

Medyatik Zayıflama Diyetleri: Kısa ve Uzun Dönemde Sağlık Üzerine Olası Etkileri Nelerdir?

Popular Weight Loss Diets: What are the Potential Short and Long-Term Health Implications?

Ayşe Baysal

Sevgili Okuyucularımız,

Son yıllarda beslenmeye insanların daha fazla özen göstermeleri nedeniyle “Beslenme ve Diyetetik” eğitimi ve öğretimi almamış bireyler tarafından, topluma bazı medya kuruluşları aracılığıyla gelişigüzel diyet önerilerinde bulunmaktadır. Obezite prevalansının 1980’li yıllardan bu yana yaklaşık iki katına ulaşması ve halk sağlığını tehdit eden bir epidemi haline gelmesi nedeniyle zayıflama diyetleri sürekli gündeme gelmektedir.

Bilimsel olarak beslenme eğitim ve öğretimine sahip olmayan bazı kişilerin medyada önerdikleri, literatüre geçmemiş olan, fakat birkaç yıldır yoğun bir şekilde medyada yer bulan, uzun dönemde insan sağlığına zarar verebilecek, yeterli ve dengeli beslenme önerilerine uygun olmayan, hatalı zayıflama diyeti örneklerinin birkaç türü bulunmaktadır. Bir grup zayıflama diyeti kısa sürede hızlı vücut ağırlığı kaybına neden olan çok düşük enerji içeren ve aşırı fiziksel aktivite ile desteklenmiş uygulamalardır. İnsanlar nasıl kısa sürede şişmanlamadılar ise, kısa sürede de zayıflayarak metabolizmayı bozmak doğru bir yaklaşım değildir. Şişmanlık belirli bir süre aşırı enerji alımı ve fiziksel aktivitenin yetersiz olması sonucu ortaya çıkan bir sorundur. Şişmanlama sürecinin yavaş olduğu düşünüldüğünde, kişiler benzer şekilde beslenme alışkanlıklarını değiştirip, kalıcı sağlıklı beslenme önerilerini uygulayıp, bir miktar fiziksel aktivite artışı ile daha uzun sürede zayıflamalıdır.

Hatalı zayıflama diyeti uygulamalarının diğer bir türü Atkins’in diyetinden esinlenilerek medyada yer bulan çok yüksek yağ ve yüksek protein içeren diyetlerdir. Obez bireylerin zayıflaması

için diyetin protein içeriğinin orta düzeyde artırılması (normal sınırlar içerisinde) yararlı olabilir. Aşırı protein alımı (gereksiniminin 1.5 katından fazla) özellikle de hayvansal kaynaklı proteinlerin tüketiminin artırılması sakıncalıdır. Proteinler sindirim aygıtında aminoasitlere dönüşür. Aminoasitler kan yoluyla karaciğere taşınarak metabolize olur. İlk önce amino grubu ayrılarak amonyağa çevrilir. Amonyak toksik bir madde olduğu için karaciğerde üreye çevrilir. Aşırı protein alımı bu nedenle karaciğere gereksiz bir yük getirmektedir. Amino grubu dışındaki grup ise karbonhidratlar gibi kullanılmaktadır. Üre kan yoluyla böbreklere taşınır, toksik olduğu için süzülüp vücuttan atılması gerekmektedir. Aşırı protein alımı bu nedenle böbreklere de yük getirmektedir. Uzun süreli aşırı protein alımı hem karaciğere hem de böbreklerde bazı sorunlara neden olmaktadır. Yüksek protein alımı ayrıca başta kadınlar olmak üzere osteoporoz riskini arttırmaktadır. Kemiklerden kalsiyum çekilerek idrarla atılır. Yüksek proteinli diyet alan bireylerin idrarlarında protein atımının artmasından dolayı osteoporoz riski yüksektir. Hayvansal kaynaklı besinleri (et ve et ürünleri gibi) yüksek miktarda tüketen toplumlarda osteoporoz önemli bir sorundur.

Yağlar doyumluk sağladığı için, daha az besin tüketimine neden olmakta, bu nedenle medyada yer alan hatalı diyet uygulamalarında diyetin yağ içeriğinin aşırı miktarda artırılması (özellikle tereyağ ve kuyruk yağı tüketiminin artırılması önerisi) önerilmektedir. Özellikle tereyağı da trans yağ asidi (%2.5 civarında) içermektedir. Son teknoloji ile üretilen yumuşak margarınler ise

trans yağ içermemektedir. Bu nedenle özellikle trans yağ asidi içermeyen yumuşak margarinler orta düzeyde kullanılabilir. Günlük beslenme programında yetişkin bir bireyin 2 orta su bardağı kadar süt ve ürünleri tüketmesi önerilmektedir. Bu ürünlerin yağlı olanlarının seçilmesi ise günde 12 g kadar tereyağ alınmasına neden olacaktır. Sonuç olarak diyetin yağ içeriğinin artırılması, özellikle de doymuş yağ ve trans yağ miktarının artırılması, kandaki kolesterol düzeyinin artması ile ilişkilidir. Dünyada ki önemli sağlık kuruluşları kan kolesterolünün yüksek olmasını kardiyovasküler hastalık riski ile ilişkilendirmektedir.

Karışık bir diyetle protein gereksinmesi günde 1 g/kg'dır. Vücut ağırlığı 70 kg olan bir bireyin protein gereksinmesi 70 gram civarındadır, en fazla alabileceği protein miktarı ise 100 gram düzeyindedir. Bir başka deyişle diyetle protein alımının günlük alınan enerjinin %15-20'sini aşmaması gerekir. Sporcularda da aşırı protein alımının sakıncaları bulunmaktadır. Özellikle vücut geliştirme merkezlerinde kas kütlesini arttırmak için 10 adet yumurta veya yumurta akı veya yüksek doz protein tozlarının kontrolsüz bir şekilde kullanımı yaygındır. Yüksek proteinli diyetlerin sporcularda da benzer yan etkileri bulunmaktadır.

Hatalı zayıflama diyetleri uygulamalarındaki diğer bir önemli nokta da kısa sürede hızlı ağırlık kaybeden bireyler, diyet sonunda besin tüketimlerini artırmakta ve daha hızlı ağırlık kazanmaktadırlar. Bireylerin beslenme

alışkanlıkları değişmediği için vücut döngüsü ortaya çıkmakta, böylece bireyler daha fazla şişmanlamakta ve zayıflama diyeti yapılan süre uzamakta, daha uzun süre düşük enerjili diyet alınması sonucu da bireyler şişman olarak kalmaktadırlar.

Toplumlar alışkın oldukları besinleri tüketmek isterler. Temel besini ekmek olan bir topluma ekmeğin yasaklanması doğru bir yaklaşım değildir. Bal, reçel, pekmez tüketimini önermeyen bireyler bulunmaktadır. Sağlıklı beslenme önerilerinde basit şekerlerin günlük enerjinin %10 düzeyinde alınabileceği önerilmektedir. Karışım bir kahvaltıda, 1 veya 2 tatlı kaşığı kadar bal, reçel ve pekmez tüketilmesinin bir sakıncası bulunmamaktadır. Bu nedenle her besinin belirli miktarlarda beslenme planı içerisinde yer alması gerekir.

Bireylerin tüm besin öğeleri gereksinmelerini önerilen düzeyde karşılayan, aynı zamanda sağlık için yararlı biyoaktif bileşikleri içeren dengeli ancak enerjisi orta düzeyde sınırlandırılmış bir beslenme programı ile fiziksel aktivitenin artırılmasına yönelik öneriler daha sağlıklıdır. Bireylerin bu şekilde beslenme alışkanlıklarını kalıcı olarak düzeltilmesi gerekmektedir. Beslenme planında yasak besin yoktur, sınırlandırılmış besin miktarı vardır veya bazı besinlerin tüketim sıklıklarının azaltılması vardır. Sağlık personelinin birinci görevi kısa ve uzun dönemde "önce zarar verme" ilkesini uygulamaktır.