ ÇOK SEVİYORLAR

Mavi Bölge insanları, sağlıklı davranışları destekleyen sosyal çevreye sahipler. Onlar için değerli olan, hayat bağı kurduğu kişilerle sürekli olarak birlik halindedir. Özel günlerde, gün içinde, boş kaldıkları zamanlarda mutlaka arkadaşlarıyla görüşmeler yapıyor keyifli vakit geçiriyorlar.



Sizler de bu önerilere günlük hayatınızda yer vererek kendi Mavi Bölgenizi yaratabilirsiniz. Sağlıkla kalın.

DIYETİNİN DÜŞMANI UYKUSUZLUK MU? UYKU VE KİLO İLİŞKİSİ



MEHLİKA ÖKTEM BOZ
DIYETİSYEN

Uyku bir bölüm daha dizi veya arkadaşlarla biraz daha eğlenmek uğruna herkesin kolaylıkla vazgeçebileceği bir zaman dilimi gibi görünse de aslında en titiz davranmamız gereken konulardan biridir. Hatta o kadar önemli ki her sene Dünya Uyku Günü olarak kutlanılan bir tarih bile var. Bu sene 15 Mart'ta kutlanan Dünya Uyku Günü temasını "Küresel Sağlık için Uyku Eşitliği" olarak belirlemiştik. Peki uyku küresel olarak sağlık üzerinde bu kadar etkiliyken kaçınız günde yeterince uyuyorsunuz?

Günün üçte birini vücudunuzun ve beyninizin dinlenmesi, kendini yenilemesi için uyuyarak geçirmeniz gerekiyor. Çünkü uyku sırasında vücut, sadece dinlenmiyor; hücre yenilenmesi, bağışıklık sistemi güçlendirilmesi ve beyin fonksiyonlarının düzenlenmesi gibi birçok önemli işlevi gerçekleştiriyor. Peki kaçınız günde önerilen 7-9 saat uykuyu uyuyabiliyor? Maalesef yapılan çalışmalarda ortaya çıkan sonuçlar pek iç açıcı değil. Araştırmalara göre yetişkinlerin %31'i önerilen 7-9 saatlik uykuya erişemiyor! Uykusuzluk ve uyku problemleri ise birçok kronik hastalığı da beraberinde getirebiliyor. İnsülin direnci, diyabet, kalp hastalıkları uykusuzluk sonucu oluşabilir. Hatta kilo artışınızın altında yatan nedenlerden biri yeterince uyumamanız olabilir.



UYKUSUZLUK AÇLIĞINIZI ARTTIRIYOR!

Evet şaşırtıcı ama gerçek! Uykusuzluk size kilo aldırıyor olabilir. Yapılan bir çalışmada, gece 7 saatten az uyuyan yetişkinlerin obezite riskinin %41 arttığı bulunmuştur. Mekanizması incelendiğinde ise cevabın hormonlarımızda gizli olduğu anlaşılmıştır. Vücutta iştahımızı etkileyen iki ana hormon vardır, bunlar leptin ve ghrelin hormonlarıdır. Ghrelin açlık hormonu olarak bilinir yani iştahımızı artırır, leptin ise tokluk hormonu olarak bilinir. Vücudumuz, gün boyunca bu hormonların seviyesini beslenmemize göre düzenler. Yetersiz uyku işte burada devreye girerek hormonların dengesini bozabilmektedir. Bir çalışmada günde 4 saat uyuyan erkeklerin, 10 saat uyuyan erkeklere kıyasla ghrelin düzeylerinin yüksek seyrettiği, leptin düzeylerinin ise düştüğü gözlemlenmiştir. Yani az uyuyan kişiler gün içinde daha aç hissediyor ve daha fazla yemeye eğilimli oluyorlar!



TEK SEBEP HORMONLAR DEĞİL

Uykusuzluk, açlık ve tokluk hormonlarının yanı sıra yiyecek tercihlerinizi bile etkileyebiliyor. Gece yeterince uyumayan bireyler yüksek karbonhidratlı, şekerli ve kalorili yiyecekler seçme eğiliminde oluyorlar. Neden böyle bir eğilimde oldukları ise henüz tam olarak açıklanabilmiş değil. Ayrıca uyanık olarak geçirdiğimiz sürenin artması hem yemek için daha fazla zamanımız olması hem de enerji ihtiyacımızın artmasıyla daha çok öğün yapmaya ihtiyaç duymamız demektir. Yeterli ve düzenli uyuyan kişiler gece atıştırmalıklarından kaçarak kilosunu kontrol altında tutabilmektedir.



SADECE KİLO ALDIRMAZ

Modern yaşamın getirdiği baskılar altında uykuyu genellikle göz ardı edebiliyoruz. Gece geç saatlere kadar çalışmak, ekranlardan gelen parlak ışıklar, sokak ışıkları uyku kalitemizi olumsuz etkiliyor. Bu düzenin kısa vadeli bir sonucu olarak yorgunluk, konsantrasyon güçlüğü; uzun vadede ise depresyon, metabolik rahatsızlıklar ve bunlara bağlı kilo artışı kaçınılmaz olabiliyor. Tüm bunların önüne geçmek için sağlıklı bir uyku düzeni oluşturmak şarttır.

SAĞLIKLI UYKU, SAĞLIKLI HAYAT

Eve gelince uyumak bilmeyenlerdenseniz sağlıklı bir uyku düzeni oluşturmak için bu 6 maddeye dikkat edin.

- 1) Düzenli bir uyku programı oluşturun ve mümkünse her gün aynı saatte yatağa girin.
- 2) Rahatlatıcı bir uyku ortamı oluşturun. Sessiz, karanlık ve serin bir oda tercih edin.
- 3) Yatmadan önce kafein ve alkol gibi uyarıcı maddelerden kaçınin.
- 4) Akşam yemeğini çok geç saatlere bırakmamaya özen gösterin.
- 5) Düzenli egzersiz yapın, ancak yatmadan önce aşırı fiziksel aktiviteden kaçınin.
- 6) Stresi yönetmek için yatmadan önce gevşeme teknikleri ve meditasyon uygulayın.

“

Uyku ve metabolizma arasındaki ilişkiyi anlamak, kilo kontrolü ve genel sağlık açısından kritik bir öneme sahiptir. Düzenli uyku alışkanlıkları edinmek ve sağlıklı uyku ortamı oluşturmak gibi basit adımlar sağlıklı bir yaşam tarzını destekleyebilir. Bu nedenle, her bireyin sağlıklı bir uyku düzenine sahip olması, genel sağlık ve zindelik açısından büyük önem taşımaktadır.

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5449130/> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25805757/>
2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32527625/> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3763921/>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5449130/> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25805757/>
4. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32527625/> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3763921/>

PARKİNSON HASTALIĞINDA TIBBİ BESLENME TEDAVİSİ



Parkinson Hastalığı (PH), öncelikle dopamin eksiklikleri ve ardından bradikinezi, denge sorunları, titreme ve katılık gibi hareket bozuklukları ile karakterize nörodejeneratif bir hastalıktır. PH, en yaygın nörodejeneratif hastalıklardan biridir ve Alzheimer hastalığından sonra ikincidir. PH'de hem motor hem de motor olmayan semptomlar gözlemlenir. Şu anda bu semptomları hafifletmeye yardımcı olabilecek tedaviler vardır, ancak bu hastalığın gelişimini ve ilerlemesini kontrol edecek bir tedavi yoktur. Farmakolojik tedaviler arasında levodopa gibi dopamin bazlı preparatlar, dopamin agonistleri ve monoamin oksidaz-B inhibitörleri uygulanır.



FATMA ÖZNUR AFACAN
UZMAN DIYETİSYEN

Levodopa, bazı motor semptomları kontrol eden ve dopamin sentezini iyileştirerek dopaminerjik hücre kaybını önleyen en yaygın kullanılan ilaçtır ve çok sayıda yan etkisi vardır. Dopaminerjik nörodejenerasyonu engellemez ve motor olmayan semptomlar üzerinde etkisi yoktur. Levodopa ile tedavi edilen hastalarda yüksek homosistein konsantrasyonları rapor edilmiştir, bu durum ciddi periferik nöropati vakalarını ve kardiyovasküler hastalık risklerini, bilişsel gerilemeyi ve osteoporozu teşvik etmektedir. **Son zamanlarda, beslenme ve tıbbi tedavi arasındaki ilişki, belirli diyet kalıplarının ilaç etkinliğini artırabilmesi nedeniyle çok dikkat çekmiştir.** Beslenme müdahaleleri levodopa tedavisinin optimizasyonunda önemli bir rol oynayabilir. Levodopanin, zararlı hiperhomosistein konsantrasyonlarının hafifletilmesinde önemli rol oynayan vitaminler olan B12 vitamini, B6 vitamini ve folik asit eksikliklerine neden olabilmesi, levodopa ile ilişkili yan etkilerin önlenmesinde beslenme müdahalelerinin potansiyelini göstermektedir.



Parkinson Hastalığı Ve Yetersiz Beslenme

Parkinson hastalarında malnütrisyon riski artmaktadır. PH'li bireylerin %3 ila %60'ı yetersiz beslenme riski altındadır. Yetersiz beslenmeye bağlı diğer yan etkiler (mide bulantısı, kusma, tat alma duyusunda değişiklik veya iştah kaybı) levodopa tedavisiyle ilişkilidir. Ayrıca PH hastalarında görülen depresyon, anksiyete ve demans da yetersiz beslenmeyle ilişkilidir. Bu psikososyal ve bilişsel faktörler, daha düşük gıda alımına ve dolayısıyla daha düşük kalori alımına ve kilo kaybına neden olur. Yetersiz beslenmeden kaynaklanan yaşam kalitesinin düşük olması ve sağlık durumunun kötüleşmesi nedeniyle PH hastaları için uygun beslenme önemlidir.

Parkinson Hastalığında Tıbbi Beslenme Tedavisi

PH'nin ilerlemesini durduracak hiçbir terapötik tedavi bulunmadığından, risk faktörlerini en aza indirmek ve hastalığın gelişme olasılığını azaltmak için önleyici beslenme müdahaleleri benimsenebilir. PH durumunda hem nörolojik hem de beslenme faktörleri etkileşime girebilir ve hastalığın seyrinde beslenme gereksinimleri sıklıkla değişmektedir.



Makro Besin Öğeleri

Karbonhidrat: Parkinson hastalığında makro besin ögesi alımı incelendiğinde; karbonhidratların PH riskini artırdığı, diyet proteininin levodopa alımını engellediği, bu nedenle hastaların levodopayı aç karnına veya düşük proteinli küçük bir öğünle birlikte almaları gerektiği bildirilmektedir. Parkinson hastalarında genellikle vücut ağırlığında kayıplar meydana geldiği için temel enerji kaynağı olan karbonhidratların alımına dikkat edilmelidir. Meyveler, süt ürünleri ve tahıl ürünleri günlük diyetle karbonhidrat kaynaklarımızdandır. Bireye uygun günlük alınması gereken enerji miktarı belirlenerek öneriler geliştirilmelidir.

Protein: Sağlıklı bir yaşam sürdürmek için Parkinson hastalarında 0.8 g/kg/gün protein alımı önerilmektedir. Ancak protein açısından zengin diyet, plazmadaki büyük nötr amino asitlerin (LNAA'lar) konsantrasyonunu artırır. LNAA'ların yüksek konsantrasyonu, beyne emilimi ve akışı azaltarak levodopanin terapötik etkisini azaltır. Motor dalgalanmaları olan hastalarda, proteinden kısıtlı diyetler, düşük proteinli diyet (LPD) ve proteinin yeniden dağıtım diyeti (PRD), levodopa tedavisinin etkinliğini artırabilir. Proteinden kısıtlı diyetler ayrıca diskinezi, kilo kaybı, yetersiz beslenme ve kabızlık gibi çeşitli yan etkilere de neden olabilir. **Sınırlı protein tüketimi aynı zamanda, kilo kaybı ve yetersiz beslenme riski ile de ilgilidir. Bu nedenle, yeterli protein alımını sağlamak için genellikle düşük proteinli diyetler yerine PRD'ler tercih edilmelidir.** Farklı miktarlarda protein içeren diyetlerin levodopa tedavisi üzerindeki etkisinin değerlendirildiği bir çalışmada



yüksek proteinli diyetler, motor performansın düşüşü ve levodopa etkinliğinin azalmasıyla birlikte LNAA'ların yüksek plazma konsantrasyonlarına neden olmuştur. Aksine, gündüz diyet proteininin PRD'ler ile azaltılmasıyla, değişken levodopa yanıtları olan hastalarda motor işlevi iyileşmiş ve levodopa etkinliği uzamıştır. **Bu çalışmalara dayanarak, yüksek miktarda proteinin levodopa tedavisine müdahale ettiği ve PRD'lerin bu etkileşimi önlediği, böylece levodopa biyoyararlanımını ve motor fonksiyonunu iyileştirdiği gözlemlenmiştir.** Ayrıca önemli bir protein kaynağı olan süt ve süt ürünleri tüketimi PH riskini artırabilir ve PH için önemli bir değiştirilebilir risk faktörü olabilir. Bu ilişkinin kesin nedeni bilinmemekle birlikte, süt ürünleri ve PH riski arasındaki ilişki, sütün serum ürat seviyeleri üzerindeki etkisiyle (daha yüksek serum ürat seviyeleri, daha düşük PH riski ile ilişkilidir) veya süt ürünlerinde organoklorlu pestisit kalıntıları gibi nörotoksik maddelerin varlığı ile ilişkilendirilmiştir.

Yağ: Günlük enerji alımının yaklaşık %30'unun doymamış yağ asitleri ve düşük kolesterolü besinlerden zengin bir diyetle karşılanması önerilmektedir. Parkinson hastalarında düşük proteinli diyet durumu diyetin yağ içeriğini de düşürmektedir. Bu nedenle tekli ve doymamış yağ asitleri içeren besinlerden diyetle eklemeler yapılmalı ve kolesterol alımı 300 mg/gün'ü geçmemelidir. Hayvansal doymuş yağ açısından zengin diyetler, PH geliştirme riskinin daha yüksek olmasıyla ilişkilendirilmiştir. Çoklu doymamış yağ asitlerinin alımı ise düşük PH riski ile ilişkili bulunmuştur.

Mikro Besin Öğeleri

D Vitamini: D vitamini, B vitaminleri ve omega-3 yağ asitleri içeren besin takviyesi Parkinson hastalığının tedavisinde önemli role sahip olabilir. D vitamini Ca²⁺ homeostazisinin düzenlenmesinde görev alır ve homeostazisin bozulması durumunda SNpc dopaminerjik nöronların kaybı artar. Parkinson hastalarında D vitamini eksikliği görülmüştür ancak D vitamini düzeyinin azalmasının hastalığın nedeni mi yoksa sonucu mu olduğu henüz açık değildir. Günlük D vitamini takviyesinin Parkinson hastalığının kötüleşmesini önemli ölçüde önlediği, Parkinson hastalarında motor semptomlarını stabilize ettiği bildirilmiştir.

B Grubu Vitaminler: Tiamin, riboflavin, niacin, pridoksin, kobalamin, folik asit, biyotin ve pantotenik asit B grubu vitaminleridir. Düşük serum B12 vitamini seviyeleri genellikle bilişsel bozukluk ve nöropati ile ilişkilendirilmiştir. Parkinson hastalarında beyinde dopamin eksiktir ve levodopa beyne ulaşmadan dopamine dönüştürülürse levodopa etkisiz olmaktadır. Pridoksinin (B6 vitamini) beyine daha çok levodopa ulaşmasını sağladığı düşünülmektedir. Yapılan çalışmalarda B12, B6 vitamini ve folik asit dahil olmak üzere B vitaminleri takviyesinin, levodopa kaynaklı hiperhomosisteinemi azaltmada etkili olduğu bildirilmiştir. Ek olarak, levodopa, folik asit alımını ve metabolizmasını da engellemektedir. Bu nedenle Parkinson hastalarında B grubu vitaminleri düzenli olarak takip edilmelidir.

E Vitamini: E vitamini sebzelerde ve diğer diyet bileşenlerinde bulunan güçlü bir antioksidandır. E vitamininin PH'ye karşı koruyucu etkiye sahip olduğu ve hastalığın ortaya çıkma riskini azalttığı bildirilmiştir. Ek olarak, E vitamininin Parkinson hastalığının diğer patojenik yollarını (lizozom metabolizması) etkileyerek potansiyel onarım süreçlerinin genişlemesine neden olabileceği gözlemlenmiştir.

Koenzim Q10: Koenzim Q10, dopaminerjik nöronların kaybını önleyebildiği gibi PH'nin önlenmesinde ve tedavisinde nöroprotektif bir bileşik olarak da kullanılabilir.

Araştırılan diğer diyet kaynakları arasında diyet lifi, kafein ve soya fasulyesi bulunmaktadır. Diyet lifi genellikle PH hastalarında kabızlık problemlerini ve dışkı sıklığını iyileştirir. Diyet lifine benzer şekilde kafein, levodopa absorpsiyon süresini ve motor performansını iyileştirir. Bu bulgular, kafeinin mide boşalmasını desteklemesi ve dolayısıyla ilaç emilimini hızlandırmasına dayanabilir. Beyin fonksiyonunun korunmasına yardımcı olan, sebze ve meyvelerde bulunan flavonoidlerin de, PH'nin beyin fonksiyonu üzerindeki etkisini azaltabileceği bildirilmektedir.

Sonuç olarak; PH hastalarına önerilen spesifik bir diyetin bulunmadığı unutulmamalıdır. PH hastalarının bakımının çok önemli bir kısmı gıda ve enerji alımının yönetimidir. Bu prosedür, optimal L-DOPA tedavisinin sürdürülmesine, sağlıklı beslenme durumuna ve ayrıca beslenme bozukluklarının yanı sıra motor ve motor olmayan komplikasyonların en aza indirilmesine olanak tanır. D vitamini, B vitaminleri, omega-3 yağ asitleri ve koenzim Q içeren besin takviyesi, Parkinson hastalığının tedavisinde potansiyele sahip olabilir. Genel olarak, refahı ve sağlığı geliştirmek için meyve, sebze, kuruyemiş, balık ve sınırlı miktarda kırmızı et ve işlenmemiş gıdadan oluşan dengeli bir beslenme önerilir.



- Afanc, F.O. (2024). Yağlılarda Parkinson Hastalığı, D. Öney Derin, Y. E. Çam (Editör), Yağlılarda Beslenme (99-124). Eğitim Yayınevi.
- Alfonsetti, M., Castelli, V., ve d'Angelo, M. (2022). Are we what we eat? Impact of diet on the gut-brain axis in Parkinson's disease. *Nutrients*, 14(2), 380.
- Armstrong, M.J., Okun, M.S. (2020). Diagnosis and Treatment of Parkinson Disease: A Review. *JAMA*, 323, 548-560.
- Baert, F., Matthys, C., Mellaerts, R., Lemaître, D., Vlaemynck, G., and Foulon, V. (2020). Dietary intake of Parkinson's disease patients. *Frontiers in Nutrition*, 7, 105.
- Barichella, M., Cereda, E. and Pezzoli, G. (2009). Major nutritional issues in the management of Parkinson's disease. *Movement Disorders: Official Journal of the Movement Disorder Society*, 24(13), 1881-92.
- Bisaglia, M. (2022). Mediterranean Diet and Parkinson's Disease. *International Journal of Molecular Sciences*, 24(1), 42.
- Boelens Keun, J.T., Arnoldussen, I.A., Vriend, C., van de Rest, O. (2021). Dietary approaches to improve efficacy and control side effects of levodopa therapy in Parkinson's disease: a systematic review. *Advances in Nutrition*, 12(6), 2265-2287.
- Charvin, D., Medori, R., Hauser, R.A., Rascol, O. (2018). Therapeutic strategies for Parkinson disease: Beyond dopaminergic drugs. *Nat. Review Drug Discover*, 17, 804-822.
- Çatırek, P., & Kaluzna-Czaplińska, J. (2022). Nutritional aspects in Parkinson's disease. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 62(23), 6467-6484.
- Hong, C.T., Chan, L., & Bai, C.H. (2020). The effect of caffeine on the risk and progression of Parkinson's disease: A meta-analysis. *Nutrients*, 12(6), 1860.
- Kyrozis, A., Ghika, A., Stathopoulos, P., Vassilopoulos, D., Trichopoulos, D., & Trichopoulou, A. (2013). Dietary and lifestyle variables in relation to incidence of Parkinson's disease in Greece. *European Journal of Epidemiology*, 28(1), 67-77.
- Mischley, L.K. (2017). Nutrition and nonmotor symptoms of Parkinson's disease. *International review of neurobiology*, 134, 1143-1161.
- Mortaş, H., Karaçil Ermumcu M.Ş., Ayhan, B., Akbulut, G. (2018). Nörolojik Hastalıklarda Tıbbi Beslenme Tedavisi. G. Akbulut (Editör), Tıbbi Beslenme Tedavisinde Güncel Uygulamalar (173-182). Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitabevi.
- Schirinzi, T., Martella, G., Imbriani, P., Di Lazzaro, G., Franco, D., Colona, V.L., Abwardat, M., Sinibaldi Salimei, P., Mecuri, N.B., Pietantozzi, M., et al. (2019). Dietary Vitamin E as a protective factor for Parkinson's disease: Clinical and experimental evidence. *Frontiers in Neurology*, 10, 148.
- Paul, B.S., Singh, T., Paul, G., Jain, D., Singh, G., Kaushal, S., Chhina, R.S. (2019). Prevalence of Malnutrition in Parkinson's Disease and Correlation with Gastrointestinal Symptoms. *Annals Indian Academic Neurology*, 22, 447-452.

pharmateks

— İLAÇ VE KİMYA —



Onaylı

www.pharmateks.com.tr

 pharmateks

BİYOKİMYASAL PARAMETRELERİN BESLENME DANIŞMANLIĞINDA ROLÜ



Sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek, modern yaşamın vazgeçilmez gereksinimlerinden biridir. Bu, sadece fiziksel sağlıkla ilgili değildir, aynı zamanda zihinsel ve duygusal iyilik halinin sürdürülmesini de içerir. Bu nedenle, beslenme danışmanlığı gibi disiplinler, bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmelerine ve sürdürmelerine yardımcı olur. Ancak, her bireyin metabolizması farklıdır ve beslenme planlarının oluşturulmasında dikkate alınması gereken birçok biyokimyasal parametre bulunmaktadır.



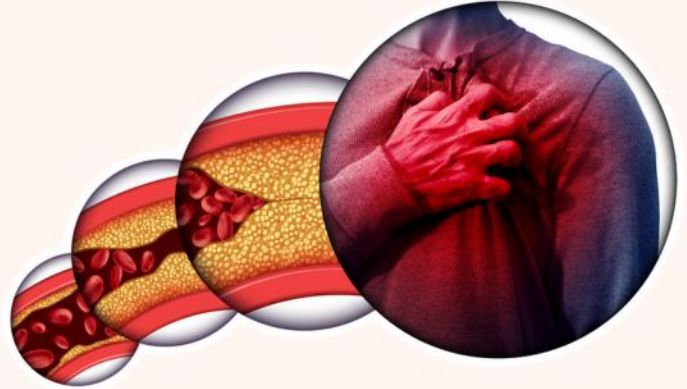
SEDEN GÜNKAYA
DİYETİSYEN

Biyokimyasal Parametrelerin Tanımı ve Önemi

Biyokimyasal parametreler, vücuttaki metabolik süreçleri yansıtan ve sağlık durumunu değerlendirmede kullanılan göstergelerdir. Kan lipid profili (kolesterol ve trigliserid düzeyleri), kan glukoz seviyeleri, kan basıncı, vücut kitle indeksi (VKİ), elektrolit dengesi, böbrek fonksiyon testleri ve vitamin/mineral düzeyleri gibi parametreler, beslenme danışmanlarının beslenme planlarını oluştururken göz önünde bulundurduğu temel unsurlardır. Bu parametreler, bireylerin metabolik sağlık durumunu değerlendirir ve sağlıklı yaşam tarzı hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olur.

Biyokimyasal Parametrelerin Beslenme Danışmanlığında Rolü

1. Risk Değerlendirmesi ve Önleyici Yaklaşım: Biyokimyasal parametrelerin izlenmesi, potansiyel sağlık risklerini belirleme ve önleme açısından kritik öneme sahiptir. Örneğin, yüksek kan lipid profili düzeyleri, kalp hastalığı riskini artırabilir. Beslenme danışmanları, bu riskleri tanımlayarak kişiye özel beslenme planları oluşturur ve hastalıkların önlenmesine yardımcı olur. Örneğin, yüksek tansiyonu olan bir birey için düşük sodyum içeren bir diyet önerilebilir.



2. Beslenme Takibi ve Ayarlamalar: Biyokimyasal parametrelerin düzenli izlenmesi, beslenme programlarının etkinliğini değerlendirmek ve gerektiğinde düzeltmeler yapmak için önemlidir. Örneğin, diyabetik bireylerde kan glukoz seviyelerinin izlenmesi, beslenme planlarının uygunluğunu değerlendirmek ve gerekirse insülin dozajını ayarlamak için kritik bir rol oynar. Beslenme danışmanları, bu parametreleri kullanarak bireylerin beslenme programlarını kişiselleştirir ve metabolik sağlık durumlarına uygun hale getirir.



3.Hedef Odaklı Beslenme Planları: Biyokimyasal parametreler, bireylerin belirli sağlık hedeflerine ulaşmalarını destekleyen beslenme planlarının oluşturulmasında kullanılır. Örneğin, obezite yönetimi için VKİ takibi, kilo verme hedeflerine ulaşmada ve sağlıklı kilonun korunmasında yardımcı olabilir. Beslenme danışmanları, bireylerin hedeflerine uygun olarak protein, karbonhidrat ve yağ alımlarını ayarlayabilirler. Ayrıca, sporcuların performansını artırmak veya vücut kompozisyonunu iyileştirmek için biyokimyasal parametreler de dikkate alınabilir.



4. Hastalık Yönetimi ve İyileştirme: Biyokimyasal parametreler, bazı hastalıkların yönetimi ve tedavisi için de kullanılır. Örneğin, böbrek yetmezliği olan bireylerde böbrek fonksiyon testlerinin izlenmesi, diyet müdahalelerinin etkinliğini değerlendirmek ve böbrek sağlığını korumak için önemlidir. Bu durumda, beslenme danışmanları, protein, sodyum ve potasyum gibi besin maddelerinin kontrol altına alınmasına yardımcı olabilirler. Benzer şekilde, metabolik sendrom gibi durumlarda da biyokimyasal parametrelerin izlenmesi ve değerlendirilmesi önemlidir.



Biyokimyasal parametrelerin beslenme danışmanlığında kilit bir rolü vardır. Bu parametrelerin düzenli izlenmesi ve değerlendirilmesi, bireylerin sağlık durumlarını optimize etmeye ve hastalıkları önlemeye yardımcı olur. Beslenme danışmanları, bu parametrelerin bilimsel bir temelde değerlendirilmesiyle kişiye özel beslenme planları oluşturarak sağlıklı yaşam tarzı hedeflerine ulaşmalarına rehberlik ederler. Biyokimyasal parametrelerin dikkatli bir şekilde izlenmesi ve beslenme danışmanlığı sürecine entegre edilmesi, bireylerin sağlıklı ve dengeli bir yaşam tarzını benimsemelerine yardımcı olur.

Beslenme danışmanlarının rolü, bireylerin sağlık hedeflerine ulaşmalarını desteklemek ve sürdürmek için biyokimyasal parametrelerin önemini anlamak ve değerlendirmek üzerine odaklanmalıdır. Bu, hem beslenme danışmanlarının hem de danışanlarının sağlık ve refahı için kritik öneme sahiptir.

Ayrıca, biyokimyasal parametrelerin takibi ve değerlendirmesi, bireylerin yaşam tarzı değişikliklerinin etkinliğini değerlendirmek için önemlidir. Beslenme danışmanları, danışanların biyokimyasal parametrelerini düzenli olarak izleyerek, beslenme ve yaşam tarzı değişikliklerinin nasıl etkili olduğunu değerlendirmelidirler. Bu, bireylerin motivasyonlarını artırır ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olur.



GEÇİRGEN BAĞIRSAK SENDROMU NEDİR? BELİRTİLERİ VE TEDAVİ PROTOKOLÜ HAKKINDA BİLMENİZ GEREKENLER



Sindirim sisteminizin en önemli parçası bağırsaklarımızdır. Çünkü bağırsaklar besinlerin parçalanmaya devam ettiği ve neredeyse tamamının emildiği noktadır. Bağırsak duvarı, bağırsağın içini çevreleyen tek hücreli kalın epitelyal hücrelerden oluşmuştur ve insan vücudu ile dış dünya arasındaki en geniş yüzeyli bariyerdir. Bu bariyerin bütünlüğünün korunması ve geçirgenliğin kontrolü immün sistemin sağlığı ve patojenlere karşı korunmada çok önemlidir.



DERYA FİDAN
UZMAN DIYETİSYEN

Sindirim sisteminin merkezi olan ve ikinci beyin olarak tanımlanan bağırsakların sağlığı, tüm metabolizmayı etkilemektedir. Bağışıklık sistemi hücrelerinin yüzde 70'i bağırsaklarda bulunmaktadır.

Geçirgen Bağırsak Sendromu Nedir?

Sızdıran bağırsak sendromu, bağların açılması ile ilgili bir durumdur. Bu bağlar bağırsaklardan kan dolaşımına sadece sindirilmiş besinlerin, mineral ve vitaminlerin girmesine izin veren geçiş noktalarıdır. Eğer bağırsaklardaki hücreler arası bağlar bozulursa, kan dolaşımına zararlı maddeler ve toksinler geçebilmektedir. Yine sıkı bağlar, toksinler, mikroplar ve sindirilmemiş yiyecek parçacıklarını tutmakta ve bağırsağa hasar vermektedir. Sızan patojenler ya da iyi sindirilmemiş besinler kan dolaşımına karışır, bağışıklık sistemi ise tanımadığı bu maddelere karşı saldırıya geçmektedir. Yani bağışıklık sistemi kendi dokusuna saldırmaktadır.



Geçirgen Bağırsak Sendromu Belirtileri Nelerdir?

Geçirgen bağırsak sendromu pek çok farklı belirtiyi beraberinde getirebilir. Besin alerjileri, bağışıklık sistemi hastalıkları, cilt problemleri, nörolojik sorunlar, vitamin eksiklikleri, tedavi edilemeyen depresyon, sürekli olan baş ağrısı, fibromiyalji, kabızlık, ishal, irritabl bağırsak sendromu, kronik yorgunluk gibi pek çok belirtiyi kendisini gösterebilir.

Besin Alerjileri; Bağırsaklarınızdaki geçiş bozulduğunda, bedeninize alerjiye sebep olabilecek birçok farklı besin ve toksin giriyor. Bu durum basit bir alerjiden çok daha öteye gidiyor. Çünkü direkt olarak bedeninize geçen ve sürekli uyarı oluşturan alerjenler hiç geçmeyen reaksiyonlar oluştururlar.



Otoimmün Hastalıklar; Sızdıran bağırsağın otoimmün (bağışıklık sisteminin aşırı duyarlılığıyla oluşan tepki) bir hastalığa neden olabileceğini anlamamanın anahtarı, "zonulin" olarak bilinen bir protein üzerinde yapılan araştırmalardır. Bağırsak lümenindeki bakteriler veya gıdalardaki tetikleyici maddeler (ör: gluten) gibi uyarılara yanıt olarak Zonulin lümenine salınır ve epitel hücrelerinin apikal yüzeylerindeki reseptörlere bağlanarak sıkı kavşakların bütünlüğünün bozulmasına neden olan yolları başlatır. Hücre içi sıkı bağlantılarının bilinen tek fizyolojik modülatörü Zonulin'in keşfi, bağırsak epitelyal parasellüler yolağın, karmaşık mekanizmalarını ve genetik olarak yatkın kişilerde bu mekanizmalardaki bozuklukların, otoimmün hastalıklara neden olduğunu anlamamızı sağlar. Bu araştırmalara göre zonulin seviyesinin artması bağırsak geçirgenliğini göstermektedir.

Tiroid Sorunları; Bağırsak mikroflorası sağlığı ile doğru orantılı olan tiroid hormonları sızdıran bağırsak sendromunun doğrudan etkileyebileceği otoimmün hastalıklardan kronik tiroidite sebep olabilmektedir.

Emilim Bozuklukları; Bağırsak florasının bozulması ve sızdıran yapıya dönüşmesi sonucu yetersiz emilim görülebilmekte, özellikle ince bağırsak yapı bozukluğuna bağlı mide asit dengesinde faktör eksikliği görülebilmektedir. Buna bağlı b12, folat ve mg gibi vitamin mineral kayıpları oluşmaktadır.



Geçirgen Bağırsak Sendromu Nasıl Anlaşılır?

Kişilerde kabızlık, şişkinlik, ishal gibi sorunlar varsa bu durum bir bağırsak hastalığının habercisi olabilir. Çalışmalarda bağırsak geçirgenliğinin altın standardı olan laktuloz-mannitol testi ile Zonulin düzeylerinin kuvvetli korelasyonunu gösterilmiştir. Zonulin bozulmuş bağırsak geçirgenliğinin gösterilmesinde çok iyi bir biyobelirteçtir. Hastalar örnek vermeden bir ay öncesine kadar antibiyotik ve iki hafta öncesine kadar da probiyotik almamış olmalıdır. Yüksek geçirgenliğe sahip olan sorunlu bir bağırsak (geçirgen bağırsak sendromu) veya zayıf bir bağışıklık (immün) sistemi tüketilen besinlerin yabancı cisim gibi algılanmasına neden olabilmektedir. Genetik yatkınlıklar, işlenmiş gıdalar, olumsuz beslenme alışkanlıkları ve anne sütünden yeteri kadar faydalanamama gıda intoleransı sebepleri arasında yer almaktadır.

Geçirgen Bağırsak Sendromu Tedavisi Nasıldır?

Sızdıran bağırsak veya geçirgen bağırsak sorunu tedavi edilebilir bir durumdur. Bağırsak yüzeyinde yer alan mikrovillüsler yani lifli yapıların bozulması ve hasarın artışı ile bağırsak hücreleri arasındaki bağlantıları hasara uğratmakta, geçirgenliği artırmakta ve sorun da bundan sonra başlamaktadır. Özellikle inflamasyonu tetikleyen beslenme modeli, gluten (tahıl), aşırı unlu ve şekerli işlenmiş gıdalarla beslenme, sütle birlikte gelen laktoz ve kazein ile alkol bu grupta yer almaktadır. Bozulan bakteri dengesini düzeltmek, hasarlı, yaralı, ülserli, ateşli, sızıntılı bağırsak (leaky gut syndrome) duvarını ve bağırsak epitel dokusunu iyileştirmek için özel bir beslenme programı uygulanması gerekmektedir. Özellikle kollojenden ve fermente ürünlerden zengin beslenme modeli baz alınır ise ve sürdürülebilirse tedavi edici etkiler başlayacaktır. Geçirgen bağırsak bulgularının görüldüğü kişiler; ev yapımı kemik suyu, fermente lahana turşusu, aromatik yağlar ve tekli doymamış yağ asitlerini (Avakado yağı, Hindistan cevizi yağı vb..) rutin beslenmesine eklemeli, hazır olan her şeyden uzak durmalıdır.

Kemiğin içinde yer alan ilik, vücudun trombosit, eritrosit ve lökosit hücrelerinin çoğalmasına katkı sağlar.

Kemik ilikleri soğuğa karşı koruyucu olmasının yanında hastalık döneminde tüketildiğinde, enfeksiyonları olduğundan daha kısa sürede atlatılmasını sağlar. Özellikle geçirgen bağırsak sendromunda yüksek kollojen içeriği sayesinde ilikli kemik suyu tüketimi önerilmekte ve ciddi iyileştirici etkileri bulunmaktadır. Aynı zamanda tereyağından sade yağ elde edilmeli, yağın kazein formu ayrıştırılarak ghee elde edilmelidir. Hastalığın aktif dönemlerinden özellikle bu beslenme modeli her gün düzenli uygulandığında rahatlama başlayacaktır. Ayrıca omega-3 kaynakları beslenmeye eklenmeli, haftalık tüketimler aksatılıyorsa preperat formu günlük olarak takviye alınmalıdır.



BEYAZDAN BUĞDAYA: EKMEĞİ YENİDEN KEŞFETMEK

Ekmek, binlerce yıl boyunca insan beslenmesinin temel bir bileşeni olmuştur. Günümüzde sağlık bilincinin artmasıyla bazı ekmek türleri, özellikle rafine beyaz ekmek, sağlıksız ve kilo artışına neden olabilecek ürünler olarak damgalanmıştır. Ancak, ekmeklerin beslenme değeri, kullanılan tahılın türüne ve işlenme biçimine göre değişkenlik gösterir. Bu yazıda, ekmeğin sağlık üzerindeki etkilerini, sağlıklı ekmek seçeneklerinin potansiyel faydalarını ve Türkiye'deki beslenme kültüründeki yerini bilimsel veriler ışığında inceliyoruz.



ZEYNEP ÖZDEMİR
DİYETİSYEN

Ekmeğin Beslenme Profili ve Sağlık Üzerine Etkileri

Ekmeğin sağlık üzerine etkileri, içerdiği tahılların türü ve işlenme derecesine bağlıdır. Beyaz ekmek gibi rafine tahıllardan yapılan ekmekler, genellikle **yüksek karbonhidrat ve düşük lif** içerirken, tam tahıllar daha zengin bir **lif, vitamin ve mineral** profiline sahiptir. Örneğin, tam buğday ekmeği **B1 vitamini (Tiamin), folat, magnezyum ve selenyum** gibi önemli besin öğeleri açısından zengindir. Bu besinler metabolizmayı destekler, enerji üretimini artırır ve oksidatif stresle savaşır.



Gluten İçeriği ve Duyarlılık

Gluten, bazı tahıllarda bulunan bir protein grubudur. **Çölyak** hastalığı olanlar için gluten, bağırsak hasarına ve besin emilim bozukluklarına yol açabilir. **Gluten hassasiyeti** olan bireylerde de sindirim sorunlarına neden olabilir. Ancak, **sağlıklı bireyler için gluten içeren ekmekler güvenle tüketilebilir.**

Karbonhidrat İçeriği ve Kan Şekeri Üzerine Etkileri

Rafine ekmeklerin yüksek karbonhidrat içeriği kan şekeri seviyelerinde hızlı yükselmelere neden olabilir, bu da **insülin direnci ve tip 2 diyabet** riskini artırabilir. Tam tahıllı ekmekler, **yüksek lif** içeriği sayesinde kan şekeri seviyelerinin daha **yavaş** yükselmesini sağlar, **insülin yanıtını düzenler ve tokluk hissini artırır.** Ayrıca, hacimce daha fazla oldukları için **kilo kaybı** diyetlerinde sıklıkla tercih edilir.

Türkiye'de Ekmek Tüketimi ve Sağlıklı Alternatifler

Türkiye'de ekmek, günlük diyetin **merkezi** bir elemanıdır. Sağlıklı ekmek seçimleri yapmak önemlidir. Özellikle etiket bilgilerine dikkat edilerek **%100 tam tahıl ekmeklerin** seçilmesi, ekmeğin sağlık üzerine olumlu etkilerini maksimize eder. Tam tahıllı, **az işlenmiş** ve **katkı maddesi içermeyen** ekmekler, sağlıklı bir beslenme düzeninin parçası olarak tercih edilmelidir.

Sonuç

Ekmeğin sağlık üzerine etkileri, içerdiği tahılın türüne ve işlenme şekline bağlı olarak değişebilir. Rafine tahıl içeren beyaz ekmekler yerine, **tam tahıllı ve işlenmemiş ekmek çeşitleri** tercih edilmelidir. Doğru ekmek seçimi ile, ekmek tüketimi **denge ve sağlıklı bir diyetin bir parçası olabilir.** Ekmek alırken etiket okuma bilinci ile daha bilinçli seçimler yapılabilir, sağlıklı beslenme hedeflerine ulaşılabilir.

Antinütrientler ve Besin Emilimi

Tahıllar doğal olarak **fitik asit** gibi antinütrientler içerir. Bu bileşenler minerallerin emilimini engelleyerek **demir, çinko ve magnezyum** gibi minerallerin biyoyararlanımını azaltabilir. Ancak, tahılların işlenmesi, özellikle **filizlendirme ve fermentasyon** gibi yöntemlerle bu antinütrientlerin etkisi azaltılabilir.

Hemen Somutlaştıralım: Net Karbonhidrat Hesabı



20 gram
karbonhidrat



5 gram lif



15 gram
karbonhidrat

Toplam Karbonhidrat Miktarını Bulun: Ekmeğin besin etiketinde yer alan toplam karbonhidrat miktarına bakın. Bu değer gram cinsinden verilir ve ekmeğin bir porsiyonundaki toplam karbonhidratı gösterir.

Diyet Lifini Çıkarın: Toplam karbonhidrat içerisinden, diyet lifini çıkarın. Lif, sindirilemeyen bir karbonhidrat türüdür ve kan şekeri seviyeleri üzerinde minimal bir etkisi vardır.

Net Karbonhidratı Hesaplayın: Toplam karbonhidrat miktarından diyet lifini çıkardığınızda elde edilen sonuç, o gıdanın net karbonhidrat miktarıdır.

Net karbonhidrat miktarı, ekmeğin kan şekeri üzerindeki yükseltici etkisini belirler, çünkü bu değer sindirilebilen karbonhidratların toplamını temsil eder.

Tatlı yemenin en masum hali

Pakmaya şimdi,
Şeker ilavesiz lezzetleriyle sizinle!



KETOJENİK DİYETİN BİLİNMEYEN RİSKLERİ: KİMLER UYGULAMAMALI? NEDEN?



Diyet denildiğinde aklınıza ilk gelen şeyler neler? Elma? Çilek? Tam tahıllı ekmek? Peki kefir? Hayır, bilemediniz. Genel kanının aksine tüm bu gıdaların “yasaklı” konumunda olduğu, gıda piramidinin altını üstüne getirmiş bir alternatif yeni bir beslenme modelimiz var. Bu yeme tarzına ketojenik beslenme diyet deniyor ve her ne kadar 50+ yıllık bir bilimsel temelli bir yaklaşım olsa da (1) geçtiğimiz son on yılda modern insan tarafından tekrar “keşfedilmesiyle” birlikte günümüzün en popüler diyetlerinden biri haline geldi.

Hadi bir düşünelim, kendimizi bildik bileli yıllardır hemen her kaynaktan duymaya alışkın olmamıza rağmen üstüne pek de düşünmediğimiz; sağlıklı beslenme önerisi denildiğinde altın kural olarak akla gelenler neler?

Klasik yanıtlar:

A) Aç kalma; sık sık ama az ye. Ara öğünler iyidir. Enerji karbonhidrattan ve düzenli olarak gelmeli.

B) Yağ temkinli yenmelidir hatta kötüdür, tüketimlerini olabildiğince limite.

Yıllar içerisinde bir standart haline gelerek hemen herkes tarafından benimsenmiş, adeta genlerimize işlemiş bu beslenme metodolojisi ve beraberinde getirdiği klasik öğretilerin; özellikle son dönemde bu yaklaşıma alternatif üretmeye çalışan farklı beslenme modeli temsilcileri tarafından sorgulanması durumu bir “yeni dönem beslenme modeli” arayışı başlattı. Ortaya konan “düşük karbonhidratlı beslenme, ketojenik beslenme modelleri ve aralıklı oruç” gibi alternatif yaklaşımlar bunlardan bazılarıdır. Bu dalganın bir temsilcisi olarak; özellikle de mekanizma tabanlı çalışan biyokimyacı ve fizyolog doktor ve araştırmacıların desteğini almış ezber bozan ketojenik beslenme tarzı; içerdiği düşük karbonhidrat ve yüksek yağ içeriği ile son yıllarda geniş bir kesim arasında ve sosyal medyada oldukça popüler hale gelmiştir.



DENİZ ERİŞ

UZMAN DİYETİSYEN

Ketojenik beslenmede temel amaç, vücudu ketosis adı verilen bir duruma sokmaktır. Ketosis, vücudun enerji kaynağı olarak glikoz yerine yağları kullanmaya başlaması durumu olarak tanımlanabilir. Esasında açlık durumuna verilen alternatif stres tepkisi/enerji üretme yolu ve bir hayatta kalma mekanizmasıdır. Ketojenik diyeti uygulayan kişiler, karbonhidrat alımlarını ciddi şekilde kısıtlayarak vücutlarını bu uç metabolik noktaya taşımayı ve orada kalmayı hedeflerler (2).

Ketosis durumunda, karaciğer yağları parçalayarak keton adı verilen molekülleri üretir. Karbonhidratın yokluğunda üretilen bu ketonlar, vücut ve organlar tarafından hayatın devamlılığı için alternatif bir enerji kaynağı olarak kullanılırlar. Ketojenik diyeti savunanlar, bu diyetin vücudun yağ yakma kapasitesini artırarak kilo kaybını teşvik ettiğini ve tip 2 diyabet gibi metabolik hastalıkların yönetiminde yardımcı olabileceğini iddia etmektedirler. Yine benzer şekilde keto; enerji seviyeleri, mental odaklanma gücünü artırır, iştahı baskılar. Ayrıca ketojenik diyetin epilepsi gibi nörolojik rahatsızlıkların tedavisinde de etkili olduğu bilimsel çalışmalarla gösterilmiştir (3,4,5).

Ketojenik diyetin olası sağlık faydaları ve ağırlık yönetimi üzerindeki olumlu etkilerinin geniş çapta bilinir hale gelmesi, bu diyetin sosyal çevreler ve medyada kontrolsüz şekilde popüler olarak bir moda haline gelmesine neden olmuş ve bu durum bazı kişiler için diyeti tehlikeli bir hale sokmuştur. Bu yaklaşımın doğru ve sağlıklı bir şekilde uygulanması, önemli bir bilgi birikimi ve danışan uyumu-disiplini gerektirmektedir. Yanlış kişilerde veya uygunsuz koşullarda uygulandığında, ketojenik diyet potansiyel olarak riskli bir “diyet tedavisi” haline gelebilir. Bu yaklaşımın standart bir diyetin ötesinde, ekstrem bir metabolik durum olduğu ve etkileri ve yan etkileri olan “bir tedavi modeli” olduğu düşünüldüğünde; kişi ketojenik bir beslenme modelini denemeden ya da uzun süreli şekilde uygulamadan önce faydalarını bildiği/duyduğu gibi bu katı diyetle eşlik edebilecek yan etki ve olası riskleri bilmeli ve adımlarını buna göre atmalıdır. İşte bu potansiyel riskler ve ketojenik diyetin uygulanmasının “uygun olmayabileceği” bazı durumlar:





En bariz olanla başlayalım: **Kalp, damar hastalığı olan/kaygısı olan kişiler** için ketojenik diyetin yüksek yağ içeriği ve neden olduğu mekanistik adaptasyonlar çoğu kişide kan yağlarından biri olan kolesterol seviyelerini

arttırabilir. Uzun süreli ketojenik diyet, irsi yatkınlığı olan bireyleri kolaylıkla "yüksek kolesterol/kolesterol hastası" seviyelerine taşıyabilmektedir. Bazı doktorlar aksini savunsa hatta yüksek kolesterol seviyelerini destekleseler dahi bazı kişilerde bu durumun olası bir kalp hastalığı riski yaratabileceği bilgisi unutulmamalıdır. Bu konuda kaygısı olan kişilerin ketojenik diyetin kendi üzerlerindeki etkilerini kan tahlilleri ve kardiyoloji muayeneleri ile dikkatle izlemeleri ve doktorlarıyla bu konuda görüşmeleri gereklidir. (6,7)

İkinci bariz ile devam edelim: **Yeme bozukluğu geçmişi olan kişiler** için ketojenik diyetin katı/keskin kısıtlamaları oldukça tetikleyici olabilir. Bu kişilere medikal bir gereklilik olmadıkça ketojenik diyet, hatta diyetin hiçbir türüsü önerilmez. Hızlı bir sıvı kaybına neden olduğu ve uygulaması net kurallara sahip olduğu için yeme bozukluğu hastasına uygulanabilir/hatta faydalı gibi gözükse de başlangıçta sağlayacağı "kontrol" hissi ilerleyen dönemlerde hastayı umutsuz hissececeği bir "bozma-aç kalma-yasaklama-bozma" döngüsüne sokabilir. Gıdalar, alerjenler, şişkinlik, gluten, karbonhidrat tüketimi ve açlık süresi gibi konular ile ilgili aşırı endişeler yeniden ortaya çıkabilir ve bu durum yine yatkınlığı olan kişilerde bozulmuş yeme davranışlarının geri dönmesine yol açabilir.(8)



Obezite, Tip 2 diyabet ve insülin direnci durumunda doktor kontrolünde uygulamaları sıklıkla muazzam sonuçlar getiriyor olsa da **Tip 1 diyabet hastaları** için ketojenik diyet risk taşımaktadır ve uygulanması durumunda kan şekeri seviyelerini dikkatle izlemeyi gerektirir. Kullanılan insülin miktarını azaltmaya yardımcı olabileceği gibi **gebelikte ve emzirme döneminde** olduğu gibi ketoasidoz riskini arttıracaktır; bu da ciddi ve potansiyel olarak yaşamı tehdit eden bir durumdur.(9)

Ek olarak gebelik ve emzirme dönemleri, vücudun artan enerji, karbonhidrat ve besin ihtiyaçları nedeniyle özel ve kısıtlayıcı olmayan bir beslenme düzeni gerektirir. Ketojenik diyetin uygulanması bu dönemde "kanın aşırı asitlenmesine" yol açan bir metabolik dengesizlik olan ketoasidoz/metabolik asidoz riskini ciddi şekilde arttırmaktadır. (10)

Biraz da işin organlar tarafına bakalım: **Karaciğer ve pankreas sorunları olan kişiler** için ketojenik diyet, yağların enerjiye dönüştürülmesi sürecinde bu organlar üzerinde ekstra bir yük yaratabilmektedir. İleri karaciğer hastalığı olan kişiler, ketonları etkili bir şekilde üretemeyebilir veya işleyemeyebilirler. Bu konuya dair çelişkili sonuçlara sahip çalışmalar bulunduğu gözlenmektedir.(11) Benzer şekilde pankreas ve safra kesesi problemleri olanlar da uygulamadan önce düşünmeli ve doktorlarına kesinlikle danışmalıdırlar; zira yağ sindirimi için gerekli olan enzimlerin üretimi pankreas tarafından yapılır ve safra kesesi sorunları olan kişiler için ketojenik diyetin yüksek yağ içeriği problem yaratabilir. Ek olarak yağların sindirilmesi için gerekli safraı üreten safra kesesinin alınması veya tıkanması

sonucu safra taşı sorunu yaşayan kişiler, bu yüksek yağ alımını tolere etmekte zorlanabilirler.(12)

Son olarak **böbrek hastalığı olan kişiler** için de ketojenik diyet zorluklar yaratabilir. Böbrekler, vücuttan atık ürünleri filtrelemek için çalışırlar. Keto özellikle başlangıçta elektrolit seviyelerini ciddi şekilde etkileyerek, sıvı atımını ve ürik asit seviyelerini arttırdığı için böbrekler üzerinde ekstra baskı oluşturabilir. Sağlıklı bireyler için bu durum çoğu zaman bir sorun teşkil etmese de artan protein alımıyla birlikte ketojenik diyet, böbreklere sürekli olarak ekstra bir iş yükü bindirebilir; bu da zayıf böbreklerin yükü kaldırmakta zorlanmasına neden olabilir.



Günün sonunda ketojenik diyet, 1-2 haftalık basit bir ekmek/meyve yememe detoks modeli değil; doğru ve yerinde uygulandığında çoğu kişi için hayat değiştirebilecek- yanlış yerde ve kişide yapıldığında ise ciddi riskler oluşturabilecek güce sahip, ciddiye alınması ve tercihen uzun süreli uygulanması gereken bir beslenme girişimi/diyet tedavisi modelidir. Bu diyetin potansiyel yararları ve riskleri hakkında detaylı bilgi sahibi olmanız ve uygulamadan önce doktorunuza danışmanız en sağlıklı olacaktır. Her yaklaşım her kişiye uygun olmadığı gibi; sağlıklı bir yaşam ve sürdürülebilir beslenme alışkanlıkları için kişinin bireysel sağlık durumu ve hayat şartlarına uygun beslenme planları oluşturulması şarttır.

1. Freeman, J.M., Kossoff, E.H., Hartman, A.L. (2007). The ketogenic diet: one decade later. *Pediatrics*, 119(3), 535-543.
2. Paolo, A., Rubini, A., Volek, J.S., Grimaldi, K.A. (2013). Beyond weight loss: a review of the therapeutic uses of very-low-carbohydrate (ketogenic) diets. *European Journal of Clinical Nutrition*, 67(8), 789-796.
3. Chanthawat, Patikom., Pantakam, Saidoung., Tuan, Pham., Pochamana, Phisalprapa., Yeong, Yeh, Lee., Kristina, A., Varady., Sajesh, K., Veetil., Nathorn, Chaiyakunapruk. (2023). Effects of ketogenic diet on health outcomes: an umbrella review of meta-analyses of randomized clinical trials. *BMC Medicine*, 21(1) doi: 10.1186/s12916-023-02874-y
4. Bueno, N.B., de Melo, I.S.V., de Oliveira, S.L., da Rocha Ataide, T. (2013). Very-low-carbohydrate ketogenic diet v. low-fat diet for long-term weight loss: a meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Nutrition*, 110(7), 1178-1187.
5. Choi, Y.J., Jeon, S.M., Shin, S. (2018). Impact of a ketogenic diet on metabolic parameters in patients with obesity or overweight and type 2 diabetes. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 103(2), 390-400.
6. Jonas, Bürén., Madelene, Ericsson., Nägla, Raquel, Teixeira, Damasceno., Anna, Sjödin. (2021). A Ketogenic Low-Carbohydrate High-Fat Diet Increases LDL Cholesterol in Healthy, Young, Normal-Weight Women: A Randomized Controlled Feeding Trial. *Nutrients*, 13(3):814. doi: 10.3390/NU13030814
7. Adhinarayanan, S. J., Hallberg, S. J., McKenzie, A. L., Lechner, K., King, S., McCarter, J. P., Volek, J. S., Phinney, S. D., & Krauss, R. M. (2020). Impact of a 2-year trial of nutritional ketosis on indices of cardiovascular disease risk in patients with type 2 diabetes. *Cardiovascular diabetology*, 19(1), 208. <https://doi.org/10.1186/s12933-020-01178-2>
8. Khawandana, J., & Tewfik, I. (2016). Fad Diets: Lifestyle Promises and Health Challenges. *Journal of Food Research*, 5(6), 80.
9. Schneider, S., Biggerstaff, D. L., & Barber, T. M. (2022). Helpful or harmful? The impact of the ketogenic diet on eating disorder outcomes in type 1 diabetes mellitus. *Expert review of endocrinology & metabolism*, 17(4), 319-331. <https://doi.org/10.1080/17446651.2022.2089112>
10. Kyler, C., Osborne, Joshua, J., Oliver. (2022). Lactation ketoacidosis induced by breastfeeding while on a ketogenic diet: A case report.. *American Journal of Emergency Medicine*, 56:392.e5-392.e6. doi: 10.1016/j.ajem.2022.02.054
11. Mikiko, Watanabe., Rossella, Tozzi., Renata, Risi., Dario, Tuccinardi., Stefania, Mariani., Sabrina, Basciani., Giovanni, Spera., Carla, Lubrano., Lucio, Gnessi. (2020). Beneficial effects of the ketogenic diet on nonalcoholic fatty liver disease: A comprehensive review of the literature. *Obesity Reviews*, 21(8) doi: 10.1111/OBR.13024
12. Henry, A., Pitt. (2007). Hepato-pancreato-biliary fat: the good, the bad and the ugly. *Hpb*, 9(2):92-97. doi: 10.1080/13651820701286177
13. (2023). The Effect of a Ketogenic Diet on Weight Loss in CKD: a Randomised Controlled Trial in Obese Stage G1-3a CKD Patients. *Ndt Plus*, doi: 10.1093/ckj/sfad176

SÜRDÜRÜLEBİLİR PROTEİN KAYNAKLARI: BİTKİLER, BÖCEKLER, YAPAY ET VE TEK HÜCRE PROTEİNLERİ



Birleşmiş Milletler, dünya nüfusunun 2050 yılında 10 milyara ulaşacağını, yeterli miktarda ve iyi kalitede gıdaya, özellikle de protein kaynaklarına ulaşmada güçlükler yaşanacağını öngörmektedir. Aynı zamanda çevre kirliliğindeki artış, iklim değişiklikleri, köyden kente göçün artışı ile tarım ve hayvancılık sektöründe üretimin azalması, gıda kaynaklarının bilinçsizce kullanımı ve gıda israfı gibi faktörler de gıda konusunda yeni politikaların oluşturulması gerekliliğini ortaya koymaktadır. Tam da bu noktada son yıllarda her konuda daha sık duymaya başladığımız 'SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK' kavramı öne çıkmaktadır. Sürdürülebilir gıdalar, biyolojik çeşitliliğe ve ekosistemlere karşı koruyucu ve duyarlı, kültürel olarak kabul edilebilir, erişilebilir, uygun fiyatlı, besleyici, güvenli ve sağlıklı gıdalar olarak tanımlanmaktadır. Sürdürülebilir yeni protein kaynakları olarak, çevre dostu üretim koşulları ile besleyicilik değeri yüksek olan bitki, böcek, yapay et ve tek hücre proteinleri öne çıkmaktadır.

Bitkisel kaynaklar:

Ülkemizde son yıllarda popüler hale gelen **yalancı tahıl** olarak adlandırılan kaynaklardan kinoa, amarant ve karabuğday ortalama %15 protein içermektedir. Yalancı tahıllar aminoasit bileşim modeline en yakın miktarlarda zorunlu aminoasitleri içeren bitkisel protein kaynaklarından biriyken **kinoa** tahıllarda sınırlayıcı aminoasit olan lizinden zengin, **amarant** ise kuru ve çorak topraklarda ve yüksek hava sıcaklıkları gibi olumsuz koşullarda yetişebilen bir türdür.

Bitkisel protein kaynaklarına başka bir örnek verecek olursak ülkemizde üretimi ve tüketimi henüz yaygın olmayan **su mercimekleri** %20-35 oranında protein içermekte ve hızla üreyebilmeleri sebebi ile sürdürülebilir gıda kaynaklarına örneklerdir. Aynı zamanda su mercimeği türleri lizin, kükürtlü aminoasitler, fenilalanin ve tirozin aminoasitleri içeriği ile kaliteli bir aminoasit profiline sahiptirler.

Bitkisel gıdalar hayvansal gıdalardan daha düşük sera gazı emisyonuna sebep olmakta ve üretim için daha az kaynak gerektirirken sentetik gübre ve zirai ilaçlarla yapılan yoğun tarıma bağlı olarak yıllar geçtikçe toprağın verimlilik kalitesinde azalma gibi olumsuz etkilere neden olabilmektedir. Bu yüzden **doğru tarım uygulamaları** ile bitkisel protein kaynaklarının üretimi gerçekleştirilmelidir.



DOĞA PEKSEVER
UZMAN DİYETİSYEN

Yenilebilir böcekler:

Entomofaji yani yenilebilir böcek tüketimi Dünya'da en az 2 milyar insan tarafından geleneksel olarak tüketilmekteyken bizim ülkemiz de dahil olmak üzere çoğu Avrupa ülkesinde bu durum alışılabilir bir durum değildir. Fakat zengin besin ögesi profili ile bazı böcek türleri sürdürülebilir gıda kaynakları olarak uzun süredir bilim dünyası tarafından ilgi görmektedir.

Böcek proteini üretimi ile aynı miktarda geleneksel protein kaynağı (sığır, tavuk vb.) üretimini karşılaştıracak olursak daha az yetiştirme alanı, su ve yem kaynağı kullanımı gereklidir. Yenilebilir böcekler %35-75 arasında değişen yüksek protein içeriğinin yanı sıra zorunlu aminoasitler ve yağ asitleri, yüksek diyet lifi, vitamin ve mineral içeriğine sahip besleyici gıda kaynaklarıdır. Yenilebilir böcekler, çeşitli biyoaktif bileşiklere (biyoaktif peptitler, yağ asitleri, polifenoller vb.) sahip olmaları nedeniyle antioksidan, antienflamatuar, antidiyabetik, antimikrobiyal etkileri daha önce yapılan araştırmalarda bildirilmişken isteklilik, toksite ve alerjenite çalışmalarına da hız kesmeden devam edilmektedir.



Çin, Tayland, Afrika ve Latin Amerika'da bulunan birçok ülkede böcek türlerinin parçalanmadan bütün ve görünür halde tüketimi mevcutken entomofaji kültürüne sahip olmayan Avrupa ülkelerinde böcek direkt görünür olarak değil; ekmek, makarna, bisküvi gibi gıda ürünlerine böcek türleri un haline getirilerek belirli miktarlarda un ile gıda zenginleştirilmesi ile tüketime sunulmaktadır.

Türkiye'de böcek tüketme istekliliğini 'Journal of Insects as Food and Feed' dergisinde Ocak 2024 yılında yayınlanan çalışmamız ile ilk kez büyük ölçekli olarak yerli 914 birey üzerinde kesitsel bir çalışma ile ortaya koyduk. Böcek istekliliği konusunda ülkemizdeki veriler Avrupa'ya benzer olarak saptandı. Böceklerin görünür halde değil un olarak tüketilmesi, entomofaji hakkında bireylerin önceden bilgi sahibi olması ile isteklilik artıyorken, erkeklerin kadınlardan daha istekli olarak saptandı. Çalışmamız ile entomofajiye yönelik tutumları geliştirmek için gıda neofobisini ve tikslenme duyarlılığını azaltmanın ve böcek içeren gıdaların yararları hakkında bilgi sağlamanın gerekli olduğu sonucuna varıldı.



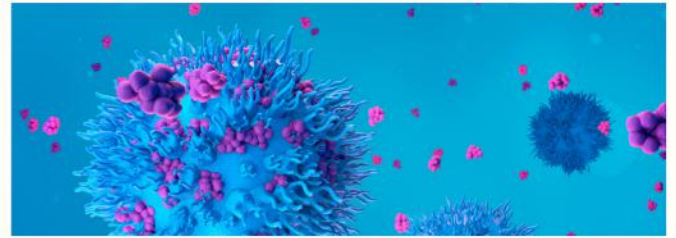
Yapay et

Laboratuvar koşullarında üretilen et; güvenli ve çevreye faydalı bir alternatif gıda olarak ileri sürülen **in vitro** etten yapılmış ilk köfte ilk yasal onay ile Singapur'daki bir restoranda halka sunulmuştur. Belirli üretim koşullarında yapay etin, geleneksel et üretimine kıyasla su ve arazi kullanımını %90 oranında azaltabileceği bildirilmiştir. Geleneksel kırmızı et üretimi ile benzerliklerine rağmen, genomlarını laboratuvarında yapay olarak değiştirilen hayvanlar yapay olarak kabul edildiğinden, yapay etlerin tüketiciler tarafından kabul edilmesi henüz tartışılır bir konudur. Bu sebeplerden dolayı yapay et için daha fazla iyileştirme, geliştirme ve kabul edilebilirlik çalışmasına ihtiyaç vardır.



Tek hücre proteinleri

Tek hücre proteinleri (THP) veya **mikrobiyal proteinler**, özellikle mantarlar, mikro algler ve bakteriler gibi tek hücreli veya çok hücreli mikroorganizmalardan üretilen proteinlere verilen isimdir. Mikroorganizmalar genellikle tanklarda veya reaktörlerde, mikroalgler ise açık havuz sistemlerinde yetiştirildiğinden, tarım ve hayvancılıkta olduğu gibi geniş araziler ve büyük su rezervuarları gerektirmez. Aynı zamanda üretimleri mevsimsel ve iklimsel değişikliklerden etkilenmez ve yıl boyunca üretilebilirler.



THP %60-82 oranında yüksek protein içeriğine ve çoğu protein kaynağında yetersiz olan lizin ve metiyonin gibi zorunlu aminoasitlere sahiptir. Mantarlar %30-50 oranında protein içerirken bazı mikroalg türleri %60-70 oranında, bakteriler ise %50-80 arasında protein içermektedir.

Sonuç olarak sürdürülebilir protein kaynakları olarak öne çıkan bitkiler, böcekler, yapay et ve THP ekosisteme karşı geleneksel ürünlere kıyasla daha koruyucudur. Fakat kültürel olarak alışık olmadığımız bu kaynakları beslenmemize dahil etme konusunda zorluklarla karşılaşacak olduğumuz açıkça bellidir. Bu sebeple dünyamızın geleceği için geleneksel protein kaynaklarının tüketiminin azaltılması ve yeni protein kaynaklarına karşı olan istekliliğin artırılmasında bizlerin daha fazla sorumluluk alması gereklidir.

ANTARTIKA DENİZİ'NDEN GELEN OMEGA-3: KRİLL YAĞI



Omega-3 yağ asidinin sağlığımız için sayısız faydaya sahip olduğuna dair pek çok bilgi duymuşsunuzdur. Omega-3 yağ asidine dair literatüre yeni bilgiler eklenirken farklı omega-3 kaynağı arayışları da artıyor.



NİSA DEMİR
DİYETİSYEN

Son dönemlerin popüler omega-3 kaynağı: Krill yağı

Peki krill yağı nedir? Olası faydaları nelerdir? Nasıl bir içeriğe sahiptir? Haydi bu soruları bilimsel kaynaklardan elde ettiğim bilgiler ile cevaplayalım. Norveççe "yavru balık" anlamına gelen krill, Antartika Denizi'nde yaşayan ve 86 çeşit türü olan karidese benzer bir canlıdır. Dış iskeletinin kitinli yapısı dolayısıyla diğer kabuklulara benzemektedir. Başta balina olmak üzere deniz kuşu ve kalamar gibi pek çok deniz canlısının besin kaynağıdır. Ayrıca Krill; 1970'ten beri Rusya, Ukrayna, Japonya ve Fransa'da yiyecek olarak insanlar tarafından da tüketilmektedir. Amerika Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) krillden elde edilen yağı "güvenli gıda" olarak; Avrupa Birliği ise "yeni besin" olarak tanımlamıştır.

Ayrıca omega-3 kaynağı olan krillin balıktan daha kolay ulaşılabilir bir canlı olduğunu biliyor muydunuz?

Üreme kapasitesi oldukça yüksek olan krill canlısı, EPA ve DHA bakımından zengin içeriğe sahip algleri besin kaynağı olarak kullanılmaktadır. Krillin omega-3 yağ asidi bakımından zengin ve doymuş yağ asidinden fakir içeriğe sahip olması belki de beslenme örüntüsünden ileri gelmektedir.

Krill yağının bileşimi:

Biyoyararlılığı oldukça yüksek olan krill yağı; omega-3 yağ asidi başta olmak üzere, yağda çözünen ve antioksidan bir karotenoid olan astaksantin, A vitamini, E vitamini ve fosfolipit formda çeşitli yağ asitlerinden oluşmaktadır. Krill yağı da balık yağı gibi iyi bir EPA ve DHA kaynağıdır. Fakat bir farkla; Balık yağında mevcut olan n-3 yağ asidi trigliserit formundayken, krill yağında bulunan n-3 fosfolipit formundadır. N-3 formundaki bu değişiklikten kaynaklı olarak organizmada, krill yağının balık yağına göre daha fazla emildiği gözlemlenmiştir. Ayrıca krill yağının doğal yapısında astaksantin adlı güçlü bir antioksidan mevcuttur.

Krill ve balık yağının EPA/DHA oranlarında da farklılık bulunmaktadır. Balık yağının EPA/DHA oranı 1/1 iken, krill yağının **EPA/DHA oranı 2/1'dir**. Krill yağının DHA içeriği karides ve balığa benzer düzeydeyken EPA içeriği balık yağından daha yüksektir.

Ek olarak; krill yağının A ve E vitamini içeriğinin de karides ve balığa göre daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.

Ek Bilgi

100gr krillde 1.2-2.5mg astaksantin mevcuttur. Astaksantin; somon balığı gibi turuncu-pembe renkli balıklarda bulunan bir karotenoiddir.

Astaksantin;

- UV ışığından kaynaklı olarak ciltte meydana gelebilecek olumsuz etkiyi azaltıcı etkisi vardır.
- Kanser oluşumunu önleyicidir.
- Yaşlanmayı geciktirir.
- Peptik ülseri önleyici etkisi vardır.
- Karaciğer, kalp, eklem, göz ve prostat sağlığını koruyucudur.
- Vücutta meydana gelebilecek aşırı inflamatuvar yanıtı baskılayıcıdır.

Krill yağının sağlığa etkileri:

Krill yağının EPA, DHA ve astaksantin içeriği sebebiyle sağlık üzerine olumlu etkilerinin olabileceği ileri sürülmektedir. Yapılan pek çok araştırma; n-3 yağ asidi alımıyla antiinflamatuvar, antiaterosklerotik, antiaritmik ve antirombotik etkinin artışının doğru orantılı olduğunu göstermektedir.

Yapılan bir çalışma ile günlük 300mg krill yağı alımının inflamasyonu önlediği ve 7-14 günde artrit semptomlarında azalmaya neden olduğu bulunmuştur.

Yapılan bir başka çalışmada ise krill yağının uzun vadede alımının bilişsel aktiviteyi arttırdığı ortaya konulmuştur. Ayrıca, krill yağının mental sağlık, glukoz olumlu etkilerinin olduğu ileri sürülmektedir. Tedavi edici dozun 1-3g/gün, toksik dozun ise 3g/günden fazla alım sonucu gastrointestinal komplikasyonlar ile kendini gösterdiği belirtilmektedir.

Krill yağının zengin antioksidan içeriğinden dolayı olası olumlu etkilerine rağmen, insanlar üzerinde yapılan çalışmaların yetersiz oluşundan dolayı ilgili kuruluşlar tarafından tedavi amaçlı kullanımı önerilmemektedir.

Krill yağının balık yağından üstün olduğunu dair çalışmaların kanıt düzeyi düşük. Dolayısıyla, insanlar ile gerçekleştirilmiş daha fazla çalışma mevcut olursa krill yağının insan beslenmesindeki rolü artabilir. Yaygın olarak insan beslenmesinde yer alan pek çok besin krill yağı ile zenginleştirilerek piyasaya sunulabilir.

Akoyun Emine, Kaplan Fatma. Krill Yağı: Beslenme ve Sağlık Yönünden Değerlendirilmesi. Beslenme ve Diyetetik Güncel Konular. 21. sayı 2018;171-176.

Burns L. The secrets of Krill. (Akabe Digital Editions). ISBN: 978-82-690452-0-8. Available from: <https://vib2.hulpub.net/handle/16101151/6606420>. DOI:10.21203/rs.1.rs-1085206/v1

Singh J, Singh B, Kaur A, Khilli S. A novel food supplement for human health. Int J Food Sci Nutr. 2014; 10(1): 213-9.

Yu D, Gong M, Wei W, Jin J, Wang S, Wang X, et al. Antarctic Krill (*Euphausia superba*): a comprehensive review of chemical composition, extraction technologies, health benefits, and current applications. Camp Riv Food Sci F. 2019; 10(2): 514-14.

Krill Oil. Monograph. Alim Med Rev. 2010; 15(1): 84-6.

Miki K, Reeves MS, Fajmer M, Grinar M, Benoit-Lévesque J, et al. Krill oil supplementation increases plasma concentrations of eicosapentaenoic and docosahexaenoic acids in overweight and obese men and women. Nutr Res. 2009;29:609-615.

Tou J, Jazrawi E, Chen YC. Krill for human consumption: nutritional value and potential health benefits. Nutr Rev. 2007;65:63-77.

Mosquera J, Krill Oil. Monograph. Alim Med Rev. 2010; 15(1): 84-6.

Juarez Z, Bjornstad B, Grijonova N, Riusseiro A, Vachon A, Berge K, et al. Effect of fish and krill oil supplementation on glucose tolerance in adults with experimentally induced obesity. Eur J Nutr. 2014 Oct 15. [Epub ahead of print]. DOI: 10.1007/s00394-014-0690-9.

Devasa T, Koduri S, Karthi V. Efficacy and safety of a combination of omega-3 fatty acids and astaxanthin in dyslipidemia: a randomized, open, and comparative study. Int J Clin Pharm. 2014;34:201-206.

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on the substantiation of a health claim related to Chlorella and maintenance of normal blood LDL-cholesterol concentrations pursuant to Article 14(1) of Regulation (EC) No 1825/2006. EFSA J. 2012;10(12):2382.

Dimitrova E. Efficacy and safety of Neptune Krill Oil on chronic inflammation and arthritic symptoms. J Am Coll Nutr. 2007;26(1):39-45.

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on the substantiation of a health claim related to collagen hydrolyzate and maintenance of joint function pursuant to Article 14(1) of Regulation (EC) No 1825/2006. EFSA J. 2014;12(12):3291-3301.

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on the substantiation of a health claim related to EBC3™ and "help to support joint function by maintaining low levels. EFSA J. 2012;10(9):2389.

Cailla M, Sotgiu M, Caviglioli AL, Coran G. Long-term effect of high dose omega-3 fatty acid supplementation for secondary prevention in cardiovascular outcomes: A meta-analysis of randomized, placebo controlled trials (corrected).theroscler Suppl. 2011;11(2):21-25.

Calder PC. Marine omega-3 fatty acid and inflammatory processes: Effects, mechanisms and clinical relevance. Biochim Biophys Acta. 2014 Aug 20; pii: S1875-9805(14)00185-6. doi: 10.1016/j.bba.2014.08.010. [Epub ahead of print].

Ann. Rheum. Dis. 2010;69:1030-1034.

VITAPOL KRILL OIL COMPLEX

👑 ZENGİN İÇERİK

🐟 FOSFOLIPID OMEGA-3

🐟 FOSFATIDILSERİN

🐟 ASTAKSANTİN

🐟 KOLİN

🐟 EPA&DHA



KEŞFET



WWW.VITAPOL.COM.TR

 vitapoltr

SPORCULARDA BAŞARIYA GİDEN YOL: UYKU KALİTESİ VE DÜZENİ



Uyku, sıklıkla yeterince ilgi görmeyen önemli bir vücut fonksiyonudur. Geleneksel olarak diyet ve egzersiz, sağlık ve uzun ömürlülüğün iki temel taşı olarak görülmüştür. Ancak yazarlar sağlığın üç temel direğinin diyet, egzersiz ve uyku olduğunu düşünüyor ve birini göz ardı etmenin diğer ikisini de olumsuz etkilediğini ileri sürüyor. Uykudan mahrum bırakılan kişilerin yoğun egzersizlerde düşük performans gösterebileceğini ve kilo alımını artırabilecek sağlıklı yiyeceklere yönelebileceği düşünülmektedir. Benzer şekilde, diyetteki dikkatsizliklerin de uykunun bozulmasına neden olabileceği ve atletik performansı olumsuz etkileyebileceği öne sürülmektedir (1).

Yüksek performanslı takım sporu sporcularının haftalık olarak yüksek standartlarda antrenman yapmaları ve yarışmaları gerekmektedir. Ancak bu sporcular antrenman ve yarışmanın neden olduğu fizyolojik, nöromusküler ve psikolojik stres faktörlerini dengeleme konusunda sürekli bir zorlukla karşı karşıyadır. Bu zorlukların üstesinden gelmek ve performansı desteklemek için iyileşmeyi optimize etmek son derece önemlidir. Uyku iyileşmede çok önemli bir rol oynar ve fizyolojik, algısal ve bağışıklık fonksiyonları üzerinde onarıcı etkilere sahiptir (2).

Pek çok farklı uyku bozukluğu mevcut ancak çoğu zaman insanlara teşhis konulamıyor ve tedavi edilemiyor. Benzer şekilde uykusuzluk da sorunun fark edilmesi ve uygun şekilde ele alınması durumunda etkili bir şekilde tedavi edilebilecek yaygın bir durumdur. Uyku bozukluğu olmayan kişilerde bile yetersiz uyku süresinin, bireyin refahını her açıdan etkileyebilecek olumsuz sağlık etkileri vardır. Elit sporcular bu rahatsızlıklardan muzdarip olabilir ve özel olarak değerlendirilmediği sürece bunların farkında olmayabilirler (1).

Uyku Süresinin Uzatılmasının Olumlu Etkisi

Doğal sirkadiyen ritmin bozulduğu ve uyku yoksunluğu (<7 saat) durumunda dolaşımdaki stres hormonları (örn: kortizol) artar; karbonhidrat depolarının (glikojen) yenilenmesi azalır; iştahı serbest bırakır ve enerji harcaması üzerindeki etkileri; katabolizmayı artırır ve anabolizmayı azaltır, kas onarım hızını etkiler.

Potansiyel olarak da antrenman adaptasyonlarını ve toparlanmayı köreltir.

(1-3) Sporcular katabolizmayı durdurmak ve iyileşmeyi hızlandırmak için anabolik steroidler ve büyüme hormonları gibi yasa dışı maddelere yönelebilirler. Ancak sporcular doğal uyku düzenini yeniden sağlarsa, aradıkları anabolik hormonlar da doğal olarak sağlıklı seviyelere döner. Uykunun artmasıyla birlikte bilişsel performansta da iyileşmeler olur. Bu nedenle,



RABİA HATUN ŞEN
DİYETİSYEN

müsabaka öncesinde yeterince uyuyan sporcuların, en yüksek performans açısından fayda sağlaması muhtemeldir. Sporcularda uyku ve uyku süresinin yeniden sağlanması, sprint sürelerini, teniste servis doğruluğunu, yüzme dönüşü ve tekme vuruşu etkinliğini, yüzme sprintini, basketbolda şut doğruluğunu, yarı sahada ve tam sahada sprintleri ve yorulma süresini iyileştirir. Uykuyu iyileştirmek yorgunluk ve uykululuğun azalmasıyla sonuçlanır (1).

Yeni çalışmalar, sporcular için basit bir uyku hijyeni/uyku optimizasyonu eğitim programının dahil edilmesinin uyku süresini ve uyku verimliliğini nasıl artırabileceğini göstermektedir (1). Uykunun vücut üzerinde onarıcı bir etkiye sahip olması için yeterli süre, kalite ve zamanlanmış olması gerekir (3). Sporcu yeterli gece uykusu alamasa bile ertesi gün şekerleme yapmak yararlı olabilir. Bununla birlikte mevcut araştırmalara dayanarak uyku kaybıyla ilişkili nörodavranışsal bozuklukları da önlemek adına, çoğu çalışma sporcular için uykunun 2 saat artırılması konusunda hemfikir, (elit sporcularda 9 saate kadar bir hedef vardır) 9 saat bazılarında aşırı görünebilir (1,4). Ancak uykunun genel refah ve performans açısından mutlak önemi göz önüne alındığında, sağlığın üç temel direği abartılamaz. Özellikle elit sporcular için uyku vurgulanmalı ve en önemli öncelik haline getirilmelidir (egzersiz rutinleri ve diyetleri kadar önemlidir) (1).

Beslenme Müdahalesi

Uykunun sporcular için bilinen faydaları göz önüne alındığında, bir uyku rutini oluşturmak, elektronik cihazlardan kaçınmak ve serin, karanlık, sessiz bir odada uyumak gibi uygun uyku hijyeni uygulamalarını uygulamak dışında, beslenme müdahaleleri uyku kalitesini ve miktarını artırmada faydalı olabilir. Beslenme müdahalelerinin kesin zamanlaması ve dozu daha fazla araştırmayı gerektirse de aşağıdaki iyi uyku stratejilerini bugüne kadar yapılmış araştırmalardan elde edebiliriz:

Öğünlerin zamanlanması ve miktarının yanı sıra büyük porsiyonlar ve/veya akşamın ilerleyen saatlerindeki öğünler, potansiyel olarak sindirimin termojenik etkisi nedeniyle uykuyu ve sirkadiyen ritmi olumsuz etkileyebilir (5).



- Lif, tam tahıllar, meyve ve sebzeler açısından zengin bir diyet tüketin (2).
- Yatmadan 2-4 saat önce yüksek glisemik indeksli karbonhidratlı bir yemek tüketin (2). Yüksek glisemik indeksli akşam yemeği uyku başlangıcı gecikmesini azaltır (5).
- Süt ürünleri kaynaklarının tüketimi uyku süresini artırabilir (5).



Triptofan, serotonin ve melatoninin öncüsü olan esansiyel bir aminoasittir. Triptofan açısından zengin protein tüketimi, vücut sıcaklığındaki değişiklikleri etkileyerek uyku kalitesini iyileştirebilir. Triptofanın besin kaynakları arasında süt, hindi, tavuk, balık, yumurta, kabak çekirdeği, fasulye, yer fıstığı, peynir ve yeşil yapraklı sebzeler bulunur (5). Ayrıca süt proteini olan α -laktalbüminin, tüm proteinli besin kaynakları arasında en yüksek doğal triptofan seviyesine sahip olduğu rapor edilmiştir (4-6).



Vişne yüksek konsantrasyonlarda melatonin ve hem antioksidan hem de antiinflamatuvar özelliklere sahip bir dizi fenolik bileşik içerir. Vişne suyunun (2x porsiyon 30 mL konsantre) uyku iyileştirme, uyku süresi ve uyku kalitesi üzerindeki etkisini araştırmak için yapılan bir çalışmada, vişne suyu takviyesinin sağlıklı yetişkinlerde dolaşımdaki melatonin düzeylerini artırdığını, uyku süresini ve kalitesinin iyileştirdiğini göstermiştir (5-7). Vişnelerdeki antiinflamatuvar ve antioksidan özelliklere sahip fenolik bileşiklerin çeşitliliği, uykunun yanı sıra egzersiz sonrası toparlanmayı da geliştirebilir (5).



Folat eksikliği uykusuzluk (uyku başlatma veya sürdürmede zorluk, uzun süreli uyanıklık ve/veya yetersiz uyku) ve huzursuz bacak sendromu (bacaklarda tekrarlanan hareketler veya uykunun bozulmasına yol açan istenmeyen duyular) ile ilişkilendirilmiştir.

Kivideki yüksek folat içeriği, folat durumunu ve sonuç olarak uykuyu iyileştirebilir. Folatlar beslenmede yaygın olarak tüketilse de pişirme veya işleme yoluyla yok edilirler ancak kivi genellikle çiğ haliyle tüketilir (5).

Uykuyu bozduğu bilinen beslenme müdahaleleriyle ilgili olarak sporcuların uykudan önce aşağıdaki maddelerden kaçınmasını öneriyoruz:

Kafein: Uykuya başlama gecikmesinin artması, toplam uyku süresinin azalması ve uyku kalitesinin azalması ile ilişkilidir. Kafein, adenosin reseptörlerini antagonize ederek uyanıklık durumunu artırır ve bu da uykuya eğilimin azalmasına yol açar (2-5).

Alkol: Daha kötü uyku kalitesi ve miktarı ile ilişkilidir. Uyku bölünmelerine ve kısalmasına sebep olur, REM uykusunu baskılar (2-5-8).

Aşırı Sıvı Alımı: Gece boyunca sık idrara çıkmaya neden olur, tekrarlayan uyanmalar uyku kalitesini düşürebilir (2-8).



Egzersiz sonrası toparlanma tüm sporcular için hayati öneme sahiptir. Antrenman stresi ile fiziksel toparlanma arasındaki denge yetersizse, sonraki antrenmanlarda veya müsabakalarda performansı olumsuz etkileyebilir. Kas yorgunluğu veya ağrı, normal uykunun bozulmasıyla bağlantılı inflamatuvar sitokinlerle birlikte uykuyu olumsuz yönde etkileyebilir. Antrenman adaptasyonları ve toparlanma, optimal beslenme uygulamalarıyla en üst düzeye çıkarılabilir veya optimal olmayan beslenme uygulamalarıyla bozulabilir (5).

Doğru doz, kaynak ve zamanlama uygulandığında, seçilmiş beslenme müdahalelerinin uyku kalitesini ve miktarını iyileştirmek için etkili bir yol olduğunu görüyoruz. Uykunun antrenman, seyahat ve yarışma sırasında önemli bir faktör olarak kabul edildiği göz önüne alındığında, gelecekteki araştırmaların bu beslenme müdahalelerinin hem antrenman hem de yarışma için sporcu uykusunu destekleme yeteneğini değerlendirmesi gerektiğini düşünüyorum.

1) Vitale, K. C., Owens, R., Hopkins, S. R., & Malhotra, A. (2019). Sleep hygiene for optimizing recovery in athletes: review and recommendations. *International journal of sports medicine*, 40(08), 535-543.

2) Gratwicke, M., Miles, K. H., Pyne, D. B., Pampa, K. L., & Clark, B. (2021). Nutritional interventions to improve sleep in team-sport athletes: a narrative review. *Nutrients*, 13(5), 1586.

3) Doherty, R., Madigan, S. M., Nevill, A., Warrington, G., & Ellis, J. G. (2021). The sleep and recovery practices of athletes. *Nutrients*, 13(4), 1330.

4) Hamlin, M. J., Deuchrass, R. W., Olsen, P. D., Choukri, M. A., Marshall, H. C., Lizamore, C. A., ... & Elliot, C. A. (2021). The effect of sleep quality and quantity on athlete's health and perceived training quality. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 705650.

5) Doherty, R., Madigan, S., Warrington, G., & Ellis, J. (2019). Sleep and nutrition interactions: implications for athletes. *Nutrients*, 11(4), 822.

6) Markus, C.R.; Olivier, B.; Panhuysen, G.E.; Van der Gugten, J.; Alles, M.S.; Tuiten, A.; Westenberg, H.G.; Fekkes, D.; Koppeschaar, H.F.; de Haan, E.E. The bovine protein α -lactalbumin increases the plasma ratio of tryptophan to the other large neutral amino acids, and in vulnerable subjects raises brain serotonin activity, reduces cortisol concentration, and improves mood under stress. *Am. J. Clin. Nutr.* 2000, 71, 1536-1544.

7) Howatson, G.; Bell, P.G.; Tallent, J.; Middleton, B.; McHugh, M.P.; Ellis, J. Effect of tart cherry juice (*Prunus Cerasus*) on melatonin levels and enhanced sleep quality. *Eur. J. Nutr.* 2012, 51, 909-916.

8) Yılmaz, H., Tuncel, D., Aksu, M., Akyıldız, U. O., Alp, R., Arslan, K., ... & Yılmaz, Z. (2014). UYKU BOZUKLUKLARINDA TEDAVİ REHBERİ.

ALKALİNİN GÜCÜNÜ DENEYİMLEYİN



Sağlığınız ve iyiliğiniz için tasarlanmış alkali suyun faydalarından yararlanın.

REFLÜ İLE YAŞAM: BİLİNÇLİ BESLENMENİN GÜCÜ



Reflü Nedir?

Reflü, mide asidinin yemek borusuna geri kaçmasıyla ortaya çıkan bir rahatsızlıktır ve genellikle mide yanması, ekşime, göğüs ağrısı gibi belirtilerle kendini gösterir. Bu durum, alt özofagus sfinkterinin (LES) zayıflaması veya işlevini tam olarak yerine getirememesi sonucu meydana gelir. Reflü, yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyebilir ve uzun süre devam ederse yemek borusunda kalıcı hasarlara yol açabilir. Reflü, göğüste yanma hissi ve mide ekşimesi ile kendini gösterir.

Bu belirtiler genellikle yemek yedikten sonra veya yatarken daha da kötüleşir. Asidin yemek borusuna geri kaçması sonucu ağızda acı veya ekşi tat, regürjitasyon (asidik içeriğin ağza geri gelmesi) ve yutma güçlüğü (disfaji) gibi semptomlar yaşanabilir. Ayrıca kronik öksürük, boğaz ağrısı, ses kısıklığı ve sabahları mide bulantısı da reflü belirtileri arasında yer alır. Bu semptomlar yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyebilir ve tedavi edilmediğinde uzun vadede yemek borusunda hasara yol açabilir.



DİLARA ÇETİN
UZMAN DİYETİSYEN

Reflüye İyi Gelmeyen Gıdalar

Reflü belirtilerini tetikleyen bazı yiyecek ve içecekleri hayatınızdan çıkarmak, semptomların hafifletilmesine yardımcı olabilir ancak reflünün kaynağını çözemeyeceğini hatırlatmakta fayda var. Hangi besinlerin reflüyü tetiklediğini ve nedenlerini birlikte inceleyelim:

- 1. Yağlı ve Kızartılmış Yiyecekler:** Yüksek yağ içeriği, mide boşalmasını yavaşlatarak asit üretimini artırabilir. Bu nedenle, yağlı etler, kızartmalar ve yağlı atıştırmalıklardan uzak durmak faydalıdır.
- 2. Baharatlı Gıdalar:** Acı biber, karabiber ve çeşitli baharatlar yemek borusunu tahriş edebilir. Bu tür baharatları sınırlamak, semptomları hafifletebilir.
- 3. Çikolata:** Çikolata, alt özofagus sfinkterinin gevşemesine neden olabilir ve bu da mide asidinin yukarı çıkmasını kolaylaştırır.
- 4. Kafein ve Gazlı İçecekler:** Kafeinli içecekler mide asidini artırabilirken, gazlı içecekler mide basıncını yükselterek reflü riskini artırabilir.
- 5. Asitli Meyveler ve Domates:** Yüksek asit içeriği nedeniyle turuncgiller ve domates reflü belirtilerini kötüleştirebilir.

Reflüye İyi Gelen Gıdalar

Reflü semptomlarını hafifletmeye yardımcı olabilecek bazı gıdalar:

- 1. Lifli Gıdalar:** Lif açısından zengin gıdalar, sindirimi düzenleyerek mide boşalmasını hızlandırabilir. Tam tahıllar, sebzeler ve meyveler bu gruba dahildir.
- 2. Yağsız veya Az Yağlı Protein Kaynakları:** Tavuk, hindi ve balık gibi yağsız etler ve bitkisel protein kaynakları (örneğin mercimek ve nohut) reflüye karşı dosttur.
- 3. Alkali Meyveler:** Muz ve kavun gibi düşük asitli meyveler reflü semptomlarını hafifletebilir.
- 4. Yeşil Sebzeler:** Ispanak, brokoli ve lahana gibi yeşil yapraklı sebzeler mide asidini artırmadan beslenmeyi destekler.
- 5. Yulaf:** Yulaf ezmesi, mide asidini emerek reflü semptomlarını hafifletebilir.
- 6. Balık:** Omega-3 yağ asitleri içeren balık, inflamasyonu azaltarak reflü semptomlarını iyileştirebilir.
- 7. Kereviz:** Düşük kalorili ve lif açısından zengin kereviz, sindirimi kolaylaştırarak reflüyü hafifletebilir.
- 8. Zencefil:** Anti-inflamatuar ve antioksidan özelliklere sahip zencefil, mide asidini dengeleyerek reflü semptomlarını azaltabilir.
- 9. Haşlanmış Patates:** Yağsız ve baharatsız şekilde pişirildiğinde, mide asidini nötralize edebilir.

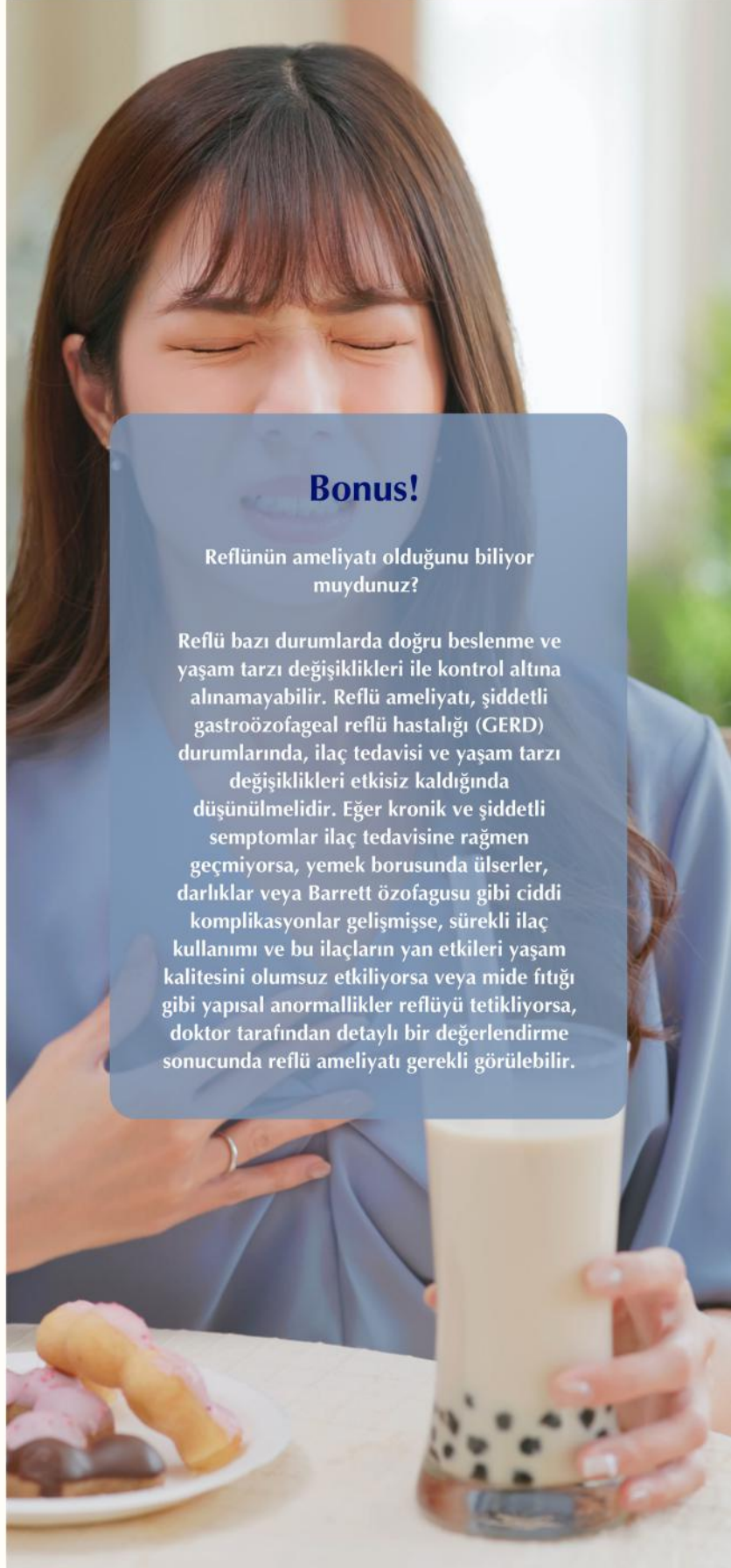
Yaşam Tarzı Değişiklikleri

Beslenme düzeninin yanı sıra, yaşam tarzı değişiklikleri de reflü yönetiminde önemli rol oynar:

- **Küçük ve Sık Öğünler:** Büyük porsiyonlar yerine daha küçük ve sık öğünler yemek, mide asidini kontrol altında tutabilir.
- **Yatmadan Önce Yemekten Kaçının:** Yatmadan en az 2-3 saat önce yemek yemeyi bırakmak, mide asidinin yemek borusuna kaçma riskini azaltır.
- **Başınızı Yüksek Tutun:** Yatarken başınızı yastıkla yükseltmek, mide asidinin yukarı çıkmasını önlemeye yardımcı olabilir.
- **Sağlıklı Kilo:** Fazla kilo, reflü riskini artırabilir. Sağlıklı bir kiloda kalmak, semptomların hafifletilmesine katkı sağlar.
- **Rahat Giysiler Giyin:** Sıkı kıyafetler, mideye baskı yaparak asidin yemek borusuna kaçmasını kolaylaştırabilir. Rahat ve bol giysiler tercih edilmelidir.
- **Düzenli Egzersiz Yapın:** Düzenli egzersiz, sindirimi iyileştirir ve kilo kontrolünü sağlar. Ancak yemek yedikten hemen sonra egzersiz yapmaktan kaçının.
- **Yüksek Yastık Kullanımı:** Uyumurken başınızı ve üst gövdenizi yastıkla yükseltmek, mide asidinin yukarı çıkmasını engeller.
- **Sigara ve Alkolü Bırakın:** Sigara ve alkol, mide asidini artırarak reflü semptomlarını kötüleştirebilir. Bunlardan kaçınmak semptomların hafifletilmesine yardımcı olur.
- **Stresi Yönetmek:** Stres, mide asidini artırarak reflü semptomlarını şiddetlendirebilir. Meditasyon, yoga ve derin nefes egzersizleri gibi stres yönetimi teknikleri kullanabilirsiniz.

Sonuç

Reflü, yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyebilir ancak doğru beslenme ve yaşam tarzı değişiklikleri ile semptomları yönetmek mümkündür. Reflü hastalarının, kişisel tetikleyicilerini belirleyerek uygun beslenme ve yaşam tarzı stratejilerini benimsemeleri önemlidir.



Bonus!

Reflünün ameliyatı olduğunu biliyor muydunuz?

Reflü bazı durumlarda doğru beslenme ve yaşam tarzı değişiklikleri ile kontrol altına alınamayabilir. Reflü ameliyatı, şiddetli gastroözofageal reflü hastalığı (GERD) durumlarında, ilaç tedavisi ve yaşam tarzı değişiklikleri etkisiz kaldığında düşünülmelidir. Eğer kronik ve şiddetli semptomlar ilaç tedavisine rağmen geçmiyorsa, yemek borusunda ülserler, darlıklar veya Barrett özofagusu gibi ciddi komplikasyonlar gelişmişse, sürekli ilaç kullanımı ve bu ilaçların yan etkileri yaşam kalitesini olumsuz etkiliyorsa veya mide fitiği gibi yapısal anormallikler reflüyü tetikliyorsa, doktor tarafından detaylı bir değerlendirme sonucunda reflü ameliyatı gerekli görülebilir.

BUGÜN ATTIĞIN ADIM, YARININ BAŞARISININ TEMELİDİR!



Diyetisyen adaylarının lisans eğitim süreci boyunca kendilerini sürekli geliştirmesi, hem mesleki başarı hem de gelecekteki danışanlarına en iyi hizmeti sunmaları açısından büyük önem taşıyor. Öğrencilik hayatı ise, kişinin kendini akademik ve sosyal yönden gelişimini sağlaması için eşsiz bir fırsat. Bu dönem, akademik bilgi edinmenin yanı sıra kişisel ve mesleki yeteneklerinizi geliştirmek için harika bir zaman dilimi. Peki kendini geliştirmek isteyen diyetisyen adayları mezun olana kadarki süreçte neler yapabilir?



SILA GÜRKAN
ÖĞRENCİ DİYETİSYEN

1. Mesleki Eğitimler ve sertifikalar almak.

Beslenme ve diyetetik alanındaki bilgiler hızla güncellenmektedir. Bu nedenle, mesleki gelişiminizin bir parçası olarak öğrencilik hayatınızda eğitimler ve sertifikalar almanız önemlidir. Üniversiteler ve profesyonel kuruluşlar tarafından sunulan ileri düzey kurslar ve sertifika programları, beslenme bilimleri, sporcu beslenmesi, klinik beslenme ve çocuk beslenmesi gibi uzmanlık alanlarında derinleşmenize olanak tanır. Örneğin, Fonksiyonel Tıp Sertifikası veya Metabolik ve Bariatrik Cerrahi Diyetisyeni Sertifikası gibi belgeler, kariyerinizi önemli ölçüde ileriye taşıyabilir ve çalışma alanınızı belirlemede katkıda bulunabilir.



2. Yaratıcı ve yenilikçi olmak.

Gün geçtikçe artan mezun diyetisyen sayısı ve kamu atamalarının da az olmasından kaynaklı olarak fark yaratmak için yaratıcı ve yenilikçi olmak gereklidir. Şimdiden değişen beslenme trendlerini ve popüler diyetleri yakından takip etmek, yeni ve ilgi çekici yemek tarifleri öğrenmek sizi bir adım ileri taşıyabilir. Bunun yanı sıra özgün çalışmalarla adınızdan sıkça söz ettirmeniz sizleri meslektaşlarınızdan ve öğrencilerden ayırt edecek nitelikte olabilir.



3. Güncel araştırmaları takip etmek.

Diyetisyenlik mesleği, sürekli öğrenmeniz ve kendinizi geliştirmeniz gerektiren dinamik bir alandır. Kendini geliştirmek isteyen diyetisyen adayları; sürekli güncel kalmalı, araştırma becerilerini geliştirmeli ve sağlık teknolojilerini yakından takip etmelidir. Bu nedenle, prestijli bilimsel dergiler, akademik makaleler, PubMed, ResearchGate ve Google Scholar gibi platformlar, bilimsel çalışmalara ulaşmanız için başucu kaynaklar arasındadır. Böylece en doğru ve en güncel beslenme bilgilerine vâkıf olabilirsiniz.





4. "NutriHome Akademi" gibi ücretli ve ücretsiz eğitimler düzenleyen çevrim içi eğitim platformlarını ve web seminerlerini takip etmek.

Çevrim içi ve yüz yüze eğitimlere katılmak, farklı uzmanlık alanları hakkında fikir sahibi olmanıza ve bu alanlarda uzmanlaşmış diyetisyenlerin bilgi ve tecrübelerinden faydalanmanıza yardımcı olur. Ayrıca bu eğitimler; mezun olduktan sonraki süreçte hangi alanda ilerlemek istediğiniz hakkında size fikir verebilir. Size farklı bakış açıları kazandırabilir.

5. Teknoloji kullanımını arttırmak ve etkili sosyal medya yönetimini öğrenmek.

Teknoloji Çağının başlaması ile hemen hemen her meslekte internetin yeri ve önemi yadsınamayacak hale geldi. Dijital dönüşüm sağlık sektörünü de etkiledi. Şimdiden beslenme izleme uygulamalarına, online danışmanlık platformlarına ve veri analiz araçlarına hakim olmak gelecekte işlerinizi daha verimli bir şekilde yönetmenize yardımcı olabilir. Ayrıca sosyal medya, beslenme ve diyetetik öğrencileri için değerli bir kaynak olabilir ancak doğru stratejiler ve kurallarla yönetilmesi gerekir. Temel sosyal medya platformlarını tanımak, doğru ve etkili sosyal medya yönetimini öğrenmek ve bu konu hakkında eğitimler almak, sosyal medyanın potansiyelinden en iyi şekilde faydalanmanıza, kariyer hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olabilir. Böylece öğrendikleriniz dâhilinde sosyal medyada beslenme hakkındaki bilgileri paylaşmaya başlayabilirsiniz. Doğru ve etkili sosyal medya yönetimi sayesinde görünürlüğünüzü ve etkileşiminizi arttırabilir, daha fazla insana ve potansiyel danışan kitlelerine ulaşabilirsiniz.



6. İletişim becerilerini geliştirmek.

Kendinizi geliştirmenin bir diğer yolu da sosyal ve kişisel becerilerinizi güçlendirmektir. Beslenme ve diyetetikte etkili iletişim, diyetisyenler ile danışanlar arasında güvenilir bir ilişki kurulmasına ve sağlık hedeflerine ulaşılmasına yardımcı olur. Doğru bilgilerin aktarılması, motivasyonun artırılması ve iş birliğinin sağlanması, sağlıklı yaşam tarzı değişikliklerinin kalıcı olmasını sağlar ve toplumun genel sağlığını iyileştirmeye katkıda bulunur. Öğrenci kulüplerine ve topluluklara katılmak, yazma ve sunma becerilerini geliştirmek, diksiyon ve işaret dili kurslarına gitmek, toplumsal sorunlarla ilgili etkinliklere katılmak ve topluluk önünde konuşma kurslarına gitmek; iletişim becerilerinizi geliştirebilir ve kendinizi daha iyi ifade etmenizi sağlayabilir.



7. Grup çalışmalarına katılmak.

Öğrencilik hayatınızda katılacağınız; proje çalışmaları, laboratuvar çalışmaları, topluluk hizmeti projeleri ve sosyal etkinlikler; takım çalışması becerilerinizi ve problem çözme yeteneklerinizi güçlendirir. Böylece gelecekte; doktor, psikolog, fizyoterapist ve diğer sağlık profesyonelleri ile beraber yürüteceğiniz birlikte multidisipliner diyetisyenliğe daha kolay uyum sağlayabilirsiniz.



8. Beslenme, gıda ve sağlık içerikli belgeselleri takip etmek ve bu konularla ilgili podcastleri dinlemek.

Belgesel izlemek ve podcast dinlemek, sadece eğlenceli bir aktivite olmanın ötesinde, zihinsel ve duygusal olarak da gelişmenize katkı sağlayabilir. İzlediğiniz belgesellerde ve dinlediğiniz podcastlerde sunulan bilgileri sorgulayabilir, çeşitli perspektifleri değerlendirebilir ve kendi görüşlerinizi oluşturabilirsiniz. Bu, kritik ve eleştirel düşünme becerilerinizi güçlendirerek daha bilinçli bir birey olmanıza yardımcı olur.





10. Yeni bir dil öğrenmek.

Dil öğrenmek, sadece yeni bir dil öğrenmekle kalmaz, aynı zamanda zihinsel ve kültürel olarak da gelişmenizi sağlar. Yeni bir dil öğrenirken beyin, yeni kelimeleri ve dil bilgisini öğrenme sürecinde çalışarak esnekliğini artırır. Bu da problem çözme becerilerinizi geliştirir ve zihinsel kapasitenizi artırır. Ayrıca yeni bir dil öğrenmek size, çeşitli erasmus ve staj imkanları sağlayabilir. Yabancı makaleleri ve akademik kaynakları okuyup yorumlayabilmek, güncel beslenme trendlerini ve gıda inovasyonlarını takip etmeniz size fayda sağlayabilir.



12. Zaman yönetimi becerilerini geliştirmek.

Başarılı bir beslenme ve diyetetik öğrencisi olmanın temel unsurlarından biri zaman yönetimidir. Yoğun ders programı, sınavlar, projeler ve sosyal aktiviteler arasında denge kurmak zor olabilir, ancak etkili zaman yönetimiyle başarılı olabilirsiniz. Haftalık veya günlük yönetim planı oluşturmak, deneme-yanılma yöntemi ile kendinize uygun çalışma yöntemini bulmak oldukça önemlidir. Ayrıca zaman yönetimi ve ders çalışma becerilerinizi geliştirmek için öğretmenlerinizden, rehberlik danışmanlarından veya online kaynaklardan destek alabilirsiniz.



9. Mesleki bağlantılar ve ağ kurmak.

Güçlü bir profesyonel ağ oluşturmak, bilgi alışverişi ve kariyer fırsatları açısından büyük önem taşır. Mesleki organizasyonlara katılmak, konferanslara ve seminerlere iştirak etmek, yeni bağlantılar kurmanızı sağlar. Bu tür etkinliklerde, diğer uzmanlarla bilgi paylaşımı yaparak kendinizi geliştirebilir ve kariyerinizde ilerleme kaydedebilirsiniz. Ayrıca, bu bağlantılar, gelecekteki danışmanlarınıza daha geniş bir hizmet yelpazesi sunmanıza da yardımcı olabilir.



11. Kitap okumak ve "HomeNutrition" gibi akademik temelli; beslenme, gıda ve sağlık üzerine yazılan, E-dergileri ve E-kitapları takip etmek.

Okumak, mesleki olarak kendinizi geliştirmenin önemli bir yoludur. Kitaplar ve teknolojinin gelişmesiyle birlikte dijitalleşme sürecine ayak uyduran e-kitaplar; bilgi birikiminizi artırmanın yanı sıra yeni fikirler edinmenize, liderlik becerilerinizi geliştirmenize ve motivasyonunuzu artırmanıza yardımcı olabilir. Bu nedenle, düzenli olarak kitap ve e-kitap okumayı bir alışkanlık haline getirerek kariyerinizdeki başarıya doğru adım atabilirsiniz.



13. Kendi sağlığınıza dikkat etmek.

Geleceğin diyetisyenleri olarak, insanlara örnek olmanız çok önemlidir. Kendi sağlığınıza ve beslenmenize özen göstermek, danışmanlarınıza ilham verir. Düzenli egzersiz yapmak, dengeli beslenmek ve stres yönetimi konusunda kendinize dikkat etmek, danışmanlarınıza daha inandırıcı ve etkili tavsiyelerde bulunmanızı sağlar. Şimdiden kendi sağlıklı yaşam tarzınızı geliştirerek, gelecekteki danışmanlarınıza da daha sağlıklı yaşam yollarını benimsemeleri konusunda örnek olabilirsiniz.

...

Özetlemek gerekirse, öğrencilik yılları kendini geliştirmenin en verimli zamanlarından biridir. Akademik, kişisel ve sosyal alanlarda çeşitli fırsatları değerlendirerek, öğrenciler kendilerini geliştirirken gelecekte başarılı ve tatmin edici bir hayat için sağlam bir temel oluşturabilirler. Başarıya giden yolda sabırlı olun, motivasyonunuzu yüksek tutarak hedeflerinize odaklanın. Ve sürekli kendinizi geliştirin.

Unutmayın!

“ Bugün attığınız adım, yarının başarısının temelidir. ”

CRANBERRY TURNA YEMİŐİ EKSTRESİ İLE

SAĞLIĞINIZI KORUYUN



**İDRAR YOLU
ENFEKSİYONU**



SİSTİT



CANDIDA MANTARI

• **A-PAC Cranberry Ekstresi**, idrar yolu enfeksiyonlarının önlenmesinde etkili bir yardımcıdır. İçeriğindeki proantosiyanidinler sayesinde bakterilerin idrar yolu duvarlarına tutunmasını engeller ve vücuttan kolayca atılmalarını sağlar. Ayrıca, Candida albicans mantarını yok ederek sağlıklı bir idrar yolu florasının korunmasına yardımcı olur.

Sağlığınız için doğal bir destek arıyorsanız, A-PAC Cranberry Ekstresi ile tanışın!

kizilciksepeti.com

 kizilciksepeticom

 kizilciksepeti

 kizilciksepeti

**KIZILCIK
SEPETİ**

A-PAC

OBEZİTE'DE GENLERİNİZE GÖRE BESLENİN

Hızla gelişen teknolojiyle birlikte diyetinizin tamamen DNA'nıza uygun hale geldiği bir program düşünün... Yalnızca istenmeyen kilolardan kurtulmanızla yardımcı olmakla kalmayıp, sağlığınızı güçlendiren, başta dünya üzerinde giderek sıklığı artan obezite gibi kronik hastalıkları azaltarak; daha canlı ve uzun bir yaşam vaat eden bir beslenme programı...

Beslenmenin geleceği "Nutrigenetik".



BÜŞRA DENİZ KIZIR

DIYETİSYEN



Genetik faktörler obezite üzerinde %70'lere kadar etkilidir. Sendromik ve Sendromik Olmayan olarak genetik açıdan obezite vakaları temelde ikiye ayrılır. Sendromik olan grupta **Prader-Willi, Bardet-Biedl** gibi çok farklı semptomların olduğu (**zeka geriliği, dismorfik özellikler, organ anomalileri**) hastalıklar vardır. **Sendromik olmayan** obezite ise **monogenik, poligenik** olarak ikiye ayrılır. Poligenik obezite birçok genin obezite gelişimine katkı yapması ile olur ve monogenik olana göre daha sıklıkla görülür. **Dünya üzerinde** olan obezite ise **poligeniktir**. Monogenikte ise **tek genlerde** polimorfizm nedeniyle obezite gelişme riski artar (Leptin reseptörü, MC4R gibi). Proopiomelanokortin (POMC) ve bundan oluşan alfa ve beta MSH hormonları MC4R üzerinden iştahı baskılayarak; ghrelin, Agouti ilişkili peptid (AGRP), nöropeptid Y gibi moleküller ise iştahı artırmaktadır. Bu yolaktaki genlerin polimorfizmi obeziteye neden olabilmektedir. Özellikle **leptin ve leptin reseptörleri** temel olarak **obezite üzerinde** etkili bir gen grubudur. Leptin normalde iştahı azaltırken, hem kendisinin hem de reseptörünün polimorfizmi doyumluk hissinde bozulmayla beraber obeziteye yatkınlığa sebep olur. **Tip-2 Diyabetli hastalar** için GWAS çalışması yapılırken bulunan **ilk gen FTO** geni olup, bazı farklı polimorfizmlerinde (PKOS ve dikkateksikliği ve hiperaktivite) ile ilişkisi olabileceğini gösteren çalışmalar mevcuttur.

Vücut Ağırlığı Yönetiminde Obezite'de Nutrigenetiğin Rolü

Genlerin tüm vücut fonksiyonlarındaki son derece önemli rollerinin yanı sıra, bazı gen bölgeleri de besinlerin işlenmesinde, kullanılmasında ve atılmasında önemli roller oynar. Bu gen dizilerinde ve bölgelerinde meydana gelen değişiklikler, bireyin besinlere verdiği tepkiyi etkilemektedir. Nutrigenetiğin ana hedeflerinden bunları araştırmak ve başta obezite, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, hipertansiyon vb. hastalıkları en aza indirerek sağlıklı bir diyet konusunda bilgilendirmektir. Obezite ve yağ metabolizması ile ilişkisi en çok araştırılan genlerden **biri FTO genidir**. Bu gendeki varyasyonlar iştahın düzenlenmesi, enerji harcaması, ile korelasyon göstermektedir. Bu geni anlayarak, kilonuzu yönetmek için doğru makro besin dengesini seçmenize yardımcı olabilir. Beslenme listenizin oluşturulmasında önem kazanacaktır.



Nutrigenetik İle Obezite'de Kişiselleştirilmiş Beslenme

Nutrigenetik, tükettiğiniz gıda ile DNA yapınız arasındaki iletişimi sağlayan bilimdir. SNP'ler olarak bilinen genetik varyasyonlar vücudunuzun besin olan tepkisini belirler ve fiziksel fonksiyon, bilişsel performans ve yaşam tarzı faktörlerini etkiler. Bu genetik farklılıkların tanınması, optimize edilmiş bir kişisel beslenmeye ulaşmak için hangi gıdaların obezite gibi kronik hastalarda daha fazla veya daha az tüketilmesi hakkında bizlere bilgiler verir.



Obezite'de Doğru Mikro Besin İhtiyaçlarınız İçin Nutrigenetik

Genlerinizden etkilenen yalnızca makro besin öğeleri değil; aynı zamanda mikro besinlerdir. Vitamin ve mineraller sağlığınızın korunmasında önemli bir rol oynar.

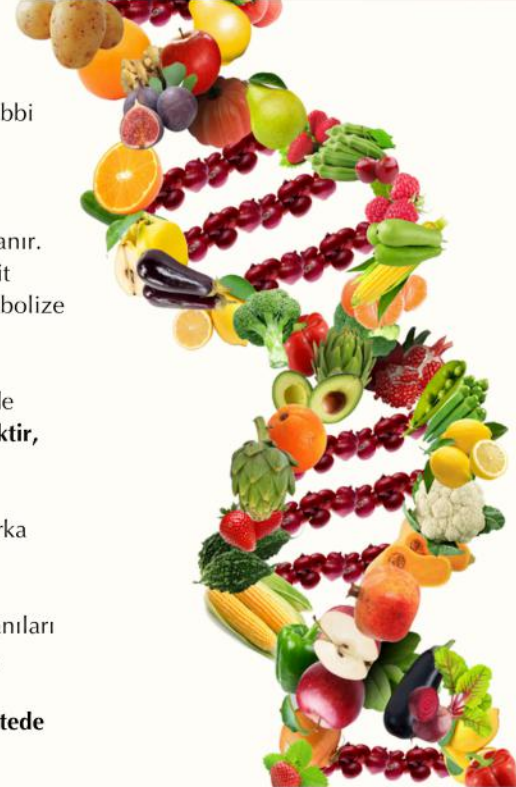
Nutrigenetik, genetik olarak bu besin maddelerinin metabolize edilmesindeki eksikliklere veya zorluklara yatkın olup olmadığınızı belirlemenize yardımcı olur. Özellikle obez bireylerde eksikliklerini gördüğümüz **VDR** geninizdeki değişiklikler çoğu kişiden daha fazla **D Vitaminine** ihtiyaç duyduğunuz anlamına gelebilir. **MTHFR** geninizdeki değişiklikler ise **Folat** kullanma yeteneğinizi azaltabilir. Bu döngülerin bozulması obeziteyle ilişkili diğer kronik inflamasyon hastalıklarının görülmesini etkileyecektir.

Obezite'de Sık Görülen Gıda Hassasiyetleri

Bazı etnik ırklar ve bireyler kendilerini belirli gıdalara karşı hassas hâle getiren genler taşıyor; bu, besin emilimini engelleyebiliyor ve bu durum sağlık durumunu önemli ölçüde etkileyebiliyor. Örneğin, **LCT geni sindirim** enzimi laktazın yaratılmasını kodlar (talimatları sağlar). Laktaz olmadan vücut, süt ve yoğurt gibi süt ürünlerinde yaygın olarak bulunan laktozu sindiremez. Laktozu sindiremeyip bu ürünleri tükettiğinizde gaz, şişkinlik, mide krampları gibi rahatsız edici yan etkiler yaşarsınız.

Çölyaklı bireylerin neredeyse tamamı iki insan lökosit antijeni (HLA) gen varyantından birine sahiptir: **HLA-DQ82 ve/veya HLA-DQ2**. Bu gende görülen polimorfizm bazı araştırmalar gluten intoleransının veya çölyak hastalığının, inflamasyon sürecinin artmasıyla; adipoz dokunun vücutta artışıyla birlikte doğrudan değil dolaylı olarak obeziteyi tetikleyecektir.

1. Genetik danışmanlık hizmetinin sunulması; genetik obezitesi olan hastalar ve aileleri için tıbbi bakımın önemli bir parçasıdır.
2. Nutrigenetik diyet, kişinin genetik yapısına ve genetik varyasyonlara dayalı olarak belirli besinlere nasıl tepki verdiğini anlamak için genellikle DNA testleri veya genetik analizler kullanır. Bu testler, bireyin genetik profilini belirleyen belirli gen varyasyonlarını (polimorfizmleri) tespit eder. Bu polimorfizmler, belirli besinlerin vücutta nasıl işlendiği, sindirildiği, emildiği ve metabolize edildiği ve obezitede **KİŞİYE ÖZEL FİZİKSEL AKTİVİTE SÜRESİNİ** belirler.
3. Genetik planlama günümüzde hızlıca artan **bariatrik cerrahide** yöntemlerin belirlenmesinde önem kazanmaktadır. Her kişiye **standart bir zayıflama ameliyatı** yapılmasının **önüne geçecektir, azaltacaktır.**
4. Obezitede hekimlerin **ilaç dozlarından/multivitamin** takviyelerine kadar cinsiyetten etnik ırka önerilere kadar **kişiyeye özgü** bir temellik kazandırır.
5. Gerekse poligenik veya sendromik temelli olsun tüm obezite vakaları kompleksdir. Gerek tanıları gerekse tedavisi ve yönetimi mutlaka **multidisipliner** olarak uzun vadede değerlendirilmelidir.
6. Obezitede Nutrigenetik beslenme için **"Resveratrol, omega 3, yeşil çay ve kurkumin obezitede gen yolakları üzerinde** çalışma etkileri olan **ANTIOKSİDAN** besin kaynaklarıdır.



1-Devries, A. & Vercelli, D. Epigenetic mechanisms in asthma. Ann. Am. Thorac. Soc. 13(Suppl 1), S48 (2016)

2-Most, J., Timmers, S., Warnke, I., Jocken, J. W. E., Boekschoen, M. V., De Groot, P., Bendik, I., Schrauwen, P., Goossens, G. H., & Blaak, E. E. (2016). Combined epigallocatechin-3-gallate and resveratrol supplementation for 12 wk increases mitochondrial capacity and fat oxidation, but not insulin sensitivity, in obese humans: a randomized controlled trial. The American Journal of Clinical Nutrition, 104(1), 215-227. <https://doi.org/10.1093/ajcn/104.1.215>

3-Hinney A, Korner A, Fischer-Posovszky P. The promise of new anti-obesity therapies arising from knowledge of genetic obesity traits. Nat Rev Endocrinol 2022;18:623-37.

4-Huvenne, H., Dubern, B., Clément, K., & Poitou, C. (2016). Rare Genetic Forms of Obesity: Clinical approach and current treatments in 2016. Obesity Facts, 9(3), 158-173. <https://doi.org/10.1159/000445061>

VÜCUDUN DOĞAL ZAMANLAYICISI: SİRKADİYEN RİTİM



SİRKADİYEN RİTİM NEDİR?

Vücudunuzun kendi dengesini kurduğu 24 saatlik bir ritmi vardır. Buna "sirkadiyen ritim" diyoruz. Aslında kendisi bir uyku-uyanıklık dengesi döngüsü diyebiliriz. Sirkadiyen ritim merkezi sinir sistemi tarafından oluşturulur ve kontrol edilir.

Homeostatik sistem uyku ihtiyaçınızı ve bunun karşılanmasını takip ederken, sirkadiyen ritim ise ne zaman uyuyacağınızı ve ne zaman uyanacağınızı takip eder ve düzenler.

Sirkadiyen ritim nasıl çalışır?

Sirkadiyen ritim, vücuttaki dört biyolojik ritimden biridir. Vücudunuzun sirkadiyen ritmini oluşturan birkaç bileşen vardır. Beyninizdeki hücreler ışığa ve karanlığa tepki verir. Gözleriniz ortamdaki bu tür değişiklikleri yakalar ve ardından farklı hücrelere ne zaman uyukulu veya uyanık olunacağına dair sinyaller gönderir. Bu hücreler daha sonra beynin diğer bölümlerine sinyal gönderir ve bu da sizi daha yorgun veya uyanık yapan diğer işlevleri etkinleştirir. Melatonin ve kortizol gibi hormonlar sirkadiyen ritminizin bir parçası olarak artabilir veya azalabilir. Melatonin uyku yapan bir hormondur ve geceleri daha fazla salgılanır. Kortizol ise uyanıklık sağlar ve gündüzleri daha fazla salgılanır. Vücut ısısı ve metabolizma, sirkadiyen ritminin bir parçasıdır. Uyurken ateşiniz düşer, uyanık olduğunuz saatlerde yükselir. Metabolizmanız ise gün boyunca farklı hızlarda çalışır. Diğer faktörler de sirkadiyen ritminizi etkileyebilir. Ritminiz çalışma saatlerinize, fiziksel aktivitenize, stres ve kaygınıza ve yaşam tarzı biçiminize göre değişir. Yaş, sirkadiyen ritminizi etkileyen bir diğer faktördür. Bebekler, gençler ve yetişkinlerin sirkadiyen ritimleri farklıdır.

Sirkadiyen Ritmin Etkileyen Faktörler

Işık

SCN'yi direkt etkilediği için sirkadiyen ritmi etkileyen en önemli faktördür. SCN'de meydana gelen lezyonlarda ışık sorumluluğunu yerine getiremez ve hem lökomotor hem de besin tüketimi davranışlarının sirkadiyen ritmini bozabilir. Melatonin; SCN'nin ana hedef organlarından biri de pineal bezdir. Beyindeki bu küçük yapının önemli işlevlerinden biri karanlığın etkisiyle triptofandan melatonin sentezlemek olup, bu sentez bütün memelilerde ritmiktir. Melatonin salınımı, karanlığın başlangıcından sonra (21.00-22.00'de başlar) artarak gece pik yapmakta (02.00-03.00), daha sonra ışık başlangıcından önce keskin bir düşüş sergileyerek ve 07.00-09.00'da son bulmaktadır. Melatonin, organizmaya zaman bildirilmesi açısından girdi sinyali olarak görev yapar iken, salınımı SCN tarafından etkilendiğinden çıktı sinyali olarak da işlev görebilmektedir.



Sıcaklık

Çoğu organizma için sıcaklık güçlü bir uyarıcı iken, memelilerde dış sıcaklık değişimleri zayıf bir uyarıcıdır. Ancak; fibroblast, karaciğer, böbrek ve akciğeri kapsayan periferik osilatörler sıcaklık değişimine oldukça hassastır.



Jet-Lag

Farklı zaman bölgeleri arasındaki seyahati tanımlar. Yolculuk sonucu iç saat ile varış yerindeki aydınlık/karanlık döngüsü arasındaki uyumsuzluk birtakım sorunlara yol açabilmektedir. Kişinin biyolojik saati gidilen ülkenin coğrafi saatine, gece-gündüz farkına, uyku düzenine, yeme ve çalışma saatlerine uyum sağlamada zorlanabilmektedir. Bu kişilerde uykusuzluk, yorgunluk, iştahsızlık, bağırsak bozukluğu, zaman ve uzaklık algısı bozukluğu, tepki zamanının uzaması, yargı ve bellek kusurları, bulanık görme, bedensel ağrılar ve terleme gibi sıkıntılar gözlenebilmektedir. Bireyin iç saatinin daha geç bir saate (2 saat kadar ileriye) ayarlanması, daha erken bir saate (2 saat öne) ayarlanmasından daha kolay olduğu için batıya yapılan uzun süreli yolculuklar, doğuya yapılan yolculuklara göre kişiler üzerinde daha az rahatsızlıklara neden olmaktadır. Jet lag yaşayan kişinin yeni zaman bölgesine alışması bireyin sirkadiyen saatine ve kat edilen zaman bölgesi sayısına bağlıdır. Yolculuk sırasında ne kadar çok zaman bölgesi geçilirse saatin yeniden ayarlanması o kadar zor gerçekleşmektedir. Bu nedenle sirkadiyen ritmin varılan bölgeye yeniden ayarlanabilmesi ve jet-lag etkisinin bireyler üzerinde oluşturduğu olumsuzlukların daha aza indirgenebilmesi için, gidilecek yere varıldıktan sonra tüketilecek öğünlerin yerel zaman dilimine uygun olması, dehidratasyonun önlenmesi amacıyla bol miktarda sıvı tüketilmesi ve uçuş sonuna kadar kafein ve alkol içeren içeceklerin tercih edilmemesinde fayda vardır.

Vardiya değişim durumu (shift work)

Standart çalışma koşullarının dışında gerçekleşen çalışma şeklini ifade etmektedir. Gece tutulan nöbetler, rotasyonlu iş değişimleri, sabit gece işleri bu tanım dâhilinde yer almaktadır. Kişi, ritmi gereği dinlenme durumunda olması gerekirken aktiftir, bu süreç sirkadiyen ritmin bozulmasına yol açmaktadır. Ritmin senkronizasyonunun bozulmasıyla total uyku miktarı azalmakta ve bu popülasyondaki bireylerin gastrointestinal problemler, metabolik sendrom, diyabet, kalp hastalıkları, hipertansiyon ve kanser gibi ciddi hastalıklara yakalanma riski artmaktadır.



Sirkadiyen Ritmin Hastalıklarla ilişkisi nedir?

İnsülin direnci ve obezite

Gelişmiş ülkeler obezite, hiperlipidemi, hiperglisemi, insülin direnci ve karaciğer yağlanması kapsayan metabolik sendrom olarak da adlandırılan metabolik hastalıklarla ilişkili epidemik sorunlarla karşı karşıyadır. Herhangi bir dokudan alınan mRNA örneklerinin yaklaşık %10'unda transkripsiyonel faktörler görülmüştür. Bu transkripsiyonel faktörler glukoz ile lipid, kolesterol sentezi, yağ asitleri ile safra asitleri ve mitokondriyal oksidatif fosforilasyon metabolizmalarıyla ilişkili farklı biyokimyasal yollardaki hedef genleri düzenlemektedir. Bu yüzden çekirdek saat genindeki polimorfizm veya bu metabolik yolların düzenlenmesinde etkisi olan saat-kontrol hormon reseptörlerindeki polimorfizm insanlarda sağlıklı ilgili sorunlara yol açabilmektedir.

Kalp Hastalıkları

Gün boyunca normal kalp atımı çevresel değişikliklere fizyolojik olarak adapte olmaktadır. Kontraktıl performans, karbonhidrat oksidasyonu, yağ asit oksidasyonu, mitokondriyal fonksiyon, oksijen tüketimi ve bütün metabolik genlerin salınımı günlük değişkenlik göstermektedir. Sirkadiyen saat, günlük iş yükü beklentisi aracılığıyla kardiyak homeostazda önemli bir rol oynamaktadır. İç saat ve dış uyarılar arasında senkronizasyon kaybı olduğunda ise merkezi ve periferel saatler arasında tutarsızlık meydana gelebilmektedir. Bu durumun kardiyovasküler hastalıkların oluşmasına ve ilerlemesine neden olduğu bildirilmektedir.

Kanser

Sirkadiyen genler proteinlerin günlük salınımlarını ortaya çıkaran, sirkadiyen ritimle diğer genlerin salınımını düzenleyen saat fonksiyonlarına sahiptir. Modern yaşam tarzının büyük bir sonucu olan sirkadiyen ritmin bozulması, bu genlerin organizasyonunun ve hücre çoğalmasının bozulmasına neden olan protein salınımına ve daha sonra da tümör oluşumuna neden olmaktadır.

Sirkadiyen Ritmimizi Korumak İçin Neler Yapabiliriz?

Her gün aynı saatte uyumak ve uyanmak, vücudumuzun sabit bir sirkadiyen ritme uyum sağlamasını sağlar.

Günlük düzenli egzersiz, iç saatimizi destekleyebilir ve geceleri uykuya dalmayı kolaylaştırabilir.

Kafein gibi uyarıcılar, uyku ile uyanıklık arasındaki doğal dengeyi bozabilir. Eğer geceleri uyumakta zorluk çekiyorsanız; öğleden sonraki saatlerde kafein ve teofilin gibi uyarıcılar içeren çay ve kahve tüketimini sınırlamanız, uyku kalitenizi artıracaktır.

Geceleri yapay ışığa maruz kalmak sirkadiyen ritmi etkileyebilir. Yatmadan önce ışıkları kısmanız ve olabildiğince karanlık bir uyku ortamı yaratmanız, elektronik cihazları kapamanız veya elektronik cihazları yatak odasından ve yatağınızdan uzak tutmanız sirkadiyen ritminizi olumlu etkiler.

Gün içerisinde geç saatlerde yapılan uzun süreli şekerlemeler uyku düzeninizi bozabilir. Gün içerisinde uyumak isterseniz, günün erken saatlerinde kısa bir süreli bir uyku olmasına dikkat etmeye çalışın.

Yeme davranışını değiştirmek. Gündüz gün ışığında yemek, karanlık basınca yemeği kesmek. Diğer bir deyişle 12 saat yeme, 12 saat yememe.

Uykudan 3 saat önce yemek yemeyi kesin.

Öğleden sonra ve gece kafeinli içeceklerden uzak durun.

Dr. Flor

Probiyotik ile
ishal ve sindirim sorunlarına
doğal çözüm !

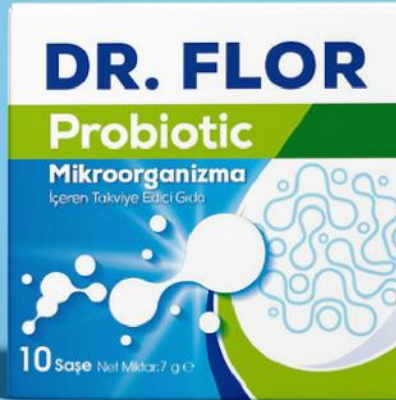


○ Bağımslık ve
Sindirim Desteği

○ Bağırsak Florası
Yenilenmesi

○ Doğal
Mikroorganizmalar

○ İshal Tedavisi



İlaç değildir. Gıda takviyesidir.

YEME İLE İLGİLİ OLUMLU İLİŞKİ KURMADA BEBELİK DÖNEMİNİN ÖNEMİ: EBEVEYNLERE YOL GÖSTEREN 3 ADIM



Ulusal Yeme Bozukluğu Derneği verilerine göre dünya çapında çocuk ve ergenlerin %22'sinde yemek yeme ile ilgili bozukluklar görülmektedir. Araştırmalar, ergenlik öncesi kızların yaklaşık %50'sinin ve erkeklerin de %30'unun vücutlarından hoşlanmadığını göstermiştir. Yeme bozukluğu ile ilgili verilere bakıldığında ise dünya çapında her yıl 3.3 milyon insanın hayatını kaybettiği görülmüştür. Dünya Sağlık Örgütü'nün 2022 yılı verilerine göre 5-19 yaş arası 390 milyondan fazla çocuk ve ergen aşırı kiloluydu ve bunların 160 milyonu obeziteyle yaşıyordu.

Yeme ile ilgili bozukluk, aşırı kilo ve obezite riskini azaltmak, çocuklarımızın kendi bedenlerini olduğu gibi kabul etmelerini desteklemek için bebeklerimiz dünyaya geldiği andan itibaren yeme ile ilgili olumlu ilişki kurmaları yolunda onların yanında olmak tüm ebeveynlerin ve bakım verenlerin en önemli görevlerindedir. Sağlık profesyonelleri olarak bizler bireylere güncel bilgileri aktararak bu yolda ışık tutabiliriz:



RAYSA UZUNYOL
UZMAN DIYETİSYEN



1. Ellyn Satter Kurumu'nun "Beslenmede Görev Dağılımı" ile ilgili önerilerini öğrenin ve ebeveynlere aktarın:

Beslenmede Görev Dağılımı ebeveynlerin ve bebeklerin beslenme sırasındaki rollerini anlatır. Ebeveynlerin görevi ilk lokmalardan itibaren bebeklerine hangi besini, ne zaman ve nerede sunacağı ile ilgilidir. Bebeklerin görevi ise ebeveynlerin sunduğu besinlerden hangilerinden, ne kadar yiyip yemeyeceği ile ilgilidir. Ebeveynler bebeklerine ihtiyaçlarına uygun bir şekilde gün boyu düzenli olarak, çeşitli besinler sunarak bebeklerinin güvenini kazanırlar. Ebeveynlerin de bebeklerine güvenmesi bir o kadar önemlidir; hangi besinden, ne kadar yiyecekleri ile ilgili kontrolü bebeklerine bırakmaları onların ilerleyen yıllarda yeme ile ilgili olumlu ilişki kurmalarını destekler.

2. Yeme ile ilgili fiziksel ve / veya sözel baskının ortadan kaldırılmasının önemini aktarın:

Bebekler bazı besinleri yemeyi reddedebilir ancak bu durum zamanla değişebilir. Araştırmalara göre olumlu, destekleyici bir ortamda reddedilen besinlerin tekrar tekrar sunulması bu besinlerin kabulünü ve tercih edilmesini teşvik edebilir. Belirli besinleri yemesi için baskı altında bırakılanlar ise hayatlarının ilerleyen dönemlerinde de bu besinleri tüketmeyi tercih etmeyebilirler. Kaşığı zorla ağzına götürme, oyunlarla veya ekranla dikkatini dağıtarak bebeğin farkında olmadan yemesini teşvik etme, “yemezsen büyümezsin” gibi bebeği korkutmaya yönelik söylemlerde bulunma ebeveynlerin en iyi niyetle de olsa kurmuş olduğu baskılara örneklerdir. Tüm baskıların ortadan kaldırılması ve kontrolün bebeğe bırakılması bebeklerin ilerleyen yaşantılarında yeme ile ilgili olumlu ilişki kurabilmesi için önemlidir. Bu noktada, öğün sırasında bebek yeterli olduğu ile ilgili işaretleri gösterdiğinde ebeveyn bebeği mama sandalyesinden kaldırarak öğünü sonlandırmalıdır.



3. Ebeveynler çocuklarına rol model olmalıdır:

Herhangi bir yiyecek “ödül” veya “ceza” olarak kullanılmamalıdır. Bebekler kendileri için “iyi” olan besinlerden keyif almaları ve “kötü” olanlardan uzak durmaları gerektiğini duyarlar. İyi bir şey yapmanın ödülü olarak kendileri için “kötü” olan yiyeceklerin tadını çıkarabileceklerinin söylenmesi onlara karışık bir mesaj verir. Bu durum, bebeklerin aç olmamalarına rağmen kendilerini ödüllendirmeleri için veya cezalandırılmamaları için yemek yemelerini teşvik eder. Bu sebeple, kendi bedenlerinin verdiği açlık - tokluk hislerinden uzaklaşırlar, hem yeme hem de sağlıklı ilgili problemler ortaya çıkabilir. Ebeveynlerin bebeklerinin çeşitli beslenmelerini sağlamak ve yeme ile ilgili olumlu ilişki kurmalarını desteklemeleri için bebeklerine sundukları besinleri “iyi” ve “kötü” olarak etiketlemeden karşılarında keyifle yiyerek onlara örnek olmalıdırlar.



“Ebeveynlerin hem kendi hem de bebeklerinin bedenlerine koşulsuz sevgi ve saygı duyması, ebeveynlerin bebeklerine ilk lokmalardan itibaren güvenmeleri atacağı en önemli adımlardandır. Sizler de gelecek nesiller için güncel bilgileri ihtiyacı olan bireylere aktararak dünyamızda fark yaratabilirsiniz.”



De Cosmi, Valentina et al. “Early Taste Experiences and Later Food Choices.” *Nutrients* vol. 9, 2, 107. 4 Feb. 2017, doi:10.3390/nu9020107 “Eating Disorder Statistics.” National Eating Disorders Association, 30 Apr. 2024, www.nationaleatingdisorders.org/statistics/.

Ellyn-Satter's-Division-of-Responsibility-In-..., www.ellynsatterinstitute.org/wp-content/uploads/2015/08/ELLYN-SATTER%E2%80%99S-DIVISION-OF-RESPONSIBILITY-IN-FEEDING.pdf, Accessed 11 June 2024.

Helle, Christine et al. “Associations between infant and maternal characteristics measured at child age 5 months and maternal feeding styles and practices up to child age two years.” *PLoS one* vol. 17, 1 e0261222. 7 Jan. 2022, doi:10.1371/journal.pone.0261222

Mahmood, Lubna et al. “The Influence of Parental Dietary Behaviors and Practices on Children's Eating Habits.” *Nutrients* vol. 13, 4, 1138. 30 Mar. 2021, doi:10.3390/nu13041138

“Obesity and Overweight.” World Health Organization, World Health Organization, www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=The%20rise%20has%20occurred%20similarly, Accessed 11 June 2024.

Ventura, Alison K, and John Worobey. “Early influences on the development of food preferences.” *Current biology : CB* vol. 23, 9 (2013): R401-8. doi:10.1016/j.cub.2013.02.037



TABAĞINI DEĞİŞTİR DÜNYA DEĞİŞSİN: SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME



CANSU ÇELİK
UZMAN DIYETİSYEN

Son yıllarda artan alerji ve intoleransları, kronik hastalıkları, değişen bağırsak mikrobiyotasını düşünelim. Hastalıklar ve beslenme ilişkisine dair çalışmalar artmaya devam ediyor. Tüm bunları bir de sürdürülebilir beslenme ve iklim krizi bakış açısıyla değerlendirmeye ne dersiniz?



Öyle ki her geçen gün artan nüfusun yanı sıra, beslenme ve yaşam tarzı alışkanlıklarımız da Dünya'daki kaynakların sürdürülebilirliğini tehdit ediyor. Hızlı nüfus artışı, sanayileşme, işlenmiş/yapay gıdaların artması gibi pek çok faktör ile sürdürülebilirlikten sürdürülemezliğe doğru bir yolculuğa çıktık. Bu noktada üretmekten çok tüketmeye başlamak sürdürülemezliğin en önemli göstergelerinden.

Bu gidişatı değiştirmek için bireysel çabaların da azımsanmayacak bir etki yaratabileceğinin farkında olmak önemli. Çünkü gıda, insan sağlığını ve Dünyanın çevresel sürdürülebilirliğini iyileştirmek için elimizdeki en kuvvetli dönüşüm araçlarından biri.

Sürdürülebilirlik aslında yeni bir kavram değil, kendisi karmaşık ve çok yönlü bir kavram, fakat en basit tanımı ile düşünürsek bugünün ihtiyaçlarını yarının kaynaklarını tüketmeden karşılamak olarak tanımlanabilir. Sürdürülebilir beslenme tanımını ise birçok alt başlıkta incelemek ve değerlendirmek gerekiyor. Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) sürdürülebilir beslenmeyi; besleyici, güvenli, sağlıklı, ekosistemi koruyucu, ulaşılabilir, adil, ekonomik olarak erişilebilir, doğal kaynaklı yaşam biçimi olarak tanımlıyor. Böyle bir perspektiften baktığımızda sürdürülebilir beslenme kavramı, gıdanın gelecekteki sürdürülebilirliğinde önemli rol oynarken biz beslenme uzmanlarına da büyük bir görev düşüyor.

DÜNYA ALARM VERİYOR

Dünya üzerindeki birçok insan gıda güvensizliği ve yetersiz beslenme problemi ile karşı karşıya. Bunu sadece 'açlık' yönünden düşünmeyelim, öyle ki bir diğer tarafta artan obezite verileri ile de karşı karşıyayız. Birleşmiş Milletler'in raporuna göre, 2019 yılında dünya nüfusunun dörtte birinin güvenli, besleyici ve yeterli gıdaya erişemedi. Yaklaşık 690 milyon insan açlıkla mücadele ediyor ve bu artış devam ederse 2030'da bu sayının 840 milyonu aşacağı tahmin ediliyor. Diğer taraftan 2035 yılında Dünya çapında 1,9 milyar kişinin obezite ile mücadele edeceği tahmin ediliyor. Lancet'te dergisinde yayımlanan güncel bir araştırmaya göre çocuklarda ve ergenlerde obezite oranı 1990'dan bu yana dört katına çıktı. Sürdürülebilir olmayan, Batı tipi diyet gibi bazı beslenme planları ise diyabet, kardiyovasküler hastalık, hipertansiyon gibi beslenmeye bağlı bulaşıcı olmayan hastalıkların ortaya çıkma riskini arttıran faktörler arasında.



DOĞA ÜZERİNDEKİ İZİMİZİN FARKINDA MIYIZ?

1,5 °C sınırını daha önce duymuş olabilirsiniz. Bu eşik sürdürülebilir kalkınma ve yoksulluğu önleme için kritik öneme sahip. Öyle ki 2030 yılına kadar bu hedefe ulaşamazsak ekosistem üzerinde pek çok etkisine şahit olacağız. Paris İklim Antlaşmasının da en önemli hedeflerinden biri küresel sıcaklık artışını 2 °C 'nin altında tutmak, hatta 1.5 °C sınırlamak. Hükümetler Arası İklim Değişikliği Paneli'nin 2023 İklim Değişikliği Raporuna göre 1850-1900 yıllarına kıyasla 2011-2020 yılları arasında küresel sıcaklık 1,1 °C arttı. Özetle insanlık olarak doğaya olan etkimizin en üst düzeye çıktığı dönemdeyiz.

Faaliyetlerimizin gezegen üzerindeki etkilerini ölçmeye ve değerlendirmeye yardımcı terimler ise karbon ayak izi ve su ayak izi. Karbon ayak izi, birim karbondioksit cinsinden ölçülen ve faaliyetlerimizin çevreye verdiği zararın ölçüsüdür. Doğrudan veya dolaylı olmak üzere kendi içinde 2'ye ayrılıyor. Dünyamızın ısınmasında büyük bir role sahip olan sera gazları ise atmosferde ısıyı hapseden gazlar. İklim krizinin başrol oyuncularından sera gazı salımlarının oluşumunda ise fosil yakıtların, beslenme tarafında ise hayvancılığın önemli bir etkisi var. Bireysel karbon ayak izini azaltabilecek beslenme adımları arasında bitki bazlı beslenmek, gıda israfını azaltmak, yerel ve mevsiminde beslenmek gibi adımlar da yer alıyor. Meyve ve sebze grubunun, bitkisel protein kaynağı baklagillerin karbon ayak izi açısından en ılımlı gıdalar arasında olduğunu pek çok araştırma ve rapor vurguluyor.

Gelelim su ayak izine; su ayak izi tatlı su kullanımının bir göstergesi. Burada yalnızca kullandığımız su olarak değil aynı zamanda dolaylı yollardan tükettiğimiz su kullanımını düşünmek gerekiyor. Mavi, yeşil ve gri olmak üzere 3 alt başlığa ayrılıyor. Tıpkı karbon ayak izi gibi su ayak izini azaltmak için de bitki bazlı beslenmek yardımcı olabilir. Hayvansal ürünlerin su ayak izinin genellikle daha yüksek olduğunu biliyoruz. Çünkü hayvansal ürünlerin üretiminde hem yem üretimi için su harcanıyor hem de hayvanların tüketmesi için bir miktar su gerekiyor. Ayrıca unutulmamalı ki besinler ne kadar uzak mesafelere taşınırsa, ne kadar çok işlenirse bu besinlerin su ayak izi artıyor. Yani doğala yönelmek, doğayı korumanın ve ekolojik ayak izini azaltmanın anahtar noktası diyebiliriz.



HEM İNSAN SAĞLIĞINA HEM DOĞAYA İYİ GELEN BESLENME MODELİ

Hem insan sağlığına hem de doğaya katkıda bulunan bir beslenme planı mümkün mü? Dilara Koçak'ın 'Toprak hasta, hava hasta, su hasta, tüm bunlar hastayken bizim iyi olmamız mümkün değil' sözünü işte tam bu noktada hatırlamakta fayda var. Örneğin toprak hastaysa, biliyoruz ki besinlerimizin %90-95'i doğrudan veya dolaylı olarak toprak sayesinde yetişiyor. Günümüzde toprağın sağladığı demir, çinko, kalsiyum gibi mikro besin ögesi eksiklerini yaşayan 2 milyardan fazla insan var. Yani toprak bize birçok fayda sağlarken, bizi iyileştirirken biz ona iyi bakmazsak maalesef ki hem toprak, hem de insan sağlığının iyiliğinden bahsetmek mümkün değil.

Peki sizce tabağımızdaki besinler sağlığınıza fayda sağlarken gezegene de nasıl fayda sağlayabilir? Bu sorunun birden fazla cevabı var, ama hepsi aynı diyet modelini işaret ediyor. Akdeniz tipi beslenme.





Hayvansal kaynaklı besinlerin, bitkisel kaynaklı besinlere göre doğaya maliyeti çok daha yüksek. Bunun yerine bitkisel protein kaynaklarına soframızda yer açma vakti. Bu beslenme modeli bir diyetten çok yaşam tarzı haline gelmeli. İnsan sağlığı yönünden tip 2 diyabet, zihinsel sağlık, kardiyovasküler hastalık, erken ölümü önleme gibi pek çok faydasını bildiğimiz Akdeniz tipi beslenme iklim değişikliği, karbon ayak izi ve su ayak izi söz konusu olduğunda da ön plana çıkıyor.

Gezegene iyi gelen diyet modelleri konusunda son yıllarda konuşulan farklı terimler ve diyetler de var. Bunlardan biri Gezegen diyeti (Planetary Health Diet), bir diğeri ise Klimataryen beslenme. The Lancet'de 2 yıl boyunca 37 farklı ülkeden uzmanın çalışarak oluşturduğu Gezegen Diyeti günlük ortalama 300 gram sebze, ortalama 200 gram meyve, 25 g yağlı tohum, 50 g baklagil önerirken haftada sadece maksimum 100 g kırmızı et öneriyor. Yani en önemli maddeler arasında kırmızı et tüketimini sınırlandırmak var. Klimataryen beslenme ise iklim krizini durdurmak ve hatta geri almak için uygulanan bir beslenme modeli. Bu beslenme programında yerel ürünlerin, karbon ve su ayak izi düşük olan besinlerin tüketimi anahtar noktalardan. Aslında tüm bunlar hepimizin çok yakından bildiği, özümüzde olan Akdeniz tipi beslenme ile aynı adımları içeriyor.

GIDA OKURYAZARLIĞI 101

Gıda okuryazarlığı hem bireysel hem de toplumsal sağlıklı yeme davranışlarının geliştirilmesini ve sürdürülmesini destekleyen bir terim. Bu anlamda sürdürülebilirlik, gıda okuryazarlığı ve gıda güvenliğinin değerlendirilmesinin uzun vadeli bir parçası olarak düşünülmeli. Covid-19 pandemi sürecinde gıda okuryazarlığı ve sürdürülebilir tüketim davranışlarının beslenme durumu üzerine etkisini değerlendirmek amacıyla yürüttüğümüz çalışmanın sonuçları da sürdürülebilir tüketim davranışları arttıkça hem gıda okuryazarlığının hem de antropometrik ölçümler ve beslenme durumunun iyileşebileceğini gösteriyor. Gıdanın etiketini okurken sadece enerji(kkal) veya makrobesin tablosuna değil, besin içeriklerinden son tüketim tarihi veya tavsiye edilen tüketim tarihine, menşeisinden, ambalajının geri dönüştürülebilir olup olmadığına kadar pek çok farklı noktaya dikkat etmek gerekiyor.

Özetle iyi bir gıda okuryazarı olarak bilinçli tüketim, bitki bazlı, yerel bir beslenme programını benimsemek hem bize hem de gezegene iyi geliyor. Bir yiyecek ne kadar uzaktan geliyorsa doğaya bıraktığı karbon ve su ayak izinin o kadar yüksek olduğu ve iklim krizi üzerindeki etkisinin arttığından bahsettik. Diğer yandan mutfağımızdaki atıkları da azaltmak önem taşıyor öyle ki sera gazı salınımının %8'ini çöpe giden gıdadan oluştuğu unutulmamalı. Mutfaklardaki en çok israf ise sebze meyve grubunda oluşuyor, her 3 gıdadan 1'i soframıza gelmeden çöpe gidiyor. Atıksız mutfak ilkesi, artan malzemelerle yapılan tarifler, şekli bozuk sebze meyvelere yer vermek sürdürülebilir mutfağın altın kuralları arasında. Toplumun, çevrenin ve her canlının sağlığının bütünsel olarak ele alan bir yaklaşıma ihtiyaç var. Daha fazla sürdürülebilir beslenme konuştuğumuz; yeterli ve dengeli beslenerek aynı zamanda bizden sonraki nesillerin de bunu sürdürmesini sağladığımız bir yaşam mümkün.



Doğa iyiyse biz de iyiyiz



1. FAO/WHO. Sustainable healthy diets – Guiding principles. Rome, 2019.
2. Mazzocchi, A., De Cosmi, V., Scaglioni, S., ve Agostoni, C. (2021). Towards a more sustainable nutrition: complementary feeding and early taste experiences as a basis for future food choices. *Nutrients*, 13(8), 2695.
3. Çelik, C., Türker, P. F., & Çalıkan, H. (2024). The Relationship of Food Literacy and Sustainable Consumption Behaviors with Anthropometric Measurements during the Covid-19 Pandemic Period: A Sample from Turkey. *Journal of the American Nutrition Association*, 43(3), 279-285.
4. Gülden Pekcan, A. (2019). Sürdürülebilir Beslenme ve Beslenme Öneritisi: Bitkisel Kaynaklı Beslenme. *Beslenme Ve Diyet Dergisi*, 47(2), 1-10.
5. Fardet A, Rock E. How to protect both health and food system sustainability? A holistic 'global health'-based approach via the 3V rule proposal. *Public Health Nutr*. 2020;23(16):3028-44. doi:10.1017/S136898002000227X.
6. Macdiarmid JJ, Douglas F, Campbell J. Eating like there's no tomorrow: public awareness of the environmental impact of food and reluctance to eat less meat as part of a sustainable diet. *Appetite*. 2016;96:487-93. doi:10.1016/j.appet.2015.10.011.

naturiga

plant-based nutrition

-PROTEİN KARIŞIMLARI SERİSİ- BİTKİSEL PROTEİNLER + GERÇEK BESİNLER



GLUTENSİZ BESLENMEYE UYGUN.
KATKI MADDESİ VE KIVAM VERİCİ,
AROMA VERİCİ VE TATLANDIRICI İÇERMEZ

www.naturiga.com



BESLENME DÜNYASINDA SON GELİŞMELER: ARAŞTIRMALARDAN DERLEMELER

1) KADINLARDA YALNIZLIK HİSSİ VE DEĞİŞEN BESLENME ALIŞKANLIKLARI

Bireylerin sosyal yaşantısı, ruhsal durumlarını ve beslenme tarzlarını doğrudan etkilemektedir. Yapılan yeni bir çalışmaya göre kendilerini yalnız hisseden kadınların, özellikle şekerli yiyecekler gibi yüksek kalorili yiyeceklerin resimleri gösterildiğinde, beyinlerindeki yeme isteği ve motivasyonla ilişkili bölgelerde aktivite sergilendiği gözlemlenmiştir. Aynı gruptaki kadınlarda sağlıksız beslenme davranışları ve zihinsel sağlıklarında da zayıflıklar bulunmuştur. Bu noktada kendilerini yalnız hisseden bireyler, beslenme durumlarının yönetiminde karşılaşılabilecekleri zorlukları dikkate almaları ve sosyal ilişkilerini tekrardan gözden geçirmeleri büyük bir önem arz etmektedir.

KAYNAK

* Zhang X, Ravichandran S, Gee GC, et al. Social Isolation, Brain Food Cue Processing, Eating Behaviors, and Mental Health Symptoms. JAMA Netw Open. 2024;7(4):e244855. Published 2024 Apr 1. doi:10.1001/jamanetworkopen.2024.4855



2) ARALIKLI ORUÇ KALP SAĞLIĞI İÇİN BİR RİSK MİDİR?

Aralıklı oruç, belirli zaman aralıklarında besin tüketimini hedef alan bir beslenme modelidir. Bireylerin sağlık durumuna yönelik birçok olumlu ve olumsuz düşüncenin bulunduğu oldukça tartışmalı bir konudur. Bu noktada 20.000'den fazla yetişkin üzerinde yapılan ve aynı zamanda Amerikan Kalp Derneği'nin konferansında sunulan bir araştırma, bir tür aralıklı oruç olan 8 saatlik zaman kısıtlamalı beslenme programını takip edenlerin, 12 ila 16 saatlik bir süre boyunca yemek yiyenlere kıyasla kardiyovasküler hastalıklara bağlı ölüm riskinin %91 daha yüksek olduğu bulmuştur. Aynı zamanda kalp hastalığı veya kansere sahip olan kişilerde kardiyovasküler ölüm riskinde de artış görülmüştür.

KAYNAK

* Harris E. Study Examines Intermittent Fasting and Cardiovascular Mortality. JAMA. 2024;331(17):1440. doi:10.1001/jama.2024.5158



ÖMER MOR

DIYETİSYEN

3) SPORCULARDA HİDRASYON DURUMUNUN ÖNEMİ

Hidrasyon, kelime anlamıyla vücutta sıvı ve elektrolit dengesinin sağlanması durumudur. Sıvı ve elektrolit dengesinin korunması hem genç hem de yetişkin sporcularda atletik performans için hayati öneme sahiptir. Spor sırasında terlemeye bağlı olarak vücut kütlelerinin %1-2 kadarını kaybeden sporcularda; kalp atış hızında, vücut ısısında, kaslarda glikojen kullanımında bir artışın yanı sıra kalp debisinde, anaerobik güçte ve tükenme süresinde bir azalma görülebilmektedir. Dolayısıyla bu durumlar atletik performans ve sağlık durumu için de büyük bir risk teşkil etmektedir. Her sporcu için bireyselleştirilmiş bir hidrasyon planı doğrultusunda yeterli sıvı elektrolit sağlanması oldukça önemlidir.

KAYNAK

* Ayotte D Jr, Corcoran MP. Individualized hydration plans improve performance outcomes for collegiate athletes engaging in in-season training. J Int Soc Sports Nutr. 2018;15(1):27. Published 2018 Jun 4. doi:10.1186/s12970-018-0230-2

* Arnaoutis G, Kavouras SA, Angelopoulou A, et al. Fluid Balance During Training in Elite Young Athletes of Different Sports. J Strength Cond Res. 2015;29(12):3447-3452. doi:10.1519/JSC.0000000000000400



4) SOSYAL MEDYA BESLENME ALIŞKANLIKLARINI HER ZAMAN KÖTÜ MÜ ETKİLER?

Sosyal medya kullanımında gün geçtikçe büyük bir artış görülmektedir. Bu durumdan beslenmeye yönelik paylaşımlar da etkilenmektedir. Özellikle genç nüfus sosyal medyada maruz kaldıkları beslenme ile ilgili içerikleri oldukça fazla dikkate almaktadırlar. Araştırmacılar, sosyal medyadaki sağlıklı beslenme hesaplarını iki hafta kadar kısa bir süre takip eden gençlerin daha fazla meyve ve sebze, daha az abur cubur yediğini bulmuştur. Sosyal medya hesaplarında yapılacak küçük ayarlamalar bile genç yetişkinlerin beslenmesinde önemli gelişmelere yol açabilmektedir.

KAYNAK

* Hawkins L, Farrow C, Clayton M, Thomas JM. Can social media be used to increase fruit and vegetable consumption? A pilot intervention study. DIGITAL HEALTH. 2024;10:20552076241241262. doi:10.1177/20552076241241262

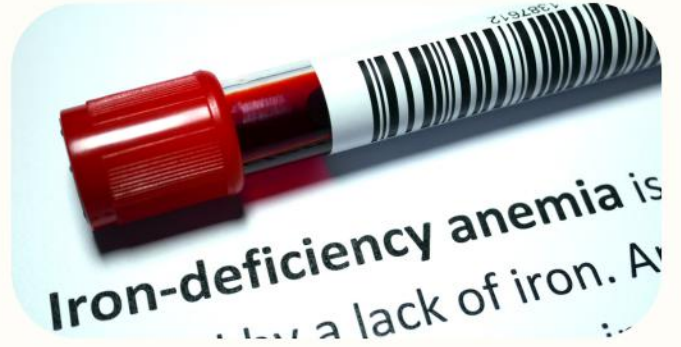


5) ÇOCUKLARDA DEMİR EKSİKLİĞİ VE BİLİŞSEL SAĞLIK

Demir, beyinde en çok bulunan metalik iyondur. Sağlıklı beyin fonksiyonlarının sürdürülmesinde önemli olan hücrel süreçlerde temel rol oynamaktadır. Bireyler yaşamın herhangi bir döneminde demir eksikliğinden muzdarip olsa da demir eksikliğinin en ciddi sonuçları, hızlı büyümenin ve demir alımına olan ihtiyacın oldukça yüksek olduğu erken çocukluk döneminde görülür. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre 2019 yılında, 5 yaş altı çocuklarda küresel demir eksikliği anemisi prevalansı %39,8 olup, bu da 269 milyon anemili çocuğa eşdeğerdir. Beş yaşın altındaki çocuklarda anemi prevalansı %60,2 ile en yüksek Afrika Bölgesindedir. Dolayısıyla optimal beyin sağlığı için özellikle erken çocukluk döneminden itibaren demir seviyelerine yönelik parametreler yakından takip edilmelidir.

KAYNAK

* Ferreira A, Neves P, Gozzelino R. Multilevel Impacts of Iron in the Brain: The Cross Talk between Neurophysiological Mechanisms, Cognition, and Social Behavior. Pharmaceuticals. 2019;12(3):126. doi:10.3390/ph12030126
 * Anaemia in women and children. Accessed June 9, 2024. https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children
 * Hare DJ, Ayton S, Bush AI, Lei P. A delicate balance: Iron metabolism and diseases of the brain. Front Aging Neurosci. 2013;5. doi:10.3389/fnagi.2013.00034



6) OMEGA 3 YAĞ ASİTLERİ VE GÜNLÜK ALIM LİMİTLERİ

Omega 3 yağ asitleri, vücut tarafından üretilmemektedir. Dolayısıyla dışarıdan besinler veya takviye yoluyla alınması gerekmektedir. Yeterli seviyede alınacak omega 3 yağ asitleri başta bilişsel ve kardiyovasküler sağlık olmak üzere birçok sistemde olumlu etkiler sağlamaktadır. EFSA (Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi) günde 5 grama kadar omega 3 yağ asidi alımını güvenli kabul etmektedir. EFSA'nın tavsiyesi normal, sağlıklı nüfus için olsa da ne sporcuların ne de amatörlerin yüksek enerji döngüleri ve metabolik akışları dikkate alındığında yeterli miktarda omega 3 yağ asidi tüketmediklerini varsaymak mantıklıdır.

KAYNAK

* Mason RP, Libby P, Bhatt DL. Emerging Mechanisms of Cardiovascular Protection for the Omega-3 Fatty Acid Eicosapentaenoic Acid. Arterioscler Thromb Vasc Biol. 2020;40(5):1135-1147. doi:10.1161/ATVBAHA.119.313286
 * Welty FK. Omega-3 fatty acids and cognitive function. Curr Opin Lipidol. 2023;34(1):12-21. doi:10.1097/MOL.0000000000000862
 * EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on the Tolerable Upper Intake Level of eicosapentaenoic acid (EPA), docosahexaenoic acid (DHA) and docosapentaenoic acid (DPA). EFSA Journal. 2012;10(7):2815. doi:10.2903/j.efsa.2012.2815



KİTAP ÖNERİLERİ & İNCELEME

HAYATA TUTUNMAK BİR ANOREKSİYA ÖYKÜSÜ

-ARZU BAŞKAN



ECE GÜLER
DİYETİSYEN & PSİKOLOG

Yeme bozuklukları, prevelansı gün geçtikçe artan oldukça ciddi bir hastalıktır. Yeme bozuklukları her yaştan, cinsiyetten, ırktan ve sosyokültürel seviyeden bireyi etkilemektedir. Yeme Bozukluklarını anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza ve tıknırcasına yeme bozukluğu olarak üç ana başlıkta ele alabilir. Anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza ve tıknırcasına yeme bozukluğu dışında da yeme bozuklukları mevcuttur.

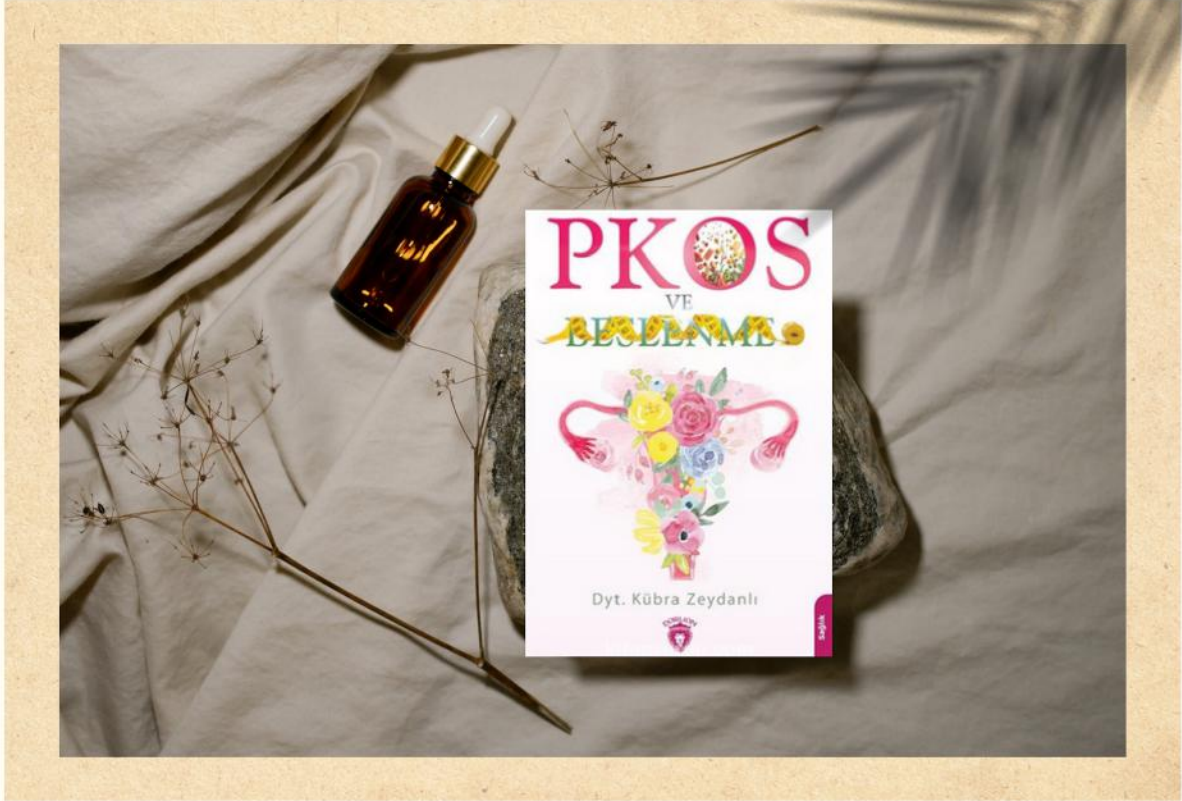
Anoreksiya nervozaya sahip bireylerde zayıf bir bedene sahip olma arzusu, kilo almaktan aşırı korku ve beden algılarında bazı bozukluklar gözlemlenmektedir. Eğer danışan kadınsa regl düzensizlikleri veya regl kesilmesi de gözlemlenebilmektedir. Anoreksiya Nervozaya sahip bireyler çok ciddi kalori kısıtlamasıyla kilo kaybederler. Bazıları ise çok ağır egzersizler yapmakta ve bununla birlikte kilo kaybını hedeflemektedirler.



Hayata Tutunmak adlı bu kitap, Arzu Başkan'ın Tip 1 Diyabet ve Anoreksiya Nervozaya tanısı aldığı süreçteki yaşamışlıklarını, hastalığını, yaşadığı zorlukları ve tedavi sürecini anlatıyor. Arzu Başkan, insanların yeme bozuklukları konusunda farkındalıklarını arttırmak için yazdığı bu kitapta kendi deneyimlerini cesurca gözler önüne seriyor. Yaşadığı umutsuzluklara karşı tedavi sürecine güvenini ve birçok deneyimini biz okurlara sunuyor.

Yeme bozukluğuna sahip danışanlarını daha iyi anlamak isteyen tüm Beslenme ve Diyetetik öğrencilerine ve bilgilerini tazelemek isteyen tüm meslektaşlarıma önerimdir.





PKOS VE BESLENME -DİYETİSYEN KÜBRA ZEYDANLI

Polikistik Over Sendromu, üreme çağındaki kadınları etkileyen endokrin bir hastalıktır. Menstruasyonun hiç olmaması ve/veya menstruasyon düzensizliği, aşırı tüylenme, erkek tipi saç dökülmeleri ve akne problemleriyle karakterizedir. Polikistik over sendromuna sahip kadınların semptomları kontrol altına alınmadığında kalp hastalıkları, endometriyal kanser, diyabet, obezite açısından risk altındadırlar.

Her hastalıkta olduğu gibi Polikistik Over Sendromunda da beslenme tedavisi oldukça etkili ve önemlidir. Yapılan araştırmalar sadece %5 ile %10 kaybının bile bireylerin hormon seviyelerinde düzelmeler sağladığını belirtmektedir.

Diyetisyen Kübra Zeydanlı'nın yazmış olduğu "Pkos ve Beslenme" adlı kitapta Polikistik Over Sendromu oldukça yalın bir şekilde açıklanmış bununla birlikte tıbbi beslenme tedavisi ve takviye edici gıda takviyelerinden de bahsedilmiştir. Beslenme tedavisinin yanı sıra bireylerin yapması gereken yaşam tarzı değişikliklerine de yer verilmiştir. Diyetisyen Kübra Zeydanlı'nın "PKOS ve Beslenme" kitabı, polikistik over sendromu hakkında bilgi sahibi olmak isteyenlerin okuması gereken dili oldukça yalın bir kitaptır.

Tüm okurlara keyifli okumalar dilerim.

YAZ İÇİN SERİNLETİCİ TARİFLER

Soğuk Kinoalı Bowl Tarifi

ZEYNEP ÖZDEMİR
DİYETİSYEN

Hazırlama Süresi: 20 dakika / Pişirme Süresi: 15 dakika / Porsiyon Sayısı: 2 kişilik

Malzemeler:

- 1 su bardağı kinoa, iyice yıkanmış
- 2 su bardağı su
- 1/2 su bardağı beyaz peynir (küp küp kesilmiş)
- 1/2 su bardağı taze nar taneleri
- 1/3 su bardağı ceviz, iri kıyılmış
- 1 avuç taze roka
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1/2 limonun suyu
- Tuz ve taze çekilmiş karabiber

Yapılışı:

1. Kinoayı orta ateşte su ile birlikte kaynatın. Kaynamaya başladıktan sonra kısık ateşte 15-20 dakika veya suyunu çekene kadar pişirin. Pişen kinoayı soğumaya bırakın.
2. Soğuyan kinoayı geniş bir kaseye alın. Üzerine roka, ufalanmış beyaz peynir, nar taneleri ve ceviz ekleyin.
3. Zeytinyağı, limon suyu, tuz ve karabiber ile bir sos hazırlayın ve salatanın üzerine dökün.
4. Hafifçe karıştırın ve servis yapın.

Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar:

- Kinoanın iyi piştiğinden ve fazla suyun süzülmediğinden emin olun.
- Avokaduyu servis yapacağınız zaman doğrayın, kararmasını önlemek için limon suyu ile karıştırabilirsiniz.

**1 porsiyon için yaklaşık besin değerleri:**

Kalori: 350 kcal

Protein: 12 g

Yağ: 18 g

Karbonhidrat: 37 g

Porsiyon büyüklükleri, malzeme içeriklerinin kalitesi ve hazırlama yöntemleri besin değerlerini etkileyebilir.

YAZ İÇİN SERİNLETİCİ TARİFLER

Antioksidanı Bol Smoothie

Hazırlama Süresi: 5 dakika / Pişirme Süresi: yok / Porsiyon Sayısı: 2 kişilik

Malzemeler:

- 1 su bardağı donmuş böğürtlen
- 1/2 su bardağı donmuş çilek
- 1 olgun muz
- 1 su bardağı taze ıspanak yaprağı
- 1 yemek kaşığı chia tohumu
- 1/2 su bardağı yoğurt
- 1 su bardağı su veya hindistancevizi sütü
- 1/2 çay kaşığı taze rendelenmiş zencefil - Opsiyonel
- 1/4 çay kaşığı zerdeçal - Opsiyonel

Yapılışı:

1. Bütün malzemeleri bir blender'a ekleyin.
2. Pürüzsüz bir kıvam alana kadar yüksek hızda karıştırın.
3. İki bardağa bölüştürün ve hemen servis yapın.

Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar:

- Smoothie'nizi hazırlarken tüm malzemelerin taze ve kaliteli olmasına özen gösterin. İçecek çok koyu olursa su miktarını artırabilirsiniz.
- Chia tohumlarını ekledikten sonra smoothie'nizi hemen tüketmeyin, birkaç dakika bekletin ki chia tohumları şişsin.
- Mümkünse en kısa sürede tüketin.

1 porsiyon için yaklaşık besin değerleri:

Kalori: 180 kcal

Protein: 5 g

Yağ: 3 g

Karbonhidrat: 32 g

Porsiyon büyüklükleri, malzeme içeriklerinin kalitesi ve hazırlama yöntemleri besin değerlerini etkileyebilir.





DAMLA KÜÇÜKASLAN
ÖĞRENCİ DİYETİSYEN



İklim kriziyle mücadele etmek için su tüketimine dikkat ediyor, çöplerinizi ayırıyor, geri dönüşümlü ürünler kullanıyor, aranızda sıfır atık bırakıyor, toplu taşımayı ve bisikletleri daha çok tercih ediyorsunuz. Peki bütün bunlar yeterli mi? Tüm bu çabalara rağmen beslenme şeklimizi değiştirmedikçe dünyaya verdiğimiz zararı telafi edemeyeceğimizi söylesem?

Belkide birazdan duyacaklarınız bildiklerinizle ve yaşam tarzınızla çelişecek.

2014 yapımı bir belgesel film olan Cowspiracy, yapımcılığını Leonardo DiCaprio, yönetmenliğini Kip Andersen ve Keegan Kuhn üstleniyor.

Belgesel, hayatını iklim krizi ile mücadele etmeye adanmış başrolümüzün hayvancılığın çevre üzerindeki etkisini ve çevre kuruluşlarının bu konudaki politikalarını araştırmasıyla başlıyor. Belgesel küresel ısınma, su kullanımı, ormansızlaşma ve okyanus ölü bölgeleri gibi çeşitli çevresel endişeleri inceliyor.

Birleşmiş Milletler raporuna göre et ve süt ürünleri endüstrisi tüm ulaşım sektörünün yaydığından daha fazla sera gazı emisyonuna neden oluyor. Bu endüstri nedeniyle iklim krizine nasıl sürüklendiğimizi çarpıcı bir şekilde gösteren belgesel, beslenme şeklimizin artık dünyanın kaldırabileceği bir noktada olmadığını dile getirmeye çalışıyor, insanların sürdürülebilir bir şekilde beslenmesinin yollarını arıyor.

Belgeselin eksik yanı;

İnsanların sürdürülebilir bir şekilde beslenmesinin çözümünün veganlık olduğunu söyleyen belgesel, çarpıcı bir anlatım dili kullanarak hayvansal üretim yapan çiftlikleri kötülerken, vegan üretim yapan çiftlikleri övüyor. Ancak bütün insanları vegan olmaya yönlendirmek uygulanabilirlik açısından mümkün olmadığı göz önünde bulundurulunca bunun yerine insanları az tüketmeye özendirmek daha etkili bir strateji olabilirdi.

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 1,5 sene, 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.

İzinizle, düzenlediğimiz tüm ücretsiz eğitimleri bir araya getirip sizlere sunmak istiyoruz.



OCAK AYI SUNUMLARI

OCAK AYI

*İlk eğitimimiz, Akademimizin ilk kıvılcığı

ZEYNEP ÖZDEMİR	IKBAL SEY	NIDA KÖSEOĞLU	ÖZLEM YIGİTİ	YEŞİM NEMUTLU
DIYETİSYEN Optimal Bağışıklık için Beslenme	DIYETİSYEN Okul Çağı Çocuklarda Beslenme	DIYETİSYEN Menopoz Süreminde Beslenme	DIYETİSYEN UZMAN Kürsüt Bebek Beslenme Önerileri	DIYETİSYEN Besin Etkileti Ölçümü
2 Ocak 2023	9 Ocak 2023	16 Ocak 2023	23 Ocak 2023	30 Ocak 2023



ŞUBAT AYI SUNUMLARI

ŞUBAT AYI

GİZEM ERTÜRK	SEDA DEMİR	KUBRA KUÇUKÇERÇİ	CEYDA KARABAŞ
DIYETİSYEN Çocuk Beslenme ve Beslenme	DIYETİSYEN PCOS ve Beslenme	DIYETİSYEN Temperament Beslenme	DIYETİSYEN Sütlü Beslenme
2 Şubat 2023	9 Şubat 2023	16 Şubat 2023	23 Şubat 2023



Mart Ayı Sunumları

MART AYI

DIYETİSYEN Seda Demir	DIYETİSYEN Kubra Kuçukçerçi	DIYETİSYEN Ş. Yaren Hüseyinzade	DIYETİSYEN Beyza Demir	UZM. DIYETİSYEN Yeşim Nemutlu
PCOS ve Beslenme	Ek Gıda ve Beslenme	Yeme (Birazlık) ve Beslenme	Ramazan ve Beslenme	Diyet Hakkında Çok Şey
2 Mart	9 Mart	16 Mart	23 Mart	30 Mart



Nisan Ayı Sunumları

NİSAN AYI

DIYETİSYEN Nuran Demirtaş	DIYETİSYEN Ezgi Altay	DIYETİSYEN Bahar Ceylan	DIYETİSYEN Nida Kaseoğlu
Fitoterapinin Gücü	Sporcu Beslenmesi	IBS ve FODMAP Diyetleri	Gebelik Döneminde Beslenme
6 Nisan	13 Nisan	20 Nisan	27 Nisan



MAYIS AYI SUNUMLARI

MAYIS AYI

DIYETİSYEN İPEK SARIGÖLÜ	DIYETİSYEN İZGİN YILMAZ	DIYETİSYEN SANEM APA DOĞAN	DIYETİSYEN TUANA KUÇUKÇERÇİ
SEZGİSEL BESLENME	DIYABET VE İNSÜLİN DİRENÇİ	OTUN ÇAĞINDA BESLENME	DOĞURGANLIĞI ARTIRMA
4 Mayıs	11 Mayıs	18 Mayıs	25 Mayıs



HAZİRAN AYI SUNUMLARI

HAZİRAN AYI

1 HAZİRAN Eyl. Akademi Ayı NETOJENİK BESLENME	8 HAZİRAN Eyl. Akademi Ayı SAĞLIKLI CİLT İÇİN BESLENME	15 HAZİRAN Eyl. Akademi Ayı BİLEŞİMİN BESİN ALERJİLERİ	22 HAZİRAN Eyl. Akademi Ayı BESİN İLAÇ ETKİLEŞİMLERİ
---	--	--	--

NUTRİHOME 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. Mebrur Euday Kan Tanımlı Okuma ve Tabii Beslenme Testleri	13 Temmuz Uzm. Dyt. Elçin Özdemir Fonksiyonel Beslenme	20 Temmuz Uzm. Dyt. Mevzu Akarbaş Popüler Diyetler	27 Temmuz Uzm. Dyt. Elif Melik Avcı Bilimsel Diyet Modeli ve Ağırlık Yönetimi
---	---	---	--

h+m=ats

TEMMUZ AYI

HER PERŞEMBE
GOOGLE MEET

Homeats Türkiye Sponsorluğunda

ÜCRETSİZ EĞİTİMLER
Ağustos Ayı



Dr. Öğr. Üyesi İzzet Ökten Beslenme ve Diyetetik Algoritmada Yangı Zeha 8 Ağustos	Diyetisyen İktal Say Vegan - Vegetaryen Beslenme 10 Ağustos	Uzm. Diyetisyen İrem Erdem Gluten ile İlgili Hastalıklar ve Glütensiz Beslenme 17 Ağustos	Diyetisyen Betül Barlas Güner Mikrobiyal Beslenme 24 Ağustos
---	---	---	--

h+m=ats

AĞUSTOS AYI

h+m=ats

ÜCRETSİZ EĞİTİMLER
Eylül Ayı

HER PERŞEMBE SAAT 21.00 GOĞLE MEET



Uzm. Dyt. Yekta Kaban Kanserle Savaşta Beslenme Stratejileri 7 Eylül	Dr. Dyt. Elif Zengin Osteomiyin Hastalıklar ve Beslenmenin Rolü 14 Eylül	Dyt. Tuna Kılıçkılıç Lipidlerle Mücadelede Doğru Beslenme 21 Eylül	Dyt. Elina Turan İçten Gelen Enerji Kaybı 28 Eylül
--	--	--	--

Öncelikli materyaller için... Önceliğimiz Sizsiniz

EYLÜL AYI

h+m=ats

ÜCRETSİZ EĞİTİMLER
Ekim Ayı

HER PERŞEMBE SAAT 21.00 GOĞLE MEET



Dr. Öğr. Üyesi İzzet Ökten Hermediyal ve Beslenme 10 Ekim 2023	Uzm. Dyt. Mevzu Akarbaş Tiroid Hastalıklarında Beslenme 17 Ekim 2023	Uzm. Dyt. Elif Melik Avcı Egzersiz ve Hastalıklarda Beslenme 24 Ekim 2023	Uzm. Dyt. Elçin Özdemir Toplu Beslenme Sistemleri ve Menü Planlama 31 Ekim 2023
--	--	---	---

EKİM AYI

h+m=ats

ÜCRETSİZ EĞİTİMLER
Kasım Ayı

HER PERŞEMBE SAAT 21.00 GOĞLE MEET



Uzm. Dyt. Elif Melik Avcı Beslenme ve Hastalıklarda Beslenme 07 Kasım 2023	Uzm. Dyt. Elçin Özdemir Beslenme ve Hastalıklarda Beslenme 14 Kasım 2023	Uzm. Dyt. Mevzu Akarbaş Beslenme ve Hastalıklarda Beslenme 21 Kasım 2023	Uzm. Dyt. Elif Zengin Beslenme ve Hastalıklarda Beslenme 28 Kasım 2023
--	--	--	--

KASIM AYI

h+m=ats

ÜCRETSİZ EĞİTİMLER
Aralık Ayı

HER PERŞEMBE SAAT 21.00 GOĞLE MEET



Uzm. Dyt. Elif Melik Avcı Beslenme ve Hastalıklarda Beslenme 07 Aralık 2023	Uzm. Dyt. Elçin Özdemir Beslenme ve Hastalıklarda Beslenme 14 Aralık 2023	Uzm. Dyt. Mevzu Akarbaş Beslenme ve Hastalıklarda Beslenme 21 Aralık 2023	Uzm. Dyt. Elif Zengin Beslenme ve Hastalıklarda Beslenme 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

Tarih	Öğretmen	Öğün
04 Ocak 2024	Uzm. Dyt. Seray Çelikkale	İnceliklik Beslenme Besinlikleri
11 Ocak 2024	Dyt. Sema Ertan	Farkındalıkla Yeme
18 Ocak 2024	Uzm. Dyt. Zeynep Yıldırım	İnsülin Dostu ve Tıbbi Beslenme Tedavisi
25 Ocak 2024	Uzm. Dyt. Merve Üstün	Hipertansiyonda Diyet Yaklaşımı

İstediğiniz konular için WhatsApp grubumuzu bekleyin! **Önceliğimiz Siz**

OCAK AYI



ÜCRETSİZ EĞİTİMLER
Şubat Ayı

HER PERŞEMBE • Saat 21:00 • GOOGLE MEET

Tarih	Öğretmen	Öğün
01 Şubat 2024	Dr. Dyt. Merve Üstün	Beslenme Durumunun Saptanması
08 Şubat 2024	Uzm. Dyt. Merve Üstün	Endokrinolojide Diyet Desteği
15 Şubat 2024	Dyt. Yeliz İnanır	Menstrüel Sağlık ve Beslenme
22 Şubat 2024	Uzm. Dyt. Çiğdem Çelikkale	Kardiyovasküler Beslenme
29 Şubat 2024	Uzm. Dyt. Merve Üstün	Obezite ve Ağırta Yönetimi

ŞUBAT AYI



ÜCRETSİZ EĞİTİMLER
Mart Ayı

HER PERŞEMBE • Saat 21:00 • GOOGLE MEET

Tarih	Öğretmen	Öğün
07 Mart 2024	Dyt. Seray Çelikkale	Klinikte Besleni İzleniminde Beslenme Yaklaşımı ve Danışmanlık
14 Mart 2024	Uzm. Dyt. Dilek Çelikkale	Diş Sağlığı ve Beslenme
21 Mart 2024	Uzm. Dyt. Dilek Çelikkale	Günlük Yaşamda Anadokü Öncelikleri
28 Mart 2024	Uzm. Dyt. Dilek Çelikkale	Klinikte Beslenimdeki Hastaların Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi ve Diyet Planlaması

MART AYI



ÜCRETSİZ EĞİTİMLER
Nisan Ayı

HER PERŞEMBE • Saat 21:00 • GOOGLE MEET

Tarih	Öğretmen	Öğün
04 Nisan 2024	Uzm. Dyt. Merve Üstün	Çocuk Hastalığı ve Diyet Tedavisi
11 Nisan 2024	Uzm. Dyt. Merve Üstün	Açık, Tokluk ve İştah Hükümlerine Hastaların Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi
18 Nisan 2024	Uzm. Dyt. Merve Üstün	Sporcularda Suplementasyon ve Ergenlik Desteği

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 YILINI DOPDOLU GEÇİRMEMEYE DEVAM EDİYORUZ ÜCRETSİZ EĞİTİMLERİMİZ



ÜCRETSİZ EĞİTİMLER
Mayıs Ayı

HER PERŞEMBE • Saat 21:00 • GOOGLE MEET

 Uzm. Dyt. Sema Akbayrak Sağlıklı Yeme	 Uzm. Dyt. Merve Çelikkaya Fonksiyonel Beslenme ve Fizyoterapi	 Uzm. Dyt. Dilek Özcan Tüketim Sporlarında Doğru Beslenme Stratejileri	 Dyt. Merve Çelikkaya Beslenmede Detoksifiye Edici İlaçlar	 Dr. Dyt. Fide Güllü Besin Alarmları ile Sağlık Güçlendirme
--	--	--	--	---

4 Mayıs 2024, 11 Mayıs 2024, 18 Mayıs 2024, 25 Mayıs 2024

MAYIS AYI



ÜCRETSİZ EĞİTİMLER
HAZİRAN

HER PERŞEMBE • Saat 21:00 • GOOGLE MEET

 Dyt. Çiğdem Kırşık Spor Yaralanmalarında ve Sakatlık Durumlarında Beslenme	 Dyt. Berra Güllü Obesite Cerrahisi Öncesi ve Sonrası Farklı Diyet Yaklaşımları	 Uzm. Dyt. Özgü Güvençoğlu Yapılabilecek Diyetle Beslenmenin Önemi	 Uzm. Dyt. Deniz Eray Klinik Pratik ve Gündelik Hayatta Diyetle Karşılaşılan Durumlar
---	---	--	---

8 Haziran 2024, 15 Haziran 2024, 22 Haziran 2024, 29 Haziran 2024

HAZİRAN AYI



ÜCRETSİZ EĞİTİMLER
TEMMUZ

HER PERŞEMBE • Saat 21:00 • GOOGLE MEET

 Dyt. Elvan Dinc Şaşcı Erişkin ve Çocukların Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi	 Uzm. Dyt. Merve Çelikkaya Longevity: Sağlıklı Yaş Almak	 Uzm. Dyt. Betül Ay Bağışıklık Sistemi ve Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi	 Uzm. Dyt. Merve Çelikkaya Kilo Kontrolünde Aromaterapi
--	--	---	---

4 Temmuz 2024, 11 Temmuz 2024, 18 Temmuz 2024, 25 Temmuz 2024

TEMMUZ AYI



ÜCRETSİZ EĞİTİMLER
AĞUSTOS

HER PERŞEMBE • Saat 21:00 • GOOGLE MEET

 Dyt. Berra Güllü Aktivite ve Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi	 Uzm. Dyt. Ayşe Betül Diyet Tutarlı İlaç Kullanımı ve Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi	 Uzm. Dyt. Duygu İspirio Vegan Diyetlerin Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi	 Uzm. Dyt. Çiğdem Kırşık Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi ve Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi
---	---	---	---

5 Ağustos 2024, 12 Ağustos 2024, 19 Ağustos 2024, 26 Ağustos 2024

AĞUSTOS

2024 yılının ilk yarısında, 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 başarılarla 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

2023 yılında, sizlere sunduğumuz 4 adet "**Staj Tadında**" eğitimle birlikte, misyonumuz olan **en verimli eğitimleri en uygun fiyata** sağlama amacımızı bir kez daha vurgulama şansı 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
DIYETETİĞE GİRİŞ

MODÜL 2
BAŞTAN AŞAĞI
DANIŞAN ALMA

MODÜL 3
İNTERAKTİF
STAJ

UZMAN DIYETİSYEN
YEŞİM NEMUTLU
ONLINE İNTERAKTİF CANLI YAYIN

İzleme özet,
diyetisyen
imzalı staj
belgesi

Tekrar
yoktur
Kontenjan
sınırlıdır

200 TL
75 TL

1 haftalık
yazından
İzleme
linkleri

24-25-26 HAZİRAN

homeats
Canlı •

350 TL
99 TL
İndirim 14 Temmuz saat
17.00'a kadar geçerlidir

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. Eğitimci Uzman
Neutec Sağ & Besel Sağ Ürün Danışmanı
Şişlii Gazetesi Yazarı
Muhtun Ankara Kurumsal Beslenme Danışmanı

İzleme özet,
diyetisyen
imzalı staj
belgesi

Tekrar
yoktur
Kontenjan
sınırlıdır

1 haftalık
yazından
İzleme
linkleri

29-30-31 temmuz Canlı •

homeats
Canlı •

200 TL
99 TL

YAZ STAJI TADINDA
EĞİTİM KAMPI

MODÜL 1
BESLENME VE
DIYETETİĞE GİRİŞ

MODÜL 2
BAŞTAN AŞAĞI
DANIŞAN ALMA

MODÜL 3
SPORCU BESLENMESİ
İNTERAKTİF STAJ

UZMAN DIYETİSYEN
DEMİRHAN EREN
TRABZONSOR AKADEMİ VE KADIN
FUTBOL A TAKIM DIYETİSYENİ
TÜRKİYE BOKS FEDERASYONU A MİLLİ
TAKIM DIYETİSYENİ

İzleme özet,
diyetisyen
imzalı staj
belgesi

Tekrar
yoktur
Kontenjan
sınırlıdır

350 TL
119 TL

2 haftalık
yazından
İzleme
linkleri

9-10-11 TEMMUZ Canlı •

homeats
Canlı •

SÖMESTR STAJI TADINDA
EĞİTİM KAMPI

MODÜL 1
Erişkin Klinik Beslenmeye Giriş

MODÜL 2
Diyetetiğin Onkolojik
Kalı/Hastalığa Ozal Analizi

MODÜL 3
Teoriden Pratiğe
Uygulamada Onkolojik
Beslenme

DIYETİSYEN
CEVŞEN BUL
ONKOLOJİ DIYETİSYENİ

İzleme özet,
diyetisyen
imzalı staj
belgesi

Tekrar
yoktur
Kontenjan
sınırlıdır

350 TL
119 TL

2 haftalık
yazından
İzleme
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.

Dyt. Beyza Uyan
Ebebek Beslenme ve Diyet Yöneticisi
Emzirme Danışmanı

MODÜL 1:
Tüm Detaylarıyla Gebelik ve Emziliklik Döneminde Beslenme

Uzm. Dyt. Raysa Uzunyol
Klinik Beslenme Uzmanı
BLW Eğitmeni

MODÜL 2:
Bebek Beslenmesi ve Ek Gıdalar

Uzm. Dyt. Derya Belli Yıldırım
Derya Belli Sağlıklı Beslenme ve Diyet Danışmanlık Merkezi

MODÜL 3:
Çocuk Beslenmesi ve Sağlıklı Alışkanlıklar

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

120₺
Eğitim başına
SADECE 40₺

29 Eylül
7 Ekim
8 Ekim

Ücretsiz materyaller ve yeniden izleme linkleri

İsme özel diyetisyen imzalı staj belgesi

Google Meet

Canlı

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.

ÇAĞATAY KAPICI
Diyetisyen
Trikozspor A Takımı

ÇÖRKEM MEDİCAN
Uzman Diyetisyen
Sporcu Diyetisyeni

HİLSÜ DUBAŞI
Doktor Diyetisyen
Genetik Mühürhede
Sporcu Diyetisyeni

YÜREK ÖZKAZI
Diyetisyen
Çocuk Hastalıkları
A Takımı Diyetisyeni

MERİÇ ÖZDEMİR
Uzman Diyetisyen
Hologram A Takımı

ALİBAKAN ELİAĞAS
Uzman Diyetisyen
Sporcu Diyetisyeni

DEMİRHAN ERİŞEN
Uzman Diyetisyen
Trikozspor Akademisi ve Kadın Futbol A Takımı
Beşiktaş A Milli Takımı

İZZET DENİZ
Uzman Diyetisyen
Eczacıbaşı Spor Kulübü

GENÇ ERİŞ
Uzman Diyetisyen
Yeni Beşiktaş

HANİME ALTINBAŞI
Uzman Diyetisyen
Kırsaklı Spor Kulübü

YAKARLI BUCURAZ
Uzman Diyetisyen
Sporcu Diyetisyeni

ZELİNGER ÇELİK
Diyetisyen
Sporcu Diyetisyeni

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

750₺ %76 indirim
180₺
Eğitim başına
SADECE 15₺

23 AĞUSTOS-6 EYLÜL 2023

Ücretsiz materyaller ve yeniden izleme linkleri

İsme özel diyetisyen imzalı katılım belgesi

Kontenjan sınırlıdır
Tekrar yoktur

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

Canlı

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.

DİYABET VE KARBONHİDRAT SAYIMI
Klinikte Vaka Çözümü

homeats
150€
60€

MODÜL-1
Diyabete Dair Bilmeniz Gerekenler

MODÜL-2
CHO Sayımı ve Tıbbi Beslenme Tedavisine Dair Her Şey

KLİNİK DİYETİSYEN
SERKAN AKSOY

20:30-22:30 | 18-19 AĞUSTOS 2023 | GOOGLE MEET
Canlı

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.

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.

Obezite Tedavisinde Bariatrik Cerrahi Eğitim Kampı

MODÜL-1
Obezite Tedavisinde Bariatrik Cerrahinin Yeri

MODÜL-2
Bariatrik Cerrahi Öncesi ve Sonrası Beslenme Yönetimi

MODÜL-3
Bariatrik Cerrahide Komplikeasyonlar ve Beslenme Yönetimi

MODÜL-4
Bariatrik Cerrahi Öncesi ve Sonrası Takviye Kullanımı

150€
75€

Tekrar yoktur. Kontenjan sınırlıdır.

1 haftalık yeniden öğrenme linkleri ve materyaller

DYT. Berna GÖBEOĞLU
Bariatrik Beslenme Kitabım ve Günlüğüm Yazarı
Bio Life Beslenme ve Danışmanlık

Canlı

21-22 Ekim 2023
Google Meet
20:30

2024'TE TAM GAZ DEVAM DOLU DOLU EĞİTİM KAMPLARIMIZ



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.

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.



2024'TE TAM GAZ DEVAM DOLU DOLU EĞİTİM KAMPLARIMIZ

ÇOK HIZLI KILO VERMENİN ZARARLARI
BİYOKİMYASAL DETAYLARIYLA

Canlı

Açlık Durumu [Glikoliz-Glikojenoliz-Glukoneogenez..]
Aminoasitlerin Katabolizması
Lipit Metabolizması
Biyokimyasal Süreçler ile Vücutun Hangi Bölgesine Nasıl Zarar Veriyor - Detaylı biyokimyasal anlatım

YEŞİM NEMUTLU TORUN
Uzman Diyetisyen

9 MART 2024

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 etkinliğimizdir.

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!

Enteral ve Parenteral Beslenme Eğitim Kampı:

Bu interaktif ve ayrıntılı eğitim atölyesi, klinik beslenme alanındaki temel konular, takip prosedürleri ve özel koşullarda beslenme desteği yönetimi üzerine kapsamlı bir bakış sağlamak ve diyetisyenlerin bakış açılarını genişletmek amacıyla düzenlenmiştir. Yoğun geçen iki gün boyunca, deneyimli eğitmenimiz katılımcılara rehberlik etmiş, onların sorularına birebir yanıt vermiş, özel olarak tasarlanmış eğitim materyallerine erişim sağlamış ve eğitim sonrasında bu materyalleri inceleme şansı vermiştir. Bu tecrübe, katılımcıların kariyerlerinde önemli bir ilerleme kaydetmelerine yardımcı olmuş, uzmanlık seviyelerini yükseltmelerine ve profesyonel çevrelerini genişletmelerine olanak tanımıştır.

ENTERAL VE PARENTERAL BESLENME

Canlı
GOOGLE MEET

MODÜL 1
Klinik Nütrisyonun Temelleri

MODÜL 2
Klinik Nütrisyon'da İzlem

MODÜL 3
Özel Durumlarda Nütrisyon Desteği

SELİN UÇAK YILDIZ
UZMAN DİYETİSYEN

400 TL
169 TL

27-28 NİSAN 2024
Kontenjan sınırlı
Tekrarı yok

İsme özel eğitmen imzalı katılım belgesi
Ücretsiz materyaller ve yeniden izleme linkleri
Oturumlarda çeşitli hediyeler

2024'TE TAM GAZ DEVAM DOLU DOLU EĞİTİM KAMPLARIMIZ



Yeni Nesil Yol Haritanız: Diyetisyenlikte Kariyer Kampı:

Bu eğitim kampımızda diyetisyen ve diyetisyen adaylarına alışılmış ve alışılmamışın dışındaki birçok meslektaşından kapsamlı bir kariyer kampı sağlamayı hedefledik.

35 konuşmacımızı ağırladığımız bu eğitimimizde öğrencilerimiz diyetisyenliğin birçok alanı hakkında bilgi sahibi oldu. 1 ay boyunca devam eden bu deneyim, katılımcılarımızın kariyer yolculuklarında önemli bir adım atmalarını sağladı ve bu alandaki uzmanlık düzeylerini ve profesyonel ağlarını genişletmelerine olanak tanıdı.

Vaka Örnekleriyle Hap Bilgiler ve Diyet Planlaması Eğitim Kampı:

Nutrihome Akademi tarafından düzenlenen "Vaka Örnekleriyle Hap Bilgiler ve Diyet Planlaması", çeşitli sağlık koşullarında diyet planlaması konusunda derinlemesine bilgi ve pratiğe sahip olmanızı amaçlamaktadır.

Konu anlatımlarının vaka örnekleri ile pekiştirildiği bu kapsamlı eğitimde gastrointestinal sistem hastalıklarında beslenme, metabolizma hastalıklarında beslenme, otoimmün hastalıklarda beslenme, sporcu beslenmesi, nörolojik hastalıklarda beslenme ve kadın hastalıklarında beslenme konularında yoğunlaşarak toplam 6 oturum ve 30 vaka üzerinde çalışılmıştır.



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

Websitemiz 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 taşımamızın motivasyonunu sağlıyor. Birlikte geçirdiğimiz her an, Nutrihome Akademi ailesini daha da güçlendiriyor.



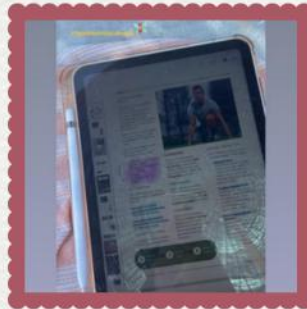
www.nutrihomeakademi.com



SİZDEN GELENLER



SİZDEN GELENLER



Dergimizle Çekineceğiniz Fotoğrafları #homenutrition etiketiyle paylaşın burada yayınlatalım!

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 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 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



NEVİN ŞANLIER



EZEL KAVDAR



MEHLİKA ÖKTEM BOZ



BÜŞRA DENİZ KIZIR



DOĞA PEKSEVER



BUKET SÖZAN



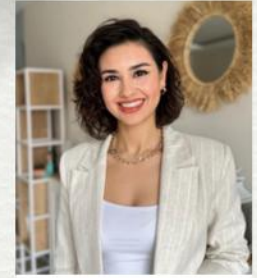
DERYA FIDAN



ERSİN ÖZDEMİR



AYLİN HASBAY



EZGİ TOKAT NAZ



SEDEN GÜNKAYA



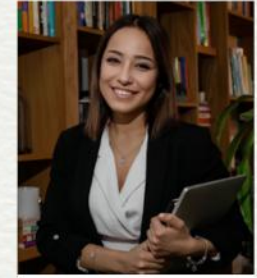
DENİZ ERİŞ



NEDA SALEKİ



ÖZGE UĞUR



CANSU ÇELİK



FATMA ÖZNR AFACAN



DENİZ PİRÇEK



ÖMER MOR



RAYSA UZUNYOL



NİSA DEMİR



DİLARA ÇETİN



RABİA HATUN ŞEN



SİLA GÜRKAN



ECE GÜLER



MELİKE ŞAHİN

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

Zayıflamanın En Teknolojik Hali!

i-shape[®]
ESTHETIC



EMS Entegrasyonlu İki Cihazımızı Aynı Anda Kullanarak

x2 Kat Daha Fazla Etki Sağlayabilme İmkani!

İlk seanstan itibaren sonuç garantisi!

%75'e kadar

Geleneksel bir koşu bandından daha fazlası. İstenilen hızda kalori yakmanızı sağlar.

Vakum teknolojisinin **en sessizi!**
Ve **ard arda seansa** alma garantisi!
Vacum + Ems + İnfrared Teknolojisi!



i-shape, farklı kas gruplarının en derin bölgelerine ulaşan 60.000'den fazla gerçek kasılma sağlar.



@ishape.turkiye

İletişim için ;
0 (536) 793 25 21