

HOMENUTRITION

NİSAN 2025 | SAYI 6

ANTİK YUNAN VE ROMA'DA BESLENME KÜLTÜRÜ

Uzm. Dyt. Ateş Ateş

CANDIDA MANTARINA KARŞI SAVUNMA: BELİRTİLER, TEDAVİ VE DOĞAL DESTEKLER

Dyt. Hilal Tavaslı Şakar

START-UP'LARDA DİYETİSYENLİK: SAĞLIK EKOSİSTEMİNİ DÖNÜŞTÜREN KURUMSAL DANIŞMANLIK

Dyt. Yunus Aksu

OTİZMDE GÖRÜLEN BESLENME SORUNLARINA BİLİMSEL BİR BAKIŞ

Doç. Dr. Ayşe Hümeysra İslamoğlu

BARIATRİK CERRAHİ SONRASI PROTEİN: KALICI BAŞARININ ANAHTARI

Uzm. Dyt. Duygu Açıkan

Bir akıl almayı
sevmem bir de
kilo almayı

EXCELLENCE

by BTL



Cerrahi müdahale gerektirmeyen,
kapsamlı vücut şekillendirme çözümleri



btlaesthetics.com/tr



[btlaestheticstr](https://www.instagram.com/btlaestheticstr)

TÜM İHTİYAÇLARINIZ



EXILIS®

CİLT GENÇLEŞTİRME

- Kırışıklık Azaltma
- Yeni Kolajen ve Elastin Oluşumu
- Bölgesel İncelme



EMBODY®

KAS ŞEKİLLENDİRME

- Kas Geliştirme ve Güçlendirme
- Vücuda Şekil Verme
- Kalça Kaldırma



VANQUISH ME™

YAĞ AZALTMA

- Yağ apoptozu
- Bölgesel incelme
- Yağ hücrelerini kalıcı olarak parçalama



X-WAVE™

SELÜLİT AZALTMA

- Daha Az Çukurlaşma
- Daha Sıkı Bir Cilt
- Metabolik Atıkların Uzaklaştırılmasında Artış





EKİPTEN SİZE BİR NOT



Nutrihome Akademi Ailesi Olarak,

2 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 eğitimcilerden 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.

İÇİNDEKİLER	
10 Tarçımmı Bilmeyen Dünyası	12 Kanseri Tedavisinde NutriGenetik ve NutriGenomik Yaklaşımlar
16 Endometriozis ve Beslenme	18 PNI Hastalık ve Beslenme Yaklaşımları
20 Negatif Kalori Etkisi Nedir? Kilo Verdirir mi?	22 Ekili Takviye Kullanımı
24 Yeme Bozuklukları	28 Bağırsak Mikrobiyotası, İnflamasyon ve Obesitenin Etkileşimi
30 Şampiyonlarımızın Güçlü Gücü: Mikrobiyota	34 Oynat Çiğ Çocuklarında Sağlıklı Beslenme
36 Yüksek İrtifada Okuyan Açığa Futbolcularda Denizle Oksijen Dengesini Korumak	38 Kas Kramplarının İyileştirilmesinde Magnezyum Takviyeleri Etkili mi?

HOMENUTRITION

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



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

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

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

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



42 Kıy Sebze ve Meyve Besin Değeri ve Buhs Sağlığına Etkileri	44 Alerjik Çocuklarda Beslenme	48 Karbonhidrat Sayısı ve Malpraktis	52 Hedeflik Açıklık Hissediyor Olanlarda "Tokluk Anı Yerim"
54 Kombucha ve Sağlık: Antik Çayın Modern Dünyadaki Yeri	56 Beyan Johnson'un "Don't Die" Projesi: Ölümsüzlüğe Bir Adım mı?	60 Spinal Musküler Atrofiye Diyetisyen Yaklaşımı	62 Bariatrik Cerrahi Uygulamaları ve Beslenme
66 Beslenme Dünyasında Son Gelişmeler: Araştırmalardan Derlemeler	68 Kitap Önerileri & İnceleme	70 Belgesel Önerileri & İnceleme	72 Balıca & Tarifler



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 2 yıl boyunca, 200'ün üzerinde eğitim düzenlemenin gururunu ve 120'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.

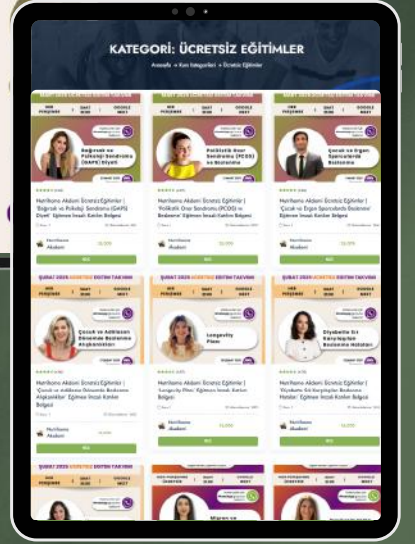
Bu yolculuğun merkezinde beslenmenin derin ve etkileyici gücü yatıyor. Beslenme, sadece ne yediğimizle ilgili değil; bedenlerimizi, zihinlerimizi ve nihayetinde hayatlarımızı beslemekle ilgilidir. Sevgi, özen ve iyileştirme diliyle konuşan bir bilim, bilgi ile esenliğin arasındaki boşluğu kapatan bir köprüdür. Diyetisyenler olarak, sadece uygulayıcılar değiliz; bu bilimin koruyucuları 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 hak ve bu bilgiyi her yere yayma konusunda son gücümüzle çalışıyoruz. Sağlıkla ilgili yanıtıcı bilgilerin yaygın olduğu bir dünyada, misyonumuz her zamankinden daha kritik. Gürültünün arasından sıyrılarak, açık, güvenilir ve şeffaf rehberlik sunmaya çalışıyoruz.

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.

Sevgi ve Saygılarımla.

Hepsi ve Daha Fazlası İçin WEBSİTEMİZİ mutlaka ziyaret edin



nutrihomeakademi.com.tr



NUTRIHOME

AKADEMİ

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

Alperen Ayyıldız

Ateş Ateş

Ayşe Hümeysra İslamoğlu

Ayşe Özgöker

Buğra Ak

Cansu Dertop

Duygu Açıan

Edibe Çelik

Esmâ Karataş

Funda Tuzgöl

Havva Elif Uzümcü

Hilal Tavaslı Şakar

İkra Sonel

İlker Pazarbaşı

İsmail Cerrah

Melike Kirişçi

Neşe Ceylan Zengin

Neşe Uğur

Ömer Mor

Özlem Ceylan

Sernaz Çakır Ercil

Sevgi Güngör

Şevval Ören

Yunus Aksu

Zeynep Özdemir

YAYIN TÜRÜ

Yaygın-Süreli-3 aylık

BASIM TARİHİ

Nisan 2025

İLETİŞİM BİLGİLERİ

homenutrition.dergisi@gmail.com

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



Dergimizin diğer sayılarına bu QR kodundan ulaşabilirsiniz.

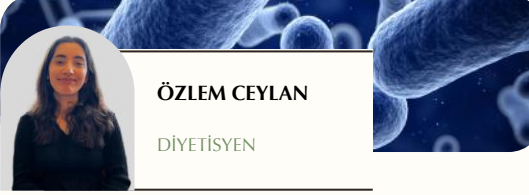
İÇİNDEKİLER



ATEŞ ATEŞ

UZMAN DİYETİSYEN

10 Antik Yunan Ve Roma'da Beslenme Kültürü



ÖZLEM CEYLAN

DİYETİSYEN

Sibo Tedavisi Ve Beslenme



AYŞE ÖZGÖKER

UZMAN DİYETİSYEN

18 Liken Sklerozun Yönetiminde Fonksiyonel Tıp Yaklaşımı: Anti-İnflamatuvar Beslenme Ve Yaşam Tarzı Destekleri



FUNDA TUZGÖL

DİYETİSYEN
KLİNİK PSİKOLOJİ VE
PDR BİLİM UZMANI

Doymayan Biz Miyiz Yoksa Beynimiz Mi?



MELİKE KİRİŞÇİ

UZMAN DİYETİSYEN

28 Kabızlığın Doğal Çözümü: Laksatif Beslenme



NEŞE UĞUR

UZMAN DİYETİSYEN

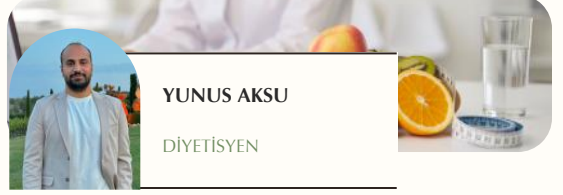
Güneşin Altın Dokunuşu: D Vitamini Ve Sağlığımız Üzerindeki Gücü



CANSU DERTOP

DİYETİSYEN

12 Güçlü Bir Bağışıklık İçin Doğru Beslenme



YUNUS AKSU

DİYETİSYEN

Start-Up'larda Diyetisyenlik: Sağlık Ekosistemini Dönüştüren Kurumsal Danışmanlık



AYŞE HÜMEYRA İSLAMOĞLU

DOÇENT DOKTOR

22 Otizmde Görülen Beslenme Sorunlarına Bilimsel Bir Bakış



NEŞE CEYLAN ZENGİN

UZMAN DİYETİSYEN

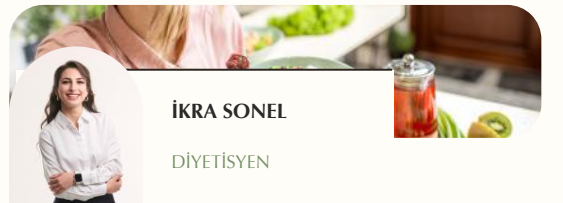
Genç Kadın Sporcular İçin 5 Beslenme İpucu



EDİBE ÇELİK

DİYETİSYEN

30 İnsan Vücudunun Gizli Yeteneği Otofaji



İKRA SONEL

DİYETİSYEN

Sezgisel Yeme

36

Merhaba

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

İlk beş 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.

Bir yıl boyunca bizleri 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



38 Candida Mantarına Karşı Savunma: Belirtiler, Tedavi Ve Doğal Destekler



42 Polikistik Over Sendromunda Doğru Beslenme Ve Tedavi İpuçları



44 Bariatrik Cerrahi Sonrası Protein: Kalıcı Başarının Anahtarı



48 Sporcu Beslenmesinde Doğru Bilinen Yanlışlar



50 Fitoterapi Ve Beslenme: Doğanın Şifalı Gücü



52 Diyetisyenlerde Branşlaşmanın Önemi



53 Serotonin Ve Beslenme: Mutluluk Hormonu Üzerine Beslenmenin Etkileri



56 Matcha Çayı: Yeşil Gücün Sırları Ve Sağlık Üzerindeki Etkileri



58 Fibromiyaljide Bütüncül Yaklaşım: Beslenme, Yaşam Tarzı Ve Ağrı Yönetimi



60 Beslenme Dünyasında Son Gelişmeler: Araştırmalardan Derlemeler



62 Belgesel Önerileri & İnceleme



ZEYNEP ÖZDEMİR
DİYETİSYEN



66
Bulmaca & Tarifler

ANTİK YUNAN VE ROMA'DA BESLENME KÜLTÜRÜ



ATEŞ ATEŞ

UZMAN DIYETİSYEN

Antik Çağ, Batı Roma İmparatorluğu'nun çöküşüne kadar süren uzun bir dönemi kapsar ve beslenme kültürü, coğrafi koşullar ve sosyal sınıflar çerçevesinde şekillenmiştir. Antik Yunan ve Roma uygarlıklarında beslenme alışkanlıkları, tarımsal üretim, ticaret, sosyal statü ve dinsel inanışlarla yakından ilişkilidir (Tek & Sürücüoğlu, 2019; Dalby & Grainger, 2001).

Antik Yunan'da Beslenme

Antik Yunan mutfağı, Akdeniz iklimine bağlı olarak tahıl, zeytinyağı ve şarap etrafında şekillenmiştir (Grimm, 2008). Sosyal sınıflara bağlı olarak beslenme alışkanlıkları değişmekte olup, aristokrat kesim şöenlerde bol çeşitli yemekler tüketirken, halk genellikle sebze ve tahılla beslenirdi (Howe, 1958).

Hellenler'in yemek düzeni üç öğünden oluşurdu:

1. Akratismos – Sabah kahvaltısı, genellikle arpa ekmeği ve şaraptan oluşurdu (Arkhestratos, 2000).
2. Ariston – Öğle yemeği, hafif atıştırma ile geçitirilirdi.
3. Deipnon – Günün en önemli öğünüydü ve çoğunlukla sebze ve baklagiller içerirdi (Tanrıların Yemeği, 2001).

Şöenler sırasında sunulan yiyecekler arasında ardıc kuşu, domuz, ballı tatlılar ve çeşitli baharatlarla hazırlanmış yemekler bulunurdu (Dalby, 2003).

Zeytin, üzüm ve incir dönemin temel besinleriydi. Zeytinyağı, yemeklerin yanı sıra kozmetik, aydınlatma ve tıp alanlarında kullanılmıştır (Üreten, 2012). Keçi sütü yaygın bir besin kaynağıydı ve peynir yapımında önemli bir rol oynardı (Harris, 1966).

Et tüketimi sosyal sınıflara göre değişirdi. Aristokratlar koyun, keçi, domuz ve öküz eti tüketirken, halk genellikle sebze ve balık ağırlıklı beslenirdi (Morris & Powell, 1997). Baharatlı yemekler ve sulandırılmış şarap da aristokrat sofralarının vazgeçilmezlerindendi (Freedman, 2008).

Antik Roma'da Beslenme

Antik Roma'nın beslenme düzeni büyük ölçüde Hellen mutfağından etkilenmiş ve günümüz Akdeniz diyetine benzerlik göstermiştir (Donahue, 2005). Temel besinler tahıllar, zeytinyağı, şarap, mevsim sebzeleri, meyveler, bal ve balıktı (Crane, 1999).



Günlük yemek düzeni şöyledir:

1. Lentaculum – Sabah kahvaltısı, ekmek, peynir ve şaraptan oluşurdu (Foss, 1994).
2. Prandium – Öğle yemeği, atıştırma ile ibaretti.
3. Cena – Akşam yemeği, günün en önemli öğünüydü.

Romalı aristokratlar, yemeklerini üç bölümde düzenlerdi:

1. Başlangıç – Zeytin, istiridyeye, midye gibi iştah açıcılar ve ballandırılmış şarap (mulsum) tüketilirdi (Apicius, 2006).
2. Ana yemek – Çeşitli etler (koyun, domuz, kümes hayvanları) ve deniz ürünleri servis edilirdi (Hamilton, 1999).
3. Tatlılar – Ballı kekler, susamlı şekerlemeler, meyveler (Belcastro et al., 2007).

Düşük gelirli halk, tahıl lapaları ve baklagillerle beslenirdi. Protein ihtiyaçları baklagiller, süt ve yumurta yoluyla karşılanırdı (Killgrove & Tykot, 2013). Et tüketimi nadirdi ve genellikle varlıklı kesime özgüydü (Seneca, 2014).

Antik Çağda Bir Akşam Yemeği

Romalılar için akşam yemeği, günün en önemli sosyal etkinliğiydi. Aristokrat sofraları, gösterişli şöenler şeklinde düzenlenirdi. Konuklar, yemeğin başlangıç bölümünde gümüş tepsilerle sunulan iştah açıcıları tüketir, ardından ana yemeğe geçilirdi (Delemens, 2003).

Şöenler sırasında köleler, konukların ellerine kokulu sular dökerdi. Yemekler sona erdiğinde meyve, kuruyemiş ve tatlılar servis edilirdi. Şarap faslı başladığında, konuklar arasından bir yönetici seçilir ve içki kurallarını belirlerdi (Lisans Tezi, 2014).

Halk ise genellikle tek çeşit yemekle yetinir ve çoğu zaman sokak satıcılarından beslenirdi (Horatius, 1994).

Zeytin ve Zeytinyağının Önemi

Antik Yunan mitolojisine göre, zeytin ağacı Athena'nın insanlara armağanıdır. Zeytin ve zeytinyağı, beslenmenin yanı sıra tıp, aydınlatma ve kozmetikte de kullanılmıştır (Aydınoglu, 2009).

Romalılar, zeytinyağını kaliteye göre sınıflandırmıştır. En kaliteli yağlar yemeklerde kullanılırken, düşük kaliteli yağlar kandillerde yakıt olarak değerlendirilmiştir (Coutsoumpos, 2005).

Zeytinyağı ayrıca sporcuların kaslarını yumuşatmak ve yolculuklarda ayakları korumak için kullanılmıştır (Ermatinger, 2015). Solon, yılda ikiden fazla zeytin ağacının kesilmesini yasaklayan bir yasa çıkarmıştır (Ünsal, 2011).

Spor müsabakalarında başarılı atletlere zeytin dalından yapılmış taçlar verilmiştir (Boynudelik & Boynudelik, 2008).



Antik Çağda Mutfak Kültürü

Antik çağ mutfak gereçleri, dönemin pişirme yöntemlerine göre şekillenmiştir. Çoğunlukla kil, bronz ve ahşaptan yapılmış olan bu gereçler, yemek pişirme, ısıtma ve depolama işlevi görmüştür (Sparkes, 1962).

Yaygın pişirme yöntemleri arasında ızgara, haşlama, fırında pişirme ve kavurma yer alır. "Chytra" adı verilen kaplar, et yemekleri ve çorbaları pişirmek için kullanılırken, "eschara" taşınabilir ızgaralar olarak kullanılmıştır (Harcum, 1921).

Öğütme kapları olan "mortarium" ve havanelleri "pilum" birlikte kullanılarak tahıl ve bitkiler ezilirdi (Grant, 2000). Romalılar, yemeklerinde tuz yerine balık iç organları ve otlarla yapılan sosları tercih ederdi (Ramsay, 2007).

Sonuç

Antik Yunan ve Roma'da beslenme, sosyal statüye bağlı olarak değişmiştir. Aristokratlar için yemek, gösteriş ve zenginliğin bir göstergesi olurken, halk için hayatta kalmanın temel bir parçasıydı.

Antik çağ mutfak, günümüz Akdeniz mutfaklarının temellerini oluşturmuş ve zeytinyağı, et, baharatlar gibi temel besinlerin kullanımı süreklilik göstermiştir. Günümüzde hala kullanılan birçok pişirme tekniği, antik dönemden miras alınmıştır (Jackson, 1999).



GÜÇLÜ BİR BAĞIŞIKLIK İÇİN DOĞRU BESLENME



Bağışıklık Sistemi

Zararlı mikroorganizmalara, virüslere, çeşitli hastalıklara ve enfeksiyonlara karşı bedenimizi koruyan hayati bir savunma mekanizmasıdır. Vücuda giren bakteriler, virüsler ve parazitler gibi patojenleri tanıyarak hızla harekete geçer ve bağışıklık tepkisini tetikleyerek savunmamızı güçlendirir. Doğuştan ve adaptif olmak üzere iki farklı bağışıklık sistemimiz mevcuttur. Doğuştan gelen bağışıklık, cilt, mukus, mide asidi, enzimler ve bağışıklık hücreleri gibi koruyucu bariyerlerle sağlanmaktadır. Adaptif bağışıklık ise, bağışıklık sistemi hücreleri ve organları tarafından düzenlenir, vücuda giren patojenleri tanıyıp onlara karşı antikorlar ve özel hücreler üretir. Böylece bağışıklık sistemi bu durumlarla tekrar karşılaştığında etkili bir yanıt verebilir.

Bağışıklık Sistemini Zayıflatan Etmenler Nelerdir?

Yaşlılık sonucu timüs ve kemik iliği gibi bağışıklıkla ilgili organlar enfeksiyonla savaşmak için gerekenden daha az bağışıklık hücresi üretmeye başlar, sigara dumanı ve hava kirliliği gibi çevresel zehirli maddeler, aşırı kilo, yetersiz beslenme veya besin ögesi eksikliğine sebebiyet veren beslenme modelleri, kronik hastalıklar, sürekli zihinsel stres ve yetersiz uyku gibi etkenler bağışıklık sistemimizi zayıflatabilir. Ayrıca, işlenmiş gıdaların, rafine şekerin, kızarmış yiyeceklerin ve kırmızı etin fazla tüketilmesi, meyve ve sebzelerin ise az tüketilmesi bağışıklık sistemi üzerinde olumsuz bir etki yaratabilmektedir.

İmmün sistem ile besin alımı arasındaki ilişki karmaşık bir yapıdadır ve bağışıklık sisteminin işleyişini etkiler. Bu etki, sindirim sistemi mukozası, mikrobiom, doğal bağışıklık ve edinsel bağışıklık sisteminde farklı şekillerde görülür. Bağışıklık sistemi ayrıca, besinlerin metabolizmasını ve bu besinlere verilen fizyolojik tepkileri de etkilemektedir. A, B6 ve B12, C, D ve E vitaminleri; demir, selenyum, çinko gibi mineraller; omega-3 yağ asitleri bağışıklık sisteminin düzgün çalışması için gerekli besin öğelerinden bazılarıdır.



A Vitamini

A vitamini, bağışıklık yanıtını artırdığı için anti-inflamasyon vitamini olarak bilinmektedir. Epitel doku, dış ve çoğu iç yüzeyleri kaplayarak patojenlere karşı ilk savunmayı sağlar. Bu nedenle, A vitamini hem solunum yolları hem de bağırsak mukus tabakası için gereklidir. Günlük A vitamini ihtiyacı 700-900 mcg arasındadır. Havuç, bal kabağı, kayısı gibi sarı-turuncu; domates gibi kırmızı; ıspanak, brokoli, kabak gibi yeşil sebze ve meyveler ile yumurta, süt ve balık önemli A vitamini kaynaklarından bazılarıdır.

D Vitamini

Vücuttaki patojenleri tanıyıp yok eden bağışıklık hücrelerinin üretimini destekler. Yağda çözünmesiyle bilinen bu vitaminin ana kaynağı ise güneş ışığıdır. Günlük D vitamini ihtiyacı 15 mcg (600 IU) kadardır. Somon gibi yağlı balıklar, yumurta sarısı ve süt ürünleri de D vitamini açısından zengin kaynaklar arasında yer alır.



CANSU DERTOP

DİYETİSYEN

C Vitamini

Suda çözünen bir vitamin olan C vitamini vücutta depolanmamaktadır ve günlük olarak dışarıdan alınması gerekmektedir.

C vitamini, ciltte patojenlere karşı koruma sağlayarak oksidan temizleme aktivitelerini artırır. Fagositik hücrelerde birikip, hasarlı dokulara yönelimi ve mikrobiyal ölümü artırabilir.

Ayrıca makrofajların apoptozu için gereklidir. Günlük C vitamini ihtiyacı 75-90 mg kadardır. C vitamini takviyesi sonrası CRP ve IL-6 seviyeleri azalır. Kuşburnu, turuncgiller, kivi, çilek, kızılcık, ananas, taze yeşil ve kırmızı biber, kara lahana, maydanoz, karnabahar, ıspanak gibi meyve ve sebzeler zengin kaynaklardır.

E Vitamini

İnsanlarda vitamin E eksikliği nadir olarak görülmektedir. Vitamin E, lökositlerin fagositik kapasitesini artırmaktadır ve vücutta antioksidan etkileri mevcuttur. Ayrıca, hücre zarının yapısını ve sinyal iletimini etkiler. Prostaglandin E2 yolunu modüle ederek iltihaplayıcı sitokinlerin düzenlenmesine katkıda bulunur. Bu vitamin, bazı solunum yolu enfeksiyonlarının ve alerjik hastalıkların gelişme riskini azaltır. Günlük E vitamini ihtiyacı 15 mg kadardır. Yeşil yapraklı bitkiler; yağlı tohumlar ve bunlardan elde edilen yağlar; fındık, ceviz, badem gibi sert kabuklu yemişler, tam tahıllar ve kuru baklagiller E vitamini açısından zengin gıdalardan bazılarıdır.



B Vitamini

Folik asit, B6, B9 ve B12 vitaminlerinin eksikliği, beyaz kan hücrelerinin üretimini ve etkinliğini olumsuz etkilemektedir. B6 vitamini, bağışıklık sistemi için çok önemlidir; eksikliği, bağışıklık hücrelerinin sayısında azalmaya neden olabilir. Bu vitaminler, tam tahıllar, kırmızı et, yumurta, baklagiller, yağlı tohumlar, kuruyemişler, yeşil yapraklı sebzeler ve meyvelerle alınabilir.



Demir

Oksijen, akciğerlerden vücudun hücrelerine taşınır. Demir, kan hücrelerinin üretiminde ve bağışıklık sisteminin çalışmasında önemli bir mineraldir. Vücut, hastalıklara karşı etkili bir bağışıklık geliştirmek için demire ihtiyaç duyar. Demir eksikliği, bağışıklık sisteminin yanıtlarını olumsuz etkiler. Günlük demir ihtiyacı 8-18 mg. Yeterli demir seviyesi, bağışıklık işlevleri için kritik olup, T lenfositlerinin gelişimi ve patojenleri yok eden reaktif oksijen türlerinin üretilmesini sağlar.

Çinko

Çinko, bağışıklık sisteminde, özellikle T lenfositleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Timüste bulunan epitel hücreleri, T lenfositlerinin gelişiminde önemli bir rol oynayan serum timulin üretir ve bu işlem için çinkoya ihtiyaç vardır. Çinko eksikliği, serum timulin seviyelerini düşürür ve bu da T lenfositlerinin olgunlaşmasını olumsuz etkiler. T lenfositlerinin olgunlaşmaması, antikor yanıtını zayıflatır ve interlökin (IL)-1, IL-2 ve IL-6 gibi sitokinlerin üretimini de azaltır. Günlük Çinko ihtiyacı 8-11 mg. Çinko kaynakları arasında en önemli olanlar kırmızı ve beyaz et, balık, tam tahıllar, süt, yağlı tohumlar (kabak çekirdeği, susam, ayçiçeği çekirdeği) ve kabuklu yemişler (badem) yer alıyor.



Bağışıklık sisteminin iyi çalışması sağlıklı beslenme, düzenli uyku, stres yönetimi ve aktif yaşam tarzıyla ilişkilidir. Yetersiz beslenme hastalık belirtilerine yol açabilir, ancak vitamin ve mineral açısından zengin gıdalar, probiyotikler ve antioksidanlar bağışıklık sistemini güçlendirir. Bu yüzden, güçlü bir bağışıklık için sağlıklı bir beslenme alışkanlığı kazanmak, zararlı alışkanlıklardan uzak durmak ve sağlıklı yaşam tarzını benimsemek önemlidir.

KAYNAKLAR:

- 1-Alonso-Aperte, E., & Varela-Moreiras, G. (2000). Drugs–nutrient interactions: a potential problem during adolescence. *European Journal of Clinical Nutrition*, 54(1), S69-S74.
- 2-Carr, A. C., & Maggini, S. (2017). Vitamin C and immune function. *Nutrients*, 9(11), 1211.
- 3-Elmadfa I, Meyer AL. The Role of the Status of Selected Micronutrients in Shaping the Immune Function. *Endocr Metab Immune Disord Drug Targets* 2019;19: 1100–1115.
- 4-Gombart AF, Pierre A, Maggini S. A Review of Micronutrients and the Immune System-Working in Harmony to Reduce the Risk of Infection. *Nutrients* 2020;12: 236.
- 5-<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/nutrition-and-immunity/>
- 6-Iddir M, Brito A, Dimigeo G, et al. Strengthening the Immune System and Reducing Inflammation and Oxidative Stress through Diet and Nutrition: Considerations during the COVID-19 Crisis. *Nutrients* 2020; 12: 1562.
- 7-Lewis ED, Meydani SN, Wu D. Regulatory role of vitamin E in the immune system and inflammation. *IUBMB Life* 2019;4: 487-494.
- 8-Maggini S, Pierre A, Calder PC. Immune Function and Micronutrient Requirements Change over the Life Course. *Nutrients* 2018;10: 1531.
- 9-Onal YH, Demirci Z. İmmün Sistemin Gelişiminde ve Desteklenmesinde Besin Desteklerinin Rolü. *J Health Pro Res* 2020;3: 137-147.
- 10-Palacios T, et al. The effect of a novel probiotic on metabolic biomarkers in adults with prediabetes and recently diagnosed type 2 diabetes mellitus: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials* 2017;18(1).
- 11-Priest B, Treiber G, Pieber TR, Annein K. Vitamin D and immune function. *Nutrients* 2013;7: 2502-21. VE Brett NR, Lavery P, Agellon S, et al. Vitamin D Status and Immune Health Outcomes in a Cross-Sectional Study and a Randomized Trial of Healthy Young Children. *Nutrients* 2018;6: 680.
- 12-Venter C, Eyerich S, Sarin T, Klatt KC. Nutrition and the Immune System: A Complicated Tango. *Nutrients* 2020;3: 818.
- 13-Viramontes Hörner D, Avery A, Stow R. The Effects of Probiotics and Synbiotics on Risk Factors for Hepatic Encephalopathy. *J Clin Gastroenterol* 2017;51(4):312-323.

Selenyum

Selenyum, antioksidan özellikleri ile serbest radikallerin zararlarını azaltarak oksidatif stresi düşürür ve bağışıklık sistemini güçlendirir. Ayrıca, hücreleri serbest radikallerin etkilerinden koruyan glutatyon peroksidaz enziminin yapısında önemli bir rol oynar. Günlük selenyum ihtiyacı 55 mcg olmaktadır. Yağlı tohumlar, kabuklu yemişler, tavuk, balık, hindi eti, deniz ürünleri, tam tahıllar ve yumurta selenyum açısından zengin besinlerdir.

Omega3

Omega-3 yağ asitleri bağışıklık sistemimize yardımcı olur ve sinir sistemi ile kalp-damar sağlığına iyi gelir. Günlük alınması gereken omega-3 miktarı 1-3 gramdır. Yağlı balıklar, ceviz, badem, nohut, keten tohumu ve yeşil yapraklı sebzeler omega-3 bakımından zengin gıdalardır.



Bağırsak Sağlığının Bağışıklık Sistemi Üzerindeki Etkileri Nelerdir?

Bağırsak mikrobiyomu, bağışıklık sistemimizin önemli bir parçasını oluşturur ve bu mikroorganizmaların türü ile sayısı, tükettiğimiz besinlere bağlı olarak değişiklik gösterir. Bu nedenle, probiyotik içeren gıdalar yararlı mikroorganizmaları barındıran yiyecekler ve prebiyotik gıdalar vücudumuzdaki faydalı mikroorganizmaların besin kaynağı olan yiyecekler tüketmek son derece önemlidir.

Meyve, sebze, tam tahıllar, baklagiller ve lifli gıdalar, yararlı bakterilerin artmasına yardımcı olmaktadır. Kefir, yoğurt, fermente sebzeler ve lahana turşusu, önemli probiyotik kaynaklarıdır. Prebiyotik gıdalar arasında sarımsak, soğan, pırasa, kuşkonmaz, yer elması, karahindiba ve muz bulunur. Gerektiğinde, uzman danışmanlığı ile probiyotik takviyeleri de kullanılabilir.

SİBO TEDAVİSİ VE BESLENME



ÖZLEM CEYLAN

DİYETİSYEN

Semptomlar ve Risk Grupları

SİBO, çok çeşitli semptomlara yol açabilir ve bazı hastalarda asemptomatik seyredebilmektedir. SİBO'lu hastaların yaklaşık üçte ikisinin bildirdiği en yaygın semptomlar; abdominal distansiyon, aşırı gaz, şişkinlik hissi, yaygın karın krampları ve değişken bağırsak alışkanlıklarıdır (ishal veya kabızlık). Bunlara ek olarak, hastalar kronik yorgunluk ve konsantrasyon bozukluğu gibi sistemik semptomlar da yaşayabilir.

Daha şiddetli vakalarda, yağlı ishal (steatore) görülebilir; bu da kilo kaybı ve yetersiz beslenmeye yol açabilir. Yağda çözünen A, D, E vitaminleri ile B12 vitamini ve demir eksiklikleri yaygın olup, bu vitamin ve mineraller takviye edilmesine rağmen depolar hızla tükenir. Buna karşın, folik asit ve K vitamini eksikliği genellikle görülmez çünkü bu vitaminler bakteriyel metabolizma sonucu sentezlenir.

Bağırsaklar, insan vücudundaki en büyük mikrobiyal topluluğa ev sahipliği yapar; kolon yaklaşık 38 trilyon bakteri barındırırken, ince bağırsaklar ise nispeten düşük bakteri yoğunluğuna sahiptir. Ancak, ince bağırsaktaki bakteri sayısının artmasıyla ortaya çıkan SİBO (İnce Bağırsakta Bakteri Aşırı Üremesi), bir dizi gastrointestinal semptomla yol açar.

SİBO, yaygınlığı %2,5 ile %22 arasında değişen, yaşla birlikte artış gösteren bir bağırsak sistemi hastalığıdır. Eşlik eden hastalığı olan bireylerde ve kadınlarda daha sık görülmektedir. SİBO'ya yol açabilecek risk faktörleri arasında proton pompa inhibitörleri kullanımı, opioid kullanımı, mide bypass ameliyatı, kolektomi ve bağırsak motilite bozuklukları yer almaktadır.

SİBO'nun Nedenleri

İnce bağırsağın mikrobiyal dengesini koruyan ve aşırı bakteri kolonizasyonunu engelleyen birçok koruyucu mekanizma mevcuttur. Bu mekanizmaların yetersizliği SİBO gelişiminde rol oynar. Bu süreçte en önemli mekanizmalardan biri Göç Eden Motor Kompleksi (MMC)'dir. MMC, açlık döneminde aktif olan ve ince bağırsağı yiyecek artıkları ve bakterilerden arındıran bir temizlik dalgasıdır. MMC eksikliği, SİBO'lu hastalarda yaygın olup, bağırsak motilitesinde yavaşlama ve buna bağlı şişkinlik ve kabızlık gibi semptomlara yol açar. Öğünler arasında en az 2-3 saat ara verilmesi, MMC'nin sağlıklı işleyişi için kritik öneme sahiptir. Sık atıştırma, bu sürecin işlevini bozar.

SİBO; İrritabl Bağırsak Sendromu (IBS) dışında, inflamatuvar bağırsak hastalığı, dispepsi ve cerrahi girişimler gibi birçok durumla da ilişkilendirilmiştir.

SİBO'da Tanı

İnce bağırsak aspirasyonu ve kültürü, SİBO tanısında altın standart olarak kabul edilse de invaziv, zaman alıcı ve maliyetli olduğundan klinik pratikte yaygın kullanılmaz. Günümüzde en sık kullanılan tanı yöntemi nefes testidir. Bu testte hastaya mikroorganizmalar tarafından fermente edilen bir karbohidrat verilir ve hidrojen ve metan gazı seviyeleri ölçülerek tanı konur.



SİBO ile İlişkili Hastalıklar

- Alkolsüz yağlı karaciğer hastalığı
- Siroz
- Kronik pankreatit
- Obezite
- Kistik fibroz
- Kalp yetmezliği
- Hipotiroidizm
- Parkinson hastalığı
- Depresyon
- Sistemik skleroz
- Kronik böbrek yetmezliği

Tedavi Yaklaşımları

SİBO tedavisinin temel hedefleri:

1. Semptomları hafifletmek için ince bağırsaktaki bakteriyel yükü azaltmak
2. Nüksleri önlemek ve remisyonu sağlamak
3. Besin ve vitamin eksikliklerini gidermek

2020 Kuzey Amerika Konsensüsüne göre, oral antibiyotikler SİBO'nun tedavisinde temel rol oynar. Amaç, tüm bakterileri yok etmekten çok, semptomlara yol açan bakteri yükünü azaltmak ve bağırsak mikrobiyotasını modüle etmektir.



Rifaksimın, SİBO tedavisinde sık kullanılan bir antibiyotiktir. Gastrointestinal sistemden emilmez, geniş spektrumlu etkili ve yan etkileri minimaldir. Rifaksimının, bağırsak mikrobiyotasını destekleyen **öbiyotik** etkisi de vardır. İki güncel meta-analiz, rifaksimının SİBO eradikasyonunda %60-71 arasında başarı sağladığını göstermiştir.

Diyet ve Beslenme

Düşük FODMAP diyeti, özellikle IBS'de etkili olduğu bilinen ve SİBO tedavisinde de yaygın kullanılan bir yaklaşımdır. Bu diyet, bakterilerin enerji kaynağını kısıtlayarak fermentasyonu azaltır. Antibiyotik tedavisine ek olarak 4-6 haftalık bir düşük FODMAP diyeti, tedavi etkinliğini artırabilir. Ancak, bu diyetin 6 haftadan uzun uygulanmaması önerilir.

Glutensiz diyetler her ne kadar sık tercih edilse de SİBO tedavisinde etkinliğini destekleyen kanıt bulunmamaktadır.

Sonuç

SİBO yönetimi, kompleks ve çok yönlü bir yaklaşım gerektirir. Belirsiz semptomlarla seyredebilir ve birçok hastalıkla ilişkilidir. Bu nedenle sadece semptomlarla tanı koymak yeterli değildir, kesin tanı testlerle konmalıdır. Etkili tedavi; altta yatan hastalığın bulunması, uygun antibiyotikler ve beslenme desteğinin bir kombinasyonunu gerektirir. Uzun vadede başarılı bir yönetim için bireyselleştirilmiş tedavi planı şarttır.

Tekrarlayan SİBO

SİBO'lu hastaların yaklaşık %44'ünde, tedaviden sonraki 9 ay içinde semptomlar yeniden ortaya çıkmaktadır. SİBO'nun tekrarlamasında yanlış veya yetersiz diyet, tekrarlayan antibiyotik kullanımı, inflamatuvar bağırsak hastalıkları ve MMC fonksiyon bozukluğu gibi risk faktörleri önemli rol oynamaktadır. Nüks durumunda, spesifik bakteri türlerine yönelik antibiyotik tedavisi, semptomların kontrol altına alınmasında ve uzun vadeli başarı sağlanmasında kritik öneme sahiptir.

Bitkisel Destekler

Antibiyotik ve öbiyotik tedavilere ek olarak, bitkisel antimikrobiyaller de destekleyici olarak kullanılabilir. Bu tür doğal bileşenler, mikrobiyom dengesini koruyarak nüks riskini azaltabilir.

Zencefil:



Bağırsak motilitesini artırır, gaz ve şişkinliği azaltır, mide boşalmasını hızlandırır. 2 haftalık düzenli zencefil suyu tüketimi, mikrobiyota dengesini iyileştirmiştir.

Sarımsak (Alisin):



Antimikrobiyal etkisi vardır, ancak SİBO'lu kişilerde taze sarımsak semptomları kötüleştirebilir. Bu nedenle ekstrakt formu tercih edilmelidir.

Kekik (Karvakrol):



Antimikrobiyal ve antifungal etkisi ile bağırsak mikrobiyotasını destekler. Kekik yağı kapsülleri, semptom kontrolünde yardımcı olabilir.

Nane:



Antispazmodik etkisiyle bağırsak kaslarını gevşetir ve özellikle gaz, şişkinlik ve karın ağrısı semptomlarını hafifletebilir. Enterik kaplı nane yağı kapsülleri, SİBO'lu hastalarda semptom kontrolüne yardımcı olabilir.

Rezene:



Gaz ve spazmları azaltıcı etkisiyle bilinir. Çay formunda veya kapsül olarak kullanılabilir, özellikle şişkinlik ve bağırsak kramplarını hafifletmede etkilidir.

Berberin:



Bitkisel alkaloid olan berberin, hem antibakteriyel hem de bağırsak geçirgenliğini destekleyici etkileri ile dikkat çeker. İnce bağırsakta aşırı bakteri üremesini baskılamaya yardımcı olabilir.



1. Banaszak, M., Górna, I., Woźniak, D., Przyślowski, J., & Drzymala-Czyż, S. (2023). Association between Gut Dysbiosis and the Occurrence of SIBO, IBSO, SIFO and IMO. *Microorganisms*, 11(3), 573. <https://doi.org/10.3390/microorganisms11030573>
2. Skrzydło-Radomańska, B., & Cukrowska, B. (2022). How to Recognize and Treat Small Intestinal Bacterial Overgrowth?. *Journal of clinical medicine*, 11(20), 6017. <https://doi.org/10.3390/jcm11206017>
3. Pimentel, Mark MD, FRCP(C), FACC1; Saad, Richard J. MD, FACC2; Long, Millie D. MD, MPH, FACC (GRADE Methodologist)3; Rao, Satish S. C. MD, PhD, FRCP, FACC4. ACC Clinical Guideline: Small Intestinal Bacterial Overgrowth. *The American Journal of Gastroenterology* 115(2):p 165-178, February 2020. | DOI: 10.14309/ajg.0000000000000501 <https://doi.org/10.1016/j.nut.2024.112464>
4. Knez, E., Kadlac-Czapka, K., & Grembecka, M. (2024). The importance of food quality, gut motility, and microbiome in SIBO development and treatment. *Nutrition (Burbank, Los Angeles County, Calif.)*, 124, 112464. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2024.112464>
5. TRao, S. S. C., & Bhatgatala, J. (2019). Small Intestinal Bacterial Overgrowth: Clinical Features and Therapeutic Management. *Clinical and translational gastroenterology*, 10(10), e00078. <https://doi.org/10.14309/ctg.0000000000000078>

START-UP'LARDA DİYETİSYENLİK: SAĞLIK EKOSİSTEMİNİ DÖNÜŞTÜREN KURUMSAL DANIŞMANLIK



Sağlık ve beslenme alanında bireysel danışmanlık hizmetleri, diyetisyenler için geleneksel bir çalışma modeli olsa da son yıllarda kurumsal danışmanlık, sektörde çok hızla büyüyen bir trend haline geldi. Özellikle start-up'ların çalışan refahına yaptığı yatırımlar, bu alanda diyetisyenlere yepyeni kapılar açıyor. Ben de bu sürecin bir parçası olarak, üç farklı start-up'ta edindiğim deneyimlerle kurumsal beslenme danışmanlığının dinamiklerini, zorluklarını ve Türkiye'deki sağlık girişimlerinin potansiyelini keşfettim. İlk diyetisyen, departman kurucusu ve "ilk erkek diyetisyen" kimliklerimle yaşadıklarım, bu alanda çalışmak isteyen meslektaşlarım için bir rehber niteliği oluşturması amacıyla sizlerin bilgilerine sunuyorum.



YUNUS AKSU

DİYETİSYEN

1. Üç Farklı Start-Up, Üç Farklı Deneyim: Neler Değişti?

İlk Durak: Bir Start-Up'ın İlk Diyetisyeni Olmak

İlk deneyimimde, henüz beslenme danışmanlığı hizmeti sunmayan bir şirkette "ilk diyetisyen" olarak çalışmaya başladık; ben ve tesadüfen ilkokul arkadaşım. Süpervizör ve şirket bilim kurul üyeleri diyetisyendi ve kısa süreli beslenme danışmanlığı hizmeti sunmaya başlamışlardı girişim için. Birlikte zaten çalışan ekip start-up'ı kurunca mülakatlar sonucu bizimle çalışmaya başlandı. Bu süreçte en büyük zorluk, hizmetin çalışanlar tarafından nasıl algılanacağını öngörmektir. Birçok şirket yönetimi, çalışan sağlığına değer verdiğini göstermek için bu adımı atmıştı ancak çalışanların bir kısmı bu hizmeti "işverenin dayattığı bir zorunluluk" olarak görebiliyordu. Randevu iptalleri ve odaklanma eksikliği, başlangıçta motivasyon kırıcı olsa da zamanla çözüm odaklı bir yaklaşım geliştirdim. Bu yaklaşımla birlikte, sayısını net hatırlayamadığım bu süreçte 1000 - 1500 arası danışanın hayatına dokunma şansım olmuştu. Bu sayı, bir diyetisyenin bireysel danışmanlıkta 10 yılda ulaşabileceği bir hedefken, kurumsal danışmanlığın erişim gücünü daha net görmemizi sağlıyor. Kurumsal danışmanlığın geniş kitlelere ulaşma potansiyeli beni Junior'dan Senior'a sürükleyerek kariyerimdeki bu hızlı ilerlemeyi mümkün kıldı.



İkinci Durak: Beslenme Departmanını Sıfırdan İnşa Etmek

İkinci start-up'ta, Senior olmam kabul görmüş olmalı ki beslenme departmanını sıfırdan kurup ve yöneten kişi olarak çalışmam istendi. Burada şunu da belirtmek isterim ki Ankara'da yaşıyor olmam ve İstanbul'a taşınmayı reddetmem ile birlikte uzaktan liderlik becerilerimi geliştirebildim. Benden önce hizmet aldıkları diyetisyenler vardı ve sadece birebir danışmanlık hizmeti sağlamaktaydılar. Bir departman olarak kurulması, sınırları, değerleri, bilgisellikleri, hedefleri ve amaçları olan bir süreç oluşturmak için görev aldım. Burada yazılım, arayüzleri, bilgiyi çok net gerçekliklere dayandırma ve pazarlama hakkında birçok fikir alabileceğim departmanlarla birlikte çalıştık. Buradaki en kritik konu, hizmetin sürdürülebilirliğini sağlamaktı. Departmanın kurumsal bir yapıya kavuşması için hizmet sağlayıcı diyetisyenlerle düzenli geri bildirim toplantıları yaptım ve girişim kültürüne entegre bir beslenme sağlık hizmeti tasarladık. Tabii zorluklar burada farklılaştı ve "ücretsiz hizmetin değersizleştirilmesi" oldu. Çalışanların bir kısmı, kendilerine sunulan danışmanlığı "hak" olarak görmeye başladı ve sorumluluk almaktan kaçındı. Bu durum, bana kurumsal danışmanlıkta sınırların nasıl çizilmesi gerektiğini öğretti.

Üçüncü Durak: İlk Erkek Diyetisyen Kimliği ve Profesyonel Dönüşüm

Şu an çalıştığım üçüncü start-up'ta ise "ilk erkek diyetisyen" olarak hem cinsiyet normlarında farklılıklar oluşmasına katkıda buldum hem de önceki deneyimlerimin birikimiyle daha güçlü bir duruş sergiledim. Artık çalışanların motivasyon eksikliğini kişiselleştirmiyor, bunun yerine "hizmeti önce kendiniz için talep edin" prensibiyle hareket edebiliyorum. Burada sadece ben değil üçüncü firmanın da duruşu sınırları daha net korumama olanak sağladı. Randevu iptali yapan veya odaklanmayan danışanlara, bu hizmetten tam verim alabilmek için aktif katılımın şart olduğunu net bir dille aktarıyorum. Bu yaklaşım, hem sağlıklı beslenme hizmetinin saygınlığını artırdı hem de danışanların hizmetten elde ettiği verimi olumlu yönde değiştirdi.

2. Kurumsal Danışmanlıkta Duygusal Yük ve Sınırlar

Bireysel danışmanlık, hizmeti satın alan kişi zaten motive ve hazır olduğu için sürece aktif katılır. Ancak kurumsal danışmanlıkta, hizmet çalışanlara "ücretsiz" sunulduğundan bazıları bunu hafife alabiliyor. İlk başlarda bu durum beni de "değersizleştirilmiş" hissettirdi. Ancak üçüncü şirkete doğru ilerlerken edindiğim deneyimlerle şunu öğrendim: Kurumsal danışmanlıkta başarı, danışanı "ortak" olarak görmekten geçiyor. En önemli diyetisyenlik konularından biri de;

Katılımı Değerlendirmek: Düzenli katılım gösteren danışanlara özel sağlık parametreleri ve detay konularının üzerinde durulması ile başarı ile devam ettirilebilirlik kaçınılmaz oldu.



3. Türkiye'de Sağlık Start-Up'larının Potansiyeli: Neden Daha Fazla Sağlık Profesyoneline İhtiyaç Var?

Türkiye'de sağlık girişimleri hızla büyüyor ve bu şirketlerin çoğu cesaret gösteren girişimciler tarafından yönetiliyor. Sağlık profesyonellerinin yer aldığı girişimlerde başarı, artık doğal bir sonuç. Örneğin, bir diyetisyen olarak şunu fark ettiğimi belirtmek isterim: Özellikle önceki firmalarda uzmanların değerleri/hedefleri şirketin hedefleri/ihtiyaçlarıyla uyumsuzluk gösterebiliyor ve geri planda bırakılabilir. Oysa sağlık profesyonelleri, insan davranışlarını ve ihtiyaçlarını daha iyi analiz ederek ürün/hizmet tasarımına katkı sağlayabilecektir. Bunu da yaparken girişimciler ve sağlık profesyonellerinden dirseklerini ayırmadan devam edenleri pazarda daha çok göreceğiz gibi duruyor.

HomeNutrition okurlarına çağırım:

Eğer siz de kurumsal danışmanlıkta yer almak istiyorsanız, cesur adımlar atın. Çünkü bir diyetisyen olarak ofislerdeki kahve makinesinin yanında sağlıklı atıştırmalıklar görmek, sizin elinizde!

- **Sağlık ve Teknoloji Entegrasyonu:** Diyetisyenlerin yapay zeka veya veri analitiği ekipleriyle birlikte çalışması, bireye özgü çözümlerin geliştirilmesini hızlandırabilecektir.
- **Gerçek İhtiyaçların Tespiti:** Örneğin, ofis çalışanlarının öğle yemeği alışkanlıklarını gözlemleyerek, şirketin öğle yemekleri için aldıkları aksiyonları daha doğru değerlendirilmesini sağlayabiliriz.

4. Diyetisyenler İçin Kurumsal Danışmanlık Fırsatları ve İpuçları

- **Uzaktan ve Farklı Saat Algılarında Çalışma Düzeni:** Kurumsal danışmanlık, ofis saatleri dışında online seanslarla da yürütülebilmektedir.
- **Yenilikçi Projeler:** Şirket içi sağlık taramaları, beslenme eğitimleri veya kurumsal wellness programları tasarlayarak fark yaratılabilir.
- **Veri Odaklılık:** Çalışanların kan değerleri, enerji seviyeleri, şirketlerin sağlık ekonomisine ayırdıkları bütçeleri veya verimlilik artışlarını raporlayarak hizmetinizin ROI'sini (yatırım getirisini) kanıtlayabilirsiniz.



LİKEN SKLEROZUN YÖNETİMİNDE FONKSİYONEL TIP YAKLAŞIMI: ANTI-İNFLAMATUAR BESLENME VE YAŞAM TARZI DESTEKLERİ

Liken Skleroz (LS), ciltte, özellikle genital bölgede, beyaz, ince, pullu lekelerle, kaşıntı ve ağrı ile kendini gösteren, kronik inflamatuvar bir deri hastalığıdır. Hem kadınlar hem de erkekler liken sklerozdan etkilenebilir, ancak kadınlarda, özellikle postmenopozal dönemde görülme sıklığı daha yaygındır. Liken skleroz, bağışıklık sisteminin vücudun kendi dokularına karşı anormal bir yanıt verdiği otoimmün bir bozukluk olarak kabul edilmektedir. Bu durum, ciltte yaralar, skar dokusu ve organlarda fonksiyonel bozukluklara yol açabilir. Zamanla yaşam kalitesini düşürmekte ve cinsel işlevi önemli ölçüde etkileyebilmektedir.

Geleneksel tedavi yaklaşımları genellikle kortikosteroid bazlı topikal kremler ve immünoşüpresif ilaçlara odaklanmaktadır. Ancak, bütüncül bir fonksiyonel tıp bakışıyla, liken skleroz üzerinde beslenmenin iyileştirici etkileri göz ardı edilmemelidir.

Liken Skleroz Nedenleri

LS'nin kesin nedeni bilinmemekle birlikte, otoimmün mekanizmalar, hormonal dengesizlikler ve çevresel faktörler önemli rol oynar. Hastalığın gelişmesinde bağışıklık sistemi yanıtı, inflamatuvar sitokinler (IL-6, TNF- α) ve T-hücre aktivasyonu ön plana çıkmaktadır. LS'de yaygın olarak gözlemlenen faktörler şunlardır:

- o Hormonal dengesizlikler ve düşük östrojen hormonu seviyeleri
- o Bağırsak geçirgenliği
- o Genetik yatkınlık
- o Cilt travmaları
- o Çevresel faktörler
- o Otoimmün hastalıkların varlığı
- o Enfeksiyonlar



Liken Sklerozda Beslenmenin Önemi

Beslenme, liken skleroz (LS) patofizyolojisinde hem doğrudan hem de dolaylı etkileri olan önemli bir faktördür. Beslenme düzenlemeleri yoluyla kronik inflamasyon, oksidatif stres, hormonal dengesizlikler ve otoimmün tepkiler üzerinde etkili olabilmektedir. Güncel araştırmalar, bağırsak mikrobiyotasının otoimmün hastalıkların patogenezindeki kritik rolünü vurgulamakta ve 'geçirgen bağırsak sendromu' gibi durumların otoimmün yanıtları tetikleyebileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, LS hastalarında inflamatuvar potansiyeli yüksek gıdaların sınırlandırılması ve antioksidan zengini bir beslenme modelinin benimsenmesi, semptomların şiddetini azaltmada ve cilt bariyerini onarmada faydalı olmaktadır.



AYŞE ÖZGÖKER

UZMAN DIYETİSYEN

Liken Skleroz Belirtileri

Liken sklerozun belirtileri kişiden kişiye ve hastalığın evresine göre değişiklik gösterebilir.

- o **Ciltte Beyaz Lekeler:** Özellikle genital ve anal bölgede beyaz, parlak ve ince plaklar görülür.
- o **Kaşıntı:** Yoğun kaşıntı hissi olabilir, bu da tahrişe yol açabilir.
- o **Cilt İncelmesi, Sıyrıklar ve Çatlaklar:** Deri incelendiği için kolayca yırtılabilir veya çatlaklar oluşabilir.
- o **Ağrı veya Yanma Hissi:** Ciltte hassasiyet, yanma ve acı hissedilebilir.
- o **Cinsel İlişki Sırasında Ağrı (Disparoni):** Genital bölgede görülen liken skleroz, cinsel ilişki sırasında ağrıya neden olabilir.
- o **İdrar Yaparken Yanma:** Özellikle kadınlarda idrar yaparken yanma ve rahatsızlık hissedilebilir.
- o **Doku Kaybı ve Şekil Değişiklikleri:** Hastalık ilerledikçe ciltte büzülme, daralma ve yapısal değişiklikler meydana gelebilir.

Liken Skleroz Belirtilerini Hafifletecek Anti-İnflamatuvar Gıdalar

- Somon, uskumru, sardalya, alabalık ve hamsi gibi **Omega-3 yağ asitlerinden zengin gıdaların** inflamasyonu azaltıcı etkisi bulunmaktadır.
- **İspanak, pazı, lahana gibi koyu yeşil yapraklı sebzeler;** inflamasyonla mücadeleye yardımcı olan antioksidanlar, vitaminler ve mineraller içerirler.
- **Yaban mersini, çilek, ahududu ve böğürtlen;** inflamasyonu azaltan ve bağışıklık fonksiyonunu artıran antosiyaninler adı verilen antioksidanlar açısından zengindirler.
- **Sarımsak;** anti-inflamatuvar etkileri olan kükürt bileşikleri içerir.

- **Zerdeçal;** güçlü bir anti-inflamatuar bileşik olan kurkumin içerir.
- **Zencefil;** anti-inflamatuar ve antioksidan özelliklere sahiptir.
- **Pancar;** içerdiği antioksidanlar ile iltihaplanma üzerinde olumlu etkiler yaratır.
- **Ceviz, badem, chia tohumu ve keten tohumu gibi çiğ kuruyemiş ve tohumlar;** sağlıklı fonksiyonel yağlar içerirler.
- **Avokado;** inflamasyonu azaltmaya yardımcı olan sağlıklı yağlar, lifler ve bitkisel besinler açısından zengindir.
- **Yeşil Çay;** inflamasyonu azaltan kateşin adı verilen antioksidanlar açısından zengindir.

Bu anti-inflamatuar gıdaları LS'li bireylerin diyetine dahil etmek, vücuttaki inflamasyonu azaltarak ve genel sağlığı destekleyerek liken skleroz semptomlarının yönetilmesine yardımcı olabilmektedir.

İnflamatuar Gıdalar Diyetten Çıkarılmalıdır

İnflamasyonu tetikleyebilecek ve otoimmün yanıtı artırabilecek besinler diyetten çıkarılarak bağışıklık sisteminin aşırı uyarılması önlenir.

- **Gluten:** LS hastalarında gluten intoleransı sık görülmektedir. Gluten içeren gıdaların tüketimi, bağırsak geçirgenliğini artırarak otoimmün yanıtı tetikleyebilir.
- **Hayvansal Kaynaklı Süt ve Süt Ürünleri:** Laktöz ve Kazein proteini, bağırsak geçirgenliğini artırarak otoimmün yanıtı kötüleştirir.
- **Şeker ve Rafine Karbonhidratlar:** İnsülin direnci ve inflamasyonu tetikleyerek ciltte oksidatif strese neden olabilir.
- **İşlenmiş Gıdalar ve Trans Yağlar:** Oksidatif stresi ve inflamasyonu artıran katkı maddeleri içerirler.
- **Alkol ve Kafein:** Bağırsak florasını bozarak ve hormon seviyelerini etkileyerek LS'yi kötüleştirir.

Liken Sklerozda Antioksidanların Rolü

Antioksidanlar, vücuttaki serbest radikalleri nötralize ederek oksidatif stresi azaltan bileşenlerdir. Oksidatif stres, LS hastalarında doku hasarına, inflamasyona ve cilt elastikiyetinin kaybına neden olabilir. Bu nedenle, E vitamini, C vitamini, selenyum, beta-karoten ve flavonoidler gibi antioksidanların yüksek oranda tüketilmesi cilt bariyerini güçlendirebilir ve hastalığın ilerlemesini yavaşlatabilir.

Antioksidan Kaynakları:

- **E vitamini:** Badem, ceviz, avokado, zeytinyağı
- **C vitamini:** Portakal, kivi, çilek, biber, maydanoz
- **Selenyum:** Brezilya cevizi, ton balığı, yumurta
- **Beta-karoten:** Havuç, tatlı patates, balkabağı
- **Flavonoidler:** Yeşil çay, kakao, nar, üzüm



Sonuç

Liken skleroz, otoimmün ve inflamatuvar süreçlerle ilişkilendirilen bir hastalıktır ve sadece topikal tedavilerle değil, kök nedenlere odaklanan fonksiyonel tıp ve beslenme yaklaşımıyla da yönetilebilmektedir. Anti-inflamatuar bir diyet, bağırsak bariyerinin onarılması, antioksidanların tüketimi ve hormonal dengenin sağlanması LS semptomlarını hafifletebilir ve hastalığın ilerlemesini yavaşlatabilir. Bilimsel temellere dayalı bireyselleştirilmiş beslenme planları, hastalığın ilerlemesini yavaşlatabilir, hastaların uzun vadeli sağlığını destekleyebilir ve yaşam kalitesini artırabilir.



Liken Sklerozda Yaşam Tarzı Destekleri

Beslenme ile birlikte yaşam tarzı değişiklikleri de LS yönetiminde büyük önem taşımaktadır.

- **Düzenli Egzersiz:** Orta yoğunluklu egzersiz, inflamasyonu azaltarak bağışıklık sistemini destekler.
- **Stres Yönetimi:** Meditasyon, nefes egzersizleri ve yoga, bağışıklık sistemini düzenleyebilir.
- **Sürtünme ve Tahrişin Önlenmesi:** Sentetik iç çamaşırları ve dar kıyafetlerden kaçınılmalı, pamuklu kumaşlar tercih edilmelidir.
- **Hijyen ve Cilt Bakımı:** Parfümsüz, pH dengeli temizleyicilerin kullanımı ve nem bariyerini koruyan doğal yağların (hindistancevizi yağı, shea yağı vb.) uygulanması önemlidir.
- **Endokrin Bozucu Kimyasallardan Kaçınma:** Plastik, ağır metaller ve toksik kozmetik içeriklerinden uzak durulması önemlidir.
- **Organik ve Temiz Gıdaların Tercih Edilmesi:** Pestisit ve katkı maddelerinin inflamatuvar süreçleri tetikleyebileceği göz önünde bulundurularak organik beslenme önerilmektedir.
- **Uyku:** Kaliteli ve düzenli uyku, bağışıklık fonksiyonlarının korunması için önemlidir.

Cildiniz için en saf ve etkili içerikler
NEEDLY



Minimal formüller, maksimum etki!

sasha
kozmetik

www.sashakozmetik.com

Needly'nin sevilen ürünleri, şimdi

sasha kozmetik güvencesiyle Türkiye'de!



Needly, cildinizin ihtiyacına göre tasarlanmış minimalist ve etkili formülleriyle basit ama güçlü bir bakım sunar. Nazik içerikler, temiz formüller ve bilimsel yaklaşım ile her cilt tipine uygun çözümler geliştirir. Cildi yenileyen, dengeleyen ve bariyerini güçlendiren ürünleriyle, sağlıklı ve ışıldayan bir görünüm için ihtiyacınız olan her şey burada!



NEEDLY

Cilt bakımında ihtiyacınız olan her şey!

www.sashakozmetik.com

OTİZMDE GÖRÜLEN BESLENME SORUNLARINA BİLİMSEL BİR BAKIŞ



Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB), sosyal etkileşimde, iletişimde ve tekrarlayıcı davranışlarda zorluklarla karakterize edilen nörogelişimsel bir bozukluktur. OSB'li bireylerde yaygın olarak görülen beslenme sorunları hem fiziksel sağlık hem de bilişsel gelişim üzerinde önemli etkilere sahiptir. Bu yazıda, otizmde yaygın beslenme sorunları, olası nedenleri ve bilimsel çalışmalar ışığında önerilen çözümler ele alınacaktır.



AYŞE HÜMEYRA İSLAMOĞLU
DOÇENT DOKTOR

Ötizmde Beslenme Sorunları

Otizmlili bireylerde beslenme sorunlarının görülme sıklığı, tipik gelişim gösteren çocuklara kıyasla daha yüksektir. Yapılan araştırmalar, OSB'li çocukların %46 ila %89'unun bir tür beslenme problemi yaşadığını göstermektedir. En sık karşılaşılan beslenme sorunları şunlardır:

1. Seçici Yeme Davranışı: OSB'li bireylerde belirli besinlere karşı aşırı tercih veya reddetme sıkça görülür. Bu durum, genellikle yiyeceklerin dokusu, kokusu, tadı veya rengine bağlıdır. Örneğin, bazı çocuklar sadece beyaz veya sarı renkli yiyecekleri tüketirken, bazıları yumuşak dokulu besinleri reddedebilir.



2. Duyusal Hassasiyetler: OSB'li bireylerde tat, koku ve dokuya karşı aşırı hassasiyet sık rastlanan bir durumdur. Bu hassasiyetler, çocukların belirli yiyecekleri yemekten kaçınmasına neden olabilir. Örneğin, gevrek yiyecekleri tolere edemeyen bir çocuk yalnızca püre veya sıvı formları tercih edebilir.

3. Sindirim Problemleri: OSB'li bireylerde kabızlık, ishal, reflü ve şişkinlik gibi gastrointestinal sorunlar yaygın olarak görülmektedir. Yapılan araştırmalarda, bu çocukların sindirim sistemi problemleri yaşama olasılığının tipik gelişim gösteren çocuklara kıyasla 3-4 kat daha fazla olduğu gösterilmiştir.

Otizmlili bireylerde yapılan çalışmalar, bağırsak mikrobiyotasında faydalı bakterilerin (örneğin *Bifidobacterium* ve *Lactobacillus*) azalması, zararlı bakterilerin (*Clostridium*, *Desulfovibrio* ve *Bacteroides* gibi) artması ve genel mikrobiyota çeşitliliğinin düşmesi gibi dengesizliklerin (disbiyozis) yaygın olduğunu göstermektedir. Bağırsak mikrobiyotası, bağırsak-beyin eksenini olarak bilinen sinirsel, hormonal ve bağışıklık yolları aracılığıyla beyinle iletişim kurar ve bu iletişim, nörotransmitter üretimini (serotonin ve GABA gibi), bağırsak bariyer fonksiyonunu ve bağışıklık sistemi üzerinden inflamasyon seviyelerini etkileyerek otizmlili bireylerde nörolojik ve davranışsal semptomlara katkıda bulunabilir.

4. Yeme Ritüelleri ve Tekrarlayıcı Davranışlar: Bazı OSB'li bireyler, yemek yeme sırasında belirli ritüeller geliştirebilir. Örneğin, yalnızca belirli bir tabağı kullanarak yemek yemek veya yiyecekleri belirli bir sıraya göre tüketmek gibi davranışlar görülebilir. Bu tür tekrarlayıcı davranışlar, yeni gıdaların kabul edilmesini zorlaştırabilir.

5. Besin Ögesi Eksiklikleri: Seçici yeme davranışı ve sınırlı diyet alışkanlıkları nedeniyle OSB'li bireylerde vitamin ve mineral eksiklikleri sıkça gözlemlenir. Özellikle demir, çinko, B12 vitamini ve omega-3 yağ asitleri eksiklikleri yaygındır.

Beslenme Sorunlarına Yönelik Çözüm Önerileri

Otizm Spektrum Bozukluğu'nda beslenme sorunlarının yönetimi, bireyin duyuusal hassasiyetlerini ve bireysel ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak bütüncül bir yaklaşım gerektirir.

1. Duyusal Temelli Müdahaleler: Duyusal hassasiyetleri olan OSB'li çocuklar için yiyeceklerin dokusunu, sıcaklığını ve sunum şeklini kademeli olarak değiştirmek faydalı olabilir. Örneğin, katı yiyecekleri tolere edemeyen çocuklara öncelikle püre formunda yiyecekler sunularak zamanla daha katı gıdalara geçiş sağlanabilir.



2. Beslenme Terapisi ve Davranışsal Müdahaleler: Beslenme terapistleri ve uzman diyetisyenler, OSB'li çocukların yiyeceklere karşı geliştirdiği olumsuz tepkileri azaltmak için bireysel müdahaleler sunabilir. Örneğin, “şekillendirme” (shaping) ve “pekiştirme” (reinforcement) teknikleri kullanılarak yeni besinlerin kabul edilmesi teşvik edilebilir.

3. Alternatif ve Zenginleştirilmiş Beslenme Planları: Seçici yeme davranışı nedeniyle yeterli besin ögesi alamayan çocuklar için besin açısından zenginleştirilmiş yiyecekler sunulabilir. Örneğin, sebzeleri püre haline getirerek çorbalara veya makarnalara eklemek gibi yöntemler kullanılabilir.

4. Sindirim Sistemi Problemlerinin Yönetimi: Gastrointestinal sorunları olan OSB'li bireylerde diyet düzenlemeleri önemlidir. Bağırsak – beyin eksenini üzerinden kurulan ilişkiyi düzenlemek amacıyla probiyotik ve prebiyotik kullanımı, glutensiz ve kazeinsiz diyetler ile fekal mikrobiyota transplantasyonu (FMT) gibi tedavi yaklaşımlarının bazı otizmlili bireylerde sindirim ve davranışsal semptomlarda iyileşme sağladığı görülmüştür, ancak bu tür uygulamaların etkilerinin bireysel farklılıklar gösterebileceği unutulmamalıdır.

5. Yapılandırılmış Yemek Programları: OSB'li çocukların öngörülebilir bir yemek rutinine sahip olması, beslenme alışkanlıklarını iyileştirmeye yardımcı olabilir. Günlük öğün saatlerinin düzenli olması ve yemek yeme ortamının sakin ve dikkat dağıtıcı unsurlardan arındırılmış olması önemlidir.

6. Takviyeler ve Destekleyici Besinler: Bazı vitamin ve mineral eksikliklerinin giderilmesi için doktor veya diyetisyen kontrolünde takviye kullanımı önerilebilir. Özellikle omega-3 yağ asitleri, D vitamini ve B grubu vitaminlerinin takviye edilmesi hem bilişsel gelişimi hem de genel sağlık durumunu destekleyebilir.



Otizimde Ağırlık Yönetimi

Otizm spektrum bozukluğu olan bireylerde ağırlık yönetimi hem genel sağlık hem de yaşam kalitesi açısından büyük önem taşır. Bu bireylerin beslenme alışkanlıkları genellikle seçici ve kısıtlı olabileceğinden, dengeli ve düzenli beslenmeye dikkat edilmelidir. Porsiyon kontrolü, düzenli öğünler ve fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmak, ağırlık kontrolünde önemli rol oynar. Ayrıca, şekerli ve işlenmiş gıdalardan kaçınmak, duyu hassasiyetlerine uygun alternatif besinler sunmak da ağırlık yönetiminde faydalı olabilir.

Özellikle antipsikotik ilaç kullanan bireylerde, bu ilaçların iştah ve vücut ağırlığı üzerinde belirgin etkileri olabileceği unutulmamalıdır. Antipsikotik ilaçlar, özellikle Risperidon ve Aripiprazol gibi otizmde davranış yönetimi için kullanılanlar, beyindeki serotonin ve histamin reseptörlerini etkileyerek iştah artışına yol açabilir. Ayrıca bu ilaçlar metabolik süreçleri ve hormon dengelerini etkileyerek ağırlık kazanımına sebep olabilir. Sedasyon gibi yan etkiler de bireylerin fiziksel aktivitesini azaltarak ağırlık kontrolünü zorlaştırabilir. Bu nedenle otizmlili bireylerin vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve beden kütle indeksi düzenli olarak takip edilmeli; diyetisyen ve ilaçları takip eden doktor arasında sürekli iletişim sağlanmalıdır. Eğer ciddi ağırlık artışı söz konusuysa, doktor kontrolünde ilaç düzenlemesi veya alternatif tedavi yöntemleri değerlendirilmelidir.

Sonuç

Otizmlili bireylerde beslenme sorunları yaygın olup, bireysel farklılıklar gösteren duyu hassasiyetler, sindirim problemleri ve seçici yeme davranışları gibi çeşitli faktörlerden kaynaklanabilir. Bu sorunların yönetimi, multidisipliner bir yaklaşım gerektirir ve diyetisyenler, dil – konuşma terapistleri ve çocuk gelişim uzmanlarının iş birliğiyle yürütülmelidir. Bilimsel araştırmalar, duyu uyarlamalar, beslenme terapisi, takviye kullanımı ve yapılandırılmış yemek rutinlerinin beslenme sorunlarının yönetiminde etkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, OSB'li bireylerin beslenme düzeninin bireysel ihtiyaçlarına uygun şekilde düzenlenmesi hem fiziksel hem de zihinsel gelişimlerini desteklemek adına büyük önem taşımaktadır.



Kaynaklar

- Al-Beltagi, M. (2024). Nutritional management and autism spectrum disorder: A systematic review. *World Journal of Clinical Pediatrics*, 13(4), 996-1009.
- American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. 5th ed. Washington, DC: 2013.
- Bandini, L. G., Anderson, S. E., Curtin, C., Cermak, S., Evans, E. W., Scamporrino, R., & Must, A. (2010). Food selectivity in children with autism spectrum disorders. *Journal of Pediatrics*, 157(2), 259-264.
- Bicer, A. H., & Akşafar, A. A. (2013). Body mass index, dietary intake and feeding problems of Turkish children with autism spectrum disorder (ASD). *Research in developmental disabilities*, 34(11), 3978-3987.
- Centers for Disease Control and Prevention, National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities – 2020 data. [Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi, Ulusal Doğumsal Kusurlar ve Gelişimsel Engellilik Merkezi – 2020 yılı verileri]. Erişim Adresi: <https://www.cdc.gov/nchs/ddb/autism/data/>, Erişim Tarihi: 26 Şubat, 2025.
- Cermak, S. A., Curtin, C., & Bandini, L. G. (2010). Food selectivity and sensory sensitivity in children with ASD. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 40(2), 301-310.
- Curtin, C., Hyman, S. L., Boas, D. D., Hassink, S., Broder-Fingert, S., Ptoomey, L. T., ... & Bandini, L. G. (2020). Weight management in primary care for children with autism: expert recommendations. *Pediatrics*, 145(Supplement_1), S126-S139.
- Hyman, S. L., Stewart, P. A., Schmidt, B., Cain, U., Lemcke, N., Foley, J. T., ... & Ng, P. K. (2012). Nutrient intake from food in children with autism. *Pediatrics*, 130(Supplement_2), S145-S153.
- Johnson, C. R., Turner, K., Stewart, P. A., Schmidt, B., Shui, A., MacKlin, E., ... & Hyman, S. L. (2014). Relationships between feeding problems, behavioral characteristics and nutritional quality in children with ASD. *Journal of autism and developmental disorders*, 44, 2175-2184.
- Mukherjee, S., Skrede, S., Milbank, E., Andrianstolovana, R., López, M., & Ferns, J. (2022). Understanding the effects of antipsychotics on appetite control. *Frontiers in Nutrition*, 8, 815456.
- Nogueira-de-Almeida, C. A., de Araujo, L. A., da V. Uied, F., Curtini, A. A., Nogueira-de-Almeida, M. E., Martinez, E. Z., ... & Fisberg, M. (2025). Nutritional Factors and Therapeutic Interventions in Autism Spectrum Disorder: A Narrative Review. *Children*, 12(2), 2012.
- Ristori, M. V., Quagliarillo, A., Reddel, S., Ianiro, G., Vicari, S., Gasbarrini, A., & Puttipani, L. (2019). Autism, gastrointestinal symptoms and modulation of gut microbiota by nutritional interventions. *Nutrients*, 11(11), 2012.
- Sharp, W. C., & Postorino, V. (2017). Food selectivity in autism spectrum disorder. *Clinical handbook of complex and atypical eating disorders*, 126-148.
- Wasilewska, J., & Klukowski, M. (2015). Gastrointestinal symptoms and autism spectrum disorder. *Focus on Alternative Therapies in Health and Medicine*, 21(5), 198-201.

DOYMAYAN BİZ MİYİZ YOKSA BEYNİMİZ Mİ?



Herkesi kucak dolusu merhaba.

Bana en çok sorulan sorulardan seçtiğim konuların cevaplarını sizle paylaşmak çok heyecan verici. Evet bulduğumuz bu sayfalarda dilediğiniz tüm beslenme diyet ve bunlarla ilintili psikolojik konuları konuşabiliriz. Sizlerin tüm beslenme sorularınızı cevaplarken eş zamanlı ilerleyen psikolojik bağlantılarınıza da destek olmak ve yönetebildiğim kadarına cevap bulmak, bulamayacağım kadar büyük olan psikopatolojik konularınızda da süpervizöründen destek almak ya da kendisine yönlendirmek hem ilgi alanım hem de ruh sağlığı üzerine yapmış olduğum iki yüksek lisansım sayesinde de bilgi alanıma giriyor. Bu iki destekleyici konu başlığını beslenme tedavilerim ile bezemek sonucun kalıcılığına da çok büyük katkı sağlıyor.

- Ne kadar yersem yiyeyim yine de doymuyorum.
- İnsanlar tabaklarında yemek bırakabiliyor ben bitirmeden sofradan kalkamıyorum.
- Tıka basa doydum, artık daha fazla yemem derken masaya gelen ikram tatlıyı yemeden edemiyorum.
- Market alışverişi sırasında kasa yakınındaki abur cubur raflarına karşı koyamıyorum.
- Açken ben, ben değilim.
- Çocukluğumda tabağımda artan yemeklerin hep arkamdan ağlayacağı yalanı ile büyütüldüm.
- Öfkelendiğimde, üzüldüğümde, terke düştüğümde, sıkıldığımda kendimi yemek yerken sakinleştirirken buluyorum.

Tüm bu konuşmaları siz de içinizden defalarca geçiriyor ve çözüm bulamıyor musunuz? Belki de asıl soru şu olmalı;

“Doymayan ben miyim beynim mi?”

Son zamanlarda çok daha fazla gündemde olan konuların başında;

Duygusal açlık ile fiziksel açlık arasındaki farkın olup olmadığı sorusu gelmekte.



Eğer bedenimizin boynumuzdan aşağısı adına ihtiyaç duyup besleniyorsak bu fiziksel açlığımızı gidermek içindir. Eğer dengeli bir öğün tüketmiş olmamıza rağmen üzerinden sadece 1-1,5 saat geçmiş ama hala açlık hissediyorsak da bunun “boynumuzdan yukarısını doyurmak” için yaşadığımız bir açlık olduğunu bilmenizi isterim.



FUNDA TUZGÖL

DİYETİSYEN
KLİNİK PSİKOLOJİ VE
PDR BİLİM UZMANI

Peki açlığımızın bu iki durumdan hangisi olduğunu tespit edebildik, adını koyduk ve duygusal yani beynimizin açlığı olduğuna karar verdik diyelim, bu soruna nasıl çözüm bulacağız, bu açlığın önüne geçebilir miyiz?

Yapılan çalışmalar bu durumun ortadan kalkması için bazı çözüm önerilerini bize sunuyor. Duygusal açlık olduğuna kanaat ettiğimizde ilk çözüm önerisi; ilk 8-10dakika boyunca ellerimizi kullanarak yemek dışında yapılabilecek bir uğraş, bir hobi ile bu vaktin geçirilmesi halinde yüksek oranda bu fiziksel olmayan yani duygusal olan açlık duygusunun sonlandığı gözlemlenmiş. Resim yapmak, örgü örmek, kil ile uğraşmak, bahçe işlerine ilgili olmak gibi...



Bir diğer çözüm önerisi; duygusal açlık durumu devrede iken bununla baş etmenin diğer dört duyu organını uyarmak olduğunu ortaya koymuş. Eğer açlık halinizin duygusal açlık olduğuna kanaat getiriyorsanız, bir diğer duyunuz olan koklamayı aktifleyiniz. Mesela lavanta kokusu gibi çok keskin ya da daha çok hoşunuza giden ve sizi rahatsız etmeyecek bir başka kokuyu koklayın. Ardından teninizi uyarın. Belki de bunun en güzel yolu sevdiğiniz ılıkılıkta su ile buluşmak, el yüz yıkamak, duş almak gibi. Ardından bir sanat eserine bakmak, renkli objelerle donatılmış görselleri izlemek ya da daha da etkilisi ateşe bakmakla görme duyusunu aktif hale getirebilirsiniz. Ardından da müzik ya da doğanın sesini ya da duymaktan çok hoşlanacağınız bir başka sese kulak vererek duyu organlarımızdan kulağı da bir işlev ile baş başa bırakarak açlık ile ilgili mücadelemizde kazanan taraf olabilirsiniz. Diğer duyu organlarının devreye girmesi sayesinde açlığın ve tat alma duyusunun baskınlığı ekarte edilmiş olur.

Bedensel doyan biri, neden ruhsal olarak doyamıyor?

Aslında bu sorunun cevabı taa annemizle kurduğumuz o ilk ilişkimize kadar gidiyor belki de. Sağlık Bakanlığının Emzirme Eğitmeni olarak biz emzirme eğitmenlerinin anne- bebek- anne sütü üçlü ilişkisinin inşasında asli görevimiz doğum eylemi sonlandığı ilk 30 dakika içinde bebeği anne memesi ile buluşturmaktır.

Ancak Klinik Psikoloji ve PDR Bilim uzmanı bir diyetisyen olarak ben; bu insan hayatında çok ama çok önemli bu ilk 30 dakikanın kusursuz inşa edilmesine dikkatinizi çekmek istiyorum.

Annesinin bedeninden ayrıldığı o ilk saniyeler insan yavrusunun hayatının ilk travmasıdır. Çünkü tam olduğumuz, sadece eksiğin eksik olduğu bu yerden, bizi karnında taşıyan annemizin 9 aydır kalp atışı, kan basıncı, vücut sıcaklığına eşlik etmiş, hatta annemiz bunu sağlayabilen yeterlilikte bir anne ise sevginin kusursuz olduğu, hep doydüğümüz, istediğimiz an çişimizi yaptığımız bir tamlıktan "annemizin karnından" az evvel koparıldık. Düşünün bu an, hayat ile burun buruna gelmenin ilk anı, yani ilk travmasıdır insan yavrusunun. İşte o an koparıldığı, kaybettiğini sandığı, bunun korkusu ile kıyameti koparttığı o bedene, o tınıya, yaklaşık dokuz aydır duyduğu o annenin sesine, onu taşıyan kadının kokusuna bir an evvel ihtiyacı vardır yeni doğanın, ne için sakinleşebilmek için.

Ten tene temas işte tam da bu nedenle olağan üstü tedavi edici, kaygıyı ortadan kaldıracı, sakinleştirici bir güce sahiptir. Hatta yapılan çalışmalar doğum eylemi esnasında kaybedilen bir anne durumu söz konusu olduğunda bile bu son derece ağır travmayı –ne demiştik doğum eylemi yani annenin karnından koparılış, insan yavrusunun ilk travmasıdır- tedavi etmede yaklaşık dokuz ay boyunca yanı başında olan bir kardeş ya da baba ile bile de ten tene temas kurularak sağlanabildiğini göstermektedir.

Bebeğin ten tene teması ile sakinleşmesinin ardından yeryüzündeki tek mucizevi besin ile buluşma vakti şimdi gelmiş demektir.

Ancak bu ilk buluşma sakinleşme seremonisi tamamlanmadan palas pandiras anne memesine bebeği vererek olduğunda ne ile mi karşılaşılır? Belki de o çocuğun ömür boyu vay haline diyebileceğim kadar önemsiyorum bu ilk 30dakikayı. "Kaygım var, annemden koparıldım, halbuki her şey tamdı, şimdi tekrar onunla kucak kucağayım. Ağzıma ılık ılık annemin kokusunda bir de besin akıyor şimdi. Demek ki mutsuzluğumu, üşümemi, yalnızlığımı, korkumu, kaygımı çözen mideme inen besin. Yani ben doyersam tamım" bilgisini ezberletmeye başlamış olmaz mıyız?

**Bir sonraki yazıda buluşmak dileğiyle...
Sevgiyle, sağlıkla ve muhabbetle kalın.**

GENÇ KADIN SPORCULAR İÇİN 5 BESLENME İPUCU



NEŞE CEYLAN ZENGİN

UZMAN DİYETİSYEN

Genç kadın sporcuların kendine özgü beslenme ihtiyaçları var. Sadece antrenman ve müsabakadaki performanslarını beslemeleri değil, aynı zamanda normal büyüme, gelişme ve sağlık için vücutlarını da beslemeleri gerekiyor. Ancak tam olarak ne yiyeceğini ve ne zaman yiyeceğini bilmek, ister sosyal medyadan ister okul arkadaşlarından olsun, genellikle bir dizi yanlış bilgiyle bombalanan genç sporcular için gerçekten kafa karıştırıcı olabilir. Bu nedenle, kadın sporcularımızı desteklemeye yardımcı olmak için, performans ve sağlık için yemek yemeyi basitleştirmek için en iyi 5 beslenme ipucunun bir listesini hazırladım.

3. YAĞLAR İYİDİR

Çok yanlış anlaşılan bir yemek grubu daha! Yağların hepsi kötü değil, aslında genç sporcuların beslenmesinin önemli bir parçası. Sağlık ve toparlanma amacıyla bol doymamış yağ grubu diyetle dahil edilmelidir. Ve omega-3'lerin regl ağrılarını azaltmaya bile yardımcı olabileceğini biliyor muydunuz? Bu nedenle, krampları azaltmaya yardımcı olmak için reglinizin başında bol miktarda yağlı balık (veya bir balık yağı takviyesi) yiyin. Tokluk süresini uzatmakta ve dayanıklılığı arttırmaya yardımcı olur ve tabii ki doymamış yağ asitleri antiinflamatuar özellikleri sebebiyle antrenman sonrası toparlanmada önemli bir destek.



1. KARBONHİDRATLAR ANAHTARDIR!

Karbonhidratlar, kötü bir önyargısı olan başka bir besin ögesidir. Her zaman karbonhidratları ve düşük karbonhidratlı diyetleri bile kesmekten bahsedilir. Ancak genç kadın sporcular için performans ve sağlık için kesinlikle çok önemlidirler ve çoğu öğünün çoğunu oluşturmaları gerekir. Kadın sporculardaki en büyük kaygı yağlanma korkusu ve özellikle sivilcelenme korkusudur. O yüzden öğünlerindeki karbonhidratı hep kısma eğilimindedirler. Fakat kompleks karbonhidratlar hem bağırsak florası hem de dayanıklılık açısından mükemmel depo kaynaklarıdır. Sürekli Salata ile geçirilen öğünler de, salata ihtiyacınız olan mikro besinlere girmenin harika bir yoludur, ancak ne yazık ki performansınızı arttırmayacaklar. Dayanıklılık için karbonhidratlar önemlidir. Hatta kas yapımı için mutlaka karbonhidrat protein birlikte almak şart.

2. PROTEİN KASLARDAN DAHA FAZLASI İÇİNDİR

Genç sporculara protein hakkında soru sorduğumuzda ilk bahsettikleri şeyler kaslar; güç, boyut, onarım, iyileşme. Bunların hepsi tamamen doğru olsa da, protein diğer birçok nedenden dolayı önemlidir ve listelenen bu nedenler çoğu zaman birçok kadın sporcunun diyetinde protein yeme konusunda endişelenmesinin nedenidir. Bazen yiyeceklerle alınamadığı durumda whey protein kaynakları da kullanıyoruz ki kas gelişiminde çok önemli ve yine kadın sporcularda erkeksi görünüm ve aşırı kaslanma korkusu burada da karşımıza çıkıyor. Fakat yapılan sporun türüne göre tabii ki sporcunun kas boyutu veya miktarı değişkenlik göstermektedir.

Her öğünde iyi bir protein kaynağı, gün boyunca 1-2 yüksek proteinli atıştırma ve antrenmandan sonra da yaklaşık 18-20g protein yediğinizden emin olmak gerekir. Ama endişelenmeyin, bu sizi sihirli bir şekilde aşırı kaslı yapmaz!



4. PERİYOTLAR NORMALDİR

Regl dönemleri ne yazık ki, özellikle genç kadın sporcular arasında hala tabu bir konu olarak kabul ediliyor. Ancak bir kadın sporcunun hayatının ve kariyerinin tamamen normal ve hatta önemli bir parçası var. Koçlarınıza, takım arkadaşlarınıza veya ebeveynlerinize döngünüz hakkında konuşmaktan korkmayın veya utanmayın. Aslında, onu takip etmek ve bunun hakkında konuşmak, iyi performansın anahtarıdır.

Vücudunuz döngünüz boyunca çeşitli değişikliklere uğrayacaktır, bu nedenle bunları tanımak ve antrenman taleplerinizi buna göre karşılamak önemlidir. Döngünüzü takip etmek, yetersiz yakıt ikmalini nedeniyle kolayca oluşabilecek herhangi bir düzensizliği veya kaçırılan dönemleri tespit etmenin de harika bir yoludur. Bu kadın sporcularda gerçekten yaygın olsa da, kesinlikle normal değildir ve en kısa sürede ele alınması gereken bir şeydir. Hem düzenli regl görme sebebi hem de kadınların erkeklere göre daha az et tüketim eğilimi sebebiyle özellikle demir ve ferritin seviyeleri çok düşük seyredebiliyor. Demir vücuda oksijen taşıyan bir mineral ve enerji sisteminden sorumlu. Dayanıklılık için de yorgunluk düzeyi içinde anahtar bir mineral, ayrıca ferritin seviyelerinin en az 40 ve üzeri olması şart.

5. PEKİ FERRİTİN SEVİYESİNİ NASIL ARTTIRIRIZ?

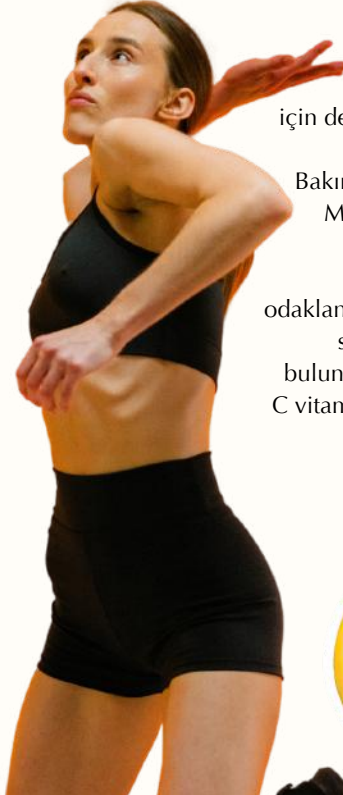
Öncelikle demir ve ferritin arasındaki farkı tanımlayalım. Sıklıkla birbirinin yerine kullanılsa da serum demiri, kanınızdaki demir miktarının bir ölçüsüdür. Tersine, ferritin, taşıma proteinlerine bağlanan bir demir ölçüsü ve demirin depo formudur.

Vücudumuzun günde yaklaşık 25 mg demire ihtiyacı vardır ve yaklaşık 24 mg demiri geri dönüştürürüz. Yani esasen günde yaklaşık 1-2 mg demir kaybederiz. Öyleyse, bol miktarda demir içeren bir gıda yerssek ve demirimizin büyük çoğunluğunu geri dönüştürüyorsak, nasıl olur da düşük demir düzeyine ulaşırız? Basitçe söylemek gerekirse, demiri dokulardan kan dolaşımına taşımak ve depolamayı kolaylaştırmak için mikro besinlere ihtiyacımız var.

Vücudun demir metabolizmasını düzenlemek için yeterli bakıra sahip olması gerekir - eğer demiri dokulardan dışarı taşımak ve onu ferritine bağlamak için yeterli miktarda biyolojik olarak kullanılabilir bakır yoksa, dokularda sıkışıp kalabilir. O zaman laboratuvar sonucunda ortaya çıkmayacak ve dokularınızda yeterli demir olmasına rağmen kansızlık hissetmenize neden olacaktır, çünkü onu dolaşıma sokamaz ve kullanamazsınız. Ayrıca C vitamini demir emilimini arttıracığı için hem besinsel hem de takviye olarak demir alırken C vitamini kaynaklarıyla tüketmekte fayda var.

Düşük serum demir seviyeleri veya düşük ferritin seviyeleri biraz müdahale gerektirir. Ancak, sadece körü körüne uzun vadeli demir takviyeleri tüketmek uygun bir çözüm değildir ve hatta sorunu daha da kötüleştirebilir.

Ayrıca, enerji üretiminizi en üst düzeye çıkarmayı, biyoyararlılığı yüksek mikro besinlerinizi artırmayı ve bağırsaklarınızı iyileştirmek için destekleme yollarını öğrenmek gerekir çünkü bu aynı zamanda optimal ferritin seviyeleri ve iltihaplanma yönetiminde büyük rol oynar. Bakır sığır eti, istiridyeye, patates, mantar, bitter çikolata ve nohutta bulunur. Magnezyum diyetlerimizde genellikle eksik tüketilen, fıındık, tohumlar, koyu yapraklı yeşillikler, baklagiller, kepekli tahıllar, balık ve bitter çikolatada bulunur. Son olarak, yeterli miktarda A vitamini almaya odaklanın. Bu, bakır kullanımını ve demir mobilizasyonunu desteklemek için sığır karaciğeri, otlarla beslenen tereyağı ve morina karaciğeri yağında bulunabilir. Bazıları için takviye gerekli olabilir. Ve demirin doğru formunu C vitamini kaynaklarıyla tüketmek de en doğru harekettir. Ancak, her zaman önce laboratuvar testi yaptırın ve sonrasında bir protokol oluşturun.



Beslenmenin özellikle genç kadın sporcular için bir mayın tarlası olabileceğini biliyoruz, bu nedenle kadın sporcuları ve ebeveynlerini iyi beslenme ve nasıl yakıt alacakları konusunda eğitmeye yardımcı olmak için kadın sporcular için beslenme konusunda mutlaka profesyonel bir destek alması önemlidir.

KABIZLIĞIN DOĞAL ÇÖZÜMÜ: LAKSATİF BESLENME



MELİKE KİRİŞÇİ

UZMAN DİYETİSYEN

Ülkemizde görülme sıklığı %29 ile %40 arasında değişen ve ikinci en sık bildirilen gastrointestinal semptom olan kabızlık(konstipasyon); dışkılamanın haftada üç veya daha az sayıda olması ve/veya zorlu defekasyon olarak tanımlanır. Kabızlık bir hastalık değildir, makatta ağrı, karında şişkinlik, ıkınarak dışkılama, sert ve büyük parçalar halinde

dışkılama, rektumu tam boşaltamama gibi belirtilerin yaşandığı bir semptomdur. Bağırsaklarımızın 2. beyin olduğunu düşünürsek bağırsaklarda yaşanan kabızlık sorunu bizim günlük psikolojik durumumuzu da etkileyen bir faktördür. Kabızlığın kadınlarda erkeklerden daha yaygın olduğu ve görülme sıklığının ilerleyen yaşla birlikte arttığı görülmektedir. Bu durumun kadınların gebelik süreci, menstrüasyon döngüsü ve menopoza girme durumu ile ilişkisi olabilir.

Aşağıda grafikte verilen Bristol dışkı skalası, dışkınızın yoğunluğu, hacmi ve büyüklüğü ile ilgili bilgi almamızı sağlar ve dışkı şekline göre bağırsağınızın çalışma durumu hakkında bilgi verir. Bu skalaya göre, ideal dışkı tipi Tip 4'tür.

Bristol dışkı skalası

NEDENLERİ

Genel olarak kabızlığa lıfsız beslenme, az sıvı tüketimi, aşırı kafein alımı, fiziksel aktivite azlığı, stres, kullanılan bazı ilaçlar (antidepresan, ağrı kesiciler gibi) ve bazı gıda takviyeleri (demir haptı gibi), yaşlılık, kolonda darlık, tuvalet ihtiyacını erteleme gibi faktörler yol açabilir. Bunların yanı sıra çölyak hastalığı, kanser, hipotiroidizm gibi bazı hastalık grupları da kabızlığa sebep olabilir.

Kabızlık akut ve kronik olmak üzere ikiye ayrılır. Akut gelişen kabızlık genellikle diyet, seyahat, stres gibi rutin aktivitelerde değişiklik görülmesi ile ortaya çıkar. Akut kabızlık genellikle kendiliğinden düzelebilmektedir. 3 haftadan uzun süren ve geçmeyen kronik kabızlıkta ise alta yatan çoklu metabolik bozukluklar neden olabilmektedir. Kronik kabızlıkta belirtiler (kanlı dışkı gibi) çok daha şiddetlidir ve kendiliğinden düzelme görülmez.

Konstipasyon



Diyare

Yavaş transit >72 saat	Tip 1	Küçük, sert parçalar halinde, keçi pisliği şeklinde
	Tip 2	Sucuk şeklinde, birbiriyle birleşik parçalar halinde, orta veya hafif sert kıvamda
	Tip 3	Yüzeyinde çatlaklar ve kırıklar olan kalın bir sucuk şeklinde, orta kıvamda
	Tip 4	Sucuk veya yılan şeklinde bir bütün halinde, düzgün ve yumuşak kıvamda
	Tip 5	Kolayca çıkarılan yumuşak kıvamlı parçalar halinde
	Tip 6	Yumuşak püre kıvamında
Hızlı transit <12 saat	Tip 7	Sulu kıvamda, katı dışkı parçası yok



ÇÖZÜMÜ

Birçok insanın düzenli olarak kullandığı ve reçetesiz satılan müshil türü uyarıcı laksatifler, kabızlık için başvurulan, uzun süreli kullanımları zararlı olabilen, geçici hızlı çözümlerdir. Magnezyumun oksit formu, sinameki otu da bu gruba dahil edilebilir. Bu ürünler bağırsakların iç yüzeyini uyararak ve sindirim sistemi kaslarını hareket ettirerek, aynı zamanda dışkıının hidrasyonunu artırarak laksatif bir etkiye neden olur. Zamanla, uyarıcı laksatifler, vücudun tuvalete gitme yeteneklerini zayıflatabilir, bu nedenle müshil benzeri ilaçlar bağımlılık riski taşırlar. Bunlar yerine müshil etkisi yapacak doğal laksatif besinler tüketilmelidir.



Laksatif beslenme için öneriler:

·Bol su içmek. Su dışkıyı hacimlendirip, bağırsak hareketlerini iyileştirir.

·Yeşil yapraklı sebze (ıspanak, brokoli, enginar, brüksel lahanası, bezelye, taze fasulye) tüketimini arttırmak. Bu sebzeler magnezyum içeriğinden dolayı bağırsak lümeninde su tutarak etki etmesi ve dışkıının hacmini artırıp yumuşatmasına yardımcı olması nedeniyle müshil benzeri etki yapar.

·Yüksek posa içeriğinden dolayı özellikle bazı meyvelerin (elma, armut, kivi, incir, kuru kayısı ve kuru erik) tüketimini arttırmak.

·Kefir, lahana turşusu ve yoğurt gibi probiyotik gıdaları günlük beslenmemize eklemek. Probiyotik gıdalar sayesinde bağırsaklardaki yararlı bakteri sayısı artırılarak bağırsak hareketliliği düzenlenir.

·Yağlı tohumların (keten tohumu, chia tohumu), zeytinyağının öğünlerde kullanımını arttırmak. Kabızlıkta yağlı besinlerin dışkı yumuşatıcı özelliğinden yararlanılır.

·Tahıllara (tam tahıllı ekmekek, kurubaklagiller, yulaf ezmesi) mutfağımızda daha fazla yer vermek. Genel olarak tahıl lifleri dışkı ağırlığını artırmada en etkili olanlardır. Yapılan bir çalışmada, ekmekek, tahıl ve kurubaklagil gruplarının konstipasyon durumu ile anlamlı pozitif etkileri tespit edilmiştir.

Bunlara ek olarak yeşil çay, psyllium, aloe vera suyu (lateks), elma sirkesi de eklenebilir. Saydığımız bu besinlerin tüketim sıklığının artırılmasının yanı sıra azaltılması gereken besinler de vardır. Çok ve sık tüketimi kabızlığa neden olduğu bilinen muz, makarna, pirinç pilavı, süt ve süt ürünleri, çay-kahve, fast-food tarzı besinlerin tüketim sıklığı azaltılmalıdır.

Kabızlık sorunu yaşayan kişiler, geçici çözümleri denemek yerine sürdürülebilir ve kalıcı besinsel çözümleri yaşam tarzı haline getirmeleri sonucu kabızlığa hem çözüm bulacak hem de önleyeceklerdir.



**Kabızlığın ara öğünlerinizde
içebileceğiniz smoothie tarif**

Malzemeler:

- 1 incir
- 2 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- 1 çay kaşığı chia tohumu
- 4 yemek kaşığı yoğurt

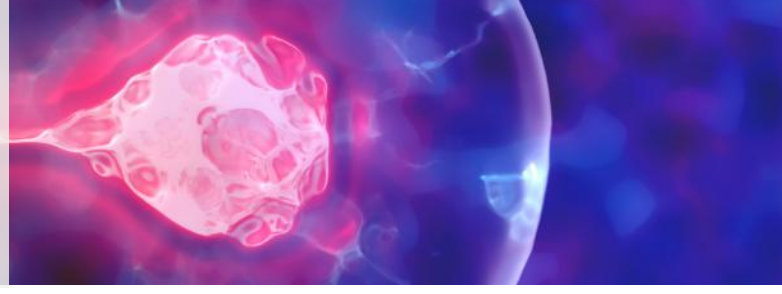
Hazırlanışı:

Bütün malzemeleri blendırdan geçirip için.

KAYNAKÇA

1. Demirel, İ. H., Avcı, E. G., & Erzençin-Aydın, Z. D. (2024). Yaşlıda Kabızlık. Güncel Gastroenteroloji Dergisi, 26(1): 48-56.
2. Pinto Sanchez M, Berck P. (2011). Epidemiology And Burden Of Chronic Constipation. Can J Gastroenterol 2011;25(Ek B):11b-15b.
3. Higgins PD, Johanson JE. (2004). Epidemiology Of Constipation In North America: A Systematic Review. Am J Gastroenterol 2004;99(4):750-9.
4. Buddington RK, Kapadia C, Neumer F, Thesis S. (2017). Oligofructose Provides Laxation For Irregularity Associated With Low Fiber Intake. Nutrients, 2017 Dec 18;9(12):1372.
5. Rao SC, Brenner DM. (2021). Efficacy And Safety Of Over-The-Counter Therapies For Chronic Constipation: An Updated Systematic Review. Am J Gastroenterol. 2021 Jun 1;116(6):1156-1181.
6. Slavin J. (2013). Fiber And Prebiotics: Mechanisms And Health Benefits. Nutrients, 2013 Apr 22;5(4):1417-35. Doi: 10.3390/Nu5041417.
7. Yılmaz, H. Ö., & Özgür, M. (2024). Determining The Relationship Between Adults' Nutritional Habits And Constipation. İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi, 12(2), 400-413.
8. Şahin, F. T., Atayan, Y., Çorbacı, K., İlki, M., Yalçın, M., Gündüz, A., ... & Yaprak, B. (2022). Kabızlığa Güncel Yaklaşım. Livre De Lyon.
9. Lovell RM, Ford AC. (2012). Global Prevalence Of, And Risk Factors For, Irritable Bowel Syndrome: A Metaanalysis. Clin Gastroenterol Hepatol 2012;10:712-21
10. Hamilton W, Peters TJ, Bankhead C, Et Al. (2009). Risk Of Ovarian Cancer In Women With Symptoms In Primary Care: Population Based Case Control Study. Bmj 2009;339:B2998.
11. Türe, S. (2024). Gebeliğin Son Trimesterindeki Yakımlar İle Perinatal Anksiyete Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Master's Thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
12. Karaaşa, Y., Koç, D. Ö., & Çelenay, Ş. T. (2023). Kronik Konstipasyonu Olan Ve Olmayan Kadınlarda Fiziksel Aktivite Seviyesi, Oturma Süresi Ve Algılanan Stres Düzeyinin Karşılaştırılması: Vaka Kontrol Çalışması. Türkiye Klinikleri J Health Sci, 8(2), 292-9.
13. Demir, N. K., & Yılmaz, I. (2022). Menopoz Döneminde Olan Kadınlarda Üriner İnkontinans. Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi, 8(3), 169-178.
14. Common Causes Of Constipation. (2021, February 15). Harvard Health. Retrieved June 19, 2023, From <https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/common-causes-of-constipation>
15. Bellikei Koyu E. (2024). Psikiyatrik Hastalıkların Beslenme Tedavisinde Karbonhidrat Ve Posa Alımı. Mercanlilgıl Son, Editör. Karbonhidratların Ve Posanın Sağlıkta, Hastalıklarda Ve Bazı Özel Durumlarda Önemi. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2024. P.49-57
16. Akpınar, H. (2007). Kronik Konstipasyon. 7. Ulusal İç Hastalıkları Kongresi.

İNSAN VÜCUDUNUN GİZLİ YETENEĞİ OTOFAJİ



'Otofaji' terimi, Yunanca kökenli bir terim olup "kendi" anlamına gelen "auto" ve "yemek" anlamına gelen "phagos" kelimelerinden türetilmiştir ve 'kendi kendini yeme' anlamını taşımaktadır. 2016 Nobel Tıp Ödülü, otofajiyi düzenleyen mekanizmaları keşfeden ve açıklığa kavuşturan Japon bilim insanı Yoshinori Ohsumi'ye verilmiş olup, bu konu üzerinde kapsamlı araştırmalar başlatılmıştır. Otofaji hasarlı hücrel proteinleri ve organelleri yok eden evrimsel bir süreç olarak tanımlanmasının yanı sıra (Liman & Cemre SUNA, 2017) hücrenin bazı kısımlarının lizozomda parçalandığı bileşik moleküler süreçleri de ifade etmektedir. (S. Z. Liu et al., 2023)



EDİBE ÇELİK

DIYETİSYEN

Güncel çalışmalara göre yapılan başka bir tanım da otofajinin protein homeostazını ve organel dönüşümünü düzenleyen hücre içi lizozomal katabolizma ve metabolizma sürecini ifade ettiği vurgulanmaktadır. Otofaji ayrıca hasarlı organelleri, patojenleri ve istenmeyen protein agregatlarını kaldırarak hücre içi homeostazı koruyan bir hücre içi bozunma yolu olduğu konusuna da dikkat çekilmektedir. (Hou et al., 2025)

Otofaji, hasarlı proteinlerin ve organellerin yanı sıra biyosentez sırasında bozulan proteinlerin uzaklaştırılmasından sorumlu olan oldukça tutucu bir öz sindirim mekanizmasıdır. Otofaji sürecinin işlevi, lizozomal enzimler tarafından parçalanmış hasarlı proteinleri, yağ asitlerini ve hücrel organelleri uzaklaştırarak vücutta homeostazı korumaktır. (Bednarczyk et al., 2024) Otofajinin patojenlere karşı hem doğuştan hem de edinilmiş bağışıklığın önemli bir bileşeni olduğu da önemle vurgulanmaktadır. (Abad-Jiménez et al., 2020)

OTOFAJİ SÜRECİNİN VÜCUDUMUZ ÜZERİNE ETKİLERİ

Otofaji'nin en temel ve evrimsel olarak korunan rolü metabolik taleplere uyum sağlamaktır. Otofaji ayrıca çeşitli dokuların gelişimi ve farklılaşması için de önem arz etmektedir. (Mizushima & Levine, 2020) Otofaji, hücre içi enerji ve metabolik homeostazını korumanın yanı sıra belirli koşullar altında hücre ölümüne de aracılık edebilmektedir. (S. Z. Liu et al., 2023)

Otofaji sürecinin gerçek bir sağlık değiştirici ajan olarak düşünüldüğü vurgulanmaktadır. (Liman & Cemre SUNA, 2017) Otofaji, hücrel kalite kontrolün önemli bir parçası olarak stresi önlemekte kritik rol oynar. Otofaji düzensizliğiyle bağlantılı "hastalıklı" durumun ortaya çıkması, çok hücreli organizma biyolojisinin bu merkezi yönlerindeki değişikliklerin bir sonucu olarak meydana gelmektedir. (Klionsky et al., 2021)

Yapılan araştırmalardan gelen çok sayıda kanıt, otofajiyi bir pro-uzun ömür ve organizmanın zindeliğinin temel düzenleyicisi olarak desteklediğini vurgulanmaktadır. Buna karşılık, otofaji yeterliliğinin zamana bağlı kaybının yaşlılık fenotipine önemli düzeyde katkı sağladığı düşünülmektedir. (Liman & Suna, 2017) Otofaji çeşitli hastalıklarda ikili bir rol oynadığını belirten çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, tümör oluşumunun erken evrelerinde otofaji, genomik bütünlüğün korunmasına yardımcı olarak ve kalite kontrol sistemleri ve oksidatif stres tepkilerini içeren süreçler aracılığıyla doku hasarını ve iltihabı engelleyerek tümör baskılayıcı bir rol oynadığı belirtilmektedir. (S. Z. Liu et al., 2023)



Otofajinin vücudumuza bir diğer etkisi yumurtalık foliküler gelişim ve foliküler atrezi üzerinedir. Bu duruma ek olarak üreme işlevlerinde de önemli bir rol üstlenmektedir. (Kumariya et al., 2021a)

Otofajinin, beyin iltihabında da temel bir modülatör olarak kabul edildiğinin altı çizilmektedir. Mikroglia 'da otofajiyi artırmak, inflamasyonu önlemektedir. Bu durum da nöronların hayatta kalma süresini uzatıp hastalığın ilerlemesini geciktirebilmektedir. (Festa et al., 2021)



Otofaji mekanizmasının belirgin ve erken evre aktivitesi çeşitli patolojilerde araştırma konusu olmuştur. Bu araştırmalar doğrultusunda, Alzheimer, Parkinson hastalığı vb. gibi farklı nörodejeneratif hastalıklarda otofajinin erken evre koruyucu yanıt olarak katılımına dair kanıtlar elde edildiği vurgulanmaktadır. (Shabkhizan et al., 2023)

Otofaji, lipid metabolizmasını, insülin duyarlılığını ve glikoz homeostazını düzenleyerek bu metabolik bozuklukların gelişimini ve ilerlemesini etkiler. Otofajinin aminoasit, glikoz ve lipid metabolizmasını düzenlemesine bağlı olarak; ATP, aminoasit, yağ asitleri ve glikoz düzeyleri otofaji düzenlemesini yönetebildiği vurgulanmıştır. (Jakubek et al., 2024)

Otofaji bozukluğu, karaciğer, iskelet kası ve yağ dokusu gibi insülin hedef dokularında ve pankreas β -hücrelerinde diyabetle ilişkili metabolik bozuklukların daha da kötüleşmesine sebebiyet vermektedir. (Kitada & Koya, 2021)

HANGİ DURUMLAR OTOFAJİYİ ETKİLER:

Yapılan araştırmalara göre otofaji, özellikle yüksek yağlı ve/veya aşırı kalorili diyet alımı olmak üzere besin durumundaki değişikliklere duyarlı olduğu belirlenmiştir. Otofaji artışı veya baskılanması, obezite ve diabetes mellitus dahil olmak üzere metabolik hastalıkların patogeneğinde görülmektedir. (Y. Zhang et al., 2018)

Otofajinin azalması, yaşlanma sürecini kötüleştiren çeşitli hücresel işlev bozukluklarına yol açarken, otofaji artışı genellikle hücresel homeostazı desteklemekle beraber yaşam süresini uzatmakta ve metabolik sağlığı iyileştirme işlevlerini yerine getirmektedir. Azalmış otofaji, metabolik hastalık ve sarkopeni gibi çok sayıda yaşa bağlı hastalıkta rol oynadığından, otofajinin yeterli seviyelere terapötik olarak yükseltilmesi bu hastalıklar için potansiyel bir tedavi stratejisi olarak umut verici görünmektedir. (Kitada & Koya, 2021)



Tip 2 Diabetes Mellitus'da otofajinin, pankreastaki beta hücresi ölümünü önlemede rol oynadığı öne sürülmektedir. (Kumariya et al., 2021b)

Yeterli otofaji, sağlığı ve uzun ömürlülüğü destekleyen önemli bir biyolojik yol olarak kabul edilmektedir. Ancak birçok türde otofajik aktivitenin yaşla birlikte azaldığı gözlemlenmiştir. (Kitada & Koya, 2021)

Kalori kısıtlaması, aralıklı oruç ve egzersiz gibi yaşam tarzı müdahalelerinin otofajiyi uyardığı ve metabolik sağlığı iyileştirdiği gözlemlenmiştir. (Jakubek et al., 2024)

KALORİ KISITLAMASININ OTOFAJİ ÜZERİNE ETKİSİ

Otofaji, kalori kısıtlamasının yaşam süresi üzerindeki yararlı etkisini düzenlemekte ve otofaji inhibisyonu büyük ölçüde uzun ömürlülüğü artıran etkisi gözlenmektedir. Ek olarak, kalori kısıtlamasının modifiye edilmiş formları otofajiyi aktive edebilmektedir. (Kitada & Koya, 2021)



ARALIKLI ORUÇ VE OTOFAJİ

Aralıklı oruç otofajiyi indüklemek için çeşitli biyolojik yolları aktive eder, hücre yenilenmesini teşvik eder bunlara ek olarak kanser hücrelerinin çoğalmasını ve yayılmasını önleyip yaşlanmayı geciktirmektedir. (S. Liu et al., 2023)

Otofaji, bazal koşullar altında aktiftir ve açlık gibi hücrel streslere yanıt olarak daha fazla uyarılabilir ve hücrenin glikojenin (glikozun depolanması), lipid damlacıklarının (triasilgliserolün depolanması) veya diğer hücre içi yapıların parçalanması yoluyla temel enerji kaynaklarını harekete geçirmesini sağladığı önemle vurgulanmaktadır. Otofaji ayrıca sitotoksik etkiler gösterebilen hasarlı organelleri veya yanlış katlanmış proteinleri ortadan kaldırarak koruyucu bir mekanizma görevi görmektedir. (Jakubek et al., 2024)

Ortaya çıkan veriler, aralıklı oruç ile otofajik yanıt arasında yakın bir ilişki olduğunu açıkça belirtmektedir. Açlıktan sonraki ilk 10 saat içinde, hepatik dokularda depolanan glikojen tüketilir. Sonraki süreç kaslarda ve yağ dokusunda yağ asitlerinin parçalanması ile devam eder. Sonuç olarak, önemli miktarda serbest yağ asidi ve amino asit ürettiği gözlenir. Aralıklı oruç inflamatuvar yanıtları hafifletmekte ve astım, romatoid artrit vb. 'den etkilenen bireylerde çeşitli iyileştirici sonuçlara yol açmaktadır. (Shabkhizan et al., 2023)



Yapılan çalışmalara göre beslenme/oruç ritminin kas, yağ ve karaciğer dokusunda otofajiyi düzenlediği ve metabolizma ve yaşam süresinde koruyucu bir rol oynadığı kanıtlanmıştır. Aralıklı orucun otofaji işlevi geri kazandırdığı ve böylece organel kalitesini koruduğu belirtilmiştir. (T. W. Zhang et al., 2020)

Aralıklı orucun otofaji-lizozom yoluyla organel kalitesini koruduğu ve obezite kaynaklı diyabetli bireylerde β -hücre sağkalımını artırdığı öne sürülmektedir. (Kitada & Koya, 2021)

Kalori kısıtlaması, aralıklı oruç gibi beslenme müdahalelerinin çeşitli hastalıklarda otofaji düzenlenmesi üzerindeki etkileri kısmen açıklığa kavuşturulsa da yapılan çalışmalar yeterli olmadığından sonuçlar da henüz net değildir, otofajinin sağlık üzerindeki potansiyel yararlarını ve hangi hastalıklarda daha etkili olabileceğini tanımlamak için daha fazla klinik çalışmaya ihtiyaç vardır.



KAYNAK

- Abad-Jiménez, Z., López-Domínguez, S., Díaz-Rúa, R., Iannantuoni, F., Gómez-Abril, S. Á., Periañez-Gómez, D., Morillas, C., Víctor, V. M., & Rocha, M. (2020). Systemic Oxidative Stress and Visceral Adipose Tissue Mediators of NLRP3 Inflammasome and Autophagy Are Reduced in Obese Type 2 Diabetic Patients Treated with Metformin. *Antioxidants*, 9(9), 892. <https://doi.org/10.3390/ANTOX9090892>
- Bednarczyk, M., Dąbrowska-Szeja, N., Lętoski, D., Dziągiewska-Gęsiak, S., Waniczek, D., & Muc-Wierżgoń, M. (2024). Relationship Between Dietary Nutrient Intake and Autophagy—Related Genes in Obese Humans: A Narrative Review. *Nutrients*, 16(23), 4003. <https://doi.org/10.3390/NUT16234003>
- Festa, B. P., Barbosa, A. D., Rob, M., & Rubinstein, D. C. (2021). The pleiotropic roles of autophagy in Alzheimer's disease: From pathophysiology to therapy. *Current Opinion in Pharmacology*, 60, 149. <https://doi.org/10.1016/j.COPH.2021.07.011>
- Hou, Y., Chen, Z., Cheng, J., Li, G., Yin, L., & Gao, J. (2025). The Mechanism and Treatment of Cognitive Dysfunction in Diabetes: A Review. *Experimental and Clinical Endocrinology and Diabetes*, 133(02), 64–72. <https://doi.org/10.1055/A-2480-7826>
- Jakubek, P., Pakula, B., Rossmeisl, M., Pinton, P., Rimessi, A., & Wiecek, M. R. (2024). Autophagy alterations in obesity, type 2 diabetes, and metabolic dysfunction-associated steatotic liver disease: the evidence from human studies. *Internal and Emergency Medicine* 2024 19:5, 1951, 1473–1491. <https://doi.org/10.1007/S11739-024-03700-W>
- Kitada, M., & Koya, D. (2021). Autophagy in metabolic disease and ageing. *Nature Reviews Endocrinology* 2021 17:11, 17(11), 647–661. <https://doi.org/10.1038/s41574-021-00551-9>
- Klonosky, D. J., Petroni, G., Amaravadi, R. K., Baehrecke, E. H., Ballabio, A., Boya, P., Pedro, J. M. B., Cadwell, K., Ceconi, F., Choi, A. M. K., Choi, M. E., Chu, C. T., Codogno, P., Colombo, M. L., Cuervo, A. M., Deretic, V., Dikic, I., Elazar, Z., Eskelinen, E., ... Pietroscola, F. (2021). Autophagy in major human diseases. *The EMBO Journal*, 40(19), e108863. <https://doi.org/10.15252/EMBJ.2021108863>
- Kumariya, S., Ubba, V., Jha, R. K., & Gayen, J. R. (2021a). Autophagy in ovary and polycystic ovary syndrome: role, dispute and future perspective. *Autophagy*, 17(10), 2706–2733. https://doi.org/10.1080/15548627.2021.1938914/ASSET/1E241E95-483C-41B0-B7D1-CF673F57055/ASSETS/IMAGES/KAUP_A_1938914_F0010_OC.JPG
- Kumariya, S., Ubba, V., Jha, R. K., & Gayen, J. R. (2021b). Autophagy in ovary and polycystic ovary syndrome: role, dispute and future perspective. *Autophagy*, 17(10), 2706–2733. <https://doi.org/10.1080/15548627.2021.1938914>
- Liman, N., & Centre SUNA. D. (2017). SAĞLIK BİLİMLERİ DERGİSİ JOURNAL OF HEALTH SCIENCES Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayın Organıdır HÜCRE KORUYUCU BİR MEKANİZMA: OTOFAJİ A CYTOPROTECTIVE MECHANISM: AUTOPHAGY Derleme 2017; 26: 275-281. *Journal of Health Sciences*, 26(3).
- Liman, N., & Suna, D. C. (2017). SAĞLIK BİLİMLERİ DERGİSİ JOURNAL OF HEALTH SCIENCES Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayın Organıdır HÜCRE KORUYUCU BİR MEKANİZMA: OTOFAJİ A CYTOPROTECTIVE MECHANISM: AUTOPHAGY Derleme 2017; 26: 275-281. *Journal of Health Sciences*, 26(3).
- Liu, S. Z., Yao, S. J., Yang, H., Liu, S. J., & Wang, Y. J. (2023). Autophagy: Regulator of cell death. *Cell Death & Disease*, 14(10), 648. <https://doi.org/10.1038/s41419-023-06154-8>
- Liu, S., Zeng, M., Wan, W., Huang, M., Li, X., Xie, Z., Wang, S., & Cai, Y. (2023). The Health-Promoting Effects and the Mechanism of Intermittent Fasting. *Journal of Diabetes Research*, 2023, 4038546. <https://doi.org/10.1155/2023/4038546>
- Mizushima, N., & Levine, B. (2020). Autophagy in Human Diseases. *New England Journal of Medicine*, 383(16), 1564–1576. https://doi.org/10.1056/NEJMRA2022774/SUPPL_FILE/NEJMRA2022774_DISCLOSURES.PDF
- Shabkhizan, R., Haiaty, S., Moslehian, M. S., Bazmari, A., Sadeghisoltani, F., Saghaei Bagheri, H., Rahbarghazi, R., & Sakhinia, E. (2023). The Beneficial and Adverse Effects of Autophagic Response to Caloric Restriction and Fasting. *Advances in Nutrition*, 14(5), 1211–1225. <https://doi.org/10.1016/j.adnut.2023.07.006>
- Zhang, T. W., Li, Z. F., Dong, J., & Jiang, L. B. (2020). The circadian rhythm in intervertebral disc degeneration: an autophagy connection. *Experimental & Molecular Medicine*, 52(1), 31. <https://doi.org/10.1038/S12276-019-0372-6>
- Zhang, Y., Sowers, J. R., & Ren, J. (2018). Targeting autophagy in obesity: from pathophysiology to management. *Nature Reviews Endocrinology* 2018 14:6, 14(6), 356–376. <https://doi.org/10.1038/s41574-018-0009-1>

Dr. Flor

Probiyotik ile
ishal ve sindirim sorunlarına
doğal çözüm !

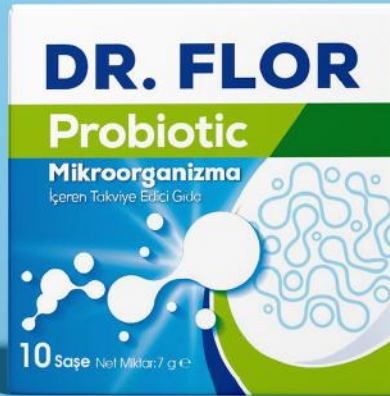


○ Bağıklık ve
Sindirim Desteği

○ Bağırsak Florası
Yenilenmesi

○ Doğal
Mikroorganizmalar

○ İshal Tedavisi



İlaç değildir. Gıda takviyesidir.

GÜNEŞİN ALTIN DOKUNUŞU: D VİTAMİNİ VE SAĞLIĞIMIZ ÜZERİNDEKİ GÜCÜ



Vitaminlerin kralı olarak adlandırılan D vitamini, kemik sağlığından bağışıklık sistemine, ruh hâlimizden metabolizmamıza kadar birçok alanda rol oynayan, yağda çözünen bir vitamindir. Her ne kadar vitamin olarak adlandırılrsa da aslında steroid yapıda bir hormondur. 4 mevsim güneş alabilmemize ve vücudumuzda uzun süreli depolanabilmesine rağmen özellikle ülkemizde eksikliğine sık sık rastlanmakta. Peki biz, vücudumuz için bu kadar faydalı bir vitamini ne kadar iyi tanıyoruz ve gereken değeri gerçekten veriyor muyuz?

D Vitamini Nedir?

Yağda çözünen vitaminlerimizden bir tanesidir. 2 ana formu bulunmaktadır:

D3 Vitamini (Kolekalsiferol): Derinin epidermis tabakasında UV-B ışınlarının etkisi ile 7-dehidrokolesterolden sentezlenir ve hayvansal kaynaklarda bulunan formudur.

D2 Vitamini (Ergokalsiferol): Bazı bitki ve mantarlarda bulunan bitkisel formudur.

Araştırmalara göre, D3 formunun D2'ye göre kan seviyelerini arttırmakta daha etkili olduğu görülmüş ve takviye olarak da genellikle bu formu tercih edilmektedir (1).

Vücudumuzda Hangi Rollerü Üstleniyor?

Kemik sağlığından, bağışıklık sistemine, hormon dengesinden ruh haline kadar birçok sistem ve birçok hastalık üzerinde etkilidir.



NEŞE UĞUR

UZMAN DİYETİSYEN



Kemik Sağlığı: Serum kalsiyum ve fosfor seviyelerini sağlıklı bir aralıkta tutmakta görev alır. Osteoblast ve osteoklastlar tarafından kemik büyümesi ve kemiklerin yeniden şekillenmesi için gereklidir. Yeterli D vitamini olmadan kemikler ince, kırılğan ve şekilsiz hale gelebilmektedir (2).



Bağışıklık Sistemi: İmmün sistemde antimikrobiyal, antiinflamatuvar fonksiyonları destekler. Hastalıklara karşı koruyucu görev alır. Kansere, kalp rahatsızlıkları ve metabolik sendrom dahil olmak üzere çeşitli hastalıklarla ilişkili bir dizi fizyolojik ve patolojik süreçle ilişkilendirilmektedir (3). D vitamini alımının meme, kolorektal ve akciğer kanseri üzerinde önleyici bir etkiye sahip olabileceğini ve kolorektal kanser ölüm oranını azaltabileceğini göstermektedir (4).



Solumun Sistemi: Yapılan son çalışmalarda, kronik akciğer hastalıkları çeken kişilerde D vitamini eksikliğinin daha yaygın olduğu görülmüştür. D vitamini takviyesi, astım, KOAH, kistik fibrozis, tüberküloz, akciğer kanseri, akut solunum sıkıntısı sendromu gibi solunum sistemi hastalıklarının tedavisinde iyileştirici özellik göstermektedir (5).



Ruh Sağlığı: D vitamini, beyin gelişimi, nöroplastisite ve nöro-immunomodülasyonda rol oynayan temel bir nörosteroid hormon görevi gördüğü için, optimum beyin ve sinir sistemi sağlığını korumak için çok önemlidir. Yüksek serum D vitamininin, ruh halini iyileştirebileceği ve depresif durumları hafifletebileceği, SSRI ilaçların etkilerini destekleyebileceği gösterilmiştir (4).



Kan Şekeri Dengesi: Düşük D vitamini seviyeleri, insülin direnci, diyabetik ketoasidoz şiddeti, daha kötü glisemik kontrol ve daha yüksek insülin gereksinimi ile ilişkilendirilmektedir (6).

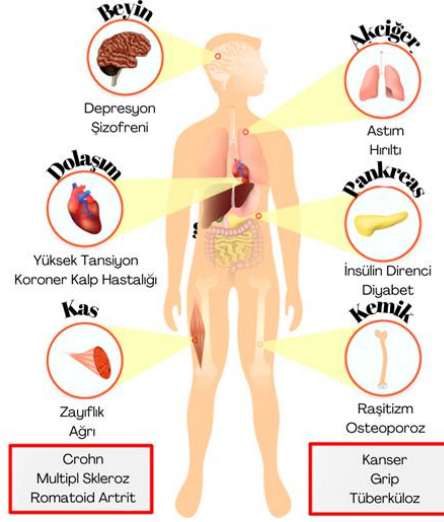


Gebelik: Gebeliğin sağlıklı ilerlemesinde önemlidir. Gebeliğin ilk 3 ayındaki düşük D vitamini seviyeleri, daha yüksek erken doğum oranları ve azalmış fetal uzunlukla ilişkilendirilmektedir (7).



Eksikliği Vücudumuzda Nasıl Hissedilir?

- Kronik yorgunluk ve halsizlik
- Şiddetli kemik veya kas ağrıları
- Depresif ruh hali ve anksiyete
- Saç dökülmesi
- Uyku problemleri
- Hastalıklara yatkınlık
- Üşüme
- İştah kaybı
- Kilo problemleri
- Cildin soluklaşması
- Unutkanlık
- Yaraların geç iyileşmesi



Kimler D vitamini Eksikliğine Daha Yatkındır?

- Güneş ışığından yeterince faydalanamayanlar
- Koyu ten rengine sahip bireyler
- Yaşlılar
- Obez bireyler
- Emilim bozukluğu yaşayanlar
- Kirliliğin yüksek olduğu bölgede yaşayanlar
- Büyük şehirlerde yaşayanlar
- Yüksek oranda güneş kremi kullananlar
- Zamanının çoğunu iç ve kapalı mekanlarda geçirenler
- Karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olanlar
- Diyabet hastaları
- Gebe ve emzikli kadınlar

D Vitamini Nasıl Alınır?



1- Güneş Işığı: En iyi doğal kaynaktır. Günlük 10-30 dakika doğrudan güneş ışığı alınması önerilir. Yüz, kollar ve bacaklar en iyi D vitamini sentezlenen bölgelerdir. Ancak camın ardından alınan güneşten bahsetmiyoruz.



2- Besinler: Somon, sardalya, uskumru gibi yağlı balıklar, kırmızı et ve karaciğer, tavuk ciğeri, yumurta sarısı, süt ve süt ürünleri, mantarlar

3- Takviyeler: Ciddi eksikliklerde ve seviyelerin korunmasında takviye kullanımı önerilmektedir.



-Günlük kullanımda yetişkinler için; D3K2 formundaki damlalardan her 10 kilogram başına 1000 ünite (1 damla) olacak şekilde kullanımı önerilmektedir. Örneğin, 50 kilogram ağırlığa sahip bir bireyin günlük olarak 50:10=5 damla şeklinde kullanması gerekmektedir. Bu günlük ihtiyacınızdır. Genellikle ilk öğününüzün ardından alınmalıdır.

-Günlük 20 damla kullanım ile bir şişe D3K2 damla bitirmek D vitamini seviyelerinizi 25 birim yükseltir. Yükseltme dozu olarak doktorunuza danışınız.

-D3 ve K2'nin bir arada yer aldığı kombinasyonlar tercih edilmelidir. Vücudun doğal ritmine uyum sağlayabilmesi için sabah saatlerinde, yağda çözünen bir vitamin olduğu için emilimi açısından besinlerle alınması çok daha etkilidir.

D Vitamini Seviyeleri Kaç Olmalıdır?

D vitamini seviyelerinizi kontrol etmek için kan tahlilinizde yer alan hidroksi-25D değerimize bakmanız gerekmektedir.

20 ng/mL ve altı: Çok düşük

20-40 ng/mL: Hafif düşük

40-80 ng/mL: Optimal aralık (Kronik hastalıklarda 60-80 ng/mL seviyeleri hedeflenmektedir)

80-100 ng/mL: Yüksek normal

100 ng/mL ve üzeri: Toksikite

D vitamini seviyeleriniz bir türlü yükselmiyor ise neden kaynaklı olabilir?

- 1- Kullandığınız doz yetersiz kalıyor olabilir.
- 2- K2 ile birlikte kullanılmalıdır. K2 vitamini, kalsiyumun kemiklerinizde tutulmasına yardımcı olur. Böylece D vitamini damarlarınızda veya böbreklerinizde birikmez.
- 3- Magnezyum eksikliğiniz olabilir. Magnezyum D vitamininin aktif forma geçmesini sağlar.
- 4- Emilim bozukluğunuz olabilir.

KAYNAKÇA:

- 1- Tripkovic, L., Lambert, H., Hart, K., Smith, C. P., Bucca, G., Penson, S., ... & Lanham-New, S. (2012). Comparison of vitamin D2 and vitamin D3 supplementation in raising serum 25-hydroxyvitamin D status: a systematic review and meta-analysis. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 95(6), 1357-1364.
- 2- Laird, E., Ward, M., McSorley, E., Strain, J. J., & Wallace, J. (2010). Vitamin D and Bone Health: Potential Mechanisms. *Nutrients*, 2(7), 693-724.
- 3- Bostan, Z.Z., Bulut, M.Ş. & Karadağ, M.G. (2025) Can Vitamin D Reduce the Need for SSRI by Modulating Serotonin Synthesis?: A Review of Recent Literature, *Current Nutrition Reports* 14(1):39.
- 4- Schömann-Finck, M., Vogt, T. & Reichrath, J. (2025) Umbrella Review on the Relationship Between Vitamin D Intake and Cancer, *Anticancer Research*, 45(3): 855-864.
- 5- Gaudet, M., Plesa, M., Mogas, A., Jalaalodine, N., Hamid, Q., & Healy S.A. (2022) Recent advances in vitamin D implications in chronic respiratory diseases, *Respiratory Research* 23:252.
- 6- Ahola, A.J., Harjutsalo, V., Groop, P. & FinnDiane Study Group (2024) The use of dietary supplements, and the association between supplemental vitamin D and glycaemic control in adult individuals with type 1 diabetes, *Diabetic Medicine* 41:5).
- 7- Beck, C., Mavi, N.R., Gümüş, R.M., Na, M., Grobman, W.A., Steller, J., Parry, S., Scifres, C. & Germand, A.D. (2025) *The American Journal of Clinical Nutrition* 121(2): 376-384.

— “ —
Sonuç olarak; D vitamini vücudumuz için oldukça elzem bir vitamindir ve eksikliği göz ardı edilmemeli ve mutlaka tamamlanmalıdır. Takviye, doğru güneş alımı ve besinlerle desteklenmelidir.
 — ” —



SEZGİSEL YEME



Obezite ilk ortaya çıktığında bilim insanları bu durumu incelediler ve sorunun fazla yememize bağlı olarak geliştiğini fark ettiler. Çözüm olarak "o zaman negatif enerji dengesi yaratarak yani harcadığımızdan az enerji alarak bu sorunu çözebiliriz" dediler ve senelerce sert kurallı diyet kültürü uygulandı. İnsanlar kilo verse bile yüksek çoğunluğu yeniden kilo aldı. Ve günümüzde görüyoruz ki obezite dünya çapında bir pandemi. Hatta Türkiye Avrupa'da obezitede 1. Sırada. (1)



İKRA SONEL
DİYETİSYEN

Son istatistikler küresel ölçekte obezitenin durmaksızın artmaya devam ettiğini ve aşırı kilolu ve obez insan sayısının dünya çapında 2 milyardan fazla olduğunu göstermektedir. (2) Obezite hormonal, genetik, çevresel, sosyal, davranışsal, kültürel, psikolojik ve metabolik faktörlerin kompleks etkisine bağlı olarak gelişmektedir. (3)

Genellikle obeziteye çözüm olarak sunulan düşük karbonhidratlı veya düşük kalorili beslenmeler birçok makro ve mikro besin ögesi açısından yetersizdir. (4) Buna bağlı olarak vücut kendi kas proteinlerinden harcamaya başlar ve vücut yeterli bir enerji döngüsü sağlayamaz. Verilen kiloların belki daha fazlası katlanarak geri gelir. (5)



En başa dönecek olursak yeme kültürümüz çocukluğumuzdan bu zamana kadar bir gelişim sürecidir. Yediğimiz her besin vücudumuzda ve ruh halimizde bir etki yaratır. Yani bizler hem fiziksel hem de duygusal nedenlerle yeme tercihlerinde bulunuruz.

Sezgisel Yeme, zihin, beden ve besine ilişkin dinamik süreçleri içeren bir uyum hali olarak tanımlanabilir. Besin alımını düzenlemek için esasen açlık ve doygunluğa dayanan bir beslenme biçimini ifade eder. Bedenden alınan sinyallerle güçlü bir bağlantı ve farkındalık ilişkisi kurmayı gerektirir. (6) Sezgisel Yeme, insanların besinlerle ve bedenleriyle ilgili dışsal dürtülerin oluşturduğu bağımlılıkları da ele alır. (7)

Sezgisel Beslenme adımlarına geçmeden önce özbakımdan bahsetmeden olmaz. Özbakım Sezgisel Beslenmeyi iyi bir şekilde uygulamanın temellerini atar. Özbakım yeterli uyku, fiziksel aktivite, duş almak, sosyalleşmek, zihinsel sağlık, meditasyon gibi adımlar bedeninize odaklanmanıza ve sinyalleri doğru anlamınıza yardımcı olur.

On ilke aracılığıyla sezgisel beslenme, bireylerin vücutlarının fiziksel hisleriyle daha uyumlu olmalarına ve biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarını yeterince karşılamalarına yardımcı olur. (8)

İlke 1: Diyet Zihniyetini Reddedin

Diyet kurallarını ve davranışlarını reddetmek ve kişinin bedenini dinlemeyi seçmesidir. Bunun için kendimizi diyetle ilgili her şeyden kurtarmalıyız: diyet kitapları, ürünleri, blogları, kuralları, inançları ve uygulamaları. (8)

İlke 2: Açlığınızı Onurlandırın

Bireyin açlık sinyallerini fark etmesini, bunlara güvenmesini ve zamanında yanıt vermesini ifade eder. Diyet kültürünün etkisiyle birçok birey, açlık sinyallerini bastırmayı veya görmezden gelmeyi öğrenmiştir. Ancak, biyolojik açlığın göz ardı edilmesi, aşırı açlığa ve bu durumun sonucunda aşırı yeme ataklarına yol açabilir. (9)

İlke 3: Yiyeceklerle Barış Yapın

Hoşunuza giden yiyecekleri yemenize izin verme ve kurallar ve kısıtlamalar olmadan yemek yemenize izin verme kavramı etrafında döner. Yiyecekleri zihinsel olarak "iyi" ve "kötü" kategorilere ayırmaz veya yasak bir yiyeceği yemek için belirli bir neden bulmaya gerek yoktur. Bireylerin kendilerini kısıtlamadan dengeli beslenmeyi öğrenmelerini amaçlar.



Belirli bir yiyeceği kısıtlamak, kontrol edilemeyen isteklere dönüşebilen yoğun yoksunluk duygularına yol açabilir ve tıknırıcısına yeme gibi yeme bozukluklarını tetikleyebilir. Herhangi bir gıdadan mahrum kalmak, özellikle kısıtlı yiyeenlerde, sonuçta gıda isteklerini ve aşırı yemeyi tetikleyebilir. (8)

İlke 4: Gıda Polisine Meydan Okuyun

Yiyecek seçimlerimizi doğru veya yanlış ya da "iyi" veya "kötü" olarak yargılayabiliriz. Bu gıda algıları küçük yaşlardan itibaren zihnimize yerleşmiştir. Kişisel gıda inançlarının veya algılarının kökeni ebeveynlerinizin öğretileri, arkadaşlarınız, sosyal etkileşimler, reklamlar ve hatta güncel diyet trendleri olabilir. Gıda alımınızı aşırı derecede izlemek veya yargılamak, sağlıklı bir beslenme düzenini sürdürmek için zararlı olabilir.

Sezgisel beslenmeyi tam anlamıyla benimsemek için gıdaya yönelik bu algı ve tutumları ele almak çok önemlidir. İçinizdeki "gıda polisine meydan okumak" için, yediğiniz yiyeceklerle ilgili kendi "kurallarınızı" veya inançlarınızı anlamaya çalışın. (8)



İlke 6: Memnuniyeti Keşfedin

Sezgisel beslenme, yalnızca fizyolojik açlık ve tokluk sinyallerini dinlemeyi değil, aynı zamanda bireyin yeme deneyiminden keyif almasını da vurgular. Yemeğin tatmin edici olması, bireyin fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamasına yardımcı olur ve aşırı yeme eğilimini azaltabilir. Sezgisel beslenme, bireyin hem fizyolojik hem de psikolojik olarak tatmin edici yemek seçimleri yapmasını teşvik eder. (8)

İlke 8: Vücudunuza Saygı Gösterin

Kendimizi sevmek, saygı duymak, kimseyle kıyaslamamak bu adımın en önemli kriterleridir. (8)

İlke 9: Hareket-Farkı Hisset

Sezgisel beslenme ağırlıklı olarak yemek ve yemek yeme ile ilgili davranışlara odaklanır, ancak fiziksel aktivite ile sağlıklı bir ilişkiye sahip olmak da beslenme ihtiyaçlarını ve tercihlerini ve genel yaşam kalitesini etkilediği için aynı derecede önemlidir. İyi beslenme spor ve egzersizle desteklenmelidir. Sezgisel beslenme içgüdüsel bu isteği ortaya çıkartmaya yardımcı olur. (8)

İlke 7: Duyularınızla yiyecekleri kullanmadan baş edin

Sezgisel beslenme, duygusal yeme davranışlarını anlamayı ve bireyin duyularıyla baş etmesi için alternatif stratejiler geliştirmesini teşvik eder. Stres, üzüntü, can sıkıntısı veya kaygı gibi duygular, birçok birey için yemekle bastırılmaya çalışılan tetikleyiciler olabilir. Ancak, yiyecek geçici bir rahatlama sağlasa da temel sorunu çözmez ve uzun vadede suçluluk hissini artırabilir. Duygusal ve fiziksel yemeyi ayırt edecek doğru analiz etmeliyiz. (8)



İlke 5: Dolgunluğunuzu Hissedin

Doğuştan gelen içgüdümlü sezgisel olarak yemek yemektir. Acıktığımızda yemek için ağlarız ve doyduğumuzda ya da tok olduğumuzda yemeyi bırakırız. Ancak diyet, kilo verme ve vücut modifikasyonu ile ilgili mesajlar gibi birçok faktör nedeniyle neyi, ne zaman ve ne kadar yememiz gerektiği konusunda bedenimizi dinlemeyi sıklıkla bırakıyoruz. Bu nedenle, sezgisel beslenme ile tokluğumuzu nasıl hissedeceğimizi "yeniden keşfetmeliyiz". (8)

Tokluğumuzu hissetmek için vücudunuzun tokluk sinyallerine güvenmeniz ve arzu ettiğiniz yiyecekleri yemenize izin vermeniz gerekir. Vücudunuzun açlık ve toklukla ilgili sinyallerine uyum sağlamak için, açken yemek yemek ilk adımdır.

İlke 10: Sağlığınıza Onurlandırın

Son ilke sezgisel beslenme yoluyla sağlığınıza onurlandırmaktır. Bu ilkeyi keşfetmeden önce gıda, zihin ve bedenle olan ilişkinizi iyice anlamış olmanız gerekir. Bu yöntemle sağlığınıza onurlandırmak, refahınızı onurlandıran ve damak tadınıza hitap eden yiyecekleri seçerek nihayetinde rahatlık ve iyi sağlık hissini teşvik etmektir. (8)

Uygulama adımları tek tek yapılmalı ve bireysel olarak problem hissettiğiniz alanlarda daha çok çalışmalısınız.

Sezgisel beslenmenin yararları birçok çalışmada hem fiziksel hem mental sağlığa iyi geldiği kanıtlanmıştır. Her beden kendine özgü sinyaller ve talepte bulunur. Kendi vücudumuza kulak verip güvenerek sürdürülebilir ve sağlıklı bir beslenme planı oluşturmak mümkündür.

Kaynakça:

- 1) Dünya Sağlık Örgütü Obezite Raporu 2022
- 2) CBD 2015 Obezite İşbirlikçileri. Aşırı kilo ve sağlık üzerindeki etkileri. obezitenin 195 ülkede 25 yıl boyunca N Engl J Med 2017;377(11):13-27.
- 3) National Research Council: Committee on Diet and Health: Implications for Reducing Chronic Disease Risk. Washington, DC, National Academy Press, 1989.
- 4) Asya Pasifik J Clin Nutr 2003;12 (4): 396-404
- 5) Mann, T., Tomiyama, AJ, Westling, E., Lew, A.-M., Samuels, B. ve Chatman, J. (2007). Medicare'in etkili obezite tedavileri arayışı: Diyetler cevap değildir. Amerikan Psikoloğu, 62 (3), 220-233
- 6) Cadena-Schlam L, López-Guimerà G. Intuitive eating: An emerging approach to eating behavior. Nutr Hosp. 2015;31(3):995-1002.
- 7) Çolak H, Aktar Ş. Ağırlık Yönetimine Yeni Bir Yaklaşım: Yeme Farkındalığı. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. 2019;3(3):212-22.
- 8) Resch, E. ve Tylka, TL (2019). Sezgisel yeme. TL Tylka ve N. Piran (Ed.), Pozitif beden imajı ve bedenlenme el kitabı: Yapılar, koruyucu faktörler ve müdahaleler (s. 68-79). Oxford University Press.
- 9) Causes of Eating Disorders Janet Polivy, and C. Peter Herman Vol. 53:187-213 (Volume publication date February 2002)

CANDIDA MANTARINA KARŞI SAVUNMA: BELİRTİLER, TEDAVİ VE DOĞAL DESTEKLER



HİLAL TAVASLI ŞAKAR

DİYETİSYEN

Candida Enfeksiyonunun En Yaygın Belirtileri

Candida mantarının aşırı çoğalması, vücudun farklı bölgelerinde çeşitli belirtilerle kendini gösterebilir:

- Kronik yorgunluk ve sürekli halsizlik
- Sindirim sorunları, kabızlık, ishal, gaz, şişkinlik
- Ağız ve dilde beyaz lekeler (pamukçuk), aft ve kötü nefes kokusu
- Şeker ve karbonhidrat isteği, tatlı krizleri, ekmekek ve makarna tüketme isteği
- Bağışıklık sistemi zayıflığı, sık hastalanma, geç iyileşme
- Baş ağrısı, migren ve baş dönmesi
- Ruh hali değişimleri, depresyon, anksiyete, panik atak
- Cilt ve saç problemleri, kepek, saç dökülmesi, kaşıntılı deri
- Kadınlarda vajinal enfeksiyonlar, regl düzensizliği ve kötü koku
- Erkeklerde genital kaşıntı, ereksiyon problemleri ve cinsel isteksizlik

Eğer bu belirtilerden 5 veya 6 tanesini kendinizde gözlemliyorsanız, Candida vücudunuzda aşırı çoğalmış olabilir ve önlem almanız gerekebilir.

Vücudumuzda doğal olarak bulunan Candida albicans mantarı, bağışıklık sistemi güçlü olduğu sürece dengede kalır. Ancak stres, düzensiz beslenme ve antibiyotik kullanımı gibi faktörler, bağırsak florasını bozarak geçirgen bağırsakdenilen duruma yol açabilir. Bu durum, Candida'nın kontrolden çıkmasına ve ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir.

Sindirim Sisteminiz Dengesiz mi? Candida'dan Şüphelenin!



Candida albicans, bağırsak florasında aşırı çoğaldığında sindirim sistemini olumsuz etkiler. Karın şişkinliği, gaz, dışkıda mukus, ishal ve kabızlık gibi problemler ortaya çıkabilir. Bağırsak florasını dengelemek için şeker ve işlenmiş gıdalardan kaçınılmalı, probiyotik tüketimi artırılmalıdır.

Kronik Yorgunluk ve Ruhsal Belirtiler: Candida Beyninizi de Etkiliyor!

Candida, toksinler üreterek sinir sistemini etkileyebilir. Bunun sonucunda depresyon, kaygı, panik atak, hafıza problemleri ve odaklanma güçlüğü ortaya çıkabilir. Eğer kendinizi sürekli yorgun, mutsuz veya unutkan hissediyorsanız, Candida enfeksiyonundan şüphelenebilirsiniz.

Bağışıklık Sistemi ve Candida: Vücudunuzu Nasıl Savunabilirsiniz?

Bağışıklık sistemi zayıfladığında Candida daha hızlı yayılır. Şeker, alkol ve işlenmiş gıdalardan uzak durarak, bağışıklığı güçlendiren besinler tüketmek büyük önem taşır. Sarımsak, zerdeçal, zencefil, hindistan cevizi yağı ve probiyotikler, Candida ile savaşan doğal destekler arasındadır.



Evde Candida Testi: Tükürük Testi



Candida'nın vücudunuzda artmış olup olmadığını anlamak için evde basit bir tükürük testi yapabilirsiniz:

1. Sabah aç karnına, herhangi bir şey içmeden oda sıcaklığındaki bir bardak içme suyuna tükürün.
2. Her 15 dakikada 1 saat boyunca gözlemleyin.

Eğer tükürüğünüz suyun üstünde kalıyorsa sağlıklı bağırsak florasına sahipsiniz.

Eğer tükürüğünüz dibe çöküyorsa, saçak gibi aşağıya iniyorsa, kar yağmış gibi oluyorsa veya su bulanıklaşıyorsa, Candida bağırsak florasını bozmuş demektir.

Candida'da Beslenme Tedavisi



•**Şekerden Kaçının:** Şeker, şekerli yiyecekler, laktoz ve yüksek şekerli meyveler, Candida'nın çoğalmasını tetikler. Bu gıdalardan uzak durulmalıdır.

•**Gluten ve Tahıllardan Kaçının:** Gluten ve tahıllar, bağırsaklarda inflamasyonu artırarak Candida'nın yayılmasını hızlandırır.

•**Omega-3 Yağ Asitleri Tüketin:** Omega-3 yağ asitleri eksikliği, Candida'nın çoğalmasını tetikler. Küçük balıklar, chia tohumu, keten tohumu ve zeytinyağı gibi omega-3 kaynakları tercih edilmelidir.

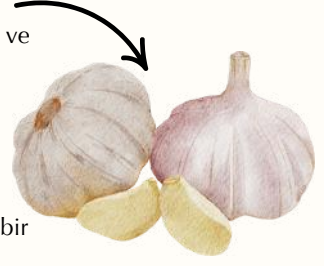


Candida Tedavisi Sırasında Metal Bağlayıcılar

Candida tedavisi sırasında vücutta birikmiş ağır metaller serbest kalacağı için, bentonit, zeolit, spirulina ve chlorella gibi metal bağlayıcı ajanların kullanımı önemlidir. Bu maddeler, vücuttaki toksinleri bağlayarak atılmasına yardımcı olur.

Antifungal Gıdalar Kullanın:

•**Sarımsak:** Antibakteriyel ve antifungal özellikleri ile Candida'yı engeller. Çiğ veya ezerek tüketmek, yemeklere koymak veya direkt yutmak, Candida tedavisinde etkili ve basit bir yöntemdir.



•**Hindistan cevizi Yağı:** Antimikrobiyal özelliği ve içerisindeki laurik ve kaprilik asit, Candida'yı azaltmada etkilidir.



•**Kekik Yağı ve Zeytin Yaprağı Ekstresi:** Candida ile savaşan doğal desteklerdir.



•**Greyfurt Çekirdeği Ekstresi:** Candida'nın yayılmasını engellemeye yardımcıdır.



•**Zencefil:** Antiinflamatuvar ve antifungal özelliklere sahip olan zencefil, Candida'nın aşırı büyümesini engellemeye yardımcı olabilir. Bağırsak florasını iyileştirir ve sindirim sistemini destekler.



•**Üzüm Çekirdeği Ekstresi:** Antioksidan, antifungal ve antiinflamatuvar özelliklere sahiptir. Candida enfeksiyonunun neden olduğu iltihapları azaltabilir ve mantarın büyümesini engeller.



•**Rezene:** Gaz, şişkinlik ve bağırsak sorunlarını hafifleterek, Candida'nın neden olduğu sindirim problemlerini iyileştirebilir.



•**Aloe Vera:** Antifungal özelliklere sahip olan Aloe Vera, sindirim sistemi üzerinde rahatlatıcı etkisi vardır ve bu sayede bağırsak



•**Elma Sirkesi:** Antifungal özelliklere sahip olan elma sirkesi, vücudun pH dengesini ve mide asit dengesini iyileştirir ve Candida'nın büyümesini engeller.



florasını dengeleyerek Candida'nın aşırı büyümesini engellemeye yardımcı olur.



Candida Tedavisine Destek Doğal Antibiyotik: Sarımsak Kürü

Candida ile savaşılan en güçlü doğal antibiyotiklerden biri sarımsaktır. İşte evde kolayca uygulayabileceğiniz doğal antibiyotik sarımsak kürü:

- 2 litre taze sıkılmış limon suyuna 40 diş sarımsağı
- ezerek ekleyin.
- 25 gün ılık ortamda bekletin.
- Sabah ve akşam yarım bardak aç karnına tüketin.

Bu kür, Candida'nın çoğalmasını engeller ve bağırsak sağlığını destekler.

Candida'yı Kontrol Altına Alın!

Candida albicans enfeksiyonu, modern yaşamın getirdiği stres, kötü beslenme ve yanlış ilaç kullanımı nedeniyle birçok kişiyi etkileyen gizli bir sağlık sorunudur. Ancak doğru beslenme, doğal destekler ve sağlıklı yaşam tarzı ile Candida'yı kontrol altına almak mümkündür. Eğer belirtileri yaşıyorsanız, beslenme alışkanlıklarınızı gözden geçirerek vücudunuzu bu zararlı mantardan koruyabilirsiniz.

Candida Önleyici Diyet

Candida'nın önlenmesi için, **Eliminasyon Diyeti** uygulanabilir. Beslenme rutininden şeker ve şekerli gıdalar, tüm süt ürünleri, fermente besinler ve rafine karbonhidratlar diyetten çıkarılmalıdır. Ayrıca, işlenmiş süt ürünleri ve tahıllar ile besin duyarlılığına yol açabilecek gıdalar (örneğin, kuru baklagiller) da diyetten uzaklaştırılmalıdır. Tedavi süreci, hafif vakalarda 2-3 ay, ağır vakalarda ise 2 yıla kadar sürebilir.

Candida ve Aromaterapik Yağlar

• **Çay Ağacı Yağı:** Güçlü antifungal, antibakteriyel ve antiviral özelliklere sahiptir. Candida mantarının büyümesini engellemeye yardımcı olur.

• **Kekik Yağı:** Güçlü antifungal özellikleri sayesinde mantarın çoğalmasını engeller.

• **Nioli Yağı:** Candida ve diğer mantar enfeksiyonlarına karşı faydalı olan nioli yağı, güçlü antifungal etkisiyle Candida'nın büyümesini baskılar. Özellikle vajinal enfeksiyonlarda pamuklu iç çamaşırına 1-2 damla damlatılarak kullanılabilir.

• **Lavanta Yağı:** Stresin azaltılmasına yardımcı olur ve bağışıklık sistemini güçlendirir. Bu dolaylı olarak Candida'nın kontrol altına alınmasına katkı sağlar.

• **Tarçın Yağı:** Antifungal etkileriyle Candida'nın çoğalmasını engeller ve bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olur.



Kaynakça:

1. Basso, D., & Zamboni, L. (2020). Candida albicans infections and resistance mechanisms: A review. *Microbial Pathogenesis*, 143, 104129. <https://doi.org/10.1016/j.micpath.2020.104129>
2. Brown, G. D., Denning, D. W., & Gow, N. A. R. (2012). Candida albicans: An opportunistic pathogen in humans. *Nature Reviews Microbiology*, 10(12), 179-189. <https://doi.org/10.1038/nrmicro2711>
3. Casadevall, A., & Pirofski, L. A. (2012). Virulence factors and fungal pathogenesis. *Clinical Infectious Diseases*, 54(6), 724-731. <https://doi.org/10.1093/cid/cir801>
4. Dube, D., & Kennedy, M. (2015). Candida species and their impact on human health: A review of antifungal resistance mechanisms. *Journal of Fungi*, 1(2), 123-137. <https://doi.org/10.3390/jof1020123>
5. Gupta, S., & Sharma, S. (2017). Fungal infections and their treatment: A review on antifungal agents. *International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*, 9(8), 21-28. <https://doi.org/10.22159/ijpps.2017.v9i8.19843>
6. Hube, B., & Naglik, J. R. (2014). Candida albicans pathogenicity: Myths and facts. *PLoS Pathogens*, 10(2), e1004291. <https://doi.org/10.1371/journal.ppat.1004291>
7. Johnson, A. D., & Hennequin, C. (2019). Candida albicans and the microbiota in health and disease. *Journal of Infectious Diseases*, 222(2), 189-199. <https://doi.org/10.1093/infdis/jiz108>
8. Kauffman, C. A., & Pappas, P. G. (2018). Invasive Candida infections. *Infectious Disease Clinics of North America*, 32(4), 635-650. <https://doi.org/10.1016/j.idc.2018.06.003>
9. Tullio, V., Renga, G., & Sarra, M. (2015). Candida albicans: Pathogenesis and host responses. *Immunological Reviews*, 263(1), 211-224. <https://doi.org/10.1111/imr.12299>
10. Willems, H. M., & Melchers, W. J. (2015). Candida infections and their impact on human health. *Journal of Medical Microbiology*, 64(11), 1200-1215. <https://doi.org/10.1099/jmm.0.000030>
11. Aydın, E., & Özdemir, F. (2017). Candida enfeksiyonları ve tedavi yöntemleri. *Türk Mikrobiyoloji Dergisi*, 47(1), 22-28.
12. Öztürk, H. (2019). Candida albicans'ın insan sağlığı üzerindeki etkileri ve tedavi seçenekleri. *Tıp Bilimleri Dergisi*, 35(2), 152-160. <https://doi.org/10.1136/tbd.2019.035201>

Bilgiyle Beslen, Eğitimle Güçlen!

AKADEMİMİZİ

muttaka ziyaret edin

DOĞRU BİLGİYE NASIL ULAŞABİLİRİM?



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 keşfetmeniz için vazgeçilmez bir kaynaktır.

Ücretli & Ücretsiz Eğitimler



Nutrihome Akademi olarak, diyetisyen ve diyetisyen adaylarına yönelik ücretsiz webinarlar düzenlemekteyiz. Her Perşembe gerçekleştirilen bu etkinliklerde alanında uzman konuşmacılarımızla mesleki bilgileri paylaşırken, derinlemesine bilgi arayışındakilere yönelik ücretli eğitim kamplarımız da mevcuttur. Bu eğitimler, sektörde ileri gitmek ve nitelikli bir diyetisyen topluluğu oluşturmak adına tasarlanmıştır.



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 paylaşıyoruz. Bilimsel makaleler, mesleki pratiklerinizi bilimsel temellere oturtmanız için kritik bir rol oynar.

Bize Ulaşın!



@nutrihome.akademi



POLİKİSTİK OVER SENDROMUNDA DOĞRU BESLENME VE TEDAVİ İPUÇLARI

Polikistik over sendromu (PCOS), over içerisinde gelişimi az veya hiç olmayan folikül kisti olarak açıklanan yumurtalık hücrelerinin fazla sayıda ve çok küçük boyutlarda bulunmasıdır. Çok kistik yumurta içeren yumurtalık olarak adlandırılabilir. Ultrasona bakıldığında yumurtalıklarda çok sayıda küçük kistlerin olması pkos tanı kriterlerindedir ancak tek başına yeterli bir kriter değildir. Kist deyince akla ilk gelen kötü huylu mu, yoksa iyi huylu mu soruları gelse de buradaki durum farklıdır. Aslında pkos, yumurtalıklarda antral folikül sayısının fazla olmasıdır.



ESMA KARATAŞ

DİYETİSYEN

Polikistik over sendromu için çeşitli tanı kriterleri bulunur. Fakat hepsinde genellikle ortak olan androjen fazlalığı ve yumurtlama fonksiyonlarında bozukluklar yaşanması olarak belirlenmiştir. Rotterdam kriterleri ise polikistik over hastalığının teşhisinde en yaygın baz alınan tanı kriterleridir. Güncel kılavuzda ise PCOS görülme sıklığı %10 ile %13 arasında belirlenmiştir.

Polikistik Over Sendrom Tanısında Rotterdam Kriterleri

- Overlerde artmış kistik görünüm
- Hiperandrojenizm
- Oligomenore veya amenore

Polikistik Over Sendromun Sebep Olduğu Sağlık Sorunları

- Alopesi
- Hirsutizm
- Obezite
- İnsülin direnci
- Tip2 diyabet
- Gestasyonel diyabet
- Hipertansiyon
- Preeklampsi
- Dislipidemi
- Yeme bozukluğu
- Adet düzensizlikleri-infertilite

PKOS'ta Tıbbi Beslenme Tedavisi

PKOS'ta düşük dereceli bir inflamasyon ve bunun yanında insülin direnci görüldüğünden bu süreçte olabildiğince antiinflamatuvar ve antioksidandan zengin sağlıklı yağlarla zenginleştirilmiş, yeterli protein ve düşük karbonhidratlı bir beslenme modeli uygulanmalıdır.

Ayrıca alerjik besinleri bu süreçte azaltarak inflamasyonun azalmasını oldukça etkilidir. Alerjik besinler; laktin, laktoz ve gluten içeren besinler.

1) Karbonhidrat

Karbonhidrat kaynakları olarak ilk süreçlerde inflamasyonu tetiklemeyecek glutensiz kaynaklar tercih edilebilir. Bunlar; karabuğday, basmati pirinç, tatlı patates, amarant, sorgum, tapyoka, yulaf ve kinoa olabilir.

3) Yağ

Diyette günlük alınan enerjinin %25-30'u yağ kaynaklarından oluşmalıdır fakat bu yağ oranının %10'undan azı doymuş yağlar olmalıdır.

Yağ kaynakları olarak antiinflamatuvar olanlar beslenmeye eklenmelidir. Bunlar; zeytinyağ, avokado, hindistan cevizi yağı, ghee yağı, çörek otu yağı, balık yağı, yağlı tohumlar (chia, kabak çekirdeği, keten tohumu, çörek otu, susam, kinoa) ve kuruyemişlerdir.



2) Protein

Diyette protein oranının fazla olması, insülin duyarlılığını arttırmakla birlikte üreme ve endokrin fonksiyonlarının iyileşmesine katkıda bulunur

- Protein kaynaklarından olan balık tüketimi haftanın 2 günü olacak şekilde önerilmelidir. Fakat tüketilen balıklar yüzey balıkları olarak tercih edilmelidir.
- Yumurta ise haftanın her günü ve organik olanları tercih edilmelidir.
- Kırmızı et tüketimi enflamasyonu tetiklediğinden tüketimi azaltılmalı daha çok tavuk veya hindi tercih edilmelidir. Tavuk satın alırken organik olanları tercih edilmeli ve organik sertifikasına dikkat edilmelidir. Hindi vücuduna tavuk gibi antibiyotikleri kabul edemediğinden tavuktan daha fazla tercih edilebilir.



4) Lif

Polikistik over sendromlu kadınlar için tekli ve çoklu doymamış yağ asitlerince zengin, yağsız protein kaynaklarına sahip, yüksek oranda lif/posa içeren bir diyet önemlidir. Yeterli düzeyde lif alınmadığı zaman ağırlık artışı, kan glukozu dengesizliği görülmektedir. Lif tokluk hissiyatını artırır ve toksin maddelerin vücuttan uzaklaştırılmasında oldukça önemlidir.

- Lif kaynakları olacak bolca sebze ve meyvelerden yararlanılmalıdır. Özellikle yeşil yapraklı sebzeler beslenmede yer verilerek lif alımı artırılabilir.

5) Antioksidanlar:

Antioksidanların over fizyolojisinde, foliküler büyümede, oosit olgunlaşmasında ve yumurtalık steroid biyosentezinde rol oynayan ana faktör olduğu düşünülmektedir.

- Bu yüzden antioksidan' dan zengin besinler PKOS' lu bireylerin beslenmesine eklenmelidir. Bunlar; Kırmızı ve mor meyveler, yeşil ve beyaz çay, lahanagiller, turpgiller, soğan ve sarımsaktır.

6) Antiinflamatuvar besinler:

PKOS' lu bireylerde var olan inflamasyonu azaltmak, insülin duyarlılığını arttırmak, bireyde yaşanan semptomları azaltmak ve üreme sağlığını iyileştirmek için antiinflamatuvar besinlerin tüketimi artırılmalıdır.

- Bunlar; Kırmızı ve mor meyveler, soğan, sarımsak, zerdeçal, zencefil, biberiye, sumak, kekik, karabiber, yağlı tohumlar, siyah üzüm, şarap, omega-3, zeytinyağı, avokado gibi besinlerdir.

7) Bitki çayları

Hiperandrojenizm' i azaltmada kullanılan bitki çayları beslenmede yer verilebilir.

- Bunlar; kıvrıkcık nane çayı, meyan kökü, yeşil çay ve nane çaylarıdır.
- Ayrıca çemen otu, doğurganlığın iyileştirilmesinde, adet düzensizliğinin iyileştirilmesinde, PKOS'a ait tablonun yönetilmesinde etkili olduğu görülmüştür.
- Hayıt tohumu ise kadınlarda progesteron, östrojen ve prolaktin seviyesinin dengelenmesine yardımcı olur.
- Son olarak mercan köşk çayı adet akışını uyardığı, adet döngüsünü düzenlediği ve hormon dengesini sağladığı görülmüştür.

Hormon Bozucular (Xenoestrojenler)

Xenoestrojenler diğer adıyla "hormon bozucu toksinler" olarak bilinirler. Östrojen hormonunu taklit eden xenoestrojenler, endokrin sistemi bozan ve bunun yanında insan vücudunda yapılmayan, endüstriyel olarak üretilen kimyasallardır. Ayrıca günümüz toplumunda artan hormonal dengesizlikler, doğum defektleri, infertilite, üreme sorunları ve kanserler, bağışıklık sistemi hastalıkları gibi konularda baş düşman olarakta bilinirler. Yapılan çalışmalarda da hormon bozucu kimyasalların polikistik over sendromuna neden olabileceği görülmüştür.

Xenoestrojen Kaynakları

- Makyaj malzemeleri
- Cilt bakım ürünleri
- Temizlik malzemeleri (yumuşatıcılar, deterjanlar, yüzey temizleyiciler, çamaşır suları vs)
- Böcek ilaçları
- Koruyucu içeren bazı paketli gıdalar
- BPA
- Paraben
- Fitalatlar

Hormon Bozucular İçin Önlemler

- Plastik kullanımlarınızı azaltınız
- Yiyecekleri saklamak için cam ürünler tercih ediniz
- Kimyasal içermeyen ev temizleyicilerini tercih ediniz. Bunun için uçucu lavanta yağı ve beyaz sirke kullanabilirsiniz.
- Çamaşır temizleyici ve yumuşatıcılar için içeriği doğal ürünler tercih ediniz
- Oda spreyleri yerine doğal uçucu yağlardan faydalanınız
- Pestisit kalıntısı yüksek sebze ve meyvelerin tüketimini azaltınız
- Beyazlatılmış fırın kağıtları, silikon pişiriciler, alüminyum folyo gibi kimyasallar yerine beyazlatılmamış fırın kağıtlarını tercih ediniz
- Yiyecekleri pişirmek için teflon ve alüminyum içerikli malzemeler yerine paslanmaz çelik, kalaylı bakır, dökme demir, cam tencereler ve toprak güveçler tercih ediniz.
- Cilt bakım ve makyaj ürünleri için temiz içerikli, doğal ve güvenilir ürünler tercih ediniz



KAYNAKLAR

- <https://doi.org/10.1016/j.reprotox.2022.03.003>
- <https://doi.org/10.1002/jgo.15349>
- <https://doi.org/10.1055/s-0034-1371088>
- <https://doi.org/10.1016/j.reprotox.2016.08.021>
- <https://doi.org/10.1016/j.reprotox.2023.108473>
- <https://doi.org/10.3390/nr17020310>
- <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102633>

BARIATRİK CERRAHİ SONRASI PROTEİN: KALICI BAŞARININ ANAHTARI



DUYGU AÇAN

UZMAN DIYETİSYEN

Bariatrik Cerrahi Sonrası Protein Neden Önemlidir?

Bariatrik cerrahiden sonra vücut, önemli fizyolojik değişiklikler yaşar. Mide hacminin küçülmesi ve sindirim sistemindeki değişiklikler nedeniyle bazı besinlerin alımı zorlaşabilir. Bu süreçte protein, vücudun güçlü kalması ve sağlıklı bir şekilde kilo vermesi için olmazsa olmazdır.

•**Kas kaybını önler:** Hızlı kilo kaybı sırasında vücut, enerji ihtiyacını karşılamak için kasları kullanabilir. Yeterli protein alımı, kas kütlelerinin korunmasına yardımcı olur.

•**Metabolizmayı destekler:** Kas kaybı yaşandığında metabolizma yavaşlar ve kilo yönetimi zorlaşır. Günlük yeterli protein alımı, kasları koruyarak metabolizmanızı aktif tutar.

•**Uzun süre tokluk sağlar:** Her öğününüzde proteine öncelik vererek iştah kontrolünüzü sağlayabilirsiniz.

•**Bağışıklık sistemini güçlendirir:** Protein, enfeksiyon riskini azaltan antikorların üretiminde rol oynar. Ameliyat sonrası iyileşme sürecinde bağışıklık sistemini desteklemek için yeterli protein tüketimi gereklidir.

•**Saç dökülmesini ve cilt sorunlarını önler:** Yetersiz protein alımı, saç dökülmesi, tırnak kırılması ve cilt kuruluğu gibi problemlere neden olabilir.

Her üç kişiden birinin obezite ile mücadele ettiğini biliyor muydunuz?

Obezite, dünya genelinde hızla artan ve birçok kronik hastalığa zemin hazırlayan en önemli halk sağlığı sorunlarından biridir. Bariatrik cerrahi, obezitenin tedavisinde etkili bir yöntem olsa da, ameliyat tek başına kalıcı kilo kaybını sağlamaz. Uzun vadeli başarı, ameliyat sonrası dönemde sağlıklı beslenme alışkanlıklarının benimsenmesi ve sürdürülebilir bir yaşam tarzı değişikliği ile mümkündür.



Bu süreçte, yeterli protein tüketimi kritik bir rol oynar. Ameliyat sonrası yeterli protein alımı, kas kaybını önler, iyileşme sürecini hızlandırır ve sağlıklı bir kilo yönetimini destekler. Beslenme programınızda proteini doğru miktarda ve düzenli olarak dahil etmek, sürecinizi en iyi şekilde yönetmenize ve uzun dönemde başarı sağlamanıza yardımcı olacaktır.



Günlük Ne Kadar Protein Almalısınız?

Kılavuzlara göre bariatrik cerrahi geçiren bireyler için günlük protein ihtiyacı 60-100 gram arasında değişmektedir. Ancak bu miktar, bireyin kilosuna, yaşına, cinsiyetine, eşlik eden hastalıklarına ve ameliyat türüne göre değişiklik gösterebilir. Bireyselleştirilmiş doğru protein hedefini belirlemek için diyetisyen takibi bu noktada önemlidir. Beslenme düzeninizi oluştururken, protein kaynaklarını gün içinde dengeli bir şekilde dağıtmalı ve her öğünde yeterli protein aldığınızdan emin olmalısınız.

Protein Kaynakları: Hayvansal ve Bitkisel Alternatifler

Ameliyat sonrası, günlük protein ihtiyacını karşılamak için bitkisel ve hayvansal proteinleri bir arada kullanarak çeşitlendirmek önemlidir. Hayvansal proteinler, yüksek biyoyararlanıma sahip olup vücut tarafından daha kolay sindirilir ve emilir. Tavuk, hindi, balık, yumurta, az yağlı kırmızı et ve süt ürünleri (yoğurt, kefir, lor peyniri gibi) hayvansal proteinlere örnek olarak verilebilir. Bu besinler, esansiyel aminoasitleri içerdiğinden dolayı kas sağlığının korunmasında ve sağlıklı kilo kaybı için önemli yer tutar. Beslenme düzeninde sadece hayvansal gıdalara bağlı kalmak yerine, bitkisel proteinler de tercih edilmelidir. Mercimek, nohut, fasulye, bezelye, tofu ve soya ürünleri gibi bitkisel protein kaynakları, posa açısından da zengin olduğu için cerrahi sonrası dönemi destekler. Bitkisel proteinler, özellikle bireyin toleransının arttığı geç dönemde, hayvansal proteinlere alternatif veya destekleyici olarak tercih edilebilir. Bireysel planlama, doğru zaman ve porsiyon için mutlaka bariatrik cerrahi diyetisyenine danışılmalıdır. Hayvansal ve bitkisel kaynakların dengeli şekilde birlikte tüketilmesi, bireyin diyetindeki protein çeşitliliğini artırır ve optimum fayda sağlanmasını destekler.



Her Protein Tozu Kullanılabilir mi?

Bariatrik cerrahi sonrası erken dönemde mide hacminin küçülmesi ve gıda toleransının azalması nedeniyle yeterli proteini sadece besinlerden karşılamak mümkün olmayabilir. Bu durumda, bariatrik hastalara özel formüle edilmiş protein tozları önemli bir destekleyici olabilir. Ancak her protein tozu bariatrik hastalar için uygun değildir!



Protein tozu seçerken dikkat edilmesi gerekenler:

- Esansiyel aminoasitleri içermelidir.
- Mümkünse emilimi en yüksek olan izole whey proteini tercih edilmelidir.
- Sporcu protein tozları kreatin ve kafein gibi performans artırıcı bileşenler içerebildiğinden dolayı bariatrik hastalar için uygun olmayabilir.
- Protein tozu kullanımı mutlaka doktor ve diyetisyen kontrolünde planlanmalıdır.

Protein Alımında Sık Yapılan Hatalar

Günümüzde yanlış protein hesaplamaları yapan uygulamalar, sosyal medya hesapları ve bariatrik gruplar sebebiyle çok fazla bilgi kirliliği vardır. Kişiselleştirilmiş öneriler, protein ihtiyacı ve beslenme programı için yalnızca takibini yapan bariatrik diyetisyenine danışılmalı ve başka platformdaki genel öneriler takip edilmemelidir. Öncelikle proteinin vücudumuz için önemi, hasta tarafından iyice anlaşılmış olmalıdır. Gün içerisinde 1-2 öğün yaparak yeterli proteini alabilmek bir bariatrik hasta için mümkün değildir, protein alımı gün içerisinde yayılarak 4-6 öğün tüketilmelidir. Tek seferde sınırlı miktarda protein sindirilebildiğinden ve mide hacmi küçülmesi dolayısıyla gıda alımı sınırlı olduğundan mide kapasitesi zorlanmamalıdır. Bir diğer hata ise, dengeli tabak planında proteine öncelik verilmemesidir. Tabakta bitirilmesi planlanan besin öncelikli olarak protein olmalıdır. Bu dönemde günlük ne kadar protein aldığını hesaplanmak, beslenme günlüğü tutmak ve takip etmek tavsiye edilir. Bir diğer yapılan hata ise öğün planlaması yapılmamasıdır. Haftalık veya günlük plan yapılarak, özellikle dışarıda beslenirken alternatif gıdaya ulaşım yoksa sosyal durumlar bariatrik hastalar için zorlayıcı olabilir. Bir diğer eksiklik ise kaliteli protein kaynakları tercih etmemektir. Protein bar veya protein shake tüketirken besin etiketi okumak önemlidir, proteinden daha fazla karbonhidrat içerip içermediğine, yağ ve şeker miktarı gibi birçok değere de bakmak gerekir. Bu nedenle, protein alımı mutlaka planlı, bilinçli ve diyetisyen rehberliğinde olmalıdır.



Protein Alımını Artırmak İçin 5 Öneri

1. Günlük protein alımınızı küçük porsiyonlara yayın:

Vücudunuzun bir seferde sınırlı miktarda proteini emebildiğini unutmayın. Günlük ihtiyacınızı tek seferde almak yerine, küçük porsiyonlara bölerek 4-6 öğün yapabilirsiniz.

2. Katı ile sıvı tüketimi arasında 30 dakika bekleyin:

Yemeklerle birlikte sıvı almak, erken doyumluk hissine neden olarak yeterli besin alımınızı engelleyebilir. Sıvıları yemeklerden en az 30 dakika önce veya sonra tüketmeye özen gösterin.

3. Kaliteli protein kaynakları tüketin:

Öğünlerinizde önceliği proteine verin ve diğer besin gruplarını buna göre dengeleyin. Et, tavuk, balık ve yumurta gibi kaliteli protein kaynaklarını düzenli olarak tüketin.

4. Bitkisel protein kaynaklarını dahil edin:

Hayvansal proteinler kaliteli bir protein kaynağı olsa da, bitkisel proteinler de sağlıklı bir beslenme için önemli rol oynar. Mercimek, nohut, tofu, soya gibi bitkisel kaynaklar hem protein hem de lif açısından zengindir.

5. Protein tüketiminizi takip edin:

Evde mutfak tartısıyla besinlerinizin gramajıyla protein miktarınızı hesaplamayı öğrenin. Ayrıca, besin günlüğü tutarak günlük protein hedefinize ulaşip ulaşmadığınızı takip edebilirsiniz.



Bariyatrik cerrahi sonrası yüksek proteinli ana öğün ve ara öğün örnek tarifleri:

• Ortalama 25-30 gram protein içeren ızgara tavuk kasesi, bariyatrik cerrahi sonrası geç dönemde (örneğin 3.ay) ana öğün alternatifi olabilir: 100 gram ızgara tavuk, 2 yemek kaşığı haşlanmış kinoa, 45 g avokado, karışık yeşillikler (roka, maydanoz, ıspanak) ve 1 yemek kaşığı nar ile hazırlanabilir.

• Ortalama 15-20 gram protein içeren bu ara öğün, bariyatrik cerrahi sonrası erken dönemde (örneğin 2.ay) tercih edilebilir: 1 su bardağı laktosuz süt (200 ml) + 1 ölçek izole whey protein tozu + 1 yemek kaşığı yulaf ezmesi + 8 adet çilek ile hazırlanabilir. Tüm malzemeleri blenderdan geçirip tüketebilirsiniz.



Sonuç olarak:

- Ameliyat sonrası sağlıklı kilo yönetimi için en önemli besin ögesi proteindir.
- Yeni midenizle yeni bir hayata başlarken, diyetisyeniniz bu süreçte size beslenme konusunda rehberlik edecektir.
- Obezitenin tedavisinde en etkili ve kalıcı çözüm, sürdürülebilir bir yaşam tarzı değişikliğidir.

Bariyatrik cerrahi, bu yolculuğun sadece bir başlangıcı. Sağlıklı kilo kaybını sağlamak ve sürdürmek için beslenme alışkanlıklarınızı değiştirin ve yeni hayatınızın tadını çıkarın!

Kaynakça:

- American Society for Metabolic and Bariatric Surgery (ASMBS). (2021). Nutritional guidelines for bariatric surgery patients. <https://asmbs.org>
- Guillet, C., Masgrau, A., Mishellany-Dutour, A., Blot, A., & et al. (2020). Bariatric surgery affects obesity-related protein requirements. Clinical Nutrition ESPEN, 40, 392-400. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2020.06.007>
- Sherf Dagan, S., Goldenshluger, A., Globus, I., & et al. (2017). Nutritional recommendations for adult bariatric surgery patients: Clinical practice. Advances in Nutrition, 8(2), 382-394. <https://doi.org/10.3945/an.116.014258>
- Steenackers, N., Gesquiere, I., & Matthys, C. (2018). The relevance of dietary protein after bariatric surgery. Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care, 21(1), 58-63. <https://doi.org/10.1097/MCO.0000000000000437>
- Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği (TEMED). (2019). Bariyatrik cerrahi kılavuzu. https://file.temd.org.tr/Uploads/publications/guides/documents/20190527160325-2019tbl_kilavuz1dab037d3.pdf

Tazelen

30g

%100
WHEY PROTEIN



SPORCU BESLENMESİNDE DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR



ALPEREN AYYILDIZ

DİYETİSYEN

Sporcu beslenmesi beslenme alanında özellikli ve önemli bir alt alandır. Sporcu beslenmesi alanındaki çalışmaların artması ile birlikte bu alan gün geçtikçe gelişmekte ve bu gelişmelerle birlikte farklı yaklaşımları da yanında getirmektedir. Bu yaklaşımlar sırasında bazen toplum tarafında ve dolayısıyla sporcu camiasında doğru bilinen yanlışlar da uygulanabilmektedir. Bu doğru bilinen yanlışları sizlere açıklamaya çalışacağım.

1. SPORCULAR ÇOK FAZLA SU TÜKETMELİDİR

Şüphesiz su vücudun en önemli bileşenidir. Vücuttaki sindirim, taşıma ve dolaşım gibi daha birçok hayati faktörde rol oynar. Hücrelerin oksijen ve besin almasını destekler. Sporcularda su tüketimi önemlidir. Su tüketimi performansı artırır. Yeterince sıvı alınmazsa kaslar ve eklemler düzgün çalışmaz, dayanıklılık düşer.

Bunun yanı sıra aşırı su tüketiminin vücuda birçok zararı vardır. Vücut ihtiyacından fazla suyu atmaya çalışırken böbrekler fazla çalışır ve böbreklere yük bindirir. Aşırı su tüketimi (hiponatremi) riski elektrolit dengesini bozarak kas kramplarına ve hatta ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir. Kandaki sodyum seviyesini düşürerek baş ağrısı, mide bulantısı, bilinç kaybı ve hatta ölümcül sonuçlara yol açabilir. Sporcuların çok fazla değil, ihtiyaçları kadar su içmesi en sağlıklı olanıdır.

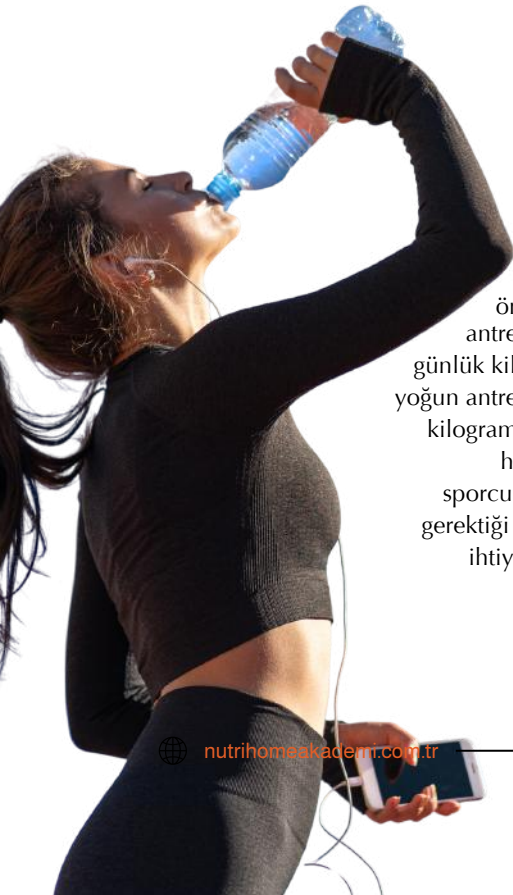
Sporcular için su tüketimi kilogram başına 35-50 ml arasında değişir. Bu miktar; yapılan sporun süresi, yoğunluğu, terleme miktarı ve hava koşullarına bağlı olarak değişebilir. Su tüketim önerisi hafif ve orta düzeyde antrenman yapan sporcular için günlük kilogram başına 35-40 ml/kg, yoğun antrenman yapan sporcular için kilogram başına 40-50 ml/kg olarak hesaplanabilir. Sonuç olarak sporcuların çok fazla su tüketmesi gerektiği doğru değildir; doğru olan, ihtiyaçlarına uygun miktarda su tüketmeleridir.

2. SPORCULAR SUPPLEMENT VE ERGOJENİK DESTEK ÜRÜNLERİ KULLANMAK ZORUNDADIR, TAKVİYELER KULLANILMAZSA VÜCUT GELİŞTİREMEZ VE KAS YAPAMAZSIN

Ergojenik destek takviyeleri kişinin egzersiz performansının artırılması, egzersize vücudun adapte olmasını sağlayan ve egzersiz sonrası hızlı toparlanmayı sağlamak için dışarıdan alınan her türlü takviyelerdir. Yeterli ve dengeli beslenen birey tüm makro (karbonhidrat, protein, yağ) ve mikro (vitamin, mineral) besin öğelerini doğal besinlerden karşılayabilir. Sporcular supplement (takviye) veya ergojenik destek ürünleri kullanmak zorunda değildir. Ergojenik destekler eksiklik varsa destek amaçlı kullanılabilir fakat kullanım miktarına dikkat edilmeli ve kullanım amacı düzenli beslenmenin önüne geçmemelidir.

Bazı durumlarda, sporcuların performanslarını artırmak, toparlanmalarını hızlandırmak için supplement kullanımı gerekebilir. Örneğin yoğun antrenman yapan sporcular yeterli protein almakta zorlanıyorsa protein tozları, dayanıklılık sporcuları için elektrolit desteği ve karbonhidrat takviyeleri destekleyici olabilir. Vitamin ve mineral eksiklikleri olan sporcular için doktor veya diyetisyen kontrolünde takviye gerekebilir (örneğin D vitamini, demir veya magnezyum eksikliği).

Ancak gereksiz veya bilinçsiz supplement kullanımı sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu yüzden sporcuların supplement veya ergojenik destek ürünlerini kullanmadan önce bir beslenme uzmanı veya doktor ile görüşmesi önerilir.



3. KAS YAPMAK İÇİN YÜKSEK PROTEİN TÜKETİMİ ÖNEMLİDİR

Kas gelişimi için protein tüketimi önemlidir fakat fazla protein alımının kas gelişimini sınırsız artıracak algısı tamamen yanlıştır. Kas dokusu için gerekli protein ihtiyacı sporcularda ve spor yapmayan bireylerde farklılık gösterir. Sedaranter bireyler için protein gereksinim miktarı günlük 0,8 g/kg iken sporcular için protein gereksinim miktarı günlük 1,2 – 2,0 g/kg olarak kabul edilir. Bununla birlikte yapılan sporun türü ve düzeyi de günlük alınması gereken protein miktarını etkileyen temel faktörlerden biridir. Örnek verecek olursak kuvvet sporlarıyla uğraşan bir sporcu ile takım sporları yapan bir sporcunun protein gereksinimi farklı olacağı gibi hafif şiddette egzersiz yapan bir sporcu (günlük 0,8 – 1,0 g/kg) ile ağır şiddette egzersiz yapan sporcunun (günlük 1,5 – 2,0 g/kg) protein ihtiyacı farklıdır. Sporcunun yaralanması, yoğun antrenman programları ve sporcu kas kütlesinde artış hedeflendiğinde günlük protein ihtiyacında 2,0 g/kg seviyelerinin üstüne çıkılabilir.

Yeterli protein tüketimi sporcular için önemli bir noktadır fakat gereksinimden fazla veya az alınan protein insan vücudunda çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Gereksinimden az protein alınımında protein ihtiyacı için vücut kendi dokularını yıkar, kendi hücrelerini kullanır ve büyüme durur. Gereksinimden fazla alınan protein ise bazı metabolik hastalıklara ve idrarla vücuttan bazı minerallerin atımına sebep olabilir. Sanılanın aksine fazla protein tüketimi vücutta sınırsız kas gelişimine neden olmayacağı gibi vücut ihtiyacından fazlasını kullanamaz ve fazlası yağ olarak depolanır. Bu nedenle alınan protein miktarının sporcunun yaptığı spora, antrenman şiddetine, antropometrik özelliklerine dikkat edilerek kişiye özel hesaplanması gerekmektedir.

4. YAĞ TÜKETMEK SPORCUNUN PERFORMANSINI DÜŞÜRÜR, YAĞ TÜKETMEMELİSİN

Yağlar, vücut için önemli bir enerji kaynağıdır. Dayanıklılık sporlarında özellikle uzun süreli enerji sağlanmasında yağlar önemli bir rol oynar. Sporcular yağ tüketmemeli çünkü yağlar kilo aldırır ve yağ tüketimi performansı kötü etkiler kanısı tamamen yanlıştır. Doğru türde ve miktarda yağ tüketmek sporcunun performansını düşürmez aksine destekler. Az yağlı diyetler kaslar için veya dayanıklılık antrenmanı için iyi olmaz. Çünkü kas içindeki yağ depoları, dayanıklılık antrenmanları sırasında yakıt olarak kullanıldığı için vücudun yağlara da ihtiyacı vardır. Örneğin dayanıklılık sporcuları için günlük alınması gereken yağ miktarı, günlük alınan kalorisinin %20-35'ini geçmemelidir. Fakat sporcunun tükettiği yağın türü ve miktarı önemlidir:

Sağlıklı yağlar (doymamış yağlar): Zeytinyağı, avokado, fındık, badem ve balık gibi kaynaklardan alınan yağlar spor performansını destekler.

Omega-3 yağ asitleri: İnflamasyonu azaltarak kas iyileşmesini hızlandırır.

Doymuş ve trans yağlar: Fazla tüketildiğinde damar sağlığını olumsuz etkileyebilir ve performansı düşürebilir.

Sporcunun yaptığı spora bağlı olarak yağ tüketimi değişebilir. Örneğin, uzun mesafe koşucuları ve triatlon sporcuları, enerji depolarını korumak için yağdan daha fazla yararlanabilir. Ancak patlayıcı güç gerektiren sporlarda (sprint, halter vb.), karbonhidratlar daha önemli bir enerji kaynağı olabilir. Özetle, doğru yağları dengeli bir şekilde tüketmek sporcunun performansını düşürmez, aksine uzun vadede dayanıklılığı artırabilir.



5. YATMADAN ÖNCE YEMEK YEMEK YAĞLANMAYA NEDEN OLUR

Sporcular için “yatmadan önce yemek yemek yağlanmaya neden olur” ifadesi her zaman doğru değildir. Günlük toplam kalori alımı ve makro dağılımı daha önemlidir. Gece yemek yemenin yağlanmaya neden olması, kişinin gün içinde ihtiyacından fazla kalori almasıyla ilgilidir. Yağlanma, genel olarak günlük toplam kalori alımının harcanan kaloriden fazla olması durumunda gerçekleşir. Yatmadan önce yemek yemek, tek başına yağlanmaya neden olmaz; önemli olan ne yendiği, ne kadar yendiği ve günlük toplam enerji dengesidir.

Sporcular için yatmadan önce kas onarımı ve gelişimi için gece yemek yemek iyi olabilir. Günlük kalori dengesi göz önüne alınarak düşük karbonhidratlı, yüksek proteinli bir gece öğünü yağlanmayı artırmaz, aksine kas kütlesinin korunmasına ve onarımına yardımcı olabilir. Özellikle yoğun antrenman yapan sporcular için örnek verecek olursak kazein proteini içeren besinler, gece boyunca kas yıkımını önleyebilir. Sonuç olarak kalori dengesi ve besin içeriği bu konu ile ilgili iki önemli faktördür.



FİTOTERAPİ VE BESLENME: DOĞANIN ŞIFALI GÜCÜ



Günümüzde sağlıklı yaşam ve doğal beslenme konularına olan ilgi giderek artıyor. Birçok insan, vücudunu desteklemek ve sağlık sorunlarını hafifletmek için doğal yöntemlere yöneliyor. İşte tam bu noktada fitoterapi, yani tıbbi bitkilerle tedavi, bizlere doğadan gelen güçlü bir destek sunuyor. Ancak bitkisel tedaviler bilinçsizce uygulandığında istenmeyen etkiler doğurabileceğinden, bu konuda bilimsel bilgiye dayalı hareket etmek büyük önem taşıyor.



SERNAZ ÇAKIR ERCİL

UZMAN DİYETİSYEN

Fitoterapi Nedir?

Fitoterapi, bitkilerin ve bitkisel bileşenlerin sağlık için bilinçli ve bilimsel temellere dayanarak kullanılmasıdır. Asırlardır insanlar, hastalıklarla mücadelede doğadan faydalanmıştır. Örneğin, Çin ve Hindistan gibi medeniyetlerde geleneksel bitkisel tedavi yöntemleri binlerce yıldır kullanılmaktadır (Zhao, 2019). Günümüzde ise bu bitkilerin etkileri bilimsel araştırmalarla daha iyi anlaşılmakta ve güvenli kullanım yöntemleri belirlenmektedir.

Hangi Bitkiler Ne İçin Kullanılır?

Doğru kullanıldığında bitkiler, bağışıklık sistemini güçlendirmekten sindirimi rahatlatmaya kadar birçok fayda sağlayabilir. İşte günlük hayatta sıkça kullanılan bazı şifalı bitkiler ve olası faydaları:



Zencefil (Zingiber officinale): Antiinflamatuar özellikleriyle bilinir. Sindirimi destekler, mide bulantısını hafifletebilir ve bağışıklık sistemini güçlendirebilir (Terry et al., 2021).



Rezene (Foeniculum vulgare): Gaz ve şişkinliği azaltmaya yardımcı olabilir, sindirimi rahatlatır. Özellikle bebeklerde gaz sancısı için yaygın olarak kullanılır (Olivier et al., 2018).



Adaçayı (Salvia officinalis): Antiseptik özellikleri sayesinde boğaz ağrısını hafifletebilir ve ağız sağlığını destekleyebilir (Lopez et al., 2017).



Yeşil Çay (Camellia sinensis): Yüksek antioksidan içeriği sayesinde metabolizmayı destekleyebilir ve hücre hasarını azaltabilir (Yashin et al., 2015).



Lavanta (Lavandula angustifolia): Stresi azaltmaya, uyku kalitesini artırmaya ve anksiyete semptomlarını hafifletmeye yardımcı olabilir (Koulivand et al., 2013).

Bu bitkiler günlük yaşamda yaygın olarak tüketilse de, bireysel sağlık durumuna göre farklı etkiler gösterebilirler.

Bitkisel Ürünleri Kullanırken Dikkat Edilmesi Gerekenler

Bitkiler doğal olmalarına rağmen, bilinçsiz kullanımları bazı sağlık sorunlarına yol açabilir. Fitoterapiyi güvenli şekilde kullanmak için şu noktalara dikkat edilmelidir:

1. Dozajına Dikkat Edin

Her bitkinin belirli bir etki mekanizması ve güvenli kullanım dozu vardır. Örneğin, aşırı miktarda yeşil çay tüketimi kafein yüküne neden olabilir ve uyku problemlerine yol açabilir (Yashin et al., 2015).



2. Kronik Hastalıklar ve İlaç Etkileşimleri

Düzenli ilaç kullanan kişiler fitoterapi ürünleri tüketmeden önce mutlaka bir uzmana danışmalıdır. Örneğin, kan sulandırıcı ilaçlarla birlikte zerdeçal (*Curcuma longa*) kullanımı, kanama riskini artırabilir (Di Lorenzo et al., 2015).

3. Hamilelik ve Emzirme Döneminde Dikkatli Olun

Bazı bitkiler, hamilelik sürecinde hormon dengesini etkileyerek düşük riskini artırabilir. Örneğin, adaçayının fazla tüketimi östrojen benzeri etkiler gösterebilir ve rahim kasılmalarını artırabilir (Olivier et al., 2018).

4. Kaliteli ve Güvenilir Ürünleri Tercih Edin

Gıda takviyeleri ve bitkisel çaylar satın alınırken güvenilir markalar tercih edilmelidir. Sahte veya düşük kaliteli ürünler, ağır metaller veya pestisit kalıntıları içerebilir (Gafner, 2020).

Fitoterapi ve Bilimsel Araştırmalar

Bitkisel ürünlerin sağlığa olan etkilerini anlamak için yapılan bilimsel çalışmalar, fitoterapinin birçok alanda faydalı olabileceğini gösteriyor. Ancak, bu alanda hâlâ birçok araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Örneğin:



- 2013 yılında yapılan bir araştırmaya göre, lavanta esansiyel yağının anksiyete ve uyku kalitesini iyileştirdiği gözlemlenmiştir (Koulivand et al., 2013).
- 2021 yılında yapılan bir meta-analiz, zencefilin mide bulantısını azaltmada etkili olduğunu ve özellikle hamile kadınlarda güvenli bir şekilde kullanılabileceğini göstermiştir (Terry et al., 2021).
- Yeşil çay üzerine yapılan çalışmalar, bu bitkinin metabolizmayı hızlandırıcı ve antioksidan özelliklere sahip olduğunu göstermektedir (Yashin et al., 2015).

Bu çalışmalar, fitoterapinin sağlık üzerindeki olumlu etkilerini desteklese de, her bireyin farklı bir biyolojik yapıya sahip olduğunu unutmamak gerekir.



Fitoterapi, doğru kullanıldığında sağlığımızı destekleyebilecek güçlü bir doğa armağanıdır. Ancak her doğal ürünün herkese uygun olmadığı unutulmamalıdır. Bilimsel bilgiler ışığında ve bilinçli şekilde kullanıldığında, bitkiler sağlıklı bir yaşam yolculuğunda bizlere harika bir destek sunabilir.

Sağlıklı ve doğal günler dilerim!



Kaynaklar: • Di Lorenzo, C., Ceschi, A., Kupferschmidt, H., Lütke, S., De Souza Nascimento, E., Dos Santos, A., & Colombo, R. (2015). Adverse effects of plant food supplements and botanical preparations: a systematic review with critical evaluation of causality. *British Journal of Clinical Pharmacology*, 79(4), 578-592. • Gafner, S. (2020). Adulteration of botanical ingredients in herbal medicine: a serious problem worldwide. *HerbalGram*, 125, 62-73. • Koulivand, P. H., Khaledi Ghadiri, M., & Gorji, A. (2013). Lavender and the nervous system. *Evidence Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013, 681304. • Lopez, V., Nielsen, B., Solas, M., Ramirez, M. J., & Jager, A. K. (2017). Exploring pharmacological mechanisms of S. officinalis on brain function: focus on neurotransmitters. *Frontiers in Pharmacology*, 8, 840. • Olivier, E., Nohl, J., & Hensel, A. (2018). The effect of fennel (*Foeniculum vulgare*) on colicky infants: a systematic review. *Phytotherapy Research*, 32(4), 524-531. • Terry, R., Posadzki, P., Watson, L. K., & Ernst, E. (2021). The effectiveness of ginger in the treatment of pregnancy-induced nausea and vomiting: a systematic review and meta-analysis. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 128(8), 1345-1353. • Yashin, A., Yashin, Y., Xia, X., & Nemenz, B. (2015). Antioxidant activity of green tea catechins in different types of tea products. *Journal of Food Science and Technology*, 52(8), 4651-4658.

DIYETİSYENLERDE BRANŞLAŞMANIN ÖNEMİ



İLKER PAZARBAŞI

UZMAN DIYETİSYEN

Profesyonellik ve Branşlaşma

Branşlaşma, birçok meslekte olduğu gibi diyetisyenlik alanında da profesyonelliğin temel taşlarından biridir. Başarıya ulaşan insanlar, genellikle belirli bir alana odaklanarak o konuda uzmanlaşan kişilerdir. Örneğin, Elon Musk uzay ve elektrikli araçlar konusunda derinlemesine bilgiye sahipken, Jeff Bezos e-ticaret ve lojistik alanında uzmanlaşarak dünya çapında bir marka yaratmıştır. Tıp dünyasında da benzer şekilde, bir genel cerrah ile beyin cerrahı arasındaki fark, beyin cerrahının sadece belirli bir alana yoğunlaşması ve o konuda en iyi bilgiye sahip olmasıdır.

Diyetisyenlik mesleği de geniş bir bilgi yelpazesine sahip olup, beslenme bilimi ile sağlık arasında köprü kuran kritik bir alandır. Ancak genel beslenme bilgisine sahip olmak yerine, bir diyetisyenin belirli bir alanda uzmanlaşması hem bireysel başarıyı artırır hem de mesleğe duyulan saygıyı güçlendirir. Branşlaşma, diyetisyenleri her şeyi bilmekten zorunda bırakmaktan kurtararak, kendi alanlarında derinlemesine uzmanlık geliştirmelerine olanak tanır.

Branşlaşmış Diyetisyenlerin Faydaları

Ülkemizde sporcu diyetisyeni var, ancak tenisçi diyetisyeni var mı? Hentbol diyetisyeni, güreş diyetisyeni gibi branşlaşmalar olduğunda meslektaşlarımız kendilerinden daha emin olurlar, alanları ile ilgili daha derin bilgi sahibi olurlar, sporcularına hangi durumda hangi ergojenik desteği verebileceklerini çok daha iyi bilirler. Bu, onları daha öne çıkarır.

Bu durum kronik hastalıklar için de geçerlidir. Fibromiyalji diyetisyeni ile tiroit diyetisyeni çok farklı çalışır. Fibromiyaljide genellikle 3 tip bağırsak görülürken (sibo, histamin, candida), tiroit hastalarında genellikle 2 tip bağırsak vardır (sibo veya immün). Fibromiyalji hastasının alması gereken besin destekleri ile tiroit hastasının alması gereken besin destekleri, bitkisel destekler, probiyotik suşları genellikle birbirinden farklıdır.

Diyetisyen arkadaşım bunlara hakim olursa kendi danışanlarına daha derin ve etkili danışmanlık yapabilir.

1. Mesleğe Saygı ve Güven Artışı: Bir birey, kilo verme sürecinde bir "Zayıflama Diyetisyeni"nden; spor performansını artırmak için ise bir "Brans Sporcu Beslenmesi Uzmanı"ndan destek aldığı anda, aldığı hizmetin daha kaliteli olacağına dair güveni artar. Bu da diyetisyenlere olan güvenin yükselmesini sağlar.

2. Daha Kolay İş Bulma: Branşlaşma, diyetisyenlerin belirli bir alanda uzmanlaşarak iş piyasasında daha kolay öne çıkmasını sağlar. İşverenler, geniş ama yüzeysel bilgiye sahip bir diyetisyen yerine, belirli bir konuda derinleşmiş bir uzmanı tercih eder. Örneğin, bir hastane onkoloji bölümü için "Onkoloji Diyetisyeni" ararken, genel beslenme bilgisine sahip biri yerine bu alanda uzman birini işe almak isteyecektir.

3. Kendi İşini Kurmada Avantaj: Özel bir alana odaklanan diyetisyenler, kendi kliniklerini açtıklarında spesifik bir kitleye hitap ederek daha başarılı olabilirler. Örneğin, kas geliştirme/fitness üzerine çalışan bir diyetisyen, fitness meraklılarına odaklanarak daha etkili hizmet verebilir ve geniş bir danışan kitlesi oluşturabilir.

4. Bilgi Derinliği ve Daha Etkili Danışmanlık: Genel beslenme bilgisi her zaman önemlidir ancak belirli bir konuda uzmanlaşmış bir diyetisyen, o alanda çok daha derinlemesine bilgi sahibi olur. Örneğin, bir "Gut Hastalığı Diyetisyeni", hastalarının pürin içeriği düşük gıdalarla beslenmesini sağlayıp karaciğer ve böbreklerin daha hızlı iyileşmesi için çeşitli bitkileri ve besin desteklerini daha verimli kullanabilirken, farklı hastalık gruplarıyla çalışan bir diyetisyen bu detaylara yeterince hâkim olmayabilir. Bu, danışanlara daha bireyselleştirilmiş ve kaliteli hizmet verilmesini sağlar.



Sonuç: Branşlaşan Diyetisyenler Daha Saygın ve Mutlu Bireylerdir

Branşlaşan diyetisyenler, mesleklerini daha özgüvenli ve tatmin edici bir şekilde icra edebilirler. Belirli bir alanda uzmanlaşmak, meslekî tatmini artırarak diyetisyenlerin daha mutlu ve başarılı olmalarını sağlar. Aynı zamanda bu durum, toplumun gözünde diyetisyenliği daha saygın ve vazgeçilmez bir meslek hâline getirir.

Diyetisyenlerin her alanda uzman olmaya çalışması yerine, belirli bir alanda en iyi olmayı hedeflemesi, hem mesleğe duyulan saygıyı hem de bireysel başarıyı artıracaktır. Günümüz sağlık dünyasında branşlaşmak, sadece tıbbi disiplinlerde değil, beslenme ve diyetetik alanında da büyük bir gereklilik hâline gelmiştir. Bu nedenle, diyetisyenlik mesleğinde branşlaşmaya yönelik eğitimlerin artırılması, hem mesleğin gelişmesi hem de bireylerin sağlık hizmetlerinden daha verimli faydalanması açısından büyük önem taşımaktadır.

SEROTONİN VE BESLENME: MUTLULUK HORMONU ÜZERİNE BESLENMENİN ETKİLERİ



Serotonin, halk arasında "mutluluk hormonu" olarak bilinen ve ruh halinden uyku düzenine, iştah kontrolünden bilişsel fonksiyonlara kadar birçok hayati işlevi yöneten bir nörotransmitterdir. Serotonin seviyelerinin optimal düzeyde olması, bireyin zihinsel ve fiziksel sağlığı için kritik öneme sahiptir. Beslenme alışkanlıklarımız bu önemli nörotransmitteri etkilemektedir.



BUĞRA AK

DİYETİSYEN

Serotonin Nedir ve Neden Önemlidir?

Serotonin, merkezi sinir sisteminde ve bağırsaklarda üretilen bir nörotransmitterdir. Yaklaşık %90'ı bağırsaklarda bulunurken, geri kalanı beyin ve kan trombositlerinde yer alır. Serotonin seviyeleri, depresyon, anksiyete, uyku bozuklukları ve sindirim sorunları gibi birçok durumla ilişkilidir. Düşük serotonin seviyeleri, depresyon ve anksiyete bozukluklarıyla bağlantılıdır ve bu nedenle serotonin sentezini destekleyen beslenme stratejileri büyük önem taşır.

Bağırsak Sağlığı ve Serotonin Üretimi

Bağırsaklarımızda yaşayan yararlı bakteriler, serotonin sentezinde doğrudan rol oynar. Bu yüzden bağırsak mikrobiyotasını destekleyen probiyotik ve prebiyotikler önemlidir:

- **Probiyotikler:** Yoğurt, kefir, fermente lahana turşusu, kimchi
- **Prebiyotikler:** Soğan, sarımsak, muz, yulaf, kuşkonmaz, elma

Bağırsak sağlığının bozulması, serotonin üretimini olumsuz etkileyerek ruh halimizi de etkileyebilir. Bu nedenle, işlenmiş gıdalardan kaçınmak ve lif açısından zengin bir diyet benimsemek bağırsak sağlığı için önemlidir.



Serotonin Sentezinde Rol Oynayan Besin Öğeleri

Serotonin üretimi, temel olarak bir amino asit olan triptofandan başlar. Triptofan, vücutta sentezlenemeyen ve besinlerle alınması gereken bir öncü bileşiktir. Ancak, triptofanın beyne ulaşması için bazı besinsel ve fizyolojik koşulların sağlanması gerekir.

Beslenme Modeli ve Serotonin Üzerindeki Etkisi

Bazı diyet modelleri, serotonin seviyelerini destekleyici özellikler taşır:

- **Akdeniz Diyeti:** Omega-3, lif, polifenol ve antioksidan açısından zengin olduğu için serotonin seviyelerini artırmada etkilidir.
- **Ketojenik Diyet:** Düşük karbonhidratlı yapısı nedeniyle insülin dalgalanmalarını minimize ederek serotonin stabilitesine katkı sağlar.
- **Vejetaryen/Vegan Diyet:** Bitkisel bazlı besinler açısından zengin olması bağırsak mikrobiyotasını destekleyerek serotonin üretimine dolaylı olarak katkıda bulunur.
- **Düşük Glisemik Yük Diyeti:** Kan şekerini dengede tutarak ruh hali dalgalanmalarını azaltır ve serotonin dengesini korur.

Yaşam Tarzı Faktörleri ve Serotonin Seviyeleri

Beslenme dışında bazı yaşam tarzı faktörleri de serotonin seviyeleri üzerinde etkilidir:

- **Egzersiz:** Düzenli aerobik egzersizler serotonin salınımını teşvik eder.
- **Güneş Işığı:** D vitamini yoluyla serotonin sentezini destekler.
- **Meditasyon ve Yoga:** Stres seviyesini düşürerek serotonin üretimini artırabilir.
- **Uyku Düzeni:** Melatonin ile serotonin arasında doğrudan bir ilişki vardır, bu yüzden kaliteli uyku önemlidir.
- **Sosyal Bağlantılar:** Güçlü sosyal ilişkiler serotonin seviyelerini artırabilir.

1. Triptofan İçeren Besinler:

- Hindi, tavuk, somon, yumurta
- Süt ve süt ürünleri
- Kuruyemişler (özellikle badem, ceviz)
- Tohumlar (kabak çekirdeği, keten tohumu)
- Baklagiller (mercimek, nohut)

2. B6 Vitamini:

Serotonin sentezinde kofaktör olarak görev alır.

- Muz, avokado, ıspanak, patates, tavuk

3. Omega-3 Yağ Asitleri:

Sinir hücreleri arasındaki iletişimi güçlendirir.

- Somon, uskumru, ceviz, keten tohumu

4. Magnezyum:

Sinir sisteminin düzenlenmesinde kritik bir mineraldir.

- Koyu yeşil yapraklı sebzeler, badem, muz, kakao

5. D Vitamini:

Serotonin sentezini artıran genlerin aktivasyonunda rol oynar.

- Güneş ışığı, yağlı balıklar, yumurta sarısı

6. Çinko:

Sinir sisteminin düzgün çalışması için gereklidir ve serotonin metabolizmasını destekler.

- Kırmızı et, kabak çekirdeği, kuruyemişler, deniz ürünleri

7. Kompleks Karbonhidratlar:

İnsülin seviyelerini düzenleyerek triptofanın beyne ulaşımını kolaylaştırır.

- Tam tahıllar, yulaf, esmer pirinç, kinoa

Sonuç olarak; Serotonin seviyelerimizi dengelemek için doğru besinleri tüketmek, bağırsak sağlığını desteklemek ve sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek kritik öneme sahiptir. Triptofan açısından zengin gıdalar tüketmek, bağırsak mikrobiyotasına dost besinleri diyetimize eklemek ve güneş ışığından faydalanmak serotonin üretimini doğal yollarla artırmamıza yardımcı olur. Ayrıca, düzenli egzersiz yapmak, kaliteli uyku uyumak ve sosyal bağları güçlendirmek, serotonin seviyelerini artırmak için bütüncül bir yaklaşım sağlar. Ruh halimizi iyileştirmek, stres seviyemizi düşürmek ve genel sağlığımızı korumak adına bilinçli bir beslenme planı oluşturmak, uzun vadeli zihinsel ve fiziksel iyilik halimizi destekleyecektir.

FITSELF

Kendini Fit Hisset!



 fitself_tr

 0(212) 438 50 39



QR
Kodu
Okutun!



Bromelain, yeşil çay ve karahindiba ekstreleri ile zenginleştirilmiş bu özel formül, hem sindirim sistemine destek olur hem de **metabolizmanın doğal işleyişine katkıda bulunur**. Günlük hayatın temposuna ayak uydurmak isteyenler için ideal bir destek!



- **Bromelain:** Vücuttaki ödemin atılmasına ve şişkinliğin azalmasına destek olur. Kas toparlanmasını ve sindirimi destekler.
- **Karahindiba Ekstresi:** İdrar söktürücü ve sindirim sistemi destekleyici özelliği vardır.
- **Yeşil Çay Ekstresi:** Antioksidan içeriği yüksektir, metabolizmayı hızlandırır ve yağ yakımına yardımcı olur.
- **Halile (Kara-San) Ekstresi:** Sindirim sistemi rahatsızlıklarına iyi gelir ve antioksidan özelliklere sahiptir.
- **L Karnitin:** Metabolizmaya ve yağ yakımına destek olur.
- **Krom:** Kan şekerinin dengelenmesine katkı sağlar.

Biotin, saç dökülmesini önlemeye, cildin parlaklığını korumaya ve tırnakları güçlendirmeye yardımcı olur. Güçlü bileşenleriyle saçlarınıza, cildinize ve tırnaklarınıza **derinlemesine bakım sağlar**.



- **Biotin (%500 BRD):** Saç, cilt ve tırnak sağlığını destekler.
- **Çinko:** Saç dökülmesini azaltmaya ve tırnakları güçlendirmeye yardımcı olur.
- **Bakır:** Cilt pigmentasyonunun korunmasına yardımcı olur.
- **Hidrolize Keratin & Kollajen:** Saçın ve cildin güçlenmesine destek verir.
- **Üzüm Çekirdeği Ekstresi & L-Sistein:** Antioksidan içeriğiyle cildi ve saç korur.
- **At Kuyruğu Ekstresi:** Doğal silika kaynağı olup, saç tellerini kalınlaştırır, cildin elastikiyetini artırır ve tırnakların kırılmasını önler.

Magnezyum, vücutta birçok önemli fonksiyonu destekleyen temel bir mineraldir. Dört farklı magnezyum formu ile zenginleştirilmiş içeriği sayesinde kas fonksiyonlarından enerji üretimine, sinir sistemi sağlığından uyku düzenine kadar birçok alanda **vücuda destek sağlar**.



- **Magnezyum Taurat:** Sinir sistemi ve zihinsel fonksiyonları destekler.
- **Magnezyum Malat:** Enerji üretimini destekleyerek yorgunluğu azaltabilir.
- **Magnezyum Bisglisinat:** Bağırsak dostudur ve rahatlatıcı etkilere sahiptir.
- **Magnezyum Oksit:** Genel magnezyum takviyesi sağlar.
- **Vitamin B6:** Serotonin ve melatonin sentezinde rol oynayarak uyku düzenini iyileştirebilir.
- **Vitamin D&K:** Genel vücut fonksiyonlarını dengeler, hücrel yenilenmeye katkıda bulunur ve dolaylı olarak uyku kalitesini artırabilir.

MATCHA ÇAYI: YEŞİL GÜCÜN SIRLARI VE SAĞLIK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ



Son yıllarda popülerliği giderek artan matcha çayı, sağlıklı yaşamın sembolü haline geldi. Peki, bu canlı yeşil toz gerçekten vücudumuza ne gibi faydalar sağlıyor? Gelin, matcha çayının sağlık üzerindeki etkilerini ve kullanımını tüm yönleriyle inceleyelim.



SEVGİ GÜNGÖR

DIYETİSYEN

Matcha Çayı Nedir?

Matcha, Camellia sinensis bitkisinden elde edilen ve gölgede yetiştirilen çay yapraklarının ince bir toz haline getirilmesiyle elde edilir. Bu özel yetiştirme yöntemi, yapraklardaki klorofil ve amino asit içeriğini artırır, bu da ona parlak yeşil rengini ve benzersiz besin değerini kazandırır.

Matcha'nın Temel Özellikleri:

- Yüksek antioksidan içeriği (özellikle EGCG)
- Enerji seviyesini destekleyen doğal kafein
- Amino asitlerle zihinsel berraklık ve odaklanma desteği

Matcha Çayı Nasıl Hazırlanır?

Matcha çayının doğru hazırlanması, hem besin değerini hem de lezzetini artırır. İşte basit bir tarif:

1. 2-4 gram matcha tozunu ince bir süzgeç yardımıyla eleyin.
2. Üzerine az miktarda kaynar olmayan sıcak su (yaklaşık 80°C) ekleyin.
3. Bir bambu çırpıcı (chasen) ya da normal bir çırpıcı ile karıştırın ve köpürtün.
4. İsteğe bağlı olarak daha fazla sıcak su veya süt ekleyerek tüketebilirsiniz.

Matcha'nın kafein içeriği, kullanılan toz miktarına ve matcha'nın kalitesine bağlı olarak değişir. Genellikle bir fincan matcha, 38-176 mg arasında kafein içerirken, geleneksel yeşil çay ise yalnızca 20-90 mg kafein içerir.



Matcha Çayının Sağlık Faydaları

1. Antioksidan Zengini

Matcha, kateşinler adı verilen güçlü antioksidanlar içerir. Bu bileşikler, serbest radikallerin etkisini azaltarak hücresel hasarı önlemeye yardımcı olur. Matcha'daki Epigallocatechin Gallate (EGCG) bileşiği, virüslerin çoğalmasını engelleyebilir, iltihaplanmayı azaltabilir ve bağışıklık sistemini güçlendirebilir.

2. Beyin Fonksiyonlarını İyileştirir

Matcha, kafein ve L-theanine birleşimi sayesinde beyin fonksiyonlarını destekler. Bir araştırma, günde 4 gram matcha tüketen bireylerde dikkat ve odaklanma sürelerinde iyileşme gözlemlenmiştir. Matcha'nın yüksek L-theanine içeriği, beyinde sakinleştirici bir etki yaratarak stresi azaltabilir.



3. Karaciğer Sağlığını Destekler

Matcha, karaciğer sağlığını desteklemeye yardımcı olabilir. 2020 yılında yapılan bir araştırma, matcha çayının karaciğer enzimlerini düşürerek alkolsüz yağlı karaciğer hastalığı (NAFLD) olan kişilerde olumlu etkiler gösterdiğini bulmuştur.

5. Kalp Sağlığını Destekler

Matcha, kan basıncını düzenleyebilir ve kolesterol seviyelerini iyileştirebilir. Düzenli tüketimi, kalp hastalığı riskini azaltabilir.

4. Kanser Önlemeye Yardımcı Olabilir

Matcha, kanserle mücadele eden bileşikler içerir. Özellikle EGCG, kanser hücrelerinin büyümesini engelleyebilir. Ancak bu bulgular sınırlıdır ve insan çalışmalarına ihtiyaç vardır.

6. Kilo Vermeye Yardımcı Olabilir

Matcha, metabolizmayı hızlandırarak yağ yakımını destekler. 2020'de yapılan bir çalışma, yeşil çay tüketiminin vücut kitle indeksini (BMI) azaltabileceğini ortaya koymuştur.



Matcha ve Kafein: Kahve ile Karşılaştırma

Matcha çayı ve kahve, enerji artırıcı ve metabolizmayı hızlandırıcı etkiler sunar. Kahve, özellikle hızlı bir enerji artışı sağlarken, filtresiz tüketildiğinde LDL kolesterol seviyelerini artırabilir. Ancak, filtre kahve gibi seçeneklerle bu etki minimize edilebilir. Matcha ise daha dengeli bir uyanıklık sunar, kan basıncını düşürür ve antioksidanlar açısından zengindir. Her iki içecek de ölçülü tüketildiğinde sağlığa fayda sağlar.

Matcha Tüketirken Nelere Dikkat Edilmeli?

Günlük Tüketim Sınırı: 2 fincanı (yaklaşık 474 mL) aşmayın.

Yan Etkiler: Aşırı tüketim baş ağrısı, uykusuzluk ve sinirlilik gibi sorunlara yol açabilir.

Organik Tercih Edin: Ağır metaller ve pestisit riskine karşı organik sertifikalı ürünleri tercih edin.

Hamilelikte Dikkat: Hamilelik döneminde tüketim konusunda mutlaka doktorunuza danışın.

Sonuç olarak

Matcha çayı, güçlü antioksidanlar, doğal kafein ve amino asitlerle zenginleştirilmiş bir içecektir. Düzenli tüketimi, karaciğer sağlığını desteklemek, beyin fonksiyonlarını iyileştirmek ve kalp sağlığını güçlendirmek gibi pek çok fayda sağlayabilir. Ayrıca, metabolizmayı hızlandırarak kilo vermeye yardımcı olabilir. Ancak, aşırı tüketimden kaçınarak ve organik ürünleri tercih ederek, matcha'nın sağlığınıza olan katkılarından en iyi şekilde yararlanabilirsiniz. Unutmayın, her bireyin ihtiyacı farklıdır, bu yüzden ölçülü ve dengeli tüketim önemlidir.

Sağlıklı beslenme, sadece bir hedef değil, sürdürülebilir bir yaşam tarzıdır. Küçük, bilinçli adımlarla vücudunuzu beslerken, sağlığınızı da en iyi şekilde koruyabilirsiniz.

Kaynaklar:

1. Ashaghi O, Fouladvand F, Gonzalez MJ, Aghamohammadi M, Choghakhorri R, Abbaszadeh A. Effect of Green Tea on Anthropometric Indices and Body Composition in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Complement Med Res.* 2021;28(3):244-251. English. doi: 10.1159/000511665. Epub 2020 Nov 18. PMID: 33207344.
2. Babu PV, Liu D. Green tea catechins and cardiovascular health: an update. *Curr Med Chem.* 2008;15(18):1840-50. doi: 10.2174/092986708781329279. PMID: 18691042; PMCID: PMC2748751.
3. Binns CW, Lee AH, Fraser ML. Tea or coffee? A case study on evidence for dietary advice. *Public Health Nutr.* 2008 Nov;11(11):132-41. doi: 10.1017/S1368980007001589. Epub 2008 Jan 16. PMID: 18198009.
4. Bolin SK, Ward NC, Hodgson JM, Croft KD. Effects of tea and coffee on cardiovascular disease risk. *Food Funct.* 2012 Jun;3(6):575-91. doi: 10.1039/c2fo10288a. PMID: 22456725.
5. Brzezicka-Ciećka J, Grembecka M, Szefler P. Monitoring of essential and heavy metals in green tea from different geographical origins. *Environ Monit Assess.* 2016 Mar;188(3):183. doi: 10.1007/s10661-016-5157-y. Epub 2016 Feb 22. PMID: 26899031; PMCID: PMC4762913.
6. Carrasco-Pozo C, Cares ML, Gotzlandt C. Quercetin and Epigallocatechin Gallate in the Prevention and Treatment of Obesity: from Molecular to Clinical Studies. *J Med Food.* 2019 Aug;22(8):753-770. doi: 10.1089/jmf.2018.0193. Epub 2019 May 14. PMID: 31084513.
7. Dietz C, Dekker M. Effect of Green Tea Polyphenols on Mood and Cognition. *Curr Pharm Des.* 2017;23(19):2876-2905. doi: 10.2174/138161282366617010515800. PMID: 28056735.
8. Fujiki H, Watanabe T, Sueoka E, Rawangkan A, Suganama M. Cancer Prevention with Green Tea and Its Principal Constituent, EGCG: from Early Investigations to Current Focus on Human Cancer Stem Cells. *Mol Cells.* 2018 Feb 28;41(2):173-82. doi: 10.14348/molcells.2018.2227. Epub 2018 Jan 31. PMID: 29421953; PMCID: PMC5824026.
9. Furushima D, Nishimura T, Takuma N, Iketani R, Mizuno T, Matsui Y, Yamaguchi T, Nakashima Y, Yamamoto S, Hibi M, Yamada H. Prevention of Acute Upper Respiratory Infections by Consumption of Catechins in Healthcare Workers: A Randomized, Placebo-Controlled Trial. *Nutrients.* 2019 Dec 18;12(11):4. doi: 10.3390/nu12010004. PMID: 31861349; PMCID: PMC7019590.
10. Hayakawa S, Oishi T, Miyoshi N, Oishi Y, Nakamura Y, Ikenuma M. Anti-Cancer Effects of Green Tea Epigallocatechin-3-Gallate and Coffee Chlorogenic Acid. *Molecules.* 2020 Oct 5;25(19):4553. doi: 10.3390/molecules25194553. PMID: 33027981; PMCID: PMC7582793.
11. Henrick J, Shetterline IM, Si Cy JA. Di-bose—an additive with caffeine. *Med Hypotheses.* 2009 May;72(5):999-500. doi: 10.1016/j.mehy.2008.12.038. Epub 2009 Feb 14. PMID: 19223125.
12. Hides S, Ojima S, Ota M, Ishida I, Yasuoka Z, Ozeki M, Kunugi H. Effects of L-Theanine Administration on Stress-Related Symptoms and Cognitive Functions in Healthy Adults: A Randomized Controlled Trial. *Nutrients.* 2019 Oct 3;11(10):2362. doi: 10.3390/nu11102362. PMID: 31623400; PMCID: PMC6836118.
13. Jakubczyk K, Kochman J, Kwiatkowska A, Kaldarska J, Dec K, Kawczuga D, Janda K. Antioxidant Properties and Nutritional Composition of Matcha Green Tea. *Foods.* 2020 Apr 12;9(4):483. doi: 10.3390/foods9040483. PMID: 32290537; PMCID: PMC7231151.
14. Kafathudawa CN, Dassanayake TL, Amarakoon AMI, Weerasinghe VS. Acute effects of theanine, caffeine and theanine-caffeine combination on attention. *Nutr Neurosci.* 2017 Jul;20(6):369-377. doi: 10.1080/1028415X.2016.1144845. Epub 2016 Feb 12. PMID: 26869148.
15. Kochman J, Jakubczyk K, Antoniewicz J, Muk H, Janda K. Health Benefits and Chemical Composition of Matcha Green Tea: A Review. *Molecules.* 2020 Dec 27;26(1):85. doi: 10.3390/molecules26010085. PMID: 33375458; PMCID: PMC796401.
16. Kolářková T, Kolářková K, Sýtařová I, Snopce L, Sunczyński D, Orsavová J. Matcha Tea: Analysis of Nutritional Composition, Phenolics and Antioxidant Activity. *Plant Foods Hum Nutr.* 2020 Mar;75(1):48-53. doi: 10.1007/s11310-019-00777-z. PMID: 31832980.
17. Meeuse D, Huissein W. Epigallocatechin-3-gallate (EGCG) for clinical trials: more pitfalls than promises? *Int J Mol Sci.* 2011;12(9):5592-603. doi: 10.3390/ijms12095592. Epub 2011 Aug 31. PMID: 22016611; PMCID: PMC3189735.
18. Monose Y, Maeda-Yamamoto M, Nabetsuna H. Systematic review of green tea epigallocatechin gallate in reducing low-density lipoprotein cholesterol levels of humans. *Int J Food Sci Nutr.* 2016 Sep;67(6):606-13. doi: 10.1080/09637486.2016.1196655. Epub 2016 Jun 20. PMID: 27324590.
19. Mao Q, Jiang Y, Zhu L, Zhu Z, Ren T. EGCG induces β -defensin 3 antigen influenza A virus (H1N1) by the MAPK signaling pathway. *Exp Ther Med.* 2020 Oct;20(4):3017-3024. doi: 10.3892/etm.2020.9047. Epub 2020 Jul 24. PMID: 32555668; PMCID: PMC7444400.
20. Porezko A, Sali S, Feizi A, Askari G, Karami F. The Effect of Green Tea Extract Supplementation on Liver Enzymes in Patients with Nonalcoholic Fatty Liver Disease. *Int J Prev Med.* 2016 Feb 17;28. doi: 10.4103/2008-7802.173051. PMID: 26955458; PMCID: PMC4763469.
21. Pizzino G, Irera N, Cucinotta M, Pallio G, Mannino F, Arcoraci V, Squadrito F, Abbavita D, Bitto A. Oxidative Stress: Hams and Benefits for Human Health. *Oxid Med Cell Longev.* 2017;2017:8416763. doi: 10.1155/2017/8416763. Epub 2017 Jul 27. PMID: 28819546; PMCID: PMC551541.
22. Ren Y, Wang C, Xu J, Wang S. Catechol and Kahweol: A Review on Their Bioactivities and Pharmacological Properties. *Int J Mol Sci.* 2019 Aug 30;20(17):4238. doi: 10.3390/ijms20174238. PMID: 31480213; PMCID: PMC66747192.
23. Sivanesan, I., Gopal, J., Mathu, M., Chan, S., & Oh, J.-W. (2021). Retrospecting the Antioxidant Activity of Japanese Matcha Green Tea—Lack of Enthusiasm? *Applied Sciences*, 11(11), 5087. <https://doi.org/10.3390/app11115087>
24. Sokary S, Al-Aasmah M, Zakaria Z, Bawadi H. The therapeutic potential of matcha tea: A critical review on human and animal studies. *Curr Res Food Sci.* 2022 Nov 23;6:100396. doi: 10.1016/j.crsf.2022.11.015. PMID: 36582446; PMCID: PMC9792400.
25. Ueno K, Furushima D, Hamamoto S, Iguchi K, Yamada H, Morita A, Horie H, Nakamura Y. Stress-Reducing Function of Matcha Green Tea in Animal Experiments and Clinical Trials. *Nutrients.* 2018 Oct 10;10(10):1468. doi: 10.3390/nu10101468. PMID: 30308973; PMCID: PMC6213777.
26. Watanabe M, Risi R, Masi D, Caputi A, Balena A, Rossini G, Tuccinardi D, Mariani S, Basciani S, Manfrini S, Gnessi L, Lubrano C. Current Evidence to Propose Different Food Supplements for Weight Loss: A Comprehensive Review. *Nutrients.* 2020 Sep 20;12(9):2873. doi: 10.3390/nu12092873. PMID: 32962190; PMCID: PMC7531574.
27. Xu P, Ying L, Hong G, Wang Y. The effects of the aqueous extract and residue of Matcha on the antioxidant status and lipid and glucose levels in mice fed a high-fat diet. *Food Funct.* 2016 Jun;7(11):294-300. doi: 10.1039/c6fo00828j. PMID: 26448271.
28. Zamani M, Kelishadi MR, Ashary-Larky D, Amirani N, Goudarzi K, Torfi IA, Bagheri R, Ghanavati M, Ashghi O. The effects of green tea supplementation on cardiovascular risk factors: A systematic review and meta-analysis. *Front Nutr.* 2023 Jan 10;9:1084455. doi: 10.3389/fnut.2022.1084455. PMID: 36704803; PMCID: PMC9871939.

FİBROMİYALJİDE BÜTÜNCÜL YAKLAŞIM: BESLENME, YAŞAM TARZI VE AĞRI YÖNETİMİ



İSMAİL CERRAH

FİZYOTERAPİST &
DİYETİSYEN

Fibromiyalji, kronik ağrı ve yorgunluk ile karakterize bir durumdur. Nüfusun %3-5'i bu durumdan muzdariptir ve %80'den fazlası kadındır.

Teşhis için herhangi bir spesifik laboratuvar testi veya kesin belirteç yoktur. Bunun yerine, vücuttaki çeşitli semptomlara ve hassas noktalara dayanır. Bu makale; fibromiyalji semptomlarını, temel neden faktörlerini ve doğal destek stratejilerini tartışmaktadır.

Fibromiyalji, klasik olarak vücuttaki 18 belirli hassas nokta bölgesinden 11'ine pozitif reaksiyonla teşhis edilir. Diğer klasik bulgular arasında kronik yorgunluk, uyku zorlukları, normal kan testleri ve özellikle boyun ve sırtta yaygın ağrı öyküsü bulunmaktadır.

Fibromiyalji Semptomları

- Eklem ve kas ağrıları
- Yorgunluk, halsizlik, bitkinlik
- Baş ağrısı, sırt ağrısı, boyun ağrısı
- Uyku bozuklukları, uykuya dalmakta zorluk, gece sık uyanmalar, sabah uykusunu tam alamadan uyanmak
- Anksiyete, Depresyon, endişe hali, mutsuzluk, yaşamdan zevk alamama
- Konsantrasyon Eksikliği, dikkat eksikliği, beyin sisi

gibi şikayetler varsa ve 20-50 yaş arası iseniz fibromiyalji olma ihtimaliniz çok yüksektir.

"Fibromiyaljiye yaklaşırken patofizyolojiye odaklanıyorum ama benim için en önemli üç sistem bu hastalıkta bağırsaklar, karaciğer, lenfatik sistem şeklindedir. Bu üç işleyişe öncelikli olarak odaklanmak oldukça faydalıdır."

HPA Eksen Bozuklukları

Fibromiyalji ile ilişkili ana faktörlerden biri, Hipotalamik-Hipofiz-Adrenal Eksendeki (HPA Aksı)düzensizliktir. Bu, bir kişinin yüksek ve devam eden bir kavga veya kaç stres tepkisi olduğunda ortaya çıkan bir sorundur. Stresli olduğunuzda, HPA ekseninin doğal olarak aktivitesini artırır. Bu uzadığında, bu alanlar yorulduğu ve başarısız olduğu için uzun vadeli sorunlar yaratabilir.

Fibromiyaljide En Sık Karşılaşılan Eksiklikler

- 1-VİTAMİN B12
- 2-ÇİNKO
- 3-MAGNEZYUM
- 4- D VİTAMİNİ
- 5- Q10 (Q-Enzim 10)

Fonksiyonel ve Patofizyolojik Bakış Açısıyla Fibromiyalji Nedenleri

- Gluten Hassasiyeti
- Candida Büyümesi
- Tiroid Fonksiyon Bozuklukları
- Vitamin Eksiklikleri (Mg, D vitamini, B12, Çinko)
- İnce Bağırsakta Aşırı Bakteriyel Büyüme (SIBO) ve Sızdıran Bağırsak

Vücutun Yavaş ve Kötü İyileşme Süreci

Fibromiyalji bireyler tipik olarak fiziksel, kimyasal veya psikolojik travma gibi bir tür tetikleyici olay yaşarlar. Bu travma, normalde olması gerektiği gibi HPA eksenini yükseltir. Sorun, bu bireyler düzgün bir şekilde iyileşip uyum sağlayamadığında ortaya çıkar.

Fibromiyalji; birey, etkili bir şekilde uyuyamadığında ve iyileşemediğinde ortaya çıkar. Zayıf iyileşme tepkisi, artan ağrı hissine yol açar ve bu sadece HPA eksenini daha da yukarı çekerek stres tepkisinin iyileşmeyi engellediği ve daha fazla stres, ağrı ve zayıf iyileşmeyi teşvik ettiği bir kısır döngü yaratır.



Araştırmalar, fibromiyalji hastalarının %30-70'inin ince bağırsakta aşırı bakteri üremesi ve sindirim şikayetlerinden muzdarip olduğunu gösteriyor. Fibromiyalji hastaları arasında en yaygın şikayetlerden bazıları irritabl bağırsak sendromu, hazımsızlık ve reflüdür.

- Adrenal Yorgunluk
- Mikotoksinler
- Cıva Toksikitesi
- MTHFR Mutasyonları
- Glutasyon Eksikliği

Fibromiyalji birçok kişi ağır metal toksisitesine sahiptir. Bununla ilişkili en yaygın ağır metaller cıva, alüminyum ve kurşundur. Cıva toksisitesi için risk faktörleri arasında amalgam dolgu öyküsü veya kişinin annesinin amalgam dolgusu vardır.

Koruyucu olarak alüminyum kullanan grip aşılı yapıyorsanız toksisiteniz fazla olabilir. Şehir bazlı musluk suyu, bu ana ağır metallerin herhangi birinin veya tamamının yüksek seviyelerine sahip olabilir.

Düşük çinko seviyeleri gibi çeşitli mineral eksiklikleriniz varsa, sizi daha yüksek ağır metal seviyelerine yatkın hale getirir. Ağır metal oranlarınıza bakmak için idrar testi yaptırabilirsiniz.

Çalışmalar, fibromiyaljiyi artan oksidatif stres ve mitokondriyal disfonksiyon ile ilişkilendirmiştir. Özellikle fibromiyaljili bireylerin hücre içindeki en önemli serbest radikal temizleyicilerinden biri olan Koenzim Q10 eksikliği olduğu gösterilmiştir.



Anti-Enflamatuar Diyet ve Yaşam Şekli

Anti-enflamatuar gıdalar, bağışıklık sistemini desteklemeye ve vücuttaki enflamatuar aktiviteyi azaltmaya yardımcı olur. Harika anti-enflamatuar yiyecekler arasında hindistancevizi ürünleri, avokado, zeytinyağı, bögürtlenler ve bitkisel besin açısından zengin sebzeler bulunur. Otlar beslenen sığır eti, yabani av hayvanları, yabani somon, organik kümes hayvanları ve organik yumurtalar gibi sağlıklı et kaynakları; bağırsak bunları tolere edebiliyorsa harikadır.

Kronik iltihabı olan herkesin diyetlerine organik sebze suları, fermente yiyecekler ve fonksiyonel içecekleri dahil etmesi önerilir. Ev yapımı lahana turşusu, elma sirkesi, hindistan cevizi suyu kefir ve kimchi harikadır. Tüm bunlardan küçük dozlarla başlayın ve iyi tolere ederseniz daha fazlasını ekleyin.

Diğerlerinin yanı sıra zerdeçal, zencefil, sarımsak, soğan, biberiye, kekik, tarçın ve kekik gibi güçlü bitkiler, bağışıklık koordinasyonunu iyileştirmek için mümkün olduğunca kullanılmalıdır.



Omega 3 yağ asitleri ve özellikle uzun zincirli EPA ve DHA, kan şekeri dengelemek, iltihabı ve ağrıyı azaltmak için kritik öneme sahiptir.

Diyetinize dahil etmek için otlar beslenen et, otlar beslenen tereyağı, vahşi balık, deniz ürünleri ve spirulina tüketin.

Yaygın uçucu yağlar, sakinleştirici ve uyuşma etkileri nedeniyle ağrı noktalarında rahatlatma deneyimi için harika bir fikir olabilir. Terapötik uçucu yağları ellerinize birkaç damla damlatıp alnınıza sürterek de kullanabilirsiniz.

Fibromiyalji için en iyi iki uçucu yağ, nane ve lavanta yağıdır. Lavanta yağının sakinleştirici, sakinleştirici ve duygudurum düzenleyici etkisi vardır.

Fibromiyaljiye etkili magnezyum formları sitrat, biglisinat ve taurat formlarıdır.



Detoksifikasyon Yollarını Destekleyin

- Vücudunuza iyi şeyler koymak yeterli değildir, kötü şeylerin de atılmasını sağlamalısınız.
- Terleme ve idrar yoluyla detoksifikasyonu desteklemek için bol su için.
- Vücudunuzu beyin iltihabından korumak için detoksifikasyon yollarınızı destekleyin.
- Terleme yoluyla detoksifikasyonu desteklemek için saunaları kullanmanızı tavsiye ederim.
- Lenfatik yollarınızı desteklemek için çıplak cilt fırçalamayı ve çıplak cilde masaj yapmayı deneyin.
- İki büyük detoksifiye edici organı, böbreklerinizi ve karaciğerinizi devedikeni, maydanoz, karahindiba gibi bitkilerle ve toksinleri dokuların ve hücrelerin derinliklerinden alıp çıkarabilen biyoaktif karbonlarla destekleyin.

- Kaynaklar
- Walitt, B., Nahin, R.L., Katz, R.S., Bergman, M.J., Wolfe, F. (2015). The Prevalence and Characteristics of Fibromyalgia in the 2012 National Health Interview Survey. PLoS One; 10(9): e0138024. Lawrence, R.C., Felson, T., Helmick, C.G., et al. (2008).
- Estimates of the prevalence of arthritis and other rheumatic conditions in the United States. Arthritis Rheum. 2008;58(1):26-35. Wolfe, F., Clauw, D.J., Fitzcharles, M.A., et al. (2010).
- The American College of Rheumatology preliminary diagnostic criteria for fibromyalgia and measurement of symptom severity. Arthritis Care Res (Hoboken);62(5):600-610. Bennett, R.M. (2009).
- Clinical manifestations and diagnosis of fibromyalgia. Rheum Dis Clin North Am;35(2):215-232. Smith, H.S., Harris, R., Clauw, D. (2011).
- Fibromyalgia: an afferent processing disorder leading to a complex pain generalized syndrome. Pain Physician;14(2):E217-E245. Moldofsky, H. (2009).
- The significance of dysfunctions of the sleep/waking brain to the pathogenesis and treatment of fibromyalgia syndrome. Rheum Dis Clin North Am. 2009;35(2):275-283. Hawkins, R.A. (2013).
- Menstrual cycle influences on pain and emotion in women with fibromyalgia. (link is external) Journal of Psychosomatic Research; 57(5): 451-458. Clauw, D.J., Arnold, L.M., McCarberg, B.H. (2011).
- The Science of Fibromyalgia. Mayo Clinic Proceedings; 86(9): 907-911. Busch, A.J., Webber, S.C., Richards, R.S., Bidonde, J., Schachter, C.L., Danyliw, A., et al. (2013).
- Resistance exercise training for fibromyalgia. Cochrane Database Syst Rev; 12: CD010884.
- Walitt, B., Nahin, R.L., Katz, R.S., Bergman, M.J., Wolfe, F. (2015). The Prevalence and Characteristics of Fibromyalgia in the 2012 National Health Interview Survey. PLoS One; 10(9): e0138024. Lawrence, R.C., Felson, T., Helmick, C.G., et al. (2008).
- Estimates of the prevalence of arthritis and other rheumatic conditions in the United States. Arthritis Rheum. 2008;58(1):26-35. Wolfe, F., Clauw, D.J., Fitzcharles, M.A., et al. (2010).
- The American College of Rheumatology preliminary diagnostic criteria for fibromyalgia and measurement of symptom severity. Arthritis Care Res (Hoboken);62(5):600-610. Bennett, R.M. (2009).
- Clinical manifestations and diagnosis of fibromyalgia. Rheum Dis Clin North Am;35(2):215-232. Smith, H.S., Harris, R., Clauw, D. (2011).
- Fibromyalgia: an afferent processing disorder leading to a complex pain generalized syndrome. Pain Physician;14(2):E217-E245. Moldofsky, H. (2009).
- The significance of dysfunctions of the sleep/waking brain to the pathogenesis and treatment of fibromyalgia syndrome. Rheum Dis Clin North Am. 2009;35(2):275-283. Hawkins, R.A. (2013).
- Menstrual cycle influences on pain and emotion in women with fibromyalgia. (link is external) Journal of Psychosomatic Research; 57(5): 451-458. Clauw, D.J., Arnold, L.M., McCarberg, B.H. (2011).
- The Science of Fibromyalgia. Mayo Clinic Proceedings; 86(9): 907-911. Busch, A.J., Webber, S.C., Richards, R.S., Bidonde, J., Schachter, C.L., Danyliw, A., et al. (2013).
- Resistance exercise training for fibromyalgia. Cochrane Database Syst Rev; 12: CD010884.
- Donaldson MS, et al. (2001). Fibromyalgia syndrome improved using a mostly raw vegetarian diet: An observational study. DOI:10.1186/1472-6882-1-7
- Fibromyalgia: In depth. (2016). nccih.nih.gov/health/pain/fibromyalgia.html. Holton K. (2016). The role of diet in the management of fibromyalgia. DOI:10.2217/pmt-2016-0019
- Iasi C, et al. (2014). Fibromyalgia and non-celiac gluten sensitivity: a description with remission of fibromyalgia. DOI:10.1007/s00296-014-2990-6
- Questions and answers about fibromyalgia. (2014). niams.nih.gov/health_Info/Fibromyalgia
- Marrum AP, et al. (2017). A low fermentable oligo-d-mono-saccharides and polyols (FODMAP) diet is a balanced therapy for fibromyalgia with nutritional and symptomatic benefits. DOI:10.20960/nh.703
- Senna MK, et al. (2012). Effect of weight reduction on the quality of life in obese patients with fibromyalgia syndrome: a randomized controlled trial. DOI:10.1007/s10067-012-2053-x
- Abraham, G. E., & Flechas, J. D., (1992). Management of fibromyalgia: Rationale for the use of magnesium and malic acid. Journal of Nutritional and Environmental Medicine, 3(1), 49-59. Retrieved from mgwater.com/gafibro.shtml
- Bladder symptoms associated with fibromyalgia. (2015, September 7) fibromyalgia.info/bladder-symptoms-associated-with-fibromyalgia

BESLENME DÜNYASINDA SON GELİŞMELER: ARAŞTIRMALARDAN DERLEMELER



ÖMER MOR

DİYETİSYEN

1) 2050'de Obezite Krizi: Dünya Genelinde Her 3 Çocuktan 1'i Risk Altında!

2050 yılına kadar dünya genelinde çocuk ve ergenlerin üçte birinin fazla kilolu (385 milyon) veya obez (360 milyon) olacağı öngörülmektedir. Bu durum, 5-14 yaş arası 356 milyon ve 15-24 yaş arası 390 milyon gencin fazla kilolu veya obez olacağı anlamına gelmektedir. Araştırma, 1990'dan 2021'e kadar 5-24 yaş arası bireylerde obezite oranının %244 artarak 174 milyona ulaştığını göstermektedir. Bu eğilim devam ederse, obezite ile ilişkili diyabet, kanser, kalp sorunları ve ruh sağlığı problemleri gibi komplikasyonlar nedeniyle sağlık sistemi ve ekonomi üzerinde büyük bir yük oluşacaktır. Araştırmacılar, 2030'dan önce acil eylem planları geliştirilmezse, bu eğilimin önlenemeyeceğini vurgulamaktadır.

KAYNAK

Jessica A Kerr et al. Global, regional, and national prevalence of child and adolescent overweight and obesity, 1990–2021, with forecasts to 2050: a forecasting study for the Global Burden of Disease Study 2021. The Lancet, 2025; DOI: [10.1016/S0140-6736\(25\)00397-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(25)00397-6)



2) Egzersiz Sadece Kalori Yakmıyor, İştahı da Dizinliyor!

Yeni bir araştırma, orta yoğunlukta egzersizin sadece kalori yakmakla kalmayıp, aynı zamanda obez erkeklerde iştah kontrolünü sağlayan hormonları dengeleyerek açlık hissini azalttığını ortaya koydu. Murdoch Üniversitesi Sağlık Geleceği Enstitüsü tarafından yürütülen bu çalışma, egzersizin iştah algısını nasıl değiştirdiğini ve kilo yönetiminde nasıl kritik bir rol oynayabileceğini gösteriyor. Sonuçlar, kilo vermekte zorlanan bireyler için egzersizin sadece fiziksel değil, biyolojik olarak da güçlü bir yöntem olduğunu kanıtıyor.

KAYNAK

Sogand Asri, Farhad Rahmani-nia, Payam Saidie, Timothy J. Fairchild, Shahin Khodabandeh. Acute effect of exercise on appetite-related factors in males with obesity: A pilot study. Physiological Reports, 2024; 12 (24) DOI: [10.14814/phy2.70167](https://doi.org/10.14814/phy2.70167)



3) Ergenlerin Sağlıklı Beslenmesi İçin Restoran Menülerinde Akıllı Değişiklikler!

Restoran menülerinde düşük kalorili yemekleri en üste koymanın, ergenlerin daha sağlıklı seçenekler tercih etmelerini sağladığını gösterilmiştir. Birmingham Üniversitesi ve Aston Üniversitesi'nden yapılan bir çalışmaya göre, yüksek kalorili yemeklerin sayısının azaltılması ve düşük kalorili yemeklerin menüde daha önce yer alması, ergenlerin sağlıklı yemekleri seçme olasılığını artırmaktadır. Çalışmada, menü düzenlemesiyle birlikte toplam kalori alımının azaldığı ve bu müdahalenin, özellikle ana yemeklerde en büyük etkiyi gösterdiği bulunmuştur.

KAYNAK

Katie L. Edwards, Jacqueline Blissett, James P. Reynolds. The effect of Position and Availability interventions on adolescents' food choice: An online experimental study. Appetite, 2025; 204: 107770 DOI: [10.1016/j.appet.2024.107770](https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107770)

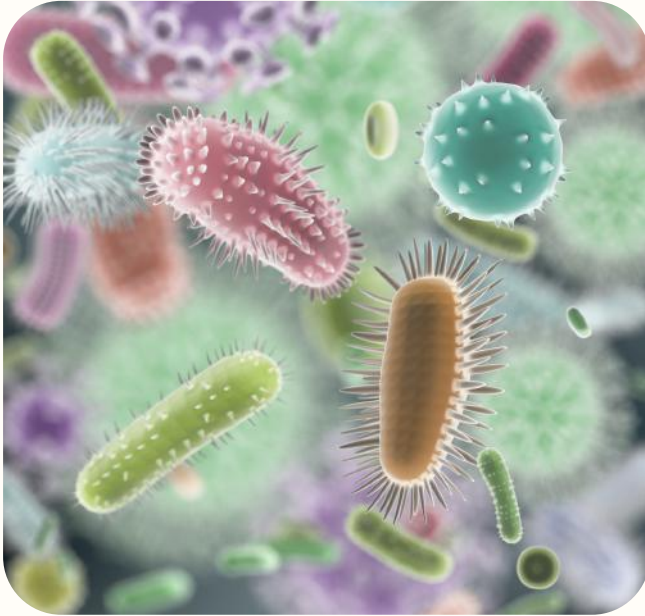
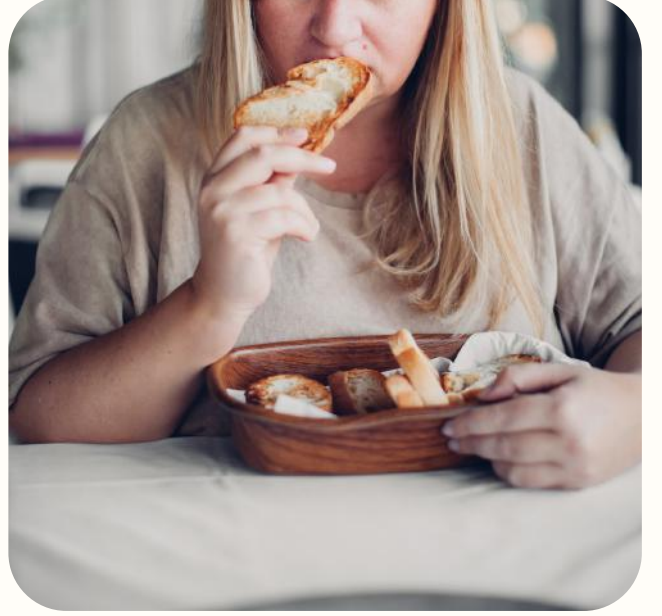


4) Depresyonun Gizli Etkisi: Karbonhidratlar Ruh Halini Nasıl Yönlendiriyor?

Depresyonun genellikle iştah kaybına yol açmasına rağmen, depresyonlu bireylerin karbonhidrat açısından zengin yiyecekleri özellikle tatlıları daha fazla tercih ettiklerini keşfedilmiştir. Bonn Üniversitesi ve Tübingen Üniversitesi'nden bilim insanları, bu yiyeceklerin, depresyonun şiddetiyle ve özellikle anksiyete semptomlarıyla bağlantılı olarak daha fazla arzulandığını belirlemişlerdir. Çalışma, depresyonun yalnızca psikolojik bir durum olmadığını, aynı zamanda fiziksel olarak da yemek tercihlerinde önemli değişikliklere yol açtığını vurgulamaktadır. Bu bulgular, gelecekte depresyon tedavisinde diyet değişiklikleri ve beyin-bağırsak ilişkisini hedefleyen terapilerin önemini ortaya koymaktadır.

KAYNAK

Lilly Thurn, Corinna Schulz, Diba Borgmann, Johannes Klaus, Sabine Ellinger, Martin Walter, Nils B. Kroemer. Altered food liking in depression is driven by macronutrient composition. Psychological Medicine, 2025; 55 DOI: [10.1017/S0033291724003581](https://doi.org/10.1017/S0033291724003581)



5) Bağırsak/Mikrobiyomunuz Sizi Yansıtıyor: Her Bedenin Sindirimi Farklı!

Yapılan araştırma, her bireyin bağırsaklarının benzersiz olduğunu ve bu farklılıkların sindirim, besin emilimi ve bağırsak bakterilerinin faaliyetlerini etkileyebileceğini ortaya koyuyor. Kopenhag Üniversitesi'nden bilim insanları, insanların bağırsaklarında pH, sıcaklık ve basınç gibi değişkenlerin farklılık gösterdiğini keşfettiler. Bu, insanların aynı yiyeceklere farklı tepkiler verebileceğini ve her bireyin farklı bağırsak mikrobiyomuna sahip olduğunu açıklamaktadır. Çalışma, kişisel beslenme önerileri için bağırsak fizyolojisinin ve çevresinin önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır.

KAYNAK

Nicola Procházková, Martin F. Laursen, Giorgia La Barbera, Eirini Tsekitsidi, Malte S. Jørgensen, Morten A. Rasmussen, Jeroen Raes, Tine R. Licht, Lars O. Dragsted, Henrik M. Roager. Gut physiology and environment explain variations in human gut microbiome composition and metabolism. Nature Microbiology, 2024; 9 (12): 3210 DOI: [10.1038/s41564-024-01856-x](https://doi.org/10.1038/s41564-024-01856-x)

6) Sağlıklı Beslenme, Kronik Ağrıları Hafifletmenin Anahtarı Olabilir!

Sağlıklı bir diyetin kronik ağrıları hafifletmede büyük rol oynayabileceğini ortaya koyulmaktadır. Güney Avustralya Üniversitesi'nin çalışması, Avustralya Beslenme Rehberleri'ne uygun gıdaların, özellikle kadınlarda vücut ağrılarını azalttığını gösterdi. Araştırma, sağlıklı beslenmenin sadece genel sağlık için değil, aynı zamanda kronik ağrıyı yönetmek ve yaşam kalitesini artırmak için de güçlü bir çözüm sunduğunu vurguluyor. Bu bulgular, ağrı çekenler için beslenme alışkanlıklarını yeniden gözden geçirme çağrısı yapıyor.

KAYNAK

Susan J. Ward, Alison M. Coates, Katherine L. Baldock, Ty E. Stanford, Alison M. Hill. Better diet quality is associated with reduced body pain in adults regardless of adiposity: Findings from the Whyalla Intergenerational Study of Health. Nutrition Research, 2024; 130: 22 DOI: [10.1016/j.nutres.2024.08.002](https://doi.org/10.1016/j.nutres.2024.08.002)



BELGESEL

ÖNERİ & İNCELEME



ŞEVVAL ÖREN

STAJYER DİYETİSYEN



The Game Changers

2018 yılında James Cameron, Arnold Schwarzenegger ve Jackie Chan gibi ünlü isimlerin yapımcılığını üstlendiği The Game Changers belgeseli, bitkisel bazlı beslenmenin spor performansı üzerindeki etkilerini ele alıyor. Belgesel, eski MMA dövüşçüsü James Wilks'in, bitkisel beslenmenin dayanıklılık, kas gücü ve genel sağlık üzerindeki etkilerini araştırmasını konu alıyor. Wilks, bu süreçte birçok sporcu, bilim insanı ve doktorla röportaj yaparak et tüketimiyle ilgili yaygın inanışları sorguluyor.

Belgeselde birçok sporcunun bitkisel beslenmeyle performanslarını nasıl artırdıkları vurgulanıyor. Ayrıca, hayvansal protein tüketiminin sağlığa zararları ve çevresel etkileri de ele alınıyor. Öne çıkan argümanlardan biri hayvansal gıdaların damar sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri ve bitkisel bazlı beslenmenin atletik performansı desteklediği iddiasıdır.

Eleştiriler ve Tartışılmalı Noktalar

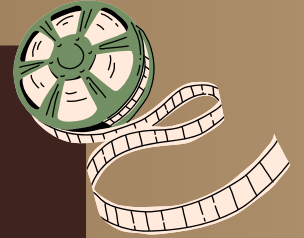
The Game Changers belgeseli, bitkisel bazlı beslenmeyi destekleyen güçlü bir anlatı sunsa da, bilimsel çevrelerden bazı eleştiriler almıştır. Öncelikle, belgeselde kullanılan bazı araştırmaların eksik veya taraflı yorumlandığı iddia edilmektedir. Çeşitli uzmanlar, hayvansal proteinlerin spor performansı için gerekli olabileceğini ve bireysel beslenme ihtiyaçlarının kişiye özel olduğunu vurgulamaktadır.

Ayrıca, belgeselde öne sürülen bazı deneylerin bilimsel geçerliliği tartışmalıdır. Örneğin, bir sahnede, et tüketiminin kanın akışkanlığını azalttığı iddia edilerek, sporcuların kan örnekleri üzerinden görsel bir kıyaslama yapılmaktadır. Ancak bu tür kısa vadeli deneylerin uzun vadeli sağlık ve performans sonuçlarını göstermekten uzak olduğu belirtilmiştir.

Bir diğer eleştiri noktası ise belgeselin taraflı yaklaşımıdır. Tüm başarılı sporcuların bitkisel beslenme ile performanslarını artırdığı vurgulanırken, hayvansal bazlı beslenen ve başarılı olan sporculara yer verilmemesi, anlatının tek taraflı olduğu eleştirisini doğurmuştur.

Kişisel Değerlendirme

The Game Changers, bitkisel beslenmenin potansiyel faydalarını vurgulayan, etkileyici görseller ve güçlü anlatımıyla dikkat çeken bir belgesel. Özellikle, bitkisel beslenmenin sporcular için de uygun bir seçenek olabileceğini göstermesi, beslenme ve sağlık alanında farkındalık yaratma açısından önemlidir. Ancak, bilimsel tarafsızlık açısından değerlendirildiğinde, belgeselin aşırı genellemeler içerdiği ve tek bir beslenme modelini idealize ettiği görülmektedir. Sonuç olarak, belgesel ilgi çekici ve bilgilendirici olsa da, izleyicilerin verilen bilgileri eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirmesi ve bilimsel kaynakları göz önünde bulundurarak kendi beslenme tercihlerine karar vermesi önemlidir.



BELGESEL

ÖNERİ & İNCELEME



Unwell

Eleştiriler ve Tartışılabilir Noktalar

Unwell, sağlık trendlerini sorgulayan, alternatif sağlık uygulamalarının olumlu ve olumsuz yanlarını ele alsa da, bazı bölümlerde bilimsel veriler yerine bireysel deneyimlere daha fazla yer verdiği belirtilmiştir. Ayrıca, belgeselin tarafsız kalma çabası nedeniyle, zararlı olabilecek uygulamalara karşı daha net bir tutum sergilemediği de eleştirilmektedir.

Belgeselin Tanıtımı

Netflix'in 2020 yapımı belgesel dizisi Unwell, modern sağlık trendlerini ve alternatif tip uygulamalarını mercek altına alarak, bunların hem olumlu hem de olumsuz yönlerini inceliyor. Her bölümü farklı bir popüler sağlık akımına odaklanan belgesel, aromaterapiden arı zehri terapisine, açlık diyetlerinden anne sütü takviyelerine kadar birçok tartışılabilir konuyu ele alıyor. Belgesel, bu uygulamaları savunan bireylerin ve uzmanların görüşlerini sunarken, aynı zamanda alternatif sağlık yaklaşımlarının potansiyel tehlikelerine dikkat çeken bilim insanları ve doktorlarla da röportaj yapıyor. Böylece, izleyiciye konunun iki yönünü de görme fırsatı sunuyor.

Kişisel Değerlendirme

Unwell, modern sağlık trendlerini sorgulayan ve izleyiciyi eleştirel düşünmeye teşvik eden önemli bir yapımdır. Alternatif tıp ve sağlıklı yaşam konularına ilgi duyanlar için farklı bakış açıları sunan belgesel, herhangi bir uygulamanın körü körüne benimsenmemesi gerektiğini hatırlatıyor. Fakat belgeselin bilimsel verileri daha güçlü bir şekilde ele alması ve bazı konuları daha derinlemesine incelemesi gerektiği de bir gerçek. Bence Unwell, alternatif sağlık uygulamalarının bilinçli bir şekilde değerlendirilmesi gerektiğini vurgulayan farkındalık uyandırabilecek bir yapımdır.



KİTAP ÖNERİLERİ & İNCELEME



BESLENME SANATI

Uzm. Dyt. YEŞİM NEMUTLU TORUN

Vücudumuz bir orkestra gibi işler. Her şey kendi içerisinde bir uyum içinde ve denge halindedir. Ancak bu sistemde meydana gelen bir aksaklık, işlerin ters gitmesine sebep olabilir. İşte tam da bu noktada beslenme devreye girer; çünkü bedenimizin dengede kalmasında en önemli rollerden birini üstlenir.

Sürekli yorgun hissetmek, odaklanma güçlüğü yaşamak, kilo verme sürecinin aksaması... Tüm bunlar, vücudumuzda yolunda gitmeyen bir şeylerin işareti olabilir. Peki, sorun nerede başlıyor?

Beslenme Sanatı, her kişiye rastgele uygulanan katı bir diyet listesi içermiyor. Hızlı ve geçici çözümler vaat etmiyor; aksine, sorunun özüne inerek vücudun işleyişini anlamamızı sağlayan, beslenmenin biyokimyasına inen, mantığı öğretene, bilinçli ve sürdürülebilir bir yaklaşım sunuyor. Çocukluğumuz bizlere bir şey söylüyor olabilir mi? Hızlı kilo vermek neden sağlıklı değildir, kilo vermenin önüne geçen engeller nelerdir, sindirim problemleri bu sürecin neresindedir, ödemi neden atamıyoruz, akıl sağlığı ve beslenme arasındaki ilişki nedir, gıda takviyelerinin doğru kullanımı, daha sağlıklı mutfak oluşturmak için gerekli olanlar nelerdir?

Tüm bu soruların yanıtlarını ve daha fazlasını, Uzman Diyetisyen Yeşim Nemutlu Torun'un kaleme aldığı Beslenme Sanatı adlı kitapta bulabilirsiniz. Beslenmenin yalnızca bir diyet programı değil, vücudun biyokimyasal dengesini optimize eden bir sanat olduğunu keşfetmek için bu kitap rehberiniz olacak!

Özetle

Beslenme sadece kalori hesabı yapmak değil, vücudun biyokimyasal işleyişini anlamak ve doğru şekilde desteklemek demektir. Beslenme Sanatı, hızlı çözümler sunan diyet listelerinden çok daha fazlasını vaat ediyor. Bilimsel temellere dayanan bu kitap, kilo yönetimi, sindirim sistemi sağlığı, hormon dengesi ve zihinsel iyi oluş gibi konuları ele alıyor. Beslenmeyi bir yaşam sanatı haline getirmek isteyen herkesin okuması gereken bir rehber!



OKUYUN, ÖĞRENİN, PAYLAŞIN: TÜM HOMENUTRITION SAYILARI TAMAMEN ÜCRETSİZ!

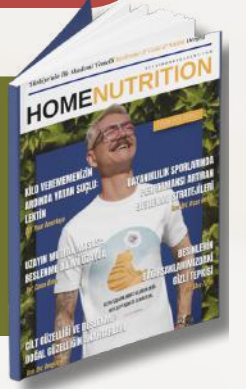


1. Sayı - İlk Göz/Ağrımız!

İşte karşınızda ilk göz ağrımız, ilk heyecanımız: HomeNutrition dergimizin ilk sayısı! Türkiye'nin ilk akademi temelli beslenme, gıda ve sağlık dergisini çıkarırken içimizde tarifsiz bir heyecan vardı. Harika sponsorlarımızın desteğiyle, birbirinden değerli yazarlarımızla uzun mesailer yaptık, ince eleyip sık dokuduk. Bu sayı bizim için sadece bir dergi değil, hayallerimizin ve emeklerimizin ilk somut kanıtıydı. Sizlerin eline geçtiği an, yaşadığımız heyecan paha biçilemezdi. Bu güzel serüvende bizimle olduğunuz için sonsuz teşekkürler!

2. Sayı - Heyecanımız Katlandı!

HomeNutrition'ın ilk sayısından sonra aldığımız güzel yorumlar ve destek mesajları ikinci sayımız için bizi daha da cesaretlendirdi. Bu kez çok daha geniş konulara değindik; dayanıklılık sporları, menopoz, cilt güzelliği ve beslenmenin gizemli yönlerini sizlerle buluşturduk. Yazarlarımızın özverisi ve sizlerin ilgisi sayesinde ikinci sayımızla birlikte akademimizin ruhunu daha iyi hissettik. Biz bir dergi değil, sıcacık bir aile oluşturduk ve bunu ikinci sayımızda da güçlü bir şekilde hissettik. Birlikte nice sayılara!



3. Sayı - Artık Profesyonelliğimiz Tescilli!

Üçüncü sayımızla birlikte HomeNutrition artık Türkiye'de akademik beslenme dergiciliğinin referans noktalarından biri oldu! İlk sayıdan beri gösterdiğimiz profesyonellik ve kalite, üçüncü sayımızda artık tartışılmaz hale geldi. Her yazımızda bilimsel doğruluğu, yenilikçiliği ve samimiyeti bir arada sunduk. Bu serüvende bizimle yürüyen tüm sponsorlarımıza, yazarlarımıza ve siz sevgili okuyucularımıza teşekkür ederiz. Birlikte çok daha ileriye!

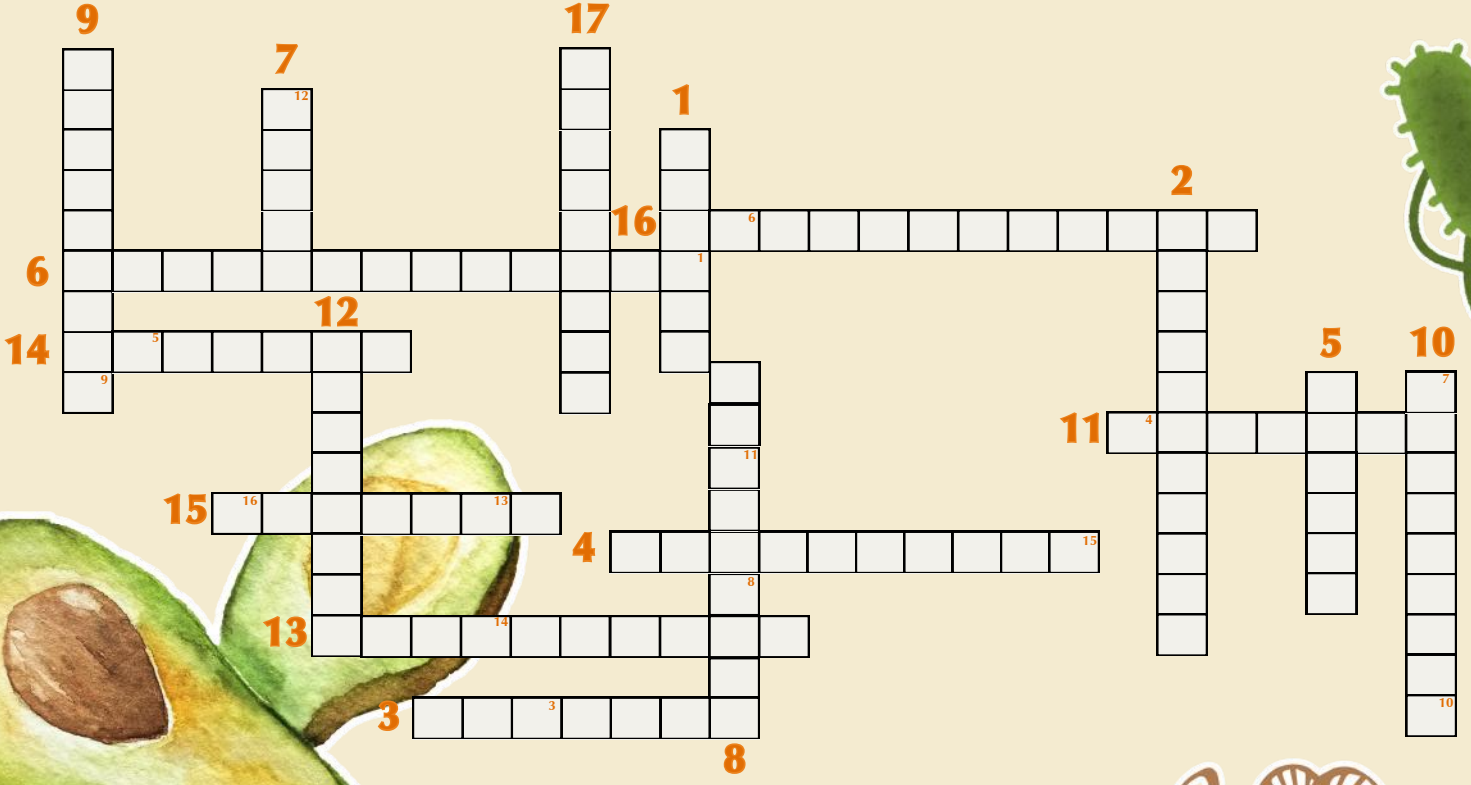
4. Sayı - Büyüyen Ailemiz, Güçlenen Bağlarımız!

Dördüncü sayımızla artık tam anlamıyla kocaman bir aile olduk! Akademimizle 160'ın üzerinde eğitim, 90'dan fazla ücretsiz webinar gerçekleştirmiş olmanın gururunu sizlerle birlikte yaşıyoruz. Bu sayı; mitokondri sağlığından fibromiyaljiye, prebiyotiklerden vejetaryen beslenmeye, geleceği filizlendirmekten krono-nütrisyona kadar birbirinden değerli konuları içeriyor. Yazarlarımızın katkılarıyla dolup taşan içeriğimiz, sizinle birlikte hayatlara dokunmaya devam ediyor. İyi ki varsınız, iyi ki bu yolculukta beraberiz!



5. Sayı - 1. Yılımızı Kutluyoruz!

İşte geldiğimiz nokta, 1 yılın sonunda çıkan 5. sayımız! Bu sayı bizim için çok özel; çünkü bu yolculuğun birinci yıl dönümünü kutluyoruz. Geride bıraktığımız bu süreçte aldığımız güzel yorumlar, destekleriniz ve bize verdiğiniz motivasyon, daha iyisini yapmak için en büyük gücümüz oldu. Kanser tedavisinde nutrigenetik yaklaşımlar, bağırsak mikrobiyotası, yeme bozuklukları gibi önemli konuları ele aldığımız bu özel sayı, bizim için geçmişin bir kutlaması, geleceğin de habercisi oldu. Sizlerle çok daha güzel, çok daha sağlıklı ve bilgili yıllara diyoruz. Birlikte nice başarılarla!



- 1- Hücrelerin kontrolsüz bir şekilde bölünerek çevre dokulara yayılmasıyla oluşan hastalıktır.
- 2- Vücudun zararlı uyarılara karşı verdiği doğal bir savunma yanıtıdır. Enfeksiyon, yaralanma, toksinler gibi çeşitli sebeplerden ortaya çıkabilir.
- 3- Fiziyojik olarak bir enerji ihtiyaç olmaksızın besin arzusunun hayal edilmesi ve besinden alınan zevk beklentisi dürtüleriyle ortaya çıkan iştah durumu olarak ifade edilen açlık durumudur.
- 4- Bağırsak mikrobiyotasında oluşan dengesizliğe verilen isimdir.
- 5- Beslenme bozukluğu, iltihaplanma veya kasların kullanılmaması sonucu hücrenin, uzvunun organın veya herhangi bir dokunun incelmeye, küçülmesi veya kaybıdır.
- 6- Rahim içini döşeyen endometrium tabakasının rahim dışındaki başka bir bölgede büyümesi sonucu gelişen ve sıklıkla ağrılı seyreden bir hastalıktır.
- 7- Biyolojik tepkimeleri katalizleyen, hücrede optimal şartlar altında çalışan proteinlerdir.
- 8- Doğumdan sonra ilk günler anne tarafından yavruya verilen ilk süttür.
- 9- Bitkilerde doğal olarak bulunan ve antioksidan özelliği olan kimyasal bileşiklere denir. Bitkilerin renk, koku, tat gibi özelliklerini belirler.
- 10- Vücutta doğal olarak karaciğerde üretilen, besinlerde çok az miktarda bulunan, kaslarda yer alan amino asittir.
- 11- Oksit ve hidroksitleri asidik ve bazik karakterleri ile bir arada taşıyan elementlerdir. Hem asitlerle hem de bazlarla tepkimeye girerler.
- 12- Gıda alerjenlerinin tüketilmesiyle oluşan immün duyarlılıktır.
- 13- Genellikle çiğ et, tavuk, yumurta, pastörize edilmemiş süt ve kirli sebze ve meyvelerden bulaşarak, gıda zehirlenmesi, ishal, ateş ve karın ağrısı gibi belirtilerle seyreden hastalıklara yol açan bakteridir.
- 14- İnsan sağlığını bozacak ölçüde vücutta aşırı yağ birikmesidir. Yaşam kalitesini ve süresini olumsuz etkiler.
- 15- Beyine açlık sinyallerini gönderen, yağ depolamasını sağlayan; mide fundusunda bulunan hormonumuzdur.
- 16- Bireysel genetik farklılıklara göre besilere veya diyetin farklı bileşenlerine tepkiyi inceleyen bilimdir.
- 17- Sinir ve kas fonksiyonunu koruyan, bağırsıklığı destekleyen, kalp atış hızını dengeleyen, kemik sağlığını koruyan ve kan şekeri seviyesini düzenleyen mineraldir. Malat, glisinat gibi çeşitleri bulunur.

**BULMACADA
ŞİFREYİ BİLEN İLK
3 KİŞİYE**

SÜRPRİZ HEDİYE!

HOMENUTRITION.DERGISI@GMAIL.COM



ŞİFRE :

1 4 9 7

3 8 11 6

5 12 15 9 12 10 14 12 3 12 10

16 12 9 13 11



HAVVA ELİF ÜZÜMCÜ

ÖĞRENCİ DİYETİSYEN

İMMUN SİSTEMİNİZİ DESTEKLEYECEK TARİFLER

Zerdeçalı Kinoalı Kahvaltı Kasesi

Hazırlama Süresi: 15 dakika | Pişirme Süresi: 25 dakika | 4 kişilik

Malzemeler:

- 1 su bardağı pişmiş kinoa
- 1/2 çay kaşığı toz zerdeçal
- 1/2 çay kaşığı toz tarçın
- 1/2 su bardağı şekerless badem sütü
- 1 yemek kaşığı chia tohumu
- 1/4 su bardağı doğranmış ceviz
- 1/4 su bardağı taze meyveler (orman meyveleri vb.)
- 1 yemek kaşığı bal veya akçaağaç şurubu (isteğe bağlı)

Yapılışı:

Orta boy bir tencerede, pişmiş kinoayı kısık ateşte ısıtın. Zerdeçal, tarçın ve badem sütünü ekleyip, iyice ısınana kadar karıştırarak pişirin. Ocaktan aldıktan sonra chia tohumu, ceviz ve taze meyveleri ekleyip karıştırın. İsteğe bağlı olarak bal veya akçaağaç şurubu gezdirin. Sıcak olarak servis edin ve afiyetle tüketin!



Yaban Mersinli Ispanaklı Smoothie

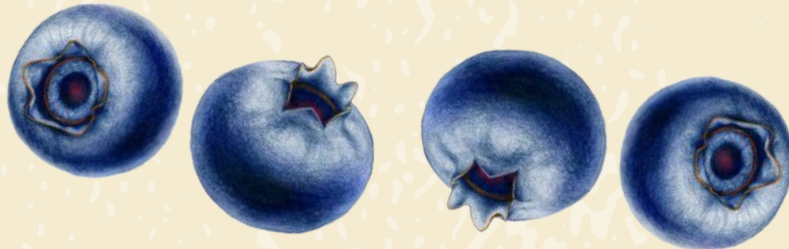
Hazırlama Süresi: 5 dakika | Pişirme Süresi: 0 dakika | 4 kişilik

Malzemeler:

- 2 su bardağı taze ıspanak
- 2 su bardağı dondurulmuş yaban mersini
- 2 adet muz
- 1 su bardağı yoğurt
- 1 su bardağı şekerless yulaf sütü
- 2 yemek kaşığı chia tohumu

Yapılışı:

Tüm malzemeleri blender'a ekleyin. Pürüzsüz ve kremi bir kıvam elde edene kadar karıştırın. Karışımı bardaklara paylaşın ve hemen servis edin. Afiyet olsun!



VE HOŞGELDİN 2025

3. SENEMİZİ DOLDURALIM



Yeni bir yılın başlangıcıyla birlikte, 2025'e adım attığımız bu heyecanlı dönemde, her perşembe sizlerle buluşmaya ve bilgi paylaşımında bulunmaya devam etmekten büyük mutluluk duyuyoruz. Sizlerin desteği, bizim en büyük motivasyon kaynağımız. Bu destek sayesinde, sizlere fayda sağlama misyonumuzu sürdürme azmimiz daha da güçleniyor.

Her birinizin mutluluğu ve motivasyonu, 2025 yılında hedeflerimize ulaşmamızı sağlayan en değerli unsurlar. Hep birlikte, verimli ve başarılı bir yıl geçirmeyi diliyoruz. Lütfen unutmayın, her hafta gerçekleştirdiğimiz ücretsiz eğitimler sizlerin desteğiyle mümkün oluyor. Bir sonraki buluşmamızda, perşembe günü aynı saatte, yine burada olacağız. Sizleri bekliyor olacağız!

NUTRIHOME
Bilgiyle Beslen, Eğitime Güçlen

OCAK 2025 EĞİTİM TAKVİMİ

HER PERŞEMBE	SAAT	GOOGLE MEET
ÜCRETSİZ	21:00	MEET

Dr. Tuna İnan
Klinik Beslenme ve Üçün Sürüklü Damırsız Takıbl

Dr. Sıla Akıno
Ayurvedik Beslenme

Dr. Sıla Akıno
Çocukla Marınında Beslenme Stratejileri

Dr. İzzet Akıno
Duygusal Yeme

Dr. İzzet Akıno
Mıgren ve Beslenme

2 Ocak 2025	9 Ocak 2025	19 Ocak 2025	23 Ocak 2025	30 Ocak 2025
-------------	-------------	--------------	--------------	--------------

Ücretsiz materyaller için WhatsApp grubumuzza beklentiz!

NUTRIHOME
Bilgiyle Beslen, Eğitime Güçlen

ŞUBAT 2025 EĞİTİM TAKVİMİ

HER PERŞEMBE	SAAT	GOOGLE MEET
ÜCRETSİZ	21:00	MEET

Dr. İzzet Akıno
Menopoz Döneminde Beslenme

Dr. İzzet Akıno
Diyabette Sık Karşılaşılan Beslenme Sorunları

Dr. İzzet Akıno
Longevity Plans

Dr. İzzet Akıno
Çocuk ve Adölesan Döneminde Beslenme Alışkanlıkları

6 Şubat 2025	13 Şubat 2025	20 Şubat 2025	27 Şubat 2025
--------------	---------------	---------------	---------------

Ücretsiz materyaller için WhatsApp grubumuzza beklentiz!

NUTRIHOME
Bilgiyle Beslen, Eğitime Güçlen

MART 2025 EĞİTİM TAKVİMİ

HER PERŞEMBE	SAAT	GOOGLE MEET
ÜCRETSİZ	21:00	MEET

Dr. İzzet Akıno
Çocuk ve Ergen Sporcularda Beslenme

Dr. İzzet Akıno
PCOS ve Beslenme

Dr. İzzet Akıno
Gaps Diyeti

Dr. İzzet Akıno
İS ve Beslenme

4 Mart 2025	13 Mart 2025	20 Mart 2025	27 Mart 2025
-------------	--------------	--------------	--------------

Ücretsiz materyaller için WhatsApp grubumuzza beklentiz!

NUTRIHOME
Bilgiyle Beslen, Eğitime Güçlen

NİSAN 2025 ÜCRETSİZ EĞİTİM TAKVİMİ

HER PERŞEMBE	SAAT	GOOGLE MEET
ÜCRETSİZ	21:00	MEET

Dr. İzzet Akıno
Gut Hastalığında Beslenme

Dr. İzzet Akıno
Hastalığın İnteraksiyonu, İnflamasyonu ve Fonksiyonel Beslenme Çözümleri

Dr. İzzet Akıno
Beslenme ve Takviyeler: Bilimsel Veriler Işığında Doğru Kullanım

Dr. İzzet Akıno
Vücut Analiz Cihazlarının Hangi Durumları ve Niyet Takıbl

3 Nisan 2025	10 Nisan 2025	17 Nisan 2025	24 Nisan 2025
--------------	---------------	---------------	---------------

Ücretsiz materyaller için WhatsApp grubumuzza beklentiz!

NUTRIHOME
Bilgiyle Beslen, Eğitime Güçlen

MAYIS 2025 ÜCRETSİZ EĞİTİM TAKVİMİ

HER PERŞEMBE	SAAT	GOOGLE MEET
ÜCRETSİZ	21:00	MEET

Dr. İzzet Akıno
Sporcularda Menü Planlama

Dr. İzzet Akıno
SIBO ve Beslenme Protokolleri

Dr. İzzet Akıno
Detoks Diyetlerine Bilimsel Bakış

Dr. İzzet Akıno
İnfüzörün Dönünde Beslenme Takıbları

Dr. İzzet Akıno
Sarımsak Beslenme

1 Mayıs 2025	8 Mayıs 2025	15 Mayıs 2025	22 Mayıs 2025	29 Mayıs 2025
--------------	--------------	---------------	---------------	---------------

Ücretsiz materyaller için WhatsApp grubumuzza beklentiz!

NUTRIHOME
Bilgiyle Beslen, Eğitime Güçlen

HAZİRAN 2025 ÜCRETSİZ EĞİTİM TAKVİMİ

HER PERŞEMBE	SAAT	GOOGLE MEET
ÜCRETSİZ	21:00	MEET

Dr. İzzet Akıno
İnflamasyon ve Beslenme

Dr. İzzet Akıno
Beslenme Protokollerine Destek Uygulamaları: Anamnez

Dr. İzzet Akıno
Sağlıklı ve Uzun Ömürün Anahtarları: Hormonlar

12 Haziran 2025	19 Haziran 2025	26 Haziran 2025
-----------------	-----------------	-----------------

Ücretsiz materyaller için WhatsApp grubumuzza beklentiz!

2025'e merhaba derken, 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, 2025 yılında 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.



ŞİMDİ ALIP SINIRSIZ ERİŞEBİLECEKLERİNİZ: SÜRESİZ YAYINDAKİ EĞİTİMLER

Yoğun talepler üzerine, Nutrihome Akademi olarak geçmişte gerçekleştirdiğimiz bazı eğitimlere ait kayıtlara artık ulaşabilirsiniz!

Websitemiz www.nutrihomeakademi.com.tr 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.tr



★★★★★ (5.00)

'Diyet Danışmanlığı Ofis Açma Süreçleri Hakkında Tüm Merak Edilenler' + Eğitimden İmzalı Katılım Belgesi + Kapsamlı Dijital Kitapçık



☆☆☆☆

'Beyin Sağlığı ve Alzheimer: Beslenmenin Gücü' + Eğitimden İmzalı Katılım Belgesi + Ayrıntılı Kitapçık



★★★★★ (5.00)

Nutrihome | Upwork ve Online Platformlarda Diyetisyen Olmak, Dolar Kazanmak



★★★★★ (5.00)

Lisans Eğitimi Tadında: Çocuk Beslenmesi ve Sağlıklı Alışkanlıklar Eğitimi + Detaylı Kitapçık + Eğitimden İmzalı Katılım Belgesi



★★★★★ (5.00)

SİNİRSİZ İZLEME | 'Yeme Bozukluklarında Beslenme' + Eğitimden İmzalı Türkçe ve İngilizce Katılım Belgesi + Ayrıntılı Kitapçık



★★★★★ (5.00)

Romatizmal Hastalıklarda Tıbbi Beslenme Tedavisi Eğitimi (Vaka Çözümlü) + Eğitimden İmzalı Katılım Belgesi + Ayrıntılı Kitapçık



★★★★★ (5.00)

Metabolik Sendrom ve Pratikte Enerji Hesaplamaları Eğitimi+ Vaka Çözümleri + Eğitimden İmzalı Katılım Belgesi + Ayrıntılı



★★★★★ (5.00)

Homeats Akademi'nin Özel Programı: Yeşil Nemutlu ile Yaz Stajı Tadında Eğitim Kampı + Eğitimden İmzalı Katılım Belgesi



★★★★★ (4.67)

Besin Alerjisi, Duyarlılıkları ve İntoleransları Eğitimi + Eğitimden İmzalı Katılım Belgesi + Ayrıntılı Kitapçık + Vaka



★★★★★ (5.00)

Özel Gerekli Sporcularda Beslenme Eğitimi + Eğitimden İmzalı Katılım Belgesi + Ayrıntılı Kitapçık



★★★★★ (5.00)

SİNİRSİZ İZLEME | Vaka Örnekleriyle



★★★★★ (4.64)

Homeats Sporcularda Yeme Bozuklukları Eğitimi + Eğitimden İmzalı Katılım Belgesi + Detaylı Dijital Kitapçık



★★★★★ (4.88)

Mikrobiyota ve Bağırsak Sağlığı Eğitimi + Detaylı Dijital Kitapçık + Eğitimden İmzalı Katılım Belgesi



★★★★★ (4.75)

Homeats İçten Gelen Güzellik: Kolojen Eğitimi + Eğitimden İmzalı Katılım Belgesi + Detaylı Dijital Kitapçık

EĞİTİMDE ÇİTAYI YÜKSELTTİK: "STAJ TADINDA" EĞİTİM KAMPLARIMIZ



homeats Canlı

YAZ STAJI TADINDA EĞİTİM KAMPI

MODÜL 1
BESLENME VE DİYETİTİĞE GİRİŞ

MODÜL 2
BAŞTAN AŞAĞI DANIŞAN ALMA

MODÜL 3
İTERAKTİF STAJ

UZMAN DİYETİSYEN
YEŞİM NEMUTLU
ONLINE İTERAKTİF ÇALIŞI YAYIN

24-25-26 HAZİRAN

İnceleme diyetisyenler tarafından yapılır

Yaklaşık 200 TL

75 TL

1 haftalık yenilikçi öğrenim



homeats

200 TL
99 TL

YAZ STAJI TADINDA EĞİTİM KAMPI

MODÜL 1
BESLENME VE DİYETİTİĞE GİRİŞ

MODÜL 2
BAŞTAN AŞAĞI DANIŞAN ALMA

MODÜL 3
SPORCU BESLENMESİ İTERAKTİF STAJ

UZMAN DİYETİSYEN
DEMİRHAN EREN
TOBB EKSPERİ AKADEMİ VE KADIN FİTİRLERİ AKADEMİSİ DİYETİSYENİ
TÜRKİYE BİRİNCİ FİTİRLERİ VE NİCELİ STAJ DİYETİSYENİ

İnceleme diyetisyenler tarafından yapılır

Yaklaşık 200 TL

75 TL

1 haftalık yenilikçi öğrenim



homeats

350 TL
99 TL

YAZ Stajı Tadında Eğitim kampı

MODÜL 1
Beslenme ve Diyetiteğe Giriş - Yeme Davranışlarının Anlaşılması

MODÜL 2
Baştan Aşağı Danışan Alma - Yeme Davranışlarının ve Klinik Uygulanması

MODÜL 3
Mikrobiyoloji ve Sağlık İnteraktif Staj

UZMAN DİYETİSYEN
Dr. Dyt. Tuba Günebak
İstanbul Sağlık ve Teknoloji Bilim Öğretmeni Üyesi
Marmara Sağlık Bilimleri Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Uzmanı
Sakarya Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Uzmanı
Nispetiye Anadolü Kurumları Beslenme Danışmanı

29-30-31 Temmuz Canlı

İnceleme diyetisyenler tarafından yapılır

Yaklaşık 350 TL

99 TL

1 haftalık yenilikçi öğrenim

Sizlere sunduğumuz 6 adet "Staj Tadında" eğitimle birlikte, misyonumuz olan **en verimli eğitimleri en uygun fiyata** sağlama amacımızı bir kez daha vurgulamaya 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.



NUTRIHOME Canlı

SÖMESTR STAJI TADINDA EĞİTİM KAMPI

MODÜL 1
Erişkin klinik Beslenmeye Giriş - Baştan Aşağıya Hasta Kabulü

MODÜL 2
Diyetisyenin Onkolojik Hastalıklarda Özet Analizi

MODÜL 3
Teoriden Pratiğe Uygulamada Onkolojik Beslenme

UZMAN DİYETİSYEN
CEVŞEN BUL
ONKOLOJİK DİYETİSYENİ

24-25-28 Ocak 2020

İnceleme diyetisyenler tarafından yapılır

Yaklaşık 200 TL

75 TL

1 haftalık yenilikçi öğrenim



NUTRIHOME Canlı

SÖMESTR STAJI TADINDA EĞİTİM KAMPI

MODÜL 1
Diyet Tanımlarında Ustalık - Karbonhidrat Kato ya: Obeziteyi Önlemek İçin Diyet Planlarının nasıl Yapılır

MODÜL 2
Beslenme Planlamada Sanatı - Her Bireye Uygun Öğün Planlaması - Nüfus

MODÜL 3
Sağlık Değerlendirmesi ve İyileştirme - Kan ve Vücut Sağlığı Değerlendirmesi - Yönlendirme ve Uygulanması

UZMAN DİYETİSYEN
YAĞMUR ÖLMEZ KIZILKUŞ
İnceleme diyetisyeni ve Teknoloji Bilim Öğretmeni Üyesi
Marmara Sağlık Bilimleri Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Uzmanı
Sakarya Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Uzmanı
Nispetiye Anadolü Kurumları Beslenme Danışmanı

24-25-28 Ocak 2020

İnceleme diyetisyenler tarafından yapılır

Yaklaşık 200 TL

75 TL

1 haftalık yenilikçi öğrenim



NUTRIHOME Canlı

YAZ STAJI TADINDA EĞİTİM KAMPI

MODÜL 1
Beslenme ve Diyetiteğe Giriş

MODÜL 2
Baştan Aşağı Danışan Alma

MODÜL 3
İnteraktif Staj

DOKTOR DİYETİSYEN
TUBA GÜNEBAK
İstanbul Sağlık ve Teknoloji Bilim Öğretmeni Üyesi
Marmara Sağlık Bilimleri Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Uzmanı
Sakarya Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Uzmanı
Nispetiye Anadolü Kurumları Beslenme Danışmanı

29-30-31 Temmuz Canlı

İnceleme diyetisyenler tarafından yapılır

Yaklaşık 350 TL

99 TL

1 haftalık yenilikçi öğrenim



NUTRIHOME AKADEMİ'DE BİR YIL: GELİŞİM, ÖZVERİ VE PAYLAŞIM ÜCRETSİZ EĞİTİMLERİMİZ - 2023



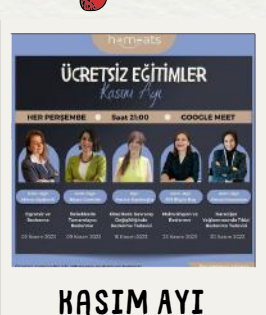
Nutrihome Akademi olarak 2023'ün Ocak ayından bu yana, her perşembe siz değerli meslektaşlarımıza sunduğumuz ücretsiz eğitimlerle dolu dolu bir yıl geçirdik. Bu yılın ardında yatan motivasyonumuz, "**Ben gelişirsem meslektaşım gelişir.**" anlayışıyla şekillendi. Mesleki gelişimdeki bu dayanışma ruhuyla geçen 19 ay, bizim için unutulmaz anılarla dolu bir serüven oldu.

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

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



*İlk eğitimimiz, Akademimizin ilk kvılcım



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.

NUTRIHOME AKADEMİ'DE BİR YIL: GELİŞİM, ÖZVERİ VE PAYLAŞIM ÜCRETSİZ EĞİTİMLERİMİZ - 2024

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 süre zarfında, her hafta siz değerli meslektaşlarımızla buluşmayı sürdürdük ve ücretsiz eğitimlerimiz aracılığıyla, mesleki gelişimin sürekliliğini sağlama konusundaki kararlılığımızı bir kez daha gösterdik.



OCAK AYI

*İlk eğitimimiz, Akademimizin ilk kvılcımı



ŞUBAT AYI



MART AYI



NİSAN AYI



MAYIS AYI



HAZİRAN AYI



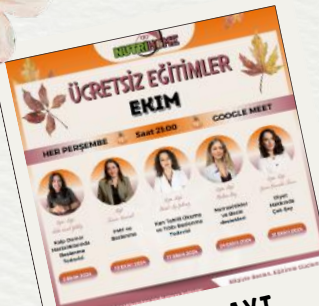
TEMMUZ AYI



AĞUSTOS AYI



EYLÜL AYI



EKİM AYI



KASIM AYI



ARALIK AYI

NUTRİHOME AKADEMİ REHBERLİĞİNDE DİYETETİKTE GÜNCEL KONULAR

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

Ve en sonuncusu, 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.



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



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.



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.



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.



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.

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 Komplikasyonlar ve Beslenme Yönetimi

MODÜL-4
Bariatrik Cerrahi Öncesi ve Sonrası Takviye Kullanımı

150€
75€

21-22 Ekim 2023

Google Meet

20:30

Teoriden Pratiğe: Obezite Tedavisinde Bariatrik Cerrahi Eğitim Kampı:

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



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 yaşamana yardımcı oldu. Bu kampta, sadece 1 kahve fiyatına 3 saat boyunca derinlemesine bir öğrenme fırsatı sunuldu. Çok beğenilen bu kampımız sevgili Uzman Diyetisyen Yeşim Nemutlu ile gerçekleştirdiğimiz bir diğer etkinliğimizdi.

VERMENİN ZARARLARI

BİYOKİMYASAL DETAYLARIYLA

Açık Durumu (Glikoz-Glikojen-Glukonejenez...)

Aminoasitlerin Katabolizması

Lipit Metabolizması

Biyokimyasal Süreçler ile Vücudun Hengi Bölgesine Nasil Zarar Veriyor- Besleyici Biyokimyasal Anadımı

150€
75€

8 Mart 2024

20:30



ENTERAL VE PARENTERAL BESLENME

MODÜL 1
Klinik Nutrisyon Temelleri

MODÜL 2
Klinik Nutrisyon'da İzlem

MODÜL 3
Özel Durumlarda Nutrisyon Desteği

169€
40€

27-28 Nisan 2024

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.

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 düzenlenmiştir. 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.

ENDOKRİN VE METABOLİK HASTALIKLARDA BESLENME EĞİTİMİ

MODÜL 1
Endokrin Sistem ve Endokrin Bozukluklarda Genel Bakış: Tiroid Hastalıklarında Beslenme Tedavisi

MODÜL 2
Obezite ve Yeme Bozukluklarında Beslenme Tedavisi

MODÜL 3
Diyabet ve Beslenme Tedavisi

150€
75€

15-16 Mart 2024

2024'Ü TAM VERİM İLE SONLANDIRDIK KATILIMCI REKORLARI KIRDIK

Sporcu Beslenmesinin A'dan Z'si: Lisans Eğitimi Tadında Diyetetik Kampı

Nutrihome Akademi'nin "Sporcu Beslenmesinin A'dan Z'si: Lisans Eğitimi Tadında Diyetetik Kampı", diyetisyenler ve diyetisyen adaylarına sporcuların beslenme gereksinimlerini profesyonel düzeyde karşılayabilmek için gerekli bilgi ve becerileri kazandırmak üzere tasarlanmıştır. Bu interaktif eğitim programı, spor beslenmesi alanında uzmanlaşmak isteyen diyetisyenler ve diyetisyen adayları için teorik bilgilerin yanı sıra gerçek vaka analizleri üzerinden uygulamalı öğrenme fırsatı sunmaktadır.

Neler Dahil?

- Toplam 40 Saat Eğitim
- 220 Sayfalık Eğitim Kitapçığı
- 15 Modül + 2 Hediye Eğitim
- 15 Vaka Örneği ve Vaka Oturum Sunumları
- 100 Soruluk Deneme Testi
- İsminize Özel, Tüm Diyetisyenler Tarafından İmzalanmış Katılım Belgesi

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

15 OTURUM & 40 SAAT & 25 VAKA & DİJİTAL KİTAPÇIK & KATILIM BELGESİ

Şimdi Al 1 Ocak 2025'e Kadar İzle

İsmine Özel, Diyetisyen İmzalı Katılım Belgesi

Tüm oturumları içeren kapsamlı dijital kitapçık

25 vaka örneği ve uzmanından çözümler

Her oturumda sürpriz hediyeler

100 Soruluk Test Hediyesi

+2 Hediye Eğitim

Bilgi ve Kayıt için: nutrihomeakademi.com

SPORCU BESLENME GİRİŞİ	Temel Kavramlar, Sporcu Diyetiyerisi Görev ve Sorumlulukları, Ulusal Uluslararası Organizasyonlarda Diyetisyen Görev ve Sorumlulukları, Olimpiyatlarda Beslenme Sorunları, Beslenme Kaynakları Zorlukları
SPOR FİZYOLOJİSİ	Kısa Fizyolojik Enerji Sistemleri, Egzersiz Sırasında Metabolizmanın Değerlendirilmesi, Kaslar ve Enerji Kaynakları
SPORCULARDA BESLENME DURUMUNUN BELİRLENMESİ	Basın Tüketim Kayıtları, Biyokimyasal Parametrelerin Değerlendirilmesi, Kişisel Bilgi Formlarının Oluşturulması, Antropometrik Ölçümlerin Değerlendirilmesi, Casusluk ve Özenle Beslenmenin Tanımlanması, Enerji, Besin, Su, Diyet Hızını Kaliteli Ölçümler, Kemik Çap Ölçümleri, Vücut Çerçeve Ölçümleri, Deri Kıvrım Kalınlığı Ölçümlerinin Belirlenmesi ve Uygulanması Yapılması- Yağ Yağsız Yüzde Hesaplanmasının Yapılması
SPORCULARDA ENERJİ HESAPLAMA VE ÖLÇÜM YÖNTEMLERİNİN BELİRLENMESİ	SPORCULARDA ENERJİ HESAPLAMA VE SIK KULLANILAN FORMÜLLER, SPOR İÇİN ENERJİ İHTİYAÇININ HESAPLANMASI- MET ENERJİ ÖLÇÜM YÖNTEMLERİ- DİNENK, İNDEKS KALORİLER, GIB ENERJİ SU YÖNTEMLERİ, ENERJİ HESAPLAMA FORMÜLLERİ VE ÖZEL ÇÖZÜMLER
SPORCU BESLENMESİNDE KARBONHİDRAT	SPORCULARDA KARBONHİDRAT İHTİYACI, KARBONHİDRAT TIPLERİ, KARBONHİDRAT YÜKLEMESİ EGZERSİZ ÖNCESİ, SİRS VE SONRASI KARBONHİDRAT İHTİYACININ BELİRLENMESİ
SPORCU BESLENMESİNDE PROTEİNLER & SPORCU BESLENMESİNDE YAĞLAR	SPORCULARDA PROTEİN VE YAĞLARIN TEMEL ÖZELLİKLERİ, EGZERSİZ ÖNCESİ VE SONRASI TÜKETİM ÖNERİLERİ
SPORCU BESLENMESİNDE MİKRO BESİN ÖZELLİKLERİ	MİKRO BESİN ÖZELLİKLERİ İHTİYACI- REHBER ÖNERİLER NE DİYOR? MİKRO BESİN ÖZELLİKLERİ VE PERFORMANS ÜZERİNE ETKİLERİ
SPORCU BESLENMESİNDE HİDRATASYON	TEMEL KAVRAMLARIN ÖĞRENİLMESİ, HİDRATASYON ÖNEMİ, EGZERSİZ ÖNCESİ, SİRS VE SONRASI SU TÜKETİMİNİN TAKİBİ VE ÖNEMİ
SPORCULARDA ERGENEKİM DESTEK ÖZELLİKLERİ	TANIMLAR, ALA İSAN KAMU DÜZAYNE GÖRE ERGENEKİMİN ETKİLERİNİN TARTIŞILMASI, ERGENEKİM ÖZELLİKLERİNİN KULLANIM PROSEDÜRLERİNİN BELİRLENMESİ

2025'e Bir Adım Önde: Diyetisyenler ve Diyetisyen Adayları İçin Yeniden Doğuş Kampı

Nutrihome Akademi'nin sunduğu "2025'e Bir Adım Önde: Diyetisyenler ve Diyetisyen Adayları İçin Yeniden Doğuş Kampı", diyetisyenler ve diyetisyen adaylarına mesleklerinde öne çıkmaları için gerekli olan en güncel bilgi ve becerileri sunmayı amaçlayan kapsamlı bir eğitim serisidir. **25 oturumda** toplam **75 saat** sürecek olan bu interaktif program, katılımcıların **50'den fazla gerçek vaka** üzerinde pratik öğrenme fırsatı bulacakları, dijital kitapçık ve katılım belgesiyle desteklenen bir eğitim sunmaktadır.

Bu eğitimde, diyetetik alanında karşılaşılan en yaygın ve önemli sağlık sorunlarına yönelik kapsamlı beslenme yaklaşımları ele alınmaktadır. Katılımcılar, beslenme tedavisinin farklı alanlardaki etkilerini öğrenirken, modern diyet uygulamaları ve kişiye özel beslenme stratejilerine dair derinlemesine bilgi edinme fırsatı bulacaklardır. Özellikle fonksiyonel beslenmeden, metabolik ve kronik hastalıklara kadar geniş bir yelpazede konular işlenerek, diyetisyenlerin ve adaylarının mesleki bilgi ve becerilerini geliştirmeleri hedeflenmektedir.

2025'E BİR ADIM ÖNDE • Canlı

Diyetisyenler ve Diyetisyen Adayları İçin Yeniden Doğuş Kampı

25 OTURUM & 75 SAAT & 50 VAKA & DİJİTAL KİTAPÇIK & KATILIM BELGESİ

Kasım-Aralık 2024

Şimdi al 1 Mart 2025'e Kadar İzle

Sürpriz Hediyeler

200 Soruluk Test Hediyesi

+50 Vaka Çözümü

İsmine Özel, Diyetisyen İmzalı Katılım Belgesi

Tüm oturumları içeren kapsamlı dijital kitapçık

Eğitmenlere Direkt Soru Sorma İmkanı

Bilgi ve Kayıt için: nutrihomeakademi.com.tr

GÜLSAH KAHNERTOKTAK Profesör Doktor	BETÜL GÜLŞEN Doçent Doktor	BANUSALMAN Doktor Diyetisyen	EFTAL GÖÇÜL Doktor Diyetisyen	EZZİ SAKAR SÖHNES Doktor Diyetisyen
FATMA HESRİT BİBEROĞLU Doktor Diyetisyen	MELİKE SEYMA DENİZ Doktor Diyetisyen	NİHAL ORTAÇ YALDIZ Doktor Diyetisyen	SEVKE KAHRAMAN Doktor Diyetisyen	TURBA KAYAN TAPAN Doktor Diyetisyen
VAHİBE KULCAY KEŞANE Doktor Diyetisyen	AYSÉ ÖZÖKNER Uzman Diyetisyen	DENİZ ERİŞ Uzman Diyetisyen	İLKER PAZARBAŞI Uzman Diyetisyen	KÜBRA ÇAKIRMAKAYA Uzman Diyetisyen
MELTEM ERDOĞ Uzman Diyetisyen	MÜCAHİT MURLU Uzman Diyetisyen	NEŞEHAN KOYUNCUOĞLU Uzman Diyetisyen	NUR FİRAR BALI Uzman Diyetisyen	YASİNİR GÜNEZ KIZILUĞ Uzman Diyetisyen
YERİM NEMETLİ TORUN Uzman Diyetisyen	SEHİR ELİF KOÇOĞLU Uzman Diyetisyen	BERNA COBELOĞLU Diyetisyen	BÜŞRA DENİZ KIZIR Diyetisyen	CEVŞEN BUL Diyetisyen

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 alışılmamış dışındaki birçok meslektaşından kapsamlı bir kariyer kampı sağlamayı hedefledik. 35 konuşmacımızı ağırladığımız bu eğitimimizde öğrencilerimiz diyetetiğin 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.

YENİ NESİL YOL HARİTANIZ: Diyetisyenlikte Kariyer Kampı

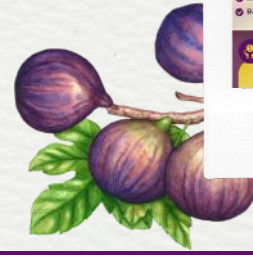
16 KONU
3 Mayıs - 2 Haziran 2024

KONTENJAN SINIRLI
16 Kişili Yönerge

- Beslenme ve Diyetetikte Yapay Zeka Uygulamaları
- Diyet Danışmanlığı Olmeksiz Açık Sorular Hakkında Tutarlı Sorulara Yanıtlar
- Diyetisyenlikte Yaratıcı Teknikler
- Yurtiçinde Diyetisyenlikte Deneyim ve İş Bulma
- Yabancı Ülke ve Bireysel Danışmanlığı & Sosyal Medyada Diyetisyenlik
- Markalarla İşbirliği Yapma ve Pazarlama Konuları
- Kronik Alerjenik Hastalıkların Tedavisi
- Beslenme ve Sağlık Politikaları
- Psikolojik Diyetisyenlik İçin Farklı Bir Bakış Açısı
- Kurumsal Beslenme Danışmanlığı
- Beslenme Bilgi Sistemlerinin Etkili Kullanımı
- Stres ve Fonksiyonel Beslenmeye Bakış
- Uygulama ve Online Platformlarda Diyetisyen Olmak, Değer Kararı, Bütçeleme
- Yabancı Ülke ve Danışmanlık & KPSS & DGS
- Diyetisyenlikte Kariyer Olanakları & Akademi

ALANIN EN UYGUN FİYATLARI, ADYK ÜNİVERSİTESİ
İlk 150 Bilet 249 TL (Tüketim)
Bilet Değeri 300 TL (Tüketim)

Uzmanlar
Uzmanlar ve Konuşmacılar
Uzmanlar ve Konuşmacılar



Vaka Örnekleriyle Hap Bilgileri ve Diyet Planlaması Eğitim Kampı:

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.



VAKA ÖRNEKLERİYLE HAP BİLGİLERİ VE DİYET PLANLAMASI

PDF
Tüm vaka örnekleri hakkında dijital kitapçık

İçerikler ve Sorular
Eğitimin tüm içeriği sorularla desteklenmiştir

Yeni İçerikler
Yeni içerikler

6 OTURUM • 30 VAKA • DİJİTAL KİTAPÇIK

BETÜL GÖLGEN
DOÇENT DOKTÖR

İFTAL GEÇGİL DEMİR
DOKTÖR DİYETİSYEN

MUTALİP AYAR
DOKTÖR DİYETİSYEN

TUBA KAYAN TAPAN
DOKTÖR DİYETİSYEN

HÜLYA ARSLANTAŞ GÜL
UZMAN DİYETİSYEN

İLKER PAZARBAŞI
UZMAN DİYETİSYEN

Zihin ve Beden Dengesinde Beslenme: Yeme Bozuklukları ve Psikosaglık Eğitim Kampı

Nutrihome Akademi olarak düzenlediğimiz "Zihin ve Beden Dengesinde Beslenme: Yeme Bozuklukları ve PsikoSağlık Eğitim Kampı" ile katılımcılarımız beslenme ve psikoloji alanında derinlemesine bir eğitim deneyimi edindi. Bu eğitim kampında, yeme bozukluklarının tedavisinden duygusal yeme ve sezgisel yeme yaklaşımlarına kadar geniş bir yelpazede edinilen bilginin yanı sıra; eğitmenler tarafından hazırlanmış kitapçıklar, 30 günlük yeniden izleme linkleri ve isme özel, eğitmenler tarafından imzalanmış katılım belgesi ile çok değerli materyalleri sizlerle buluşturmayı hedefledik.

YEME BOZUKLUKLARI VE PSIKOSAĞLIK EĞİTİM KAMPI

Canlı

BEGÜM BEŞTE İLGIN
Uzman Diyetisyen

BUKET SÖZAN
Uzman Diyetisyen

İREM YAKIŞIKLI
Uzman Diyetisyen

TUĞÇE TATOĞLU
Uzman Diyetisyen

YAĞMUR ÇİLMEZ KOZLUK
Uzman Diyetisyen

12-18 AĞUSTOS 2024

ALANIN EN UYGUN FİYATLARI, ADYK ÜNİVERSİTESİ
İlk 250 Bilet 249 TL
Bilet Değeri 300 TL
Diyetisyenlikte Bilgi 220 TL

+5 VAKA ÇÖZÜMÜ

NUTRİHOME AKADEMİ
BİRLİKTE BÜYÜYORUZ



122

Ücretsiz Eğitim Gerçekleştirdik

11202

Öğrencimiz Eğitim Kamplarımıza
Katıldı



243

Kişiye Sosyal Medyada ve
Eğitimlerimizde Hediyeler Verdik

1250

Canlı Katılımla 'Kan Tahlili
Okuma' Eğitimimiz En Çok Canlı
Katılım Sağlanan Eğitim Oldu



Birlikte öğrenirken, deneyimlerimizi paylaşarak güçlendik. Sayısız ücretsiz eğitim ve sürprizlerle, binlerce katılımcının hayatına dokunduk. Her adımda büyüyen motivasyonumuzla daha nice projeyi gerçeğe dönüştürmeye hazırız!

NUTRIHOME AKADEMİ



23

Kapsamlı ve Özgün Eğitim
Kampı Düzenledik

35

Sponsor Destekleri ile Bizlere
Güç Kattı



6

Ücretsiz Yayınımızı Sizlerle
Buluşturduk

+100

Alanında Uzman Eğitimimizle,
Kaliteli Eğitimler Sunduk



Eğitim kamplarımızla sınırları aşarken, iş birliği yaptığımız destekçilerle gücümüze güç kattık. Ücretsiz yayınlarımızı erişilebilir kılarak alana taze bir soluk getirdik. Uzmanlarla ortak yürüttüğümüz çalışmalar, geleceğe emin adımlarla ilerlememizi sağlıyor, her adımda birlikte olmak dileğiyle...



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 homenutrition.dergisi@gmail.com adresine mail atmanız yeterli olacaktır.

Nutrihome Akademi Ekibi olarak bu zamana kadar +150'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



FUNDA TUZGÖL



HİLAL TAVASLI ŞAKAR



İSMAİL CERRAH



NEŞE CEYLAN ZENGİN



İLKER PAZARBAŞI



ESMA KARATAŞ



ATEŞ ATEŞ



MELIKE KİRİŞÇİ



İKRA SONEL



NEŞE CEYLAN ZENGİN



YUNUS AKSU



AYŞE HÜMEYRA İSLAMOĞLU



ALPEREN AYILDIZ



DUYGU AÇAN



EDİBE ÇELİK



AYŞE ÖZGÖKER



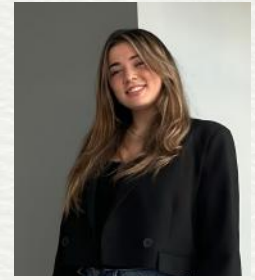
SERNAZ ÇAKIR ERCİL



ÖMER MOR



SEVGİ GÜNGÖR



CANSU DERTOP



BUĞRA AK



ÖZLEM CEYLAN



ZEYNEP ÖZDEMİR



HAVVA ELİF ÜZÜMCÜ



ŞEVVAL ÖREN

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

Tazelen

GÜCÜNDE DOĞALLIK VAR

