

Sağlıklı Yaşamak İçin Doğru Diyet Planı Uygulamak Bir Gerekliliktir

Implementing the Right Daily Diet Plan for Healthy Living is a Necessity

Türkan Kutluay Merdol

Fiziksel, sosyal, zihinsel ve duygusal yönden sağlıklı olmak diye tanımlanan genel sağlığı etkileyen önemli bileşenlerden biri "**Yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenme**"dir. Günlük beslenmemiz için seçtiğimiz besinlerin türü, miktarı ve gün içinde dağılımları, o gün ve gelecekte sağlığımızın nasıl olacağına ve kendimizi nasıl hissedeceğimizin temel belirleyicileridir. Öğünlerde çok fazla ya da çok az besin tükettiğimizde, hareketlerimizde, düşünce ve duygularımızda değişimler oluştuğunu fark ederiz. Yediğimiz içtiğimiz bazı besinlerin, gevşeme, sinirlilik, baş ağrısı, bulantı, gaz oluşumu, ishal, kabızlık, kaşıntı, kızarma, sıcak basması, titreme, kramp, çarpıntı gibi farklı etkiler yarattığını deneyimleriz. Bu etkiler kontrole alınmadığında, ileri yaşlarda başta obezite, diyabet, kalp hastalıkları ve kanser gibi kronik hastalıklar olmak üzere pek çok hastalığın gelişebileceği, araştırmalarla gösterilmiştir. Bu nedenle, bebeklik döneminden başlayarak yaşlılığa uzanan süreçte **yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmek**, gelişebilecek kronik hastalıkların önlenmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

Yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenerek, huzurlu, uzun ve sağlıklı bir ömür sürdürmek için atılması gereken en önemli adım, kişiye özel "**günlük diyet planları**"nın geliştirilmesidir. Televizyon, gazete, mecmua gibi iletişim araçları yanında, internette yayınlanan diyetlerin hiç biri kişiye özel hazırlanmış reçeteler değildir. **Yeterli beslenme**, kişinin yaş, boy ve kilosu gibi temel özellikleri yanında, beslenme alışkanlıkları, biyokimyasal bulguları, geçirdiği hastalıklar ve yaptığı fiziksel aktivitelerin dikkate alınması ile hesaplanan günlük alınması gereken besin tür ve miktarlarını, **dengeli beslenme**, bu besin miktarlarının birbirlerine göre dengeli olarak gün içinde nasıl dağıtılması gerektiğini anlatmak üzere kullanılan

terimlerdir. **Sağlıklı beslenme** ise besinlerin üretim, hazırlama ve pişirme aşamalarında kullanılan işlemler sırasında içerdikleri hayati önemi olan besin öğelerinde kayıplar ve zararlı madde oluşumu nedeniyle doğru seçilmesi, doğru biçimde hazırlanması ve doğru yöntemlerle pişirilmesini anlatmak için kullanılan bir terimdir. Bu nedenle kişinin yaşam öyküsü alınmadan, beslenme alışkanlıkları belirlenmeden ve gerekli eğitim verilmeden hazırlanan diyet planlarının uygulamada başarılı olması beklenemez. Nasıl ki her elbise her bedene uymaz, diyet planı da kişiye özel hazırlanması gereken bir konudur ve unutulmamalıdır ki hiç kimsenin diyeti bir başkası için kullanılabilir değildir. Küreselleşen dünya düzeni içinde, hergün piyasaya bir yeni besin girmeye ve sanayinin gelişimine bağlı olarak da bileşimi değiştirilmiş ve içine yeni öğeler eklenmiş çok çeşitli hazır ürünler marketlerde yerini almaya başlamıştır. Ayrıca, her hastalığın diyeti ayrı olduğu gibi besine karşı duyarlılık da kişiden kişiye farklılık gösterir. Bu nedenle diyeti düzenleyecek kişinin, bir sanatçı duyarlılığı ve ustalığı ile hareket etmesi çok önemlidir. Bu da ancak **yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenme** konusunda **yeterli eğitim** almış diyetisyenler tarafından gerçekleştirilebilir. Diyetisyenler, kişilerin gün içinde tükettikleri besinlerin içerdikleri besin öğeleri değerlerini hesaplamak için gerekli yöntem ve materyale sahiptirler ve bu yöntem ve materyalleri kullanmakta deneyimli olarak mezun olurlar. Son yıllarda yapılan çalışmalar, günlük alınması gereken besinlerin (tahıllar, kurubaklagiller, et-balık-tavuk, süt-yoğurt-peynir, sebzeler, meyveler) içerdikleri besin öğelerinin (protein, yağ, karbonhidrat, vitaminler- özellikle A, C, E, B₁₂, folik asit- ve mineraller- özellikle demir, çinko, kalsiyum, selenyum), kişinin kan düzeyleri değerlerinin izlenmesi yoluyla, alınması

gereken miktarları için kişiye özel düzenlemeler yapılması durumunda, başta alzheimer olmak üzere pek çok hastalığın, bu düzenlemelerin yapılmadığı gruplara ve bireylere göre çok daha düşük seyrettiğini, sağlıklı yaşam için doğru diyet planı uygulamasının bir gereklilik olduğunu açıkça ortaya koymuş bulunmaktadır.

Hastalar için doğru diyet planı uygulanabilmesinde, doktorların hastalarını **diyetisyene yönlendirmeleri**, tedavinin başarısı için hayati önem taşımaktadır. Doktorların, hastanın beslenme alışkanlıklarını sorgulaması, onların biyokimyasal ve klinik bulgularına göre diyetlerini düzenlemesi ve gerekli eğitimi vermek için harcayacak zamanları yoktur. Hastanın bulgu ve semptomlarının sorgulanması, tansiyon, nabız, ateş gibi ölçümlerinin yapılması, hangi kan değerleri için laboratuvar analizi istenmesi için form doldurması, gerekli cerrahi ya da tıbbi tedavi süreçlerinin belirlenmesi ve uygulanması, tedavinin en önemli bileşeni olan ilaçların seçimi, düzenlemesi ve hastanın izlenmesi gibi yapmaları gereken ve her biri çok zaman alıcı pek çok başka görevleri vardır. Bu görevler için zamanlarını iyi kullanamayanların, uygulayacakları tedavilerde

başarı şansı oldukça düşük kalmaktadır. Hastanın tedavi planını yapan doktorların, hastalarını diyetisyene yönlendirmeleri, bir yandan kendi zamanlarını daha iyi kullanmaları bir yandan da hasta için çok hayati önemi olan diyet planlarının istenen şekilde uygulanabilirliği için bir zorunluluktur. Günümüz dünyasında kişilerin kaygı düzeylerinin çok yükseldiği bir gerçektir. Hasta olan kişilerde bu kaygı düzeyi, daha da yüksek seyretmektedir. Hastalarla doğru iletişim kurmak ve onların tedavileri konusunda eğitimlerini doğru tekniklerle başarabilmek için tedaviyi üstelenen kişilerin kendilerini bu yönde geliştirmeleri de bir zorunluluktur. İletişim teknikleri konusunda yararlanılabilecek pek çok kaynak mevcuttur. Sağlık çalışanlarının, kişisel gelişimleri için bu kaynaklardan yararlanarak sunacakları hizmetlerde, kalite doğal olarak artacağından, dolaylı olarak da toplumun sağlığı üzerinde olumlu bir etki yaratılmış olacaktır. Şurası muhakkaktır ki, gelişmiş ülkelerde görüldüğü gibi, doktorların hastalarını diyetisyene yönlendirmeleri, diyetetik hizmetlerin sağlık sigortası kapsamına alınma oranını arttırmak için de etkin bir uygulama olacaktır.