

TİRAJİ YÜKSEK DÖRT GAZETEDE YAYINLANAN ZAYIFLAMA DİYETLERİNİN BİLİMSSEL GEÇERLİLİĞİNİN SAPTANMASI

Dyt. Vildan KORAY* /Doç. Dr. Gülden PEKCAN**

Araştırma, gazetelerde yayınlanan zayıflama diyetlerinin bilimsel geçerliliğini saptamak amacıyla traşı yüksek dört gazetenin taranması ile yapılmıştır. 1982-1983 yılları arasındaki 17 aylık dönemde yayınlanan toplam 62 zayıflama diyetinin bilimsel geçerliliği incelenmiştir. Sonuç olarak gazetelerde yer alan zayıflama diyetlerinin çoğunun uygulanma olasılığının az, yetersiz ve yanıltıcı olduğu görülmüştür. Geniş bir okuyucu kitlesine etki yapma gücüne sahip olan gazetelerin ülkenin koşullarına uygun, gerçekçi zayıflama diyetlerinin yayınlanması açısından gereken dikkat ve özeni göstermesi zorunluluğu, sağlık açısından önem kazanmaktadır.

GİRİŞ

Günümüzde kitle iletişim araçları siyasal, sosyal ve ekonomik yönden giderek önem kazanmaktadır. Özellikle gelişmekte olan ülkelerde bu araçlar çok sayıda görevi yüklenmişlerdir; ancak ana görevleri arasında «eğitsel yön»ün ağır bastığı ileri sürülmektedir (1,2).

Kitle iletişim araçları gazete, dergi, diğer yazılı basım, radyo, televizyon, video, telsiz, film ve kasetlerdir. Bunlar arasında gazete ile radyo ve televizyon en yaygın olarak kullanılmaktadır (2, 3).

Gazete, en eski kitle iletişim aracıdır. Aynı zamanda etkinliği en tartışılır olanıdır. Buna rağmen, gazetelerin etki gücünün istenilen düzeyde olduğu savunulmaktadır. Ne varki; bu güç, ülkelerin siyasal, ekonomik ve sosyal yapılarına, değer sistemlerine göre değişmektedir. Bir gazetenin gelişmiş ve sanayi-

(*) Etimesgut Yetiştirme Yurdu Diyetisyeni

(**) H. Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi

leşmiş bir ülkede yarattığı etki, gelişmekte olan ya da geri kalmış bir ülkede yarattığı etkiden farklılıklar gösterir.

Toplumun sosyo - ekonomik düzeni, hızlı nüfus artışı, yetersiz besin üretimi ve dağıtımı, sağlık ve çevre koşullarının bozukluğu gibi sorunların yanında beslenme bilgisinden yoksunluk ve buna bağlı yanlış uygulamalar, üzerine eğilimesi gereken önemli sorunlardır (4).

Günümüzde gelişmiş ülkelerin bir çoğunda yaygın olarak görülen şişmanlık, ülkemizde de özellikle gençler ve yetişkinler arasında sağlığı bozan en önemli beslenme sorunlarından- dır (5). Şişmanlık güzellik ve estetik anlayışı ile bağdaşmadığından, özellikle gençler arasında bir üzüntü kaynağı olmakta ve psikolojik bozukluklara, toplumsal uyumsuzluklara, solunum sistemi bozukluklarına, fiziksel güçlüklerle, endokrin ve metabolik komplikasyonlara, kardiovasküler sorunlara, deri enfeksiyonlarına neden olmaktadır. Hepsinden önemlisi yaşam süresini kısaltmaktadır. Bu nedenle son yıllarda gazetelerde zayıflama diyetlerine fazlaca yer verilmeye başlandığı görülmektedir. Zayıflama diyetinde temel ilke, bir yandan alınan enerjinin sınırlandırılması ile besin gereksimlerinin karşılanması, diğer yandan fiziksel aktivite ile enerji harcamasının artırılmasıdır. Bir kısım insanlar iyice düşünmeden kulaktan duyma bir takım yanlış önerilere uyarak zayıflamaya çalışırlar. Aslı olmayan yanlış inanışlarla şişmanlıktan kurtulmak isteyenler, bilgisizce hareket ettiklerinden ya bir sonuç alamaz veya kendilerini gereksiz bir açlığa mahkum ederek, yetersiz beslenme durumuna düşerler (6). Aslında yemekleri beslenme kurallarına göre seçip dengeli beslenerek zayıflamak en uygun yoldur. Sağlığı kaybetmeden zayıflamanın ve ömür boyu öyle kalmak için bunun tek yol olduğu bilinmelidir (6).

İnsan yaşamı açısından büyük önem taşıyan bir konuda; halk eğitimi ve bunu en geniş bir şekilde yapabilecek niteliklere sahip kitle iletişim araçlarının önemli görevler yüklendiği şüphesizdir. Bu nedenle bir yazılı organda yer alan her türlü bilgi en doğru, en yeterli ve en sağlıklı kaynaklara dayanmak zorundadır.

Bu araştırmanın amacı; geniş bir okuyucu kitlesine hitap eden ve okuyucu üzerinde geniş bir etki gücüne sahip olan ga-

zetelerde yayınlanan zayıflama diyetlerini incelemek ve bu diyetlerin bilimsel geçerliliğini saptamak ve konunun önemini ortaya koymaktır.

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLARI

Tirajı yüksek olan, genelde şişmanlık ve zayıflama diyetleri ve benzeri konulara daha çok yer veren gazeteler (Günaydın, Güneş, Hürriyet, Milliyet) araştırma kapsamına alınmıştır. Araştırmada 1982 yılı Kasım - Aralık ayları, 1983 yılının tamamı ve 1984 yılı Ocak - Şubat - Mart olmak üzere yayınlanan bütün gazeteler Milli Kütüphane koleksiyonundan yararlanılarak taranmıştır. Seçilen gazetelerden sadece Güneş gazetesinin 1983 yılına ait ilk altı aylık sayıları kütüphanede olmadığından taranamamıştır. Bu süreler içinde toplam 62 adet zayıflama diyetinin yayımlandığı saptanmıştır. Bu diyetlerin içeriği incelenmiş, enerji değerleri, enerjinin karbonhidrat, yağ ve proteinden gelen yüzdeleri hesaplanarak bulunmuştur.

Diyetlerin enerji içerikleri Hacettepe Üniversitesi Hastanesi Diyet Bölümünde kullanılan besin değişimlerine göre hesaplanmıştır (5). Verilerin değerlendirilmesinde dağılımlar ve yüzdeleri kullanılmıştır (7).

BULGULAR VE TARTIŞMA

Zayıflama diyetlerine en fazla % 46.8 oranında Milliyet gazetesinin yer verdiği saptanmıştır (Tablo 1).

Tablo 1 : 1982 Kasım - 1984 Mart Yılları Arasında Yayınlanan Zayıflama Diyetlerinin Gazetelere ve Diyeti Önerenlere Göre Dağılımı

Gazete	Sayı	%	Meslek	Sayı	%
Günaydın	4	6.5	Hekim	13	21.0
Güneş	5	8.0	Beslenme Uzmanı	2	3.2
Hürriyet	24	38.7	Sinema Sanatçısı	24	38.7
Milliyet	29	46.8	Muhabir	1	1.6
			Belli değil	22	35.5
Toplam	62	100.0	Toplam	62	100.0

(*) 1983 yılı ilk 6 ay taranamamıştır.

62 zayıflama diyetinin % 74.2 sine (46'sı) gazetelerin ekinde yer verilmiştir ve bunların % 58.7'si ise gazete ekinin 2. sayfasında yayınlanmıştır. Bu ekler Günaydın'ın «Saklambaç», Güneş'in «Güneş - 2» Hürriyet'in «Kelebek» ve Milliyet'in «Renk»tir.

Gazetelerde ekler, daha çok kadınlarla ilgili sayfalardır. Bu sayfalarda moda, magazin, beslenme, yemek tarifeleri, pratik ev bilgileri, sağlık köşeleri, çocuk bakımı, yıldız falı ve benzeri bilgiler yer almaktadır (2, 8). Zayıflama diyetlerinin genellikle bu sayfalarda yayınlanması, bu diyetlerin çoğunlukla kadınlara hazırlanmış olduğunu ve hedefin kadın okuyucu olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 1'de görüldüğü gibi zayıflama diyetlerinin % 38.7'si sinema sanatçıları tarafından önerilmiştir. Yine % 35.5'inin ise yazarının belli olmadığı dikkati çekmiştir. Sinema sanatçıları tarafından önerilen 24 zayıflama diyetinin % 54.0'ü Joan Collins'e, % 8.3'ü Victoria Principal'a, % 8.3'ü ise Brooke Shields'e aittir.

Sinema sanatçıları tarafından önerilen zayıflatıcı diyetler, özellikle kendisini filmlerde, gazete ve dergilerde gördüğü kişilere benzetme özlemi içinde, onların rejimlerini uygulama hevesine kapılan gençler tarafından ilgi görmektedir (9). Gençlik, yetişkinliğe geçiş dönemi olduğundan, büyümede birden bire görülen hızlanma vücut kitlesini de bir ölçüde artıracaktır. Genç bedenler hareketlerini artırdığı ve yeterli dengeli beslenmeye dikkat ettiği sürece kasların gücü artar ve şişmanlık olasılığı büyük ölçüde ortadan kalkar. Bazı basın organlarında yayınlanan, kişiyi açlık ve dengesiz beslenmeye mahkum ederek zayıflamayı öneren rejimler büyüme ve gelişmeyi, okul başarısını ve sağlığı olumsuz yönden etkiler ve tedavisi güç olan hastalıklara yol açabilir (9).

Genel olarak genç erkeklerin % 10-27'sinin, kızların ise % 10-26'sının şişman olduğu görülmüştür (10).

Araştırma sonucu yapılan değerlendirmeye göre gazetelerdeki zayıflama diyetleri üç ana başlık altında sınıflandırılmıştır. Tek bir besinin önerildiği diyetler, toplamın % 21.0'ini (13 diyet), iki besin içeren diyetler % 14.5'ini (9 diyet) ve her türlü besini içeren diyetler ise % 64.5'ini (40 diyet) oluşturmaktadır.

Tablo 2 : Bir Besin ile Zayıflamayı Öneren Diyetlerin Besin Tür ve Miktarlarına Göre Dağılımı

Besin Adı ve Miktarı	Sayı	%
Et (90 - 330 gr)	3	23.0
Balık (sınırsız)	1	7.7
Yumurta (6 adet)	1	7.7
Pirinç (300 gr)	1	7.7
Patates (4 küçük)	1	7.7
Lahana (1 kg)	1	7.7
Çiğ sebze (500 gr)	2	15.4
Elma (3 orta boy)	1	7.7
Üzüm (sınırsız)	1	7.7
Meyve suyu (sınırsız)	1	7.7
Toplam	13	100.0

Tek bir besin ile zayıflamanın önerildiği diyetlerde Tablo 2 de görüldüğü gibi en fazla kullanılan besinler sırasıyla et (% 23.0) ve çiğ sebzedir (% 15.4). Hiçbir besinin tek başına zayıflatıcı etkisi yoktur. Tek başına önerilen 330 g. et 46.2 g. yağ, içerir ve 682 kalori verir. Tek başına önerilen 6 adet yumurta 34.2 g. yağ içerir ve enerjisi 474 kaloridir (12). Bu ketojenik etki yapacak bir diyettir ve özellikle kalsiyum ve C vitamini yönünden dengesizdir, aynı zamanda, kolesterol yükseltici sayılabilir.

Birçok şişman kendince bazı diyetler yapmaya özenmektedir. Bunların bir kısmı da çevreden duyduğu diyeti uygulamaktadır. Bu diyetler genellikle tek tip veya birkaç tip besine dayanan, sağlık açısından yararlı olmayan, hatta zararlı olabilen diyetlerdir (11).

Zayıflama diyetlerinde enerji kısıtlanırken diğer yaşam için elzem olan besin öğelerinin yeterli ve dengeli olarak alınması gerekmektedir.

Tablo 3 : İki Besin İle Zayıflamayı Öneren Diyetlerin Besinlere Göre Dağılımı

Besin Adı ve Miktarı	Sayı	%
Hindi eti (90 gr) - Greyfurt (1.5 büyük)	1	11.1
Yoğurt (6 SB) - Ekmek (6 İD)	1	11.1
Muz (6 - 4 küçük) - Süt (2-3.5 SB)	2	22.3
Peynir (3 kk) - Domates (6 küçük)	1	11.1
Meyve (21 küçük) - Ekmek (2 İD)	1	11.1
Kavun (1/2 küçük) - Peynir (4 kk)	1	11.1
Salata (sınırsız) - Yumurta (sınırsız)	1	11.1
Meyve (5 orta) - Pirinç (75 gr)	1	11.1
Toplam	9	100.0

SB: su bardağı kk: kibrit kutusu İD: ince dilim.

Tablo 3 de görüldüğü gibi iki besin ile zayıflamayı öneren 9 diyetten % 22.3 ü muz ve sütle zayıflamayı önermektedir. Yaşları 19 — 58 arasında aşırı şişman olan 6 kişi üzerinde yapılan bir araştırmada en uygun zayıflatıcı diyetin düşük enerjili karışık diyet olduğu saptanmıştır (13). İki besine dayalı zayıflama diyetlerinin kullanılması sakıncalıdır ve dengesiz beslenmeye yol açmaktadır.

Zayıflama diyetlerinde, minerallerden demir ve kalsiyum ihtiyacının karşılanması üzerinde dikkatle durulması gereklidir. Çünkü bu tip diyetlerin uygulanışında, demir ve kalsiyum eksikliği kolaylıkla ortaya çıkabilir. Her gün diyetle bir porsiyon yağsız et ve süt bulundurulması eksikliğin ortaya çıkmasını önlenmelidir. Ayrıca çok sınırlı olarak alman tatlı, pekmez olarak alınırsa bu madenlere olan gereksinimin karşılanmasına yardımcı olur (5).

Tablo 4 : Zayıflama Diyetlerinin İçerdikleri Enerji Değerlerine Göre Dağılımı

Enerji (kkal)	Sayı	%
150 ve az	1	1,6
151 — 400	10	16,1
401 — 650	11	17,8
651 — 800	9	14,5
801 — 1050	11	17,8
1051 — 1300	8	12,9
1301 — 1550	2	3,2
1551 — 1800	—	—
1800 ve üzeri	1	1,6
Veriler yetersiz	9	14,5
Toplam	62	100,0

Toplam 62 zayıflama diyetinden % 50.0'si 800 ve daha düşük düzeyde enerji içermektedir. Zayıflama diyetlerinden 9'unun (% 14.5) verileri yetersiz olduğundan enerjisi hesaplanamamıştır. Verileri değerlendirilebilen toplam 53 diyetin % 58.5'i 800 ve daha düşük düzeyde enerji içermektedir (Tablo 4).

Zayıflamanın çok düşük düzeyde enerji içeren diyetle çok hızlı olması bireyin sağlığını olumsuz yönde etkileyeceği için ve yeni diyet düzenine alışkanlık kazanılmasına olanak veremeyeceğinden sakıncalıdır (5). 800 kalorilik bir diyet, çok şişmanları zayıflatmak amacıyla ameliyat öncesi sadece hastane koşullarında önerilen bir diyettir. Bunun dışında zayıflamak amacıyla kontrolsüz kullanılması sakıncalıdır. Haftada 0.5 - 1.0 kg zayıflama hızı birey üzerinde olumsuz etki yapmadan gerçekleşebilir.

Enerji için yeterli besin sağlanamadığında vücut bir süre kendi dokularını kullanır ve sonra canlılığını yitirebilir. O halde, yaşamın sağlıklı sürdürülebilme koşullarından biri de vücudun enerji gereksinmesinin karşılanmasıdır (14).

Zayıflayacak kimsenin, yaşam şekline göre günlük enerji harcanmasının bilinmesi gerekir. Bu da, bazal metabolizma standartları ve çeşitli fiziksel hareketlerin gerektirdiği ortalama enerji miktarlarını gösteren cetvellerden yararlanılarak

saptanabilir (12). Uzun süre açlık ve yarı açlık durumlarında vücut daha az enerji harcamaya alışmaktadır (12, 15, 16).

Durnin (17), yaptığı araştırmada çok az besin tüketiminin metabolizmayı yavaşlattığı ve fazla enerji tüketiminde olduğu gibi aktiviteyi azalttığını ve ağırlık kaybına neden olmadığını belirtmiştir. Bu nedenle tek başına az enerji tüketimi ağırlık azalmasına neden olmamaktadır. Vücut uyum (adaptasyon) mekanizması ile yaşamını sürdürebilmektedir.

Zayıflama diyetlerinin enerji gruplarına göre besin değişim değerleri dağılımı Tablo 5'de görülmektedir. 150 ve daha az enerji içeren diyet 10 değişim A grubu sebze içermektedir. 1800 ve üzeri enerji içeren diyet ise 19 değişim et ve 8.5 değişim yağ içermektedir, süt değişimi ise hiç bulunmamaktadır.

Tablo 5 : Zayıflama Diyetlerinin Enerji Gruplarına Göre Besin Değişim Değerleri

(kkal)	Süt Yoğurt	Et Grubu	Ekmek Grubu	A Gr. Sebze	B Gr. Sebze	Meyve	Yağ	Şeker
150 ve az	—	—	—	10	—	—	—	—
151 — 400	0.3	2.1	0.4	1.2	0.3	1.4	0.1	0.2
401 — 650	0.6	2.6	1	1.2	0.3	2.9	0.5	0.3
651 — 800	0.8	5.6	2.1	1.8	0.2	0.7	0.9	0.2
801 — 1050	0.9	6.9	2.6	3.6	0.3	2.1	0.8	0.1
1051 — 1300	1.5	4.7	3.6	3	0.5	5.2	2.4	1.5
1301 — 1550	1.5	5	8	4	0.5	1.3	4.5	—
1551 — 1800	—	—	—	—	—	—	—	—
1801 ve üzeri	—	1.0	1	1	1.5	0.5	8.5	—

Zayıflama diyeti düzenlenirken besin grupları dikkate alınmalıdır. Besin gruplarına göre enerji sınırlandırılması gereklidir. Böylece diyetlerin protein, vitamin ve mineral içerikleri gereksinme kadar verilirken enerji sınırlanmaktadır (12).

Tablo 6 : Zayıflama Diyetlerinde Enerjinin Karbonhidrat, Protein ve Yağdan Gelen Yüzdelerine Göre Dağılımı (n: 53)*

%	Sayı	%
Karbonhidrat		
40 ve az	22	41.5
41 — 45	10	18.9
46 — 50	2	3.8
51 — 55	6	11.3
56 — 60	4	7.5
61 ve üzeri	9	17.0
Protein		
20 ve az	24	45.3
21 — 25	18	34.0
26 — 30	5	9.4
31 — 35	5	9.4
36 — 40	—	—
41 ve üzeri	1	1.9
Yağ		
30 ve az	16	30.2
31 — 35	7	13.2
36 — 40	10	18.9
41 — 45	8	15.1
46 — 50	4	7.5
51 ve üzeri	8	15.1

* Enerjisi hesaplanamayan 9 diyet hariç

Tablo 6'da görüldüğü gibi diyetlerin enerjisinin karbonhidrattan gelen yüzdesi % 40 ve daha az olanların oranı % 41.5, % 46-50 olanların oranı % 3.8, % 51 ve üzerinde olanların ise % 35.8 dir. Enerjinin proteinden gelen yüzdesi ise % 21 ve üzerinde olanların oranı % 54.7 ve yağdan gelen enerji yüzdesi ise % 41.0'ün üzerinde olanların oranı ise % 37.7 dir.

Bazı araştırmacılar, diyetin protein, karbonhidrat ve yağ oranının şişmanlarda etkili olduğunu işaretlemektedirler (12, 18). Diyetteki protein oranının yüksek, karbonhidratın düşük oluşu ile daha çok enerjinin ısıya dönüşerek atıldığı fikrini savunmaktadır. Diğer bazı araştırmacılar ise bunun şişmanlıkla bir etkisi olamayacağı görüşündedirler (18).

Fazla kilolu bireyler, şişmanlığın önemli nedenlerinden olan, karbonhidrattan zengin besinlere genellikle düşkünlüdürler. Ener-

jinin karbonhidrattan gelen yüzdesinin % 50 - 55 olması zayıflama diyetlerinde önerilmektedir. Diyetlerde önerilen karbonhidratın genellikle kompleks karbonhidrat türü olması istenir. Besinlerin posa değerinin yüksek oluşu, enerji yoğunluğunu biraz düşürdüğünden, şişmanlığı önleyici olarak görülür (12). Şeker ve şekerli içecekler ile tatlılar boş enerji kaynakları olduklarından zayıflama diyetlerinde çok az veya hiç yer almamalıdır (5). Aşırı karbonhidrat sınırlaması, organların çalışma sistemlerinde, örneğin asit - baz dengesi gibi bozukluklar yapacağından doğru değildir (12).

Diyetin protein içeriği, vücudun azot dengesi için yeterli olmalıdır. Diyetin enerjisi sınırlı olduğunda, proteinden gelen enerji yüzdesi % 15 — 20 arasında olmalıdır. Proteinli besinlerin termik etkisi yüksek olduğu için şişmanların diyetlerinde kullanılmaları özellikle önerilmektedir (5). Gazetelerde önerilen diyetlerde proteinden gelen enerji % 20'nin üzerinde olan diyetler % 54.7 gibi yüksek bir orandadır. Şişman kişilerde kan kolesterolünün normallerden daha yüksek olduğu da unutulmamalıdır.

Normal bir diyetle olduğu gibi zayıflama diyetlerinde de enerjinin % 30 - 35 inin yağdan gelmesi gerekmektedir. Bazı kitap, gazete ve dergilerdeki zayıflama ile ilgili yazılarda, şişman bireylerde yağ alımının sınırlanmasına gerek olmadığı belirtilmekte, «yağ ye, zayıfla» şeklinde kişilere cazip gelecek teoriler ortaya atılmaktadır. Bu amaçla, hastanede yatan hastalara enerjinin büyük çoğunluğunun (% 90) yağdan sağlandığı diyetler uygulanarak, ağırlık kayıpları ölçülmüştür. Bu hastalarda ağırlık kayıpları, ilk dönemde haftada 3 - 4 kg kadar hızlı olmasına karşılık, uygulama devresinin sonunda, dengeli bir diyetten daha fazla ağırlık kaybına neden olmadığı, tedavi edici bir değerinin bulunmadığı görülmüştür. Bu hızlı ağırlık kaybı, su kaybına bağlı bulunmuştur. Özellikle ayakta tedavi yapıldığı zaman, bu derece yüksek miktarda yağ yedirmenin zararlı sonuçlar ortaya çıkarması mümkün olduğundan, bu tip diyetlerden sakınmak gerekir (5).

Yağı sınırlı diyetlerin doygunluk sağlama nitelikleri azalır, yağda eriyen vitaminlerin emilim oranı düşer. Bu nedenle diyetin normal yağlı olmasına önem verilir. Ancak kızartma yöntemiyle, yiyeceklerin fazla yağ çekmeleri sonucu enerji yo-

ğunlukları artmaktadır. Zayıflama diyetlerinde bu pişirme yönteminden kaçınılmalıdır (5).

Araştırmada, zayıflama diyetlerinin enerji gruplarına göre uygulama süreleri incelenmiştir (Tablo 7). 150 ve daha düşük enerjideki diyetlerin % 100.0'ünün 3 gün ve daha az süre uygulanacağı belirtilmektedir. Diyetlerin % 27.4'ünün uygulama süresi belirtilmemiştir. Zayıflama diyetleri, kişi arzu edilen ağırlığa gelene kadar uygulanır, sürekli uygulanmaz. Aksi halde, kişi devamlı ağırlık kaybeder. Arzu edilen ağırlığa geldikten sonra, o ağırlığı koruyacak şekilde diyetin düzenlenmesi gerekmektedir. Tablo 8 de görüldüğü gibi diyetlerin büyük çoğunluğunda kaybedilecek ağırlık belirtilmemektedir.

Diyetlerde enerji sınırlaması çeşitli şekillerde olabilir. Sınırlama derecesi bireyin sağlığını etkilememesi bakımından çok şiddetli olmamalı, orta derecede olmalı ve uzun süre uygulanmalıdır. Genellikle haftada 0.5 - 1 kg ve ayda 2 kg. zayıflamak için düzenlenen diyetler daha kolay uygulanmaktadır (12). 1 g vücut dokusunun harcanması ortalama 6 - 7 kkal'ye eşittir.

Zayıflama diyetine başlarken önce, zayıflayacak kişinin, boyuna göre olması gereken ağırlıktan ne kadar fazla olduğu saptanmalıdır. Bu fazlalığı harcamak için uygun bir süre tayin edilir ve bu süreye göre, diyetteki enerji sınırlanır (12). Genellikle gazetelerde önerilen zayıflama diyetleri ile birlikte egzersiz önerilmemektedir (5). Curtis ve arkadaşları (19), James (20), Passmore (21), şişmanların ağırlık birimi başına daha az enerji harcadıklarını ve bu durumda, şişmanların daha yavaş ve vücudun her tarafını harekete geçirecek şekilde iş yapmamaları ile açıklamışlardır. Parizkova (22), hareket halindeki farelerin daha fazla oksijen tüketimine bağlı olarak fazla enerji harcadıklarını göstermiştir. Hayvanların karkasları incelendiğinde de hareket halindeki farelerin vücut yağ yüzdesinin daha az olduğu görülmüştür. Arslan (14) da, normal ağırlıklı deneklerin ortalama vücut - yağ yüzdesini, hafif şişmanlardan daha az bulmuştur. Ayrıca araştırmacı, normal ağırlıklı deneklerde vücut yağ yüzdesinin az olmasının, oksijen tüketimini arttırdığını, bunun da ağırlık birimi başına daha fazla enerji harcanmasına neden olduğunu belirtmiştir.

Tablo 7 : Diyet Enerjisine Göre Zayıflama Diyetlerinin Uygulama Süreleri

Diyet Enerjisi (kcal)	G ü n															
	-3 Sayı	4-15 Sayı	16-27 Sayı	28-39 Sayı	40+ Sayı	Sürekli Sayı	Belli Değil Sayı	Toplam Sayı	%	%	%	%				
150 den az	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1	100.0		
151 - 400	5	50.0	1	10.0	2	20.0	1	10.0	—	—	—	—	10	100.0		
401 - 650	5	45.4	3	27.3	1	9.1	—	—	1	9.1	1	9.1	11	100.0		
650 - 800	1	11.2	3	33.3	—	—	—	2	22.2	—	—	—	3	33.3		
801 - 1050	—	—	3	27.4	—	—	—	—	—	4	36.3	4	36.3	100.0		
1051 - 1300	2	25.0	1	12.5	—	—	—	—	—	1	12.5	4	50.0	8		
1301 - 1550	—	—	—	50.0	—	—	—	—	—	—	—	1	50.0	2		
1551 - 1800	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
1801 ve üzeri	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
Veriler yetersiz.	2	22.3	1	11.1	—	—	—	2	22.2	—	—	4	44.3	9		
Toplam	16	25.8	13	2.1	2	3.2	2	3.2	6	9.7	6	9.7	17	27.4	62	100.0

Enerji (kkal)	Ağırlık (kg)						
	2.5 ve Altında	3 - 5	6 - 8	9 - 11	12 ve Üzeri	Fazla Kilo	Belli Değil
150 den az	100.0	—	—	—	—	—	—
151 - 400	10.0	40.0	10.0	10.0	10.0	—	20.0
401 - 650	27.3	27.3	18.2	—	—	9.1	18.2
651 - 800	11.1	—	33.3	—	11.1	22.2	22.2
801 - 1050	—	9.1	—	—	—	45.4	45.4
1051 - 1300	12.5	—	12.5	—	—	12.5	62.5
1301 - 1550	50.0	—	—	—	—	—	50.0
1551 - 1800	—	—	—	—	—	—	—
1801 ve üzeri	—	100.0	—	—	—	—	—
Veriler yetersiz	—	11.1	—	11.1	22.2	22.2	33.3

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonuçları gazetelerde yayınlanan zayıflama diyetlerinin çoğunun uygulama olasılığının az olduğu, uygulandığında ise sağlık bozucu etkilerinin olabileceğini işaretlemektedir. Bu nedenle aşağıdaki öneriler doğrultusunda yayın yapılması uygun olacaktır : Gazeteler, zayıflamanın, mutlaka davranışları değiştirme, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı edinme, yeni bir beslenme modeli yaratma azmi ve programı ile mümkün olabileceğini vurgulamalı, kısa süreli diyetler ile başarı sağlanamayacağını anlatmalıdır. Zayıflama diyetleri önerilerinde önce, kişinin boyuna göre, arzu edilen ağırlıktan ne kadar fazla olduğu öğretilmeli, kişinin kilo fazlalığına göre, uygun bir zayıflama süresi tayin edilmelidir. Zayıflayacak olan kişinin, yaşam şekline göre günlük enerji harcaması bilinmeli, uygulama süresine göre enerji sınırlanması gerektiği vurgulanmalıdır. Kişinin sosyo - ekonomik durumuna ve beslenme alışkanlıklarına göre diyet yazılmalıdır.

Bu konularda genelleme yapılamaz. Diyetler kişiden kişiye değişir. Kişilere göre farklı farklı düzenlenir. Diyetler hazırlanırken, her yiyeceğin miktarı halkın anlayabileceği açıklıkta belirtilmelidir. Uygulama süresi, öğün sayısı belirtilmelidir.

Diyetin toplam enerjisinin % 50 - 55'i karbonhidrattan, % 30 - 35 i yağdan ve % 15 - 20 si proteinden gelmelidir.

Besin grupları, birbirinin yerine kullanılabilecek yiyecekler öğretilmeli, diyetteki herhangi bir yiyeceği kişi tüketemediği zaman, ne miktarda, ne yiyebileceği anlatılmalıdır.

SUMMARY

EVALUATION OF WEIGHT REDUCTION DIETS PUBLISHED IN FOUR HIGH CIRCULATED NEWSPAPERS IN TURKEY

Koray, V., Pekcan, G.

The survey had been done to evaluate the validity of weight reduction diets published in four high circulated newspapers. Between 1982 - 1983, in the duration of 17 months 62 weight - reduction diets had been examined. It was noticed that most of the published diets were impracticable, unreasonable and some of them even wrong and were recommended by an unqualified person. It would be useful to point out that these kind of diets should be controlled by an authority on nutrition and dietetics.

KAYNAKLAR

- 1 — Oskay, U. : Kitle Haberleşmesinin Doğası Kitle Haberleşme Teorilerine Giriş. 129, 1973.
- 2 — Geray, C. : Kitle İletişim Araçları ve Halk Eğitimi, Halk Eğitimi Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları No : 73, 93, 207, 220 1977.
- 3 — Danışma, A. : BYYO Basın Tarihi, Teksir, 15, 1982.
- 4 — Aksu, B. : Türkiye'de Beslenme Eğitimi Çalışmaları, Türkiye Ulusal Gıda ve Beslenme Planlama Semineri Bildiri ve Raporları, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 217, 1978.
- 5 — Baysal, A., Güneşli, U., Bozkurt, N., Keçecioğlu, S., Aksoy, M. : Şişmanlık, Diyet El Kitabı, Hacettepe Üniversitesi Yayınları A - 44, Ankara, 20, 130, 1983.
- 6 — Kutluay (Ekinciler), T. : Şişmanlık, Tanımı, Önlenmesi ve Tedavisi, Beslenme ve Diyet Dergisi, 1 : 87, 1972.
- 7 — Sümbüloğlu, K. : Sağlık Bilimlerinde Araştırma Teknikleri ve İstatistik. Matış Yayınları, Ankara, 1978.
- 8 — Cumhuriyet Gazetesi, Ek, Basın Araştırması, 1984.
- 9 — Baysal A. : Gençliğin Beslenme Sorunları, Millî Kültür Gençlik Özel Sayısı, Kültür ve Turizm Bakanlığı, Sayı : 48-55 Mayıs, 1985.

- 10 — Türkiye'de Beslenme, 1974 Beslenme Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırması Raporu, Hacettepe Üniversitesi Ankara, 1977.
- 11 — Sencer, E. : Şişmanlık, Beslenme ve Diyet, İstanbul Tıp Fakültesi Vakfı, Bayda Yayını, 265, 1983.
- 12 — Baysal, A. : Beslenme. Hacettepe Üniversitesi Yayınları : A/13 Çağ Matbaası, Ankara, 1983.
- 13 — Anon : The Nature of Weight Loss During Short Term Dieting. Nutrition Reviews. 36 : 72, 1978.
- 14 — Arslan, P. : Çalışan Yetişkin Kadınların Enerji Gereksinimlerinin Değerlendirilmesi Üzerine Bir Araştırma. H.Ü. Sağlık Teknolojisi Yüksek Okulu Beslenme ve Diyetetik Bölümü. Doçentlik Tezi, Ankara, 1982.
- 15 — Davids, S., Passmore, R., Brock, J.F., Truswell, A.S. : Human Nutrition and Dietetics, Churchill Livingstone, London, 1979.
- 16 — Bogert J.L., Briggs, G.M., Colloway, H.D. : Nutrition and Physical Fitness, W.B. Saunders Company. Philadelphia and London, 73, 1966.
- 17 — Clougy, D.P., Durnin, J.V. G.A. : The Rise in Metabolic Rate Following the Ingestion of Single Large Meals by «Thin» and «Average» Men and Women, Journal of Physiology, 207 : 89, 1970.
- 18 — George, A.B. : The Myth of Diet in the Management of Obesity Amer. J. Clin. Nutr. 23 : 141, 1970.
- 19 — Curtis, E.D., Robert, B.B. : Long Term Energy Intake and Energy Expenditure of Obese House - Wives. Amer. J. Clin. Nutr. 24 : 1410, 1971.
- 20 — James, W.P.T., Barles J., Davies, H.L., Dauncey, M.J. : Elevated Metabolic Rates in Obesity, The Lancet, 27 : 1122, 1978.
- 21 — Passmore, R., Strong, J.A., Swindells, Y.E. : The Effect of Overfeeding on Two Young Women. Brit. J. Nutr. 17 : 373, 1963.
- 22 — Parizkova, J. : Body Fat and Physical Fitness, Martinus Nijhoff B-V/Medical Division, The Hague, 1977.
- 23 — WHO/FAO Report : Evaluation of Certain Food Additives, Sweeteners, Technical Report Series No : 617, WHO, Geneva, 1978.