

ZAYIFLAMA DİYETLERİ

Editör'den

Zayıflama diyetlerinin amacı, besinlerle alınan enerjiyi sınırlayarak bedende depolanan yağların kullanımına olanak sağlamaktır. Enerji dengesizliğinde depolanan veya yıkılan dokular sadece yağ değildir. Kilo alıp vermede eden bileşimi ölçülebilmektedir. Yetişkinlerde protein gereksinmesini karşılayan düşük kalorili diyetle, 18 hafta sonra 25 kg zayıflayan bireyin beden bileşimi ölçülmüştür. Başlangıçtaki 94.4 kg beden ağırlığının, 56.1 kg'ı yağsız kütle, 38.3 kg'ı yağ kütesidir. Zayıflama sonucunda 69.4 kiloya inildiğinde, yağsız kütle 50.7, yağ kütesi 18.7 kg'a düşmüştür. Buna göre zayıflama diyetinin uygulanmasıyla beden yağında yaklaşık % 50, yağsız kütlede ise % 10 kayıp olmaktadır.

Zayıflama diyetine geçişin ilk günlerinde bedenin yağsız kütesini oluşturan su miktarında hızlı kayıp olurken, zamanla kaybolan ağırlığın çoğunluğu yağdan oluşmaktadır. Ölçümlerde ilk 3 günde kaybolan ağırlığın yaklaşık % 70'i su, % 25'i yağ, % 5'i proteindir. Buna göre 1 kg yitirilen ağırlığın enerji maliyeti 2596 kaloridir. Diyetin 12-13 üncü günlerinde yitirilen ağırlığın bileşimi; % 19 su, % 69 yağ, % 12'si proteindir. Bir kg yitirilen ağırlığın enerji maliyeti 7043 kaloridir. Görüldüğü gibi ilk günlerde hızlı zayıflamanın nedeni su kaybıdır. Benzer şekilde yetişkinlikte artı enerji dengesi sonucu kazanılan ağırlığın yaklaşık % 64'ü yağ, % 30'u su, % 6'sı proteindir. Bunun enerji maliyeti 7900 kalori olarak hesaplanmıştır. Ancak bunun sadece 3/4'ü depo, 1/4 deponun sentezi için harcanmaktadır.

Zayıflama diyetleri, çok düşük kalorili ve güvenilir olmak üzere iki grupta incelenebilir.

a. Çok Düşük Kalorili Diyet:

1. Kime önerilir?

- Ağır şişman veya tıbbi sorun nedeniyle kısa sürede zayıflaması gereken kişilere önerilir. Klinik veya biyokimyasal check-up (böbrek fonksiyonları, enfeksiyon veya iltihap durumu, ECG durumu vb.) gerekir.

2. Nedir?

Biyoyararlılığı yüksek, erkek için 70, kadın için 55 g/gün protein içerir. İri yapıllılarda bu değerler sırasıyla 100 ve 70 g/gün düzeyine

çıkar. 1.5 L/gün su almır. Enerji değeri 500-700 kalori arasında değişir. Vitamin ve mineraller önerilen düzeyde alınır.

3. Nerede uygulanır?

Hastanede, kontrol altında uygulanır.

4. Süresi ne kadardır?

En çok 4 hafta. Diyet uygulaması sonunda, kişiye uygun, kilo aldırılmayacak dengeli diyet önerilir. Zayıflama sonrası uygun kilo sürdürülemezse uzun dönemde yararı azdır.

5. Etkinliği nedir?

Açlık: 2 haftada 10 kg zayıflama ölümle sonuçlanabilir. Dikkatli kontrol gerekir. Günlük 100 g protein sağlayan "protein diyeti" azot dengesini sağlayabilir. Protein-karbonhidrat diyeti günlük 31 g protein, 45 g karbonhidrat ketosizi önleyebilir. Bu daha olumludur.

b. Güvenilir Diyet:

Güvenilir diyet bireyi uzunca dönemde uygun kiloya indiren ve bunun sürdürülmesini sağlayacak beslenme davranışı kazandıran diyettir. Diyetin enerji içeriği o andaki kilonun sürmesini sağlayan kalori miktarının yarısı kadardır. Diyet, bedenın kg, başına 1.5 g protein ve önerilen miktarlarda vitamin ve mineralleri içerir.

Güvenilir diyetin düzenlenmesi ve uygulanması:

1. Önce bireyin beslenme öyküsü alınır. Sabah kalktıktan yatana değin yedikleri ve içtikleri aşağıdaki şekilde hazırlanan forma işlenir.

Zaman saat	Yemek yeme süresi	Esas yemek veya ara	Açlık duygusu	Yerken beden pozisyonu	Nerede yedi	Yenenin türü ve miktarı	Kiminle yedi
------------	-------------------	---------------------	---------------	------------------------	-------------	-------------------------	--------------

Kalkış

Yatış

2. Günlük faaliyetler not edilerek aktivite düzeyi belirlenir.

Örnek:

Faaliyet türü	Enerji Maliyeti X DMH	Süre (Saat)	Ağırlıklı DMH faktörü
Uyku	1.0	10	10
Oturma	1.5	12	18
Ev işi	2.5	2	5
Toplam		24	33

$33/24 = 1.375$ Bu kişinin aktivite düzeyi 1.375'dir.

3. Beden küssesi, yaş ve cinsiyete göre DMH bulunur. (Baysal, A.: Beslenme kitabı, 1990)

4. DMH x aktivite düzeyi: günlük enerji harcaması bulunur.

5. Boy ve ağırlıktan BKİ bulunur. Bireyin özllığıne göre hedeflenen BKİ belirlenir. Örneğın, BKİ = 35 olan kışı, BKİ 21'e indirilemez, fakat BKİ 27'ye inebilir. Bu formülden kaç kilo zayıflayacağı belirlenir.

6. Haftada 1 kg zayıflayacak şekilde zayıflama süresi saptanır.

7. Halen harcamakta olduğu kaloriden egzersiz yapabilme durumuna göre eksiltme yapılarak, zayıflama diyetinin enerji içeriğı belirlenir. Örneğın hiç egzersiz yapamıyorsa 1000 kalori indirilir. Bir saat hızlı yürüme (300-400 kal.) yapabilecekse 600-700 kalori indirilir. Diyette öğünlere ve aralarda yenileceklere örnek verilip karşılarna seçenekler belirlenir. Günlük 1000 kalorilik yemek için 1.5 litre kalorisiz sıvı alımı önerilir.

Zayıflama diyetinin etkinliğı ve kalıcılığı bireyin davranışlarında oluşabilecek olumlu değışikliklere bağıdır. Davranış değışikliğı için aşığıdaki gibi yemeyi kontrol etmeye yönelik öneriler yapılır ve bireyin uyup uymadığı izlenir:

1. Alışverişte uygulanacak kurallar;

Alışverişi yemekten sonra yapın. Önce liste hazırlayıp ona göre yapın. Hazır yiyeceklerden sakının. Alışverişe giderken yanınızda az para taşıyın. Aynı gruptaki besinlerin kalori değıerleri düşük olanları seçin. Bunun için değışik gruptaki besin ve yemeklerin kalori değıerleri konusunda kişiler bilinçlendirilir.

2. Planlı olmak.

• Neler pişireceğınızı ve yiyeceğınızı önceden planlayın. Evde canınız sıkıldığında birşeyler yeme yerine, dışarı çıkıp biraz dolaşın. Yemeklerinizi belirli zamanlarda yiyin. Başkalarının ikramını kabul etmemeyi kabalık saymayın. Sizin iyiliğınızı düşünenlerin yemek yemeniz için ısrar yerine, yememenizi teşvik etmelerinin daha iyi olacağını çevrenize anlatın. Kendi kendinizi yaptığımız değışiklikler için ödüllendirin.

3. Mutfak ve yeme sırasında dikkat edilecek hususlar:

• Göz önünde yiyecek bulundurmayın. Mutfakta fazla kalmayın. Servis tabağını masada bırakmayın. Yemek için küçük, salata için büyük tabak kullanın. Yemek bitince sofrayı terkedin. Kalan yemeğı ertesi öğün yemek üzere soğutucuya kaldırın. Ağız dolu iken çatalı tabağa bırakın. İyi çiğneyin, yemek için acele etmeyin, oyalanın. Yenecek kadar yemek hazırlayın ve tabağınıza az yemek koyun.

Yerken başka şeyler (T.V. izleme, okuma vb.) yapmayın. Mutfakta T.V. bulundurmayın.

4. Tatil ve özel günlerde dikkat edilecek hususlar:

- Toplantılarda kalorisiz veya düşük kalorili (diyet kola, taze sıkılmış meyve suyu vb.) içecek tercih edin. Toplantıya giderken ne yiyeceğinizi önceden kararlaştırın. Düşük kalorili yiyecekleri (sebze, meyve, yağsız, kremasız) tercih edin. Sosyal bir toplantıda fazla yerseniz sonraki öğünü bol salata ve biraz peynirle geçiştirin.

5. Yaşam biçiminizi değiştirmeye çalışın.

- Kısa mesafeler için taşıt kullanmayın. Mümkün olduğu kadar dik ve hızlı tempoda yürüyün. İş yeri 4 km. uzakta ise, yarım saatte ulaşmayı hedefleyin. Merdiven inip çıkın, 5. kata kadar asansör kullanmayın. Pazar ve marketlerden aldıklarınızı kendiniz taşıyın. Ev ve bahçe işlerini kendiniz yapmaya çalışın. Uyandıktan sonra yatakta fazla oyalanmayın. Kilo verebileceğinize inanın. Kilo vermek için kısa hedeften çok, uzun süreyi hedefleyin. Diyete başladıktan sonra hemen tartılmayın. Haftada bir kez yemek öncesi tartılın. Sabırlı olmayı ilke edin. Yalnızlık duygusunu yeme ile tatmin yoluna gitmeyin. Belirli bir işte çalışmıyorsanız, yardım dernekleri gibi sosyal faaliyetlere katılın. Tatlıcı dükkanı gibi yerlerden geçerken, hızlı geçin, etrafınıza bakmayın. Evde bayram için yeter miktar çikolata vb. bulundurup diğer zamanlarda bulundurmayın.

6. Yemek pişirmede dikkat edilecek hususlar:

Et (kıyma, parça vb.) konan yemeğe, yağ koymayın. Zeytinyağlı sebze yemekleri için 1 kişilik (1 porsiyon) yemeğe silme 1 çorba kaşığı kadar yağ koyun. Çorbalara ise yarım çorba kaşığı yağ koyun. Fritözünüz yoksa almayın, varsa kullanmayın. Tatlı yapmamaya özen gösterin. Tatlı yerine salata ve meyveyi tercih edin. Böreklerde kıyma yerine sebzeyi, yağlı peynir yerine yağsız çökeleği tercih edin. Dışarda yemek yiyorsanız şiş yerine piliç şiş gibi beyaz etten yapılanı tercih edin. Klasik ordövlardan sakının, kavun, karpuz, salata gibi düşük kalorili olan yiyecekleri isteyin. İçki alıyorsanız 1 dilim kavun, bir kaç dilim salatalık, domates ve 1 parça peynir yeterlidir.

NOT: DMH: Dinlenme Metabolik Hız. Bazal Metabolizma yerine kullanılabilir. BKİ: Ağırlık kg/Boy/ m²)