

# Şişmanlık, Tanımı, Önlenmesi ve Tedavisi

*Türkân Ekinciler \**

## **Geçen Sayıda Çıkan Yazının Özeti**

Şişmanlık vücutta yağ toplanması sonucu ağırlığın önemli derecede artması ile meydana gelir. Sebebi genellikle, uzun süre harcanandan fazla enerji almaktır.

Şişmanlık, sağırlığa çeşitli yönlerden zararlı olduğu için, korunulması ve giderilmesi gereken bir durumdur.

Zayıflamak için ya fiziksel faaliyet yaparak çok enerji harcamak da yiyeceklerle alınan enerjiyi azaltmak gerekir. Fiziksel faaliyet yapmak yorucudur ve günlük çalışma içerisinde ayrı bir zaman ayırmak ister. Ayrıca sadece fiziksel faaliyetlerle zayıflamaya çalışan, bu arada yemek alışkanlıklarında değişiklik yapmayan kişi, faaliyetleri kesince yeniden şişmanlayacaktır. O halde en emin ve doğru yol yiyecekleri, dolayısı ile alınan enerjiyi azaltmaktır.

## **Zayıflama Yöntemi ve Zayıflatıcı Diyetler**

Zayıflama, yiyeceklerle alınan enerjinin ihtiyacın altına düşürülmesi ile mümkün olduğuna göre, bilinmesi gereken iki husus vardır. Birincisi, kişinin boyuna göre olması gereken kilosu, ikincisi de bu normal kiloyu korumak için alınması gereken enerjidir. Boya göre ağırlıkları gösterir tablo derginin birinci sayısında sayfa 42 de verilmiştir. Normal kilonun devamı için gereken enerjiler tablo 1 de görülmektedir. Bu enerji ihtiyaçları normal faaliyette bulunan kişilere göre hesaplanmıştır. Ağır işte çalışanlarda şişmanlık söz konusu olamayacağından ayrı bir tablo verilmemiştir.<sup>1,2</sup>

Şişman kişi yaşma göre alması gereken enerjiyi alırsa zayıflayacaktır. Fakat bu çok zaman alır. Zayıflama diyetleri alınması gereken enerjinin daha da altına düşecek şekilde hazırlanır. Diyet uygulamasına normal

\* Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim görevlisi.

TABLO I  
Normal faaliyette bulunan kişiler için günlük enerji ihtiyaçları

Yaş	Erkek	Kadın
25	2700-3200	2100-2300
26-35	2600-3100	2050-2250
36-45	2500-3000	2000-2200
46-55	2300-2800	1850-2050
56-65	2100-2600	1700-1900
66-75	1900-2350	1550-1700

kiloya gelene kadar devam edilmeli ve o kiloyu koruyabilmek için tablo 1 deki kadar enerji alınmalıdır.

Zayıflama diyetinde esas, besin ihtiyaçlarının karşılanması, fakat alınan kaloringin azaltılmasıdır.<sup>2,3</sup>

Vücudun düzenli çalışması için protein, karbonhidrat yağ, mineraler ve vitaminler gibi çeşitli besin maddelerine ihtiyaç vardır. Besin maddelerinin kaynağı yiyeceklerdir. Çok çeşitli olan yiyecekler kapsadıkları besin maddelerine göre guruplara ayrılır. Tablo 2 de bu yiyecek gurupları ve normal faaliyette bulunan yetişkin kadın ve erkekler için alınması gereken ortalama miktarlar verilmiştir.

Zayıflama diyetleri de bu prensibe uygun olarak hazırlanır. Ancak çok kalori veren yiyecekler miktar olarak azaltılır.

Tablo 3 de erkekler, Tablo 4 de kadınlar için değişik kalorili diyetler verilmiştir. Uygulamaya en yüksek kalorili zayıflama diyeti ile başlanmalı ve yavaş yavaş daha sonraki diyetler uygulanmalıdır.

Diyete başladıktan sonra her hafta kilo ölçülmelidir. Haftada 750-1000 gr. vermek uygundur.<sup>4</sup> Bu şekilde bir diyet uygulayarak haftada bir kilo olmak üzere 6 ayda 24 kilo veren Bayan Nevin Yüzbaşıoğlu'nun Resim 1 de önceki, Resim 2 de sonraki hali görülmektedir.

Uygulamanın başlamasından sonraki 15 gün içerisinde bir kilo kaybı olmayabilir. Bu normaldir.<sup>5</sup> Kilo vermiyorum diye, diyeti kesme meli normal kiloya gelene kadar devam edilmelidir. Eğer 2-3 ay içerisinde bir zayıflama olmuyorsa diyet gereği gibi uygulanmıyor, yiyecekler listede gösterildiği kadar alınmıyor demektir.

### Zayıflama ile İlgili Yanlış İnançlar

Bir kısım insanlar iyice düşünmeden kulaktan duyma bir takım yanlış tavsiyelere uyarak zayıflamaya çalışırlar. Aslı olmayan yanlış inanışlarla şişmanlıktan kurtulmak isteyenler, bilgisizce hareket ettiklerinden ya bir netice alamaz veya kendilerini gereksiz bir açlığa mahkum ederek, bu

TABLO II  
Yiyecek grupları ve normal durumdaki yetişkenler için alınması gereken ortalama miktarları.

Yiyecek grupları	Bir porsiyon- ların mık- tarı gr.	Bir porsiyonların ortalama ölçüsü	Bir por. verdiği ort- lama Kalori	Erkekler için günlük alın- ması gereken porsiyon sayısı	Kadınlar için günlük alınması gereken por- siyon sayısı	Kalori
1. Et, yumurta, bakliyat						
Et, (kemiksiz) veya yumurta	90 100	2 koyun bifteği kadar 2 adet	200	2.5	2	400
veya kuru bakliyat	60	3/4 çay bardağı				
2. Tahıllar						
a. Ekmek	100	2 orta dilim	250	3.5	3	750
b. Pirinç, makarna	60	3/4 çay bardağı	220	1.5	1	220
c. Tahıl unu	60	1 çay bardağı	210	1	1/2	105
3. Sebzeler ve meyvalar						
Her türlü sebze ve meyva	150	doğranmış olarak bir dolu tabak	50	4	3	150
4. Süt ve türleri						
süt, yoğurt veya peynir	250 50	1 su bardağı 2 kibrit kutusu kadar	175	1	1	175
5. Yağlar, şekerler						
yağ	30	3 yemek kaşığı (Y. K.)	270	3 YK	3 YK	270
şeker	40	4 yemek kaşığı (Y. K.)	160	4 YK	4 YK	160
			Top.	Top.	Top.	2230

TABLO III  
Erkekler için Zayıflama Diyetleri

Yiyecek Grupları	2200 kalorilik		1800 kalorilik		1500 kalorilik	
	Günlük alınması gereken porsiyon sayısı	Verdiği kalori	Günlük alınması gereken porsiyon sayısı	Verdiği kalori	Günlük alınması gereken porsiyon sayısı	Verdiği kalori
1. Et, yumurta, bakliyat						
Et, (kemişiz) veya yumurta veya kuru bakliyat	2	400	2	400	2	400
2. Tahıllar						
a. Ekmek	3	750	3	750	2	500
b. Pirinç, makarna	1	220	-	-	-	-
c. Tahıl uru	1/2	105	-	-	-	-
3. Sebze ve meyvalar						
Her türlü sebze ve meyva	3	150	4	200	4	200
4. Süt ve türevleri						
Süt, yoğurt veya peynir	1	175	1	175	1	175
5. Yağlar, şekerler						
Yağ	3 YK	270	2 YK	180	2 YK	180
Şeker	4 YK	160	3 YK	120	2 YK	80
	Top.	2230	Top.	1825	Top.	1535

TABLO IV  
Kadınlar için Zayıflama Diyetleri.

Yiyecek Grupları	1800 kalorilik			1500 kalorilik			1200 kalorilik			1000 kalorilik		
	Günlük alın- ması gereken por. sayı.	Verdiği kalori	Günlük alın- ması gereken por. sayı.	Verdiği kalori	Günlük alın- ması gereken por. sayı.	Verdiği kalori	Günlük alın- ması gereken por. sayı.	Verdiği kalori	Günlük alın- ması gereken por. sayı.	Verdiği kalori	Günlük alın- ması gereken por. sayı.	Verdiği kalori
1. Et, yumurta, bakliyat												
Et (kemiksiz) veya yunurta, veya kuru bakliyat	2	400	2	400	2	400	2	400	2	400	2	400
2. Tahıllar												
a. Ekmek	3	750	2	500	1.5	375	1.5	375	1.5	375	1.5	375
b. Pirinç, makarna	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
c. Tahıl unu	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3. Sebze ve meyvalar												
Her türlü sebze ve meyva	4	200	4	200	4	200	4	200	4	200	4	200
4. Süt ve türevleri												
Süt, yoğurt veya peynir	1	175	1	175	1	175	1	175	1	175	1	175
5. Yağlar ve şekerler												
Yağ	2 YK	180	2 YK	180	1 YK	90	1 YK	90	1 YK	90	1 YK	90
Şeker	3 YK	120	2 YK	80								
	Top.	1825	Top.	1535	Top.	1240	Top.	1053	Top.	1053	Top.	1053



Resim 1

Bayan Nevin Yüzbaşıoğlu'nun diyeteye başlamadan önceki hali.



Resim 2

Bayan Nevin Yüzbaşıoğlu'nun diyetle 24 kilo verdikten sonraki hali.

seferde yetersiz beslenme durumuna düşerler. Aslında yukarda da bahsedildiği gibi yemeklerimizi beslenme kurallarına göre seçerek, dengeli beslenerek zayıflamak en uygun yoldur. Sağlığımızı kaybetmeden zayıflamak ve ömür boyu öyle kalmak için bunun tek yol olduğunu bilmeli ve şu yanlış inançlara kendimizi kaptırmamalıyız.

1. *Şişmanlık aileden geçer*: Eğer aile geleneksel olarak hamur işlerine, kızartmalara ve tatlılara düşkünse ve her öğünde doyusuya yemeğe alışmışsa bu ailede kalıtımla geçen bir şişmanlıktan ziyade alışkanlıklardan doğan bir şişmanlık söz konusudur.<sup>6,7</sup>

2. *Bazı insanlar ne yerlerse yesinler şişmanlarlar*: Böyle düşünen kişiler yemeklerin bilgisizce ve gelişigüzel seçilebileceğini hesaba katmayarak adeta kaderci bir boyun eğişle durumlarını devam ettirirler.<sup>7,8</sup>

3. *Bazı öğünler hiç yemiyorum yine de şişmanlıyorum*: Zayıflama amacı ile normal aralıklarla yemek yemiyen kişiler aç kaldıkları süre sonunda normalden daha fazla yiyerek aç kaldıkları süreyi kapatırlar. Ayrıca metabolizmalarında anormal değişiklikler meydana gelir.<sup>9</sup>

4. *Zayıflama hapları ile kişi perhiz yapmadan kilo kaybeder* Zayıflama hapları iştah kestiğinden kişi yemek yemek istemez. Fakat hapların sinir ve hormonal dengeyi bozucu etkileri vardır ve bu haplar kısa süre için alınabilir. Alınması kesildiği anda kişi, yemek alışkanlıklarında değişiklik yapmamış olacağından tekrar kilo alır.<sup>3,10,11</sup>

5. *Bazı özel ekmek ve peksimetler şişmanlatmaz*: Bu çeşit gıda maddeleri diğerleri gibi tahıl unlarından yapıldıklarına göre şişmanlatmayacaklarını düşünmek yanlıştır. Bu çeşit iddialar sadece reklâm amacı ile ortaya atılan aldatıcı sözlerdir.

6. *Su şişmanlatır*. Su kalori ihtiva etmez. Bu yüzden de yağa dönüşmez. Su vücudun normal işlemesi için gerekli olup ihtiyaçtan fazla alınan miktarı böbrekler vasıtası ile atılır. Şu halde hangi saatte ve ne şekilde içilirse içilsin kişiyi şişmanlatmaz.<sup>4,12</sup>

7. *Limon suyu yağları eriterek zayıflamayı hızlandırır*: Vücutta biriken yağları oksitlenme dediğimiz olay enerjiye çevirerek eritir. Bu olay için gerekli olan, solunumla alınan oksijendir, limon suyu değil.

8. *İnsanlar ne yerlerse yesinler devamlı saunaya giderlerse zayıflarlar*: Sıcakta kalarak terlemek yağları eritemez, sadece vücuttan su kaybına yol açar. Saunada saatler harcayan kişiler dışarı çıkıp da su içtikleri zaman kaybettiklerini sandıkları kiloyu tekrar alırlar. Saunalar sadece yorgun vücut adalelerini dinlendirmek için faydalıdır.

9. *Zeytinyağlı yiyecekler şişmanlatmaz*: Zeytinyağı diğer yağlarla aynı miktarda kalori verir. Zeytinyağlı yiyeceklerin sade yağlılardan, şişmanlatıcı etki yönünden farkları yoktur.

10. *Yemek aralarında içilen meşrubatlar ve kuru yemişlerin şişmanlığa önemli bir etkileri yoktur:* Bu gibi yiyecekler genellikle şeker veya yağ bakımından zengin olup fazla kilo almaya büyük etkileri olur.

#### KAYNAKLAR

1. Chaney, M.: Nutrition, Houghton Mifflin Company, Boston. ch. 3, 1960.
2. Obesity and Health, Public Health Service Publication N0: 1485 U.S. Department of Health Education and Welfare. U.S. Government printing office p. 72, 1966.
- ✓ 3. Fletcher, R. F., Mc Arrick, Y. and Crooke, A. C.: Reducing Diets. British Journal of Nutrition, 15: 53, 1961.
4. Finkelstein, B. Fryer, B.A.: Meal Frequency and Weight Reduction of Young Women. The American Journal of Clinical Nutrition, 24: 465, 1971.
5. Bray, G. A. Effect of Caloric Restriction in the Obese, The Lancet, No: 7617-23 p. 397, 1969.
6. Beaton, J. R. :Energy Balance and Obesity. Journal of the American Dietetic Association, 52: 321, 1968.
7. Forbes, G. B.: Objectivity in Obesity Problems. Nutrition Reviews. 25: 353, 1967.
8. Dwyer, J. T. Mayer, İ.: Attitudes Toward Body Weight and Dieting Behavior. Journal of American Dietetic Association 56: 510, 1970.
9. Cohn, C. Meal-Eating, Nibbling and Body Metabolism. Journal of the American Dietetic Association, 38: 433, 196 ,
10. Drug Management of Obesity Controversy. Nutrition Review, 19: 202-206, 1961.
11. Appetite Suppressants in the Treatment of Obesity. Nutrition Review 20: 38-40, 1962.
12. Elsbach, P, and Schwartz, I.L. Salt and Water Metabolism During Weight Reduction. Metabolism, 10: 595-609, 1961.