

BES- İN

**POPÜLER DİYETLER
UZUN YAŞAMIN SIRLARI
NEDİR BU RESVERATROL?
OGTT İLE SAĞLIKLI GEBELİK
SPORCULARDA ERGOJENİK TAKVİYELER**

İmtiyaz Sahibi:

Dr. Öğr. Üyesi İlayda ALTUNCEVAHİR

Kurucular:

Begüm AY KANTARCI

begumaykantarci@gmail.com

Pınar BATMAZ

pinarbatmaz@hotmail.com

Editörler:

Yüsrannur ÖZKAN

yusrazkn@gmail.com

Zeynep MERCANOĞLU

mercanogluzeynep@gmail.com

Yayın Kururulu:

Yüsrannur Özkan, Zeynep Mercanoğlu, Bengisu Çavdar, Berna Tanırcan, Berna Tarıncı, Beyza Geldi, Bilge Naz İnhanlı, Bükre Nur Tekir, Deniz Meriç, Elif Yalçınkaya, Elvan Uğurlu, Esra Tayyar, Fidan Önkol, Gizem Yancı, İlayda Derebaşı, Kutay Gürcan, Melek Taştekin, Melike Tokatlıoğlu, Merve Zerda Çetin, Nilay Kunduzcu, Öykü Özel

Görsel Tasarım ve Mizanpaj:

Selenay Ortakçı

seloseloy@outlook.com

Esmannur Baltacı

esmanurbaltac@gmail.com

Ash Yılmaz

asliyilmaz3@outlook.com

Abbasağa Mh. İhlamur Yıldız Cd. No:10 34353 Beşiktaş/İstanbul

 besindergisi

<https://besindergisi.com>

Bu Sayıda Neler Var?



Öykü Özel, Melek Taştekin -
Aralıklı Orucun Beyin Sağlığı ve Alzheimer
Üzerindeki Etkisi

6



Melike Tokatlıoğlu, Bükre Nur Tekir -
Mental Sağlığın Sırrı Bağırsaklarda mı Saklı?

9



Bilge Naz İnhanlı, Berna Tanırcan, Gizem Yancı -
Uzun Yaşamın Sırları

12



Elvan Uğurlu, Bilge Naz İnhanlı -
Glikozun Gizli Gücü

15



Elif Yalçınkaya, İlayda Derebaşı -
Nedir Bu Resveratrol?

18



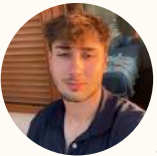
Elif Yalçınkaya -
Resveratrol: Enerji Bar

20



Gizem Yancı -
Krill Yağı: Omega-3'ün Yeni Nesil Kaynağı

21



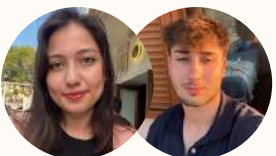
Kutay Gürcan -
Sporcularda Ergojenik Takviyeler

23



Nilay Kunduzcu -
Takviye Edici Gıdalarda Dikkat Edilmesi
Gereken Hususlar

28



Melike Tokatlıoğlu, Kutay Gürcan -
OGTT ile Sağlıklı Gebelik

31



Esra Tayyar, Merve Zerda Çetin -
İlk 1000 Gün Beslenmesi ve Obezite Riski

34

Bu Sayıda Neler Var?

38

Beyza Geldi -
Yerinde Duramayan Minik Bedenler



41

Melek Taştekin, Merve Zerda Çetin -
Ergenlikte Yeme Alışkanlıkları



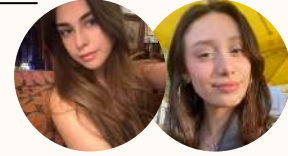
45

Berna Tarınc, Esra Tayyar -
Efsane mi Gerçek mi? Beslenme Hakkındaki Mitler



48

Öykü Özel, Deniz Meriç -
Popüler Diyetler



52

Berna Tarınc -
Histamin İntoleransı



56

Fidan Önkol -
Kefir: Bir Probiyotik Kaynağının Hikayesi



61

Berna Tanırcan, Bengisu Çavdar -
Buzdolabına Giden Yol: Kalpten mi, Mideden mi?



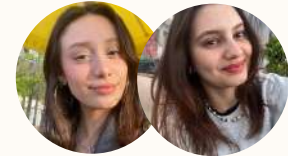
64

Yüsrannur Özkan, Zeynep Mercanoğlu -
Beslenme ve Diyetetikte Uluslararasılaşma



69

Deniz Meriç, Beyza Geldi -
Sen Hangi Diyetisyensin?



72

Nilay Kunduzcu -
Kabaklı Tavuk Sandal



74

Bilge Naz İnhanlı -
Süper Besin Brokoli ile Süper Leziz Bir Pizza



75

Öykü Özel, İlayda Derebaşı, Berna Tarınc -
Bizden Size Öneriler



EDİTÖRLERDEN

Mektup Var!



Değerli okuyucu,

Şu anda okumaya başladığın bu sayı benim editör olma şerefine nail olduğum ilk sayı! Bes-in ile henüz lisans birinci sınıftayken tanışmıştım. Başvurumun kabul edilmeyeceğini düşünerek başladığım bu yolculukta her bir yazar ve yazının arkasındaki hikayeyi bilen kişi olarak dergideki yolculuğuma devam edebilmek eşsiz bir duygu. Öğrenmeyi ve öğrendiklerini paylaşmayı kendine ilke edinmiş geleceğin diyetisyenlerinden biri olarak Türkiye'nin dört bir yanından aynı motivasyona sahip kıymetli öğrenci arkadaşlarım ile birlikte Bes-in'e hayat vermeye devam edebildiğimiz için çok mutluyum. Her sayıda olduğu gibi bu sayıda da bilimsel bilgiyi kanıta dayalı bir biçimde keyifli ve anlaşılır bir dille harmanlayarak aktarmayı hedefledik. Son yıllarda öne çıkan uzun yaşam, çocukluk çağı beslenmesi ve histamin intoleransı gibi birçok popüler konuyu kanıta dayalı ve tarafsız bir şekilde açıklamaya özen gösterdik. Sevgi, takım çalışması ve titizlikle hazırladığımız yeni sayımızı okumanız için sabırsızlanıyorum. Hem kendim hem de tüm yazar arkadaşlarım adına yazılarımızın sizler için keyifli ve bilgilendirici olmasını diliyor ve okumak için ayırdığınız vaktiniz için teşekkür ediyorum. Kıymetli yönlendirme ve destekleri için değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi İlayda Altuncevahir'e de minnetlerimi sunuyorum.

Zeynep Mercanoğlu

BES-İN Dergisi 9. Sayı Eş Editörü

Sağlıkla ve sağlıklı kalın,



Dokunduğumuz hayatların aslında önce kendi hayatımızla başladığına inanıyorum. Başkalarına ışık olabilmek için önce kendi içimizdeki o ışığı yakmamız gerekir. Benim ışığımın parıltılarından biri de BES-İN oldu. Bundan seneler önce tanıştığım Tıp 1 diyabetim vesilesiyle beslenmeyle aramda güçlü bir bağ oluştu, aynı konuşmaya ilk başladığımda kelimelerle aramda oluşan bağ gibi... Bu bölümü seçme yolculuğumun başlangıç noktası, BES-İN'le tanışma yolculuğumla aynı durakta buluştu ve bu sayede sizler için bu satırları yazabiliyor oldum, değerli okur. Yazarlık deneyimimle birlikte devraldığım editörlük deneyimimde en büyük mutluluğum yaptığımız işin kıymetini anlayarak katlayan onlarca güzel insanla bir arada olabilmek. Mesleğimizin sınırlarını keşfederek, paylaşarak, güçlendirerek bunu herkese ulaştırabilmemizde katkısı olan herkese teşekkür ederim. Öncelik sevgili, editörlüğü ve bu yolculuğu birlikte paylaştığım canım arkadaşım Zeynep'e, 9. sayıda her türlü desteğini esirgemeyen kıymetli hocamız ve dekan yardımcımız olan Dr. Öğr. Üyesi İlayda Altuncevahir'e, deneyimlerini bizimle paylaşan geçmiş editörlerimize, Türkiye'nin her bir yerinden birleşerek doğru beslenme bilgilerini herkese ulaştırmak için emek veren kıymetli yazar ekibi arkadaşlarımıza ve birbirinden yetenekli olan, özgün tasarımlarıyla sayfalarımızı renklendiren sevgili tasarımcılarımıza çok teşekkürler. Şimdi sizleri bu teşekkürleri niye ettiğimi daha iyi anlayabilmeniz adına, okudukça sevdiğinizle paylaşmak isteyeceğiniz güncel ve merak uyandıran yazılarımızla baş başa bırakıyorum.

Keyifli okumalar dilerim..

Yüsrhanur Özkan

BES-İN Dergisi 9. Sayı Eş Editörü

ARALIKLI ORUCUN BEYİN SAĞLIĞI VE ALZHEIMER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Öykü Özel, Melek Taştekin

Aralıklı oruç, sadece kilo vermeye yardımcı olmakla kalmıyor; beyin hücrelerimizin çalışma şeklini de etkileyebiliyor. Peki bu değişim, Alzheimer gibi hastalıklar için ne anlama geliyor? Gelin birlikte inceleyelim.



Aralıklı oruç, besin alımının günün veya haftanın belirli zaman dilimleriyle sınırlandırıldığı bir beslenme düzenidir. Temel amacı, vücudu belirli sürelerle dinlenmeye bırakmaktır. Aslında bu yöntem ne yediğimizden çok ne zaman yediğimize odaklanıyor.

En sık uygulanan model, günün 16 saatinde yemek yemeyip kalan 8 saatte öğünleri tüketmeye dayanan **16:8** modeli. Bunun dışında haftanın belirli günlerinde düşük kalorili beslenmeye izin veren **5:2** yöntemi gibi farklı modeller de mevcuttur.

Beynin B planı: Ketozis

Beyin, vücut ağırlığımızın yalnızca %2'sini oluşturmasına rağmen, dinlenme halindeyken bile enerjimizin yaklaşık %20'sini tüketiyor. Bu enerjinin büyük kısmı, nöronlar arasındaki hızlı iletişimi sürdürmek için kullanılıyor. Normal şartlarda beynin birincil enerji kaynağı glikozdur. Ancak aralıklı oruç gibi uzun süreli açlık durumlarında, bu tablo değişir. Glikoz depoları azaldığında karaciğer devreye girer ve yağlardan elde edilen keton cisimcikleri üretmeye başlar. Beyin bu yeni enerji kaynağını memnuniyetle kabul eder. İşte bu değişime, glikozdan ketona geçiş sürecine, "ketozis" denir. Bu sadece enerjinin üretim şeklini değiştirmez; ayrıca sinir hücrelerinin stresle başa çıkma kapasitesini, yenilenme potansiyelini ve genel dayanıklılığını da etkiler.

Hücelere Bahar Temizliği: Otofaji ve Aralıklı Oruç İlişkisi

Tıpkı evlerimizin temizliğe ihtiyaç duyması gibi, hücrelerimiz de içsel bir bakıma ihtiyaç duyar. Aralıklı oruç sırasında dışarıdan enerji alımı durduğunda, hücreler iç kaynaklarına yönelir. Bu durum, işlevini yitirmiş veya hasar görmüş yapıları tanıyıp ortadan kaldırma süreci olan otofajiyi tetikler. Bu temizlik süreci, hücre içi enerji algılayıcılarından biri olan mTOR sinyal yolunun baskılanmasıyla başlar. Böylece otofaji aktif hâle gelir. **Özellikle nöronlar gibi yüksek enerjiye ihtiyaç duyan hücrelerde otofaji hem yenilenme hem de bilişsel işlevler için hayati önem taşır.** Hücre, bir yandan enerji üretirken diğer yandan hasarlı yapıları ortadan kaldırarak hücre sel sağlığı ve işlevselliği destekler.

Zihinsel Dayanıklılığın Mimarı: BDNF

BDNF, yani Beyin Türevi Nörotrofik Faktör, beynin öğrenme kapasitesini, hafızayı ve zihinsel esnekliği artıran özel bir proteindir. Bu özel protein sinir hücrelerinin yeni bağlantılar kurmasını sağlar, hasar görmüş sinir hücrelerini onarmaya yardımcı olur. Bu sayede beyin hem öğrenmeye hem de stresle başa çıkmaya daha açık hale gelir. **Araştırmalar, düzenli aralıklı orucun özellikle öğrenme ve hafıza merkezlerinde BDNF düzeylerini artırır.** Bu artış sayesinde sinir hücreleri stresli durumlara karşı daha dayanıklı hale gelir. Egzersiz de BDNF üretimini destekler. Birlikte uygulandığında bedeni ve zihni destekleyen güçlü bir alışkanlığa dönüşebilir.

ARALIKLI ORUÇ VE ALZHEİMER:

Beyni Koruyan Doğal Bir Yaklaşım

Alzheimer hastalığı, genellikle yaşla birlikte ortaya çıkan ve hafıza kaybı, bilişsel gerileme gibi belirtilerle kendini gösteren karmaşık bir nörodejeneratif hastalıktır. Beyinde biriken amiloid beta plakları ve tau proteinleri, sinir hücreleri arasındaki iletişimi bozarak bu sürece yol açıyor. **Ama neden bu proteinler birikiyor?**

Fonksiyonel tıp yaklaşımına göre bu sorunun yanıtı vücudumuzda gizli. Sürekli devam eden inflamasyon (iltihap), toksinler, vitamin-mineral eksiklikleri ve insülin direnci gibi faktörler beyin sağlığımızı zorluyor. Özellikle D vitamini eksikliği, hormonal dengesizlikler ve hatta çevresel toksinler bu sürece katkıda bulunabiliyor. Peki, tüm bunlar olurken biz ne yapabiliriz?

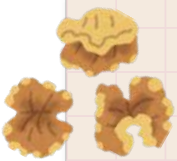
İşte burada aralıklı oruç devreye giriyor. Sadece kilo vermekle kalmayıp, aynı zamanda beyin için koruyucu bir kalkan gibi çalıştığı düşünülüyor. Çalışmalar; aralıklı orucun beyindeki inflamasyonu azaltabildiğini, hafızayı desteklediğini ve hatta Alzheimer'da rol oynayan zararlı proteinlerin temizlenmesinde katkıda bulunduğunu gösteriyor. İşte bu yüzden aralıklı oruç sadece bedensel değil, zihinsel bir yenilenme de sağlayabiliyor.



Aralıklı Oruç ve Kognitif Performans: Beyin Sağlığını Destekleyen Bir Yaklaşım

Aralıklı oruç son yıllarda metabolik sağlık ve kilo kontrolü gibi fiziksel faydalarının yanı sıra beyin sağlığı üzerindeki olumlu etkileriyle de dikkat çekmektedir. Kognitif performans, öğrenme, hafıza, dikkat ve karar verme gibi zihinsel işlevleri içerir. Yaşlanma, stres ve kötü beslenme gibi faktörler bu işlevleri olumsuz etkileyebilir.

Çalışmalar, aralıklı oruç uygulayan bireylerde dikkat süresinin uzayabileceğini, karar verme süreçlerinin hızlanabileceğini ve Alzheimer hastalığının seyrini değiştirebileceğini ortaya koymaktadır. Ancak bu etkiler kişisel farklılıklara bağlı olarak değişebilir.



Unutmayalım, sağlıklı bir beyin için yalnızca ilaçlara değil, doğru beslenme ve yaşam tarzı alışkanlıklarına da ihtiyacımız var. Ayrıca ceviz gibi beyin dostu besinlerle düzenli aralıklı oruç uygulamaları Alzheimer'a karşı güçlü bir destek olabilir.



ARALIKLI ORUÇ VE ALZHEİMER:

Cinsiyet Farklılıkları, Alzheimer ve Aralıklı Oruç

Alzheimer hastalığı, kadınlarda erkeklere oranla daha sık görülmektedir. Bu fark yalnızca daha uzun yaşamaktan kaynaklanmaz; hormonlar, genetik etmenler ve otoimmün hastalıklar da önemli rol oynamaktadır.

Alzheimer tedavisinde günümüzde farmakolojik tedaviler öne çıkıyor ancak yaşam tarzı da önemlidir. Aralıklı oruç gibi beslenme modelleri, beynin enerji metabolizmasını iyileştirip, nöroinflamasyonu azaltabilir ve beyin hücrelerinin korunmasına yardımcı olabilir.



Aralıklı Oruç: Gerçekler, Eleştiriler ve Bilimsel Duruş

Son yıllarda dikkat çeken aralıklı oruç, sadece kilo kontrolüyle değil, beyin sağlığı üzerindeki olumlu etkileriyle de gündemde. Araştırmalar, hafızayı güçlendirebileceğini ve bazı nörolojik hastalıkların seyrini yavaşlatabileceğini gösteriyor. Ancak bu model, herkes için uygun değil; özellikle hamileler, çocuklar ve kronik hastalığı olan bireyler için riskli olabilir. Kısa vadeli faydaları umut verici olsa da uzun vadeli etkileri araştırma aşamasındadır. Bu nedenle uygulanmadan önce mutlaka bir sağlık uzmanına danışılmalıdır.



KAYNAKÇA

- Cheng, Y., Zhang, W., & Li, M. (2024). Effects of fasting on neuroinflammation: A systematic review. *Journal of Neuroinflammation*.
- de Cabo, R., & Mattson, M. P. (2019). Effects of intermittent fasting on health, aging, and disease. *New England Journal of Medicine*, 381(26), 2541-2551. <https://doi.org/10.1056/NEJMr1905136>
- Kapogiannis, D., Manolopoulos, A., Mullins, R., Avgerinos, K., Delgado-Peraza, F., Mustapic, M., et al. (2024). Brain responses to intermittent fasting and the healthy living diet in older adults. *Cell Metabolism*, 36(8), 1668-1678.e5.
- Longo, V. D., & Mattson, M. P. (2014). Fasting: Molecular mechanisms and clinical applications. *Cell Metabolism*, 19(2), 181-192. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2013.12.008>
- Martens, C. R., Lezutekong, J. N., Edwards, D. G., Johnson, D. K., & Donato, A. J. (2022). Effects of caloric restriction on Alzheimer-related pathology. *Aging Cell*, 21(1), e13517. <https://doi.org/10.1111/ace113517>

Mental Sağlığın Sırrı Bağırsaklarda mı Saklı?



Melike Tokatlıoğlu, Bükre Nur Tekir

Hiç stresli bir günün ardından karnınızda kelebekler uçuştuğunu hissettiniz mi? Ya da yoğun kaygı anlarında midenizin düğümlendiğini?

Bilim artık bu hislerin tesadüf olmadığını söylüyor. Çünkü insan bedeninde, beynimizle sürekli bağlantı hâlinde olan ikinci bir sistem daha var: bağırsak mikrobiyotası.

Ruh hâlimizi, duygularımızı ve hatta karar alma biçimimizi bile etkileyebilecek kadar güçlü bir etkiye sahip olan bu bağırsak mikrobiyotası; çoğunluğu bakterilerden oluşan, sindirim sistemimizde yaşıyan mikroorganizmalar topluluğudur. Bu mikroorganizmalar, sindirim sistemimizin sağlıklı çalışmasında ve bağışıklık sistemimizin dengelenmesinde önemli görevler üstlenir. Dengeli bir mikrobiyota, genel sağlık üzerinde olumlu etkiler yaparken, bozulmuş bir mikrobiyota birçok kronik hastalığın yanı sıra mental sağlık sorunlarının da temelini atabilir. Bu yazımızda, bağırsaklarımızın gözle görünmeyen sakinlerinin ruh hâlimizi nasıl şekillendirdiğini, mutlu bir zihin için neden önce bağırsakları anlamamız gerektiğini birlikte keşfedeceğiz.

Bağırsak ve beyin arasında, düşündüğümüzden çok daha güçlü ve karmaşık bir ilişki vardır. Bu ilişki, "**bağırsak-beyin eksenini**" olarak adlandırılır ve çift yönlü bir iletişim ağı şeklinde işler. Bu eksen sayesinde, bağırsaklarda yaşıyan mikroorganizmalar; sinir sistemi, bağışıklık sistemi ve hormonlar aracılığıyla beyne mesaj gönderir, ruh halimizi ve duygusal tepkilerimizi etkiler. Bağırsaklarımız, aslında dış dünyayla en yoğun etkileşimde bulunan organlarımızdan biridir. Yediğimiz her lokma, içtiğimiz her yudum; bağırsaktaki bu mikroskobik canlıların dengesini etkiler. Bağırsaklarımız ve beynimiz arasındaki bu etkileşim, vagus siniri, hormonlar ve bağışıklık mekanizmalarıyla gerçekleşiyor. Yani, bağırsaklarımızdaki bir değişiklik, sinyaller aracılığıyla beynimize ulaşarak ruh hâlimizi etkileyebilir; bunun tersi olarak, beynimizdeki stres gibi faktörler de bağırsak mikrobiyotamızın dengesini bozabilir.

Peki, ruh halimiz bu dengeyi nasıl etkiler? şimdi stres, kaygı ve diğer psikolojik faktörlerin mikrobiyota üzerindeki etkilerini daha yakından inceleyelim.



Stres Bağırsakları Nasıl Etkiliyor?

Günümüzün hızlı temposunda stres, bireylerin yaşamlarında kaçınılmaz bir faktör haline gelmiştir ve bu durum hem psikolojik hem de fizyolojik sağlık üzerinde derin etkiler bırakmaktadır. Stres, bağırsak mikrobiyotasının bileşimini değiştirerek, bağışıklık sistemi ve davranışsal sağlık üzerinde uzun vadeli etkiler oluşturabilir. Stresin bağırsaklarımız üzerindeki bir diğer etkisi de bağırsak bariyerinin gelişimini ve geçirgenliğini olumsuz yönde etkileyerek mikrobiyota dengesizliklerine yol açmasıdır. Bu dengesizlikler, bağışıklık yanıtını bozarak beyin gelişiminde değişikliklere neden olabilir.

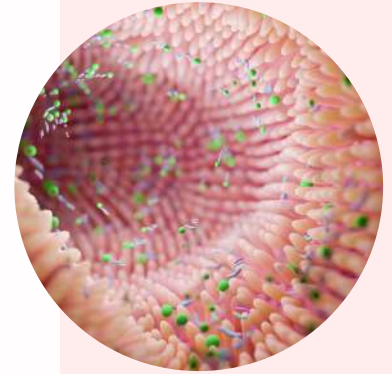


Bağırsaklar da Kaygılanır mı?

Kaygının kaynağı bazen düşündüğümüzden çok daha derinlerde, bağırsaklarımızda olabilir. Bağırsak mikrobiyotası; beyinle etkileşimde bulunan serotonin, dopamin ve GABA gibi nörotransmitterlerin seviyelerini düzenleyebilir. Bu maddeler kaygı bozukluklarıyla ilişkilidir ve mikrobiyota bu maddelerin dengesini etkileyebilir. Bağırsak dengesizlikleri, hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) eksenini aktive ederek kaygı seviyelerini arttırabilir. Sonuç olarak bağırsak mikrobiyotası, kaygı ve ruhsal sağlık üzerinde önemli bir rol oynar.

Mikrobiyotanın Depresyonla İlişkisi Nedir?

Depresyon, yalnızca bir ruhsal bozukluk değil; aynı zamanda bağırsak mikrobiyotasıyla da yakından ilişkili bir durumdur. Yapılan araştırmalar, depresyon tanısı almış bireylerde yararlı mikroorganizmaların sayısının azaldığını, zararlı türlerin ise arttığını göstermektedir. Bu mikrobiyal dengesizlik, bağışıklık sistemini zayıflatabilir ve ruh hâlini olumsuz etkileyebilir. Depresyonun, vücudun stres tepkisini yöneten sistemin aşırı çalışmasıyla da ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu durumda, kortizol adı verilen stres hormonunun düzeyi artar. Uzun süre yüksek kalan kortizol, bağırsak duvarını zayıflatarak zararlı maddelerin kana geçmesine neden olabilir. Bu da mikrobiyotanın dengesini bozarak hem bağırsak sağlığını hem de zihinsel sağlığı olumsuz etkileyebilir. Bağırsak bariyerinin bozulması, zararlı bakterilerin kana karışmasına dolayısıyla da beyin iltihaplarına yol açabilir. Klinik çalışmalar, probiyotiklerin ve beslenme temelli yaklaşımların ruh sağlığını iyileştirmede önemli rol oynayabileceğini göstermektedir.



HAPPY

Mutluluk Hissi Bir Yoğurt Kasesinde Gizli Olabilir mi?



Mutluluk hissi, gerçekten de bir yoğurt kasesinde gizli olabilir!

Çünkü bu kasedeki probiyotikler, yalnızca sindirim sistemimizi değil aynı zamanda zihinsel sağlığımızı da etkileyebilir. Psikobiyotikler olarak adlandırılan bu yeni nesil probiyotikler, beyin sağlığını olumlu yönde destekler ve bazı psikiyatrik hastalıkların tedavisinde potansiyel faydalar sunar. Bu özel mikroorganizmalar, **bağırsak-beyin eksenini** üzerinden sinir sistemi işlevlerini destekleyerek serotonin gibi mutluluk hormonlarının ve kısa zincirli yağ asitlerinin üretimini arttırabilir; bağışıklık sistemini düzenleyerek inflamasyonu azaltabilir. Bu etkileri sayesinde geleneksel probiyotiklerden ayrılır ve ruh hali üzerinde doğrudan etkili olabilirler.

Psikobiyotiklerin yanı sıra, daha yaygın olarak bilinen probiyotikler ve prebiyotikler de bağırsak mikrobiyotasını destekleyerek ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratabilir. Probiyotikler faydalı bakterileri arttırırken prebiyotikler onlara gerekli besini sunar. Yani, psikobiyotiklerin etkisi kadar bu ikili de sağlıklı bir bağırsak florası için kritik rol oynar. Tüm bu faktörler, ruh sağlığımız üzerinde birleşik bir etki yaratır.

Toparlayacak olursak bağırsak mikrobiyotamız, sadece sindirimimizde değil ruh sağlığımızda da kritik bir rol oynar. Stres, kaygı ve depresyon gibi duygusal durumlar mikrobiyotanın dengesini bozarak uzun vadeli sağlık sorunlarına yol açabilir. Ancak iyi haber şu ki, bu dengenin yeniden sağlanması mümkün: probiyotikler, prebiyotikler ve psikobiyotiklerle bağırsaklarımızı besleyerek zihinsel sağlığımızı güçlendirebiliriz. Daha sağlıklı bir zihin için sağlıklı bir bağırsak florasına sahip olmanın önemini göz ardı etmemeliyiz.

Unutmayın, sağlıklı bir zihin için sağlıklı bir bağırsak; sağlıklı bir bağırsak için ise doğru beslenme ve yaşam alışkanlıkları şart!

KAYNAKÇA

- Bear, T. L., Dalziel, J. E., Coad, J., Roy, N. C., Butts, C. A., & Gopal, P. K. (2020). The role of the gut microbiota in dietary interventions for depression and anxiety. *Advances in Nutrition*, 11(4), 890-907.
- Berding, K., Vlckova, K., Marx, W., Schellekens, H., Stanton, C., Clarke, G., ... & Cryan, J. F. (2021). Diet and the microbiota-gut-brain axis: sowing the seeds of good mental health. *Advances in Nutrition*, 12(4), 1239-1285.
- Clapp, M., Aurora, N., Herrera, L., Bhatia, M., Wilen, E., & Wakefield, S. (2017). Gut microbiota's effect on mental health: The gut-brain axis. *Clinics and Practice*, 7(4), 987.
- Cryan, J. F., O'Riordan, K. J., Sandhu, K., Peterson, V., & Dinan, T. G. (2020). The gut microbiome in neurological disorders. *The Lancet Neurology*, 19(2), 179-194.
- Foster, J. A., & Neufeld, K. A. M. (2013). Gut-brain axis: how the microbiome influences anxiety and depression. *Trends in Neurosciences*, 36(5), 305-312.
- Kwak, M. J., Kim, S. H., Kim, H. H., Tanpure, R., Kim, J. I., Jeon, B. H., & Park, H. K. (2023). Psychobiotics and fecal microbial transplantation for autism and attention-deficit/hyperactivity disorder: microbiome modulation and therapeutic mechanisms. *Frontiers in Cellular and Infection Microbiology*, 13, 1238005.
- Liu, L., Wang, H., Chen, X., Zhang, Y., Zhang, H., & Xie, P. (2023). Gut microbiota and its metabolites in depression: from pathogenesis to treatment. *EBioMedicine*, 90.
- Molina-Torres, G., Rodriguez-Arrastia, M., Roman, P., Sanchez-Labraca, N., & Cardona, D. (2019). Stress and the gut microbiota-brain axis. *Behavioural Pharmacology*, 30(2 and 3), 187-200.
- Naufel, M. F., de Martin Truzzi, G., Ferreira, C. M., & Coelho, F. M. S. (2023). The brain-gut-microbiota axis in the treatment of neurologic and psychiatric disorders. *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, 81(07), 670-684.
- Simpson, C. A., Diaz-Arteche, C., Ellby, D., Schwartz, O. S., Simmons, J. G., & Cowan, C. S. (2021). The gut microbiota in anxiety and depression-A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 83, 101943.

UZUN YAŞAMIM SIRLARI

Bilge Naz İNHANLI, Berna TANIRCAN, Gizem YANCI

Son yıllarda sağlıklı yaşam ve uzun ömür konusundaki ilginin artmasıyla bazı beslenme ve yaşam tarzı yaklaşımları daha fazla dikkat çekmiştir. Özellikle Blue Zone bölgeleri, Fast Mimicking Diet (FMD) ve longevity (uzun yaşam) kavramları hem bilimsel araştırmaların hem de bireylerin dikkatini çekmektedir. Bu yazıda, bu üç önemli başlığı ayrı ayrı ele alarak uzun ve sağlıklı bir yaşamın ipuçlarını inceleyeceğiz.

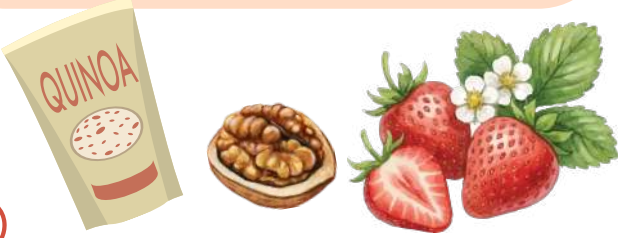
Fasting Mimicking Diet

Uzun yaşam, hücre yenilenmesi ve sağlıklı yaş alma gibi kavramlar giderek daha fazla dile getirilmektedir. Bu kavramlarla birlikte adını sıkça duyduğumuz bir diğer yaklaşım, Fasting Mimicking Diet (FMD), yani Açlığı Taklit Eden Beslenme yaklaşımıdır.

FMD'yi Klasik Oruç Diyetlerinden Ayıran Noktalar Nelerdir?

Oruç, bilinçli olarak belirli bir süre boyunca gıda alımının kısıtlanması anlamına gelir. Tüm dünyada rastladığımız farklı oruç türleri; dini, kültürel ve sağlık nedenlerinden dolayı uzun süredir kullanılmaktadır. Valter Longo tarafından geliştirilen FMD, kalori kısıtlamasının olumlu sağlık etkilerinden yararlanmamızı sağlarken aynı zamanda klasik orucun yaratabildiği zorluklardan ve aç kalmaya bağlı gelişebilecek halsizlik, baş ağrısı, uykusuzluk gibi stres faktörlerinden korunmamıza yardımcı olur. 5 gün süren protein, şeker ve kalori açısından düşük; sağlıklı yağlar ve bitki bazlı gıdalar açısından yüksek bir diyet protokolüdür. Klasik oruçlardan farklı olarak diyetle belirli besin kaynaklarının sınırlı şekilde tüketilmesine izin verilir. Böylece vücudumuzun oruç haline benzer bir durumdayken aynı zamanda hücre yenilenme süreçlerinin desteklendiği düşünülmektedir.

Beslenme, uzun ömrün sırrının en kritik öğelerinden biridir ve doğru besinlerin vücuda sağladığı faydalar, yaşlanma sürecini yavaşlatma noktasında büyük bir etkiye sahiptir.



Ne Yiyelim Ne Kadar Yiyelim?

Yılda 4 kere uygulanması tavsiye edilen bu diyet yaklaşımında yapılan araştırmaların sonucuna göre FMD'nin ilk günü yaklaşık 1100 kalori içerir; bu kalorinin yaklaşık %11'i proteinden, %46'sı yağdan ve %43'ü karbonhidrattan gelir. Ardından 2. ila 5. günler arasında ise günlük enerji alımı yaklaşık 750 kalori ve bu kalorinin %9'u proteinden, %44'ü yağdan, %47'si ise karbonhidrattan sağlanır. Bu sayede oruçtan beklenen biyolojik tepkiler korunurken, açlık hissi azalır ve diyetle uyum sağlanmasının kolaylaşacağı bildirilmektedir. Çilek, elma, kiraz ve portakal gibi meyveler; brokoli, kabak, domates, biber ve yapraklı yeşillikler gibi sebzeler; zeytinyağı, avokado, ceviz gibi sağlıklı yağlar; mercimek, nohut ve fasulye gibi bitki bazlı proteinler ve tam buğday ekmeği, esmer pirinç, kinoa gibi tam tahıllar diyetle dahil edilebilir. Bu noktada porsiyonların kontrollü olmasına önem verilmelidir.

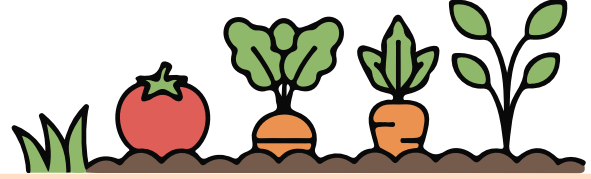
Peki, bu diyet sadece kilo kontrolü mü sağlıyor? Sağlık üzerindeki etkilerine birlikte bakalım.

Yapılan araştırmalarda FMD kilo kaybının yanı sıra vücudun kendini yenilemesine de katkı sağlayan bir beslenme yaklaşımı olarak öne çıkmaktadır. FMD'nin diyabet, kanser, Alzheimer ve kalp hastalıkları gibi kronik rahatsızlıkların riskini azaltabileceği gösterilirken, insülin direncini iyileştirebildiği, biyolojik yaşın düşürülmesine katkı sağlayabildiği ve yaşlanmayla ilişkili birçok belirteçleri de olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir.

Blue Zones

Blue Zones (Mavi Bölgeler), dünyanın farklı köşelerinde insanların hem uzun hem de sağlıklı yaşadığı özel bölgeler olarak tanımlanır. Japonya'nın Okinawa adası, İtalya'nın Sardinya bölgesi, Kosta Rika'daki Nicoya yarımadası, Yunanistan'ın İkarya adası ve ABD'de Kaliforniya'da yer alan Loma Linda kenti beş eşsiz bölgeden oluşan Blue Zone' u oluşturmaktadır. Bu bölgelerde yaşayan insanların ortak özelliklerinden biri, yaşam sürelerini uzattığı düşünülen benzer beslenme alışkanlıklarıdır.

Blue Zones bölgelerinde uygulanan diyetlerin, sağlıklı ve uzun bir yaşamın yapı taşı olduğu belirtilmektedir. Sebze, meyve, baklagiller ve tam tahıllar bu sofraların temelini oluşturur. Okinawa'da benimsenen "hara hachi bu" felsefesi, bireylerin %80 doyumlukta yemeyi bırakmasını önerir ve bu sayede hem kalori kısıtlaması sağlanır hem de yaşlanma süreci yavaşlatılır.



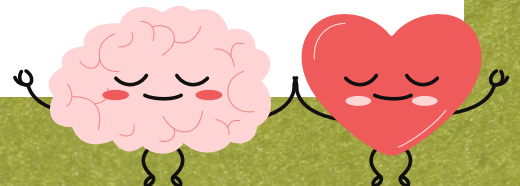
Blue Zones bölgelerinde uygulanan diyetler, sadece bir beslenme biçimi değil; aynı zamanda sağlıklı ve uzun bir yaşamın yapı taşıdır.

Blue Zones diyetlerinin bilimsel olarak en dikkat çekici yönlerinden biri, telomer uzunluğu üzerindeki etkisidir. Hüresel yaşlanmanın bir göstergesi olan telomerler, antioksidan ve polifenol zengini besinlerle desteklendiğinde daha yavaş kısalır. Bu da doğrudan daha uzun ve sağlıklı bir yaşam süresine işaret eder. Araştırmalar, Blue Zones diyetinin oksidatif stres ve kronik inflamasyon üzerinde azaltıcı etki gösterdiğini, dolayısıyla DNA hasarını önleyerek biyolojik yaşlanmayı geciktirdiğini ortaya koymaktadır. İşlenmiş gıdaların tüketilmemesi, vücutta iltihaplanmayı azaltarak bağışıklık sistemini güçlendirir. Sardinya'da fermente peynirler ve ekşi mayalı ekmekler, bağırsak mikrobiyotasına katkıda bulunurken, zeytinyağı, balık ve kuruyemiş gibi sağlıklı yağlar hem kalp dostudur hem de yaşlanma karşıtı etki gösterir. Gün sonunda dostlarla paylaşılan bir kadeh kırmızı şarap ise yalnızca bir gelenek değil, aynı zamanda içerdiği antioksidanlarla damar sağlığına dost bir alışkanlıktır.

Beslenmenin yanı sıra, Blue Zones bölgelerindeki insanların yaşam tarzları da dikkat çekici şekilde sağlıklı yaşlanmayı desteklemektedir. Bu bölgelerde yaşayanlar günlük hayatlarında doğal hareket etmeye teşvik eden çevrelerde yaşar; örneğin yürüyerek ulaşım, bahçecilik ya da ev işlerinin aktif yapılması gibi. Güçlü sosyal bağlar, aileye verilen değer ve topluluk içinde aidiyet duygusu, psikolojik dayanıklılığı artırırken stresi azaltan önemli unsurlardır. Ayrıca hayat amacına sahip olmak örneğin, Okinawa'da "ikigai" ve Nicoya'da "plan de vida" olarak ifade edilen yaşam yaklaşımları, zihinsel sağlık ve uzun yaşam arasında köprü kurar.

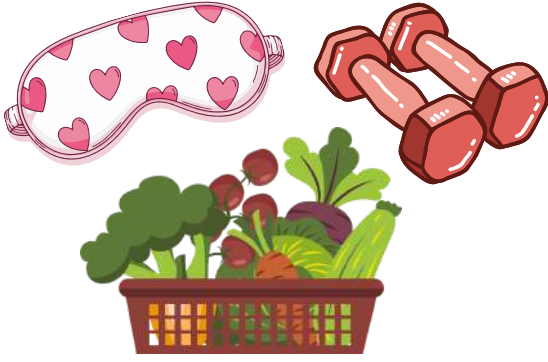
Peki, bu yaşam biçimi modern dünyada nasıl uygulanabilir?

Aslında küçük ama sürdürülebilir adımlarla başlamak mümkün. Market alışverişlerinde sebze-meyve ve baklagilleri öncelikli hale getirmek, haftada birkaç gün etsiz öğünler planlamak, fast food tüketimini sınırlamak etkili başlangıçlardandır. Ayrıca yemekleri sofrada yavaş tüketmek, fiziksel aktiviteyi günlük rutinler haline getirmek ve yakın çevreyle kaliteli vakit geçirmeye özen göstermek Blue Zones felsefesini hayatımıza entegre etmenin pratik yollarındandır.



Longevity

Uzun ve sağlıklı bir yaşam, günümüzde sadece bir hayal olmaktan çıkıp doğru yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıklarıyla gerçeğe dönüşebilecek bir hedef haline geldi. "Longevity" yani uzun ömür, sadece daha uzun yaşamakla sınırlı değildir; aynı zamanda bu süreyi sağlıklı, dinç ve verimli bir şekilde geçirmek anlamına da gelir. Modern tıbbın ilerlemesi ve genetik ve çevresel faktörlerin de etkisiyle yaşlanma süreci daha iyi anlaşılmalı ve bu süreç üzerinde çeşitli iyileştirmeler yapılmaya başlanmıştır. Beslenmenin doğru tercihler yapıldığında yaşlanmayı yavaşlatarak longevity için bir anahtar olduğu düşünülmektedir. Son yıllarda yapılan araştırmalar; lif açısından zengin sebze ve meyve, doğal proteinli, işlenmiş gıdalardan uzak ve dengeli bir diyetin yaşlanma sürecini yavaşlatabileceğini belirtmektedir. Özellikle Akdeniz diyeti, bitkisel bazlı beslenme ve aralıklı oruç gibi beslenme yaklaşımları, hücre onarım mekanizmalarını destekleyerek kronik hastalıkların önlenmesinde de etkili olur. Akdeniz diyeti, zeytinyağı, taze sebzeler ve meyveler, tam tahıllar ve balık gibi besinleri ön plana çıkarırken şekerli ve işlenmiş gıdalardan kaçınılmasını teşvik eder. Bu tür beslenme düzenleri, vücudu iltihaplanmaya karşı korur, hücre yaşlanmayı yavaşlatır ve kardiyovasküler hastalıklar gibi kronik rahatsızlıkların riskini azaltır. Düşük proteinli ve düşük şekerli diyetler, insülin hassasiyetini artırarak hücre yaşlanmasını da geciktirir.



"Longevity" yani uzun ömür, sadece daha uzun yaşamakla sınırlı değildir; aynı zamanda bu süreyi sağlıklı, dinç ve verimli bir şekilde geçirmek anlamına da gelir.

Fiziksel aktivite de uzun ömrün önemli bir parçasıdır. Düzenli egzersiz, yaşlanma sürecinin etkilerini tersine çevirebilir ve yaşlı bireylerde fizyolojik işlevleri koruyarak fonksiyonel rezervi artırabilir. Düzenli fiziksel aktiviteler, kardiyovasküler hastalıklar, kanser türleri ve osteoporoz gibi yaşla birlikte ortaya çıkan sağlık sorunlarına karşı koruyucu etkiler gösterir. Egzersiz; kas ve kemik sağlığını iyileştirir, metabolizmayı hızlandırır ve genel sağlığı artırır. Ayrıca, stresin azaltılması ve uyku düzeninin sağlanması gibi faktörler de yaşlanma sürecine etki eder. Bahsettiğimiz tüm bu maddeler, vücudun genel sağlık seviyesini yükseltir ve daha uzun, sağlıklı bir yaşam sürme şansını artırır.

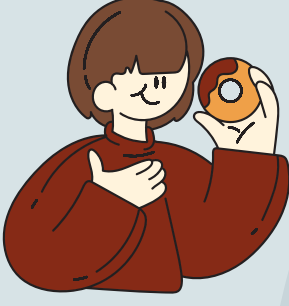
Kaynak:

- Boccardi, V., Pigliatulle, M., Guazzarini, A. G., & Mecocci, P. (2023). The Potential of Fasting-Brandhorst, S., Levine, M. E., Wei, M., Shelehchi, M., Morgan, T. E., Nayak, K. S., Dorff, T., Hong, K., Crimmins, E. M., Cohen, P., & Longo, V. D. (2024). Fasting-mimicking diet causes hepatic and blood markers changes indicating reduced biological age and disease risk. *Nature communications*, 15(1), 1309.
- Buettner, D., & Skemp, S. (2016). Blue Zones: Lessons From the World's Longest Lived. *American journal of lifestyle medicine*, 10(5), 318–321.
- Choi, I. Y., Lee, C., & Longo, V. D. (2017). Nutrition and fasting mimicking diets in the prevention and treatment of autoimmune diseases and immunosenescence. *Molecular and cellular endocrinology*, 455, 4–12.
- Çoruhlu, A. (2024). Longevity planı: Gençleşmek isteyenlerin el kitabı. *Kronik Kitap*.
- Gremeaux, V., Gayda, M., Lepers, R., Sosner, P., Juneau, M., & Nigam, A. (2012). Exercise and longevity. *Maturitas*, 73(4), 312–317.
- Longo, V. (2016, 16 Eylül). The Fasting Mimicking Diet.
- Martinez-Gonzalez, M. A., & Martin-Calvo, N. (2016). Mediterranean diet and life expectancy; beyond olive oil, fruits, and vegetables. *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, 19(6), 401–407.
- Mimicking Diet as a Preventive and Curative Strategy for Alzheimer's Disease. *Biomolecules*, 13(7), 1133.
- Mohol P, Ghosh A, Kulkarni S. Blue Zone Dietary Patterns, Telomere Length Maintenance, and Longevity: A Critical Review. *Nutr Food Sci* 2025; 13(2).
- Pes, G. M., Dore, M. P., Tsouliou, F., & Poulain, M. (2022). Diet and longevity in the Blue Zones: A set-and-forget issue?. *Maturitas*, 164, 31–37. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2022.06.004>
- Rattan, S. I. S., & Kaur, G. (2022). Nutrition, food and diet in health and longevity; We eat what we are. *Nutrients*, 14(24), 5376.
- Wei, M., Brandhorst, S., Shelehchi, M., Mirzaei, H., Cheng, C. W., Budniak, J., Groshen, S., Mack, W. J., Guen, E., Di Biase, S., Cohen, P., Morgan, T. E., Dorff, T., Hong, K., Michalsen, A., Laviano, A., & Longo, V. D. (2017). Fasting-mimicking diet and markers/risk factors foraging, diabetes, cancer, and cardiovascular disease. *Science translational medicine*, 9(377), eaai8700.ii

GLIKOZUN GİZLİ GÜCÜ:

Elvan UĞURLU, Bilge Naz İNHANLI

Doğru Beslen, Dengede Kal



Yemekten sonra aniden uykunuz mu geliyor? Ya da öğleden sonra bastıran tatlı krizleriyle başınız mı dertte? Bunun sebebi büyük ihtimalle dengesiz bir glikoz eğrisi! Glikoz, hücresel enerji üretiminin temel maddesidir ve kan glikoz seviyeleri homeostatik mekanizmalar tarafından dar bir aralıkta sıkı bir şekilde düzenlenir. Gün içinde çeşitli etkenlerle yükselip alçalan bu düzeyler, “glikoz eğrisi” olarak adlandırılır. Glikoz eğrisinin dengeli seyretmesi yalnızca diyabet riskini azaltmakla kalmaz; aynı zamanda enerji düzeylerinin korunması, ruh halinin dengelenmesi, bilişsel işlevlerin desteklenmesi ve cilt sağlığının iyileştirilmesi açısından da büyük önem taşır. Bu denge bozulması ise tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalıklar ve metabolik sendrom gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Peki, glikoz eğrimizi doğal yollarla nasıl düzeltebiliriz?

Glikoz Dalgalanmalarına Karşı Dengeli Bir Savunma:

→ Güne Proteinle Başla

Kahvaltıda protein içeriği yüksek besinler tercih etmek, gün boyu kan şekeri dengesini korumanın ve tokluk hissini sürdürülebilir kılmamanın etkili yollarından biridir. Protein, sindirimi karbonhidratlara göre daha uzun süren bir makro besin olduğu için glikozun kana daha yavaş ve dengeli bir şekilde karışmasını sağlar. Bu durum, hızlı glikoz piklerinin ve ani düşüşlerin önüne geçerek gün içinde tatlı krizlerini, ani acıkmaları ve enerji dalgalanmalarını azaltır. Yapılan araştırmalar, protein açısından zengin kahvaltılarının yalnızca daha uzun süre tok tutmakla kalmadığını, aynı zamanda insülin yanıtını iyileştirerek glukoz seviyelerini dengelediğini göstermektedir. Proteinler, vücut için elzem besin öğeleri olup büyüme, gelişme ve metabolik süreçlerde önemli rol oynar. Yeterli insülin varlığında, öğünle alınan proteinle postprandiyal (öğün sonrası kan şekeri seviyesi) glukoz seviyelerinde minimal bir artışa neden olur; çünkü büyük oranda enerji olarak kullanılmadan karaciğere taşınarak protein sentezinde veya gerektiğinde glukoneogeneze katılır. Glukoneogenez, açlıkta ve egzersizde glukoz seviyesini korumak için gliserol, laktat ve amino asitlerden glukoz üretilmesini sağlayan bir süreçtir.

Ayrıca bazı aminoasitlerin insülin salınımını uyarması sayesinde, özellikle sağlıklı bireyler ve tip 2 diyabetlilerde kan glukozu üzerinde olumlu etkiler sağlar. Bu nedenle, güne proteinle başlamak hem metabolik denge hem de iştah kontrolü açısından önemli bir strateji olabilir.

YEMekten SONRA ANİDEN UYKUNUZ MU GELİYOR? YA DA ÖĞLEDEN SONRA BASTIRAN TATLI KRİZLERİYLE BAŞINIZ MI DERTTE? BUNUN SEBEBİ BÜYÜK İHTİMALLE DENGESİZ BİR GLIKOZ EĞRİSİ!



Glikoz Düzeylerinizi Kontrol Altında Tutmanın Sırrı:

Yiyecekleri Doğru Sırayla Tüketmek

Yiyecekleri yeme şeklimiz, glikoz eğrilerimiz üzerinde oldukça büyük bir etkiye sahiptir. Doğru yeme sırasını merak ediyorsanız, önce lifli gıdalar, ardından proteinler, en son ise nişasta ve şekerlerin tüketilmesi gerektiğini söyleyebiliriz. Lif, sindirim sistemimizde glikoza parçalanmadığı için, önce sebzeleri tüketmek glikozun kana karışma hızını yavaşlatır ve bu da kan şekeri artışını hafifletir. Eğer mideye giren ilk besin nişasta veya şeker olursa, bunlar hızla ince bağırsağa ulaşır, burada glikoz moleküllerine ayrılır ve çok hızlı bir şekilde kana karışarak ani glikoz artışına yol açar. Bu nedenle, glikoza dönüşen besinleri en sona bırakmak daha sağlıklı bir tercih olabilir.



Glikoz Dalgalarından Kaçınmanın Yolu:

Tatlı Yeme Zamanı

Tatlı bir şey yemek için en uygun zaman; yağ, protein ve lif içeren bir öğünün hemen sonrasındır. Boş mideye şeker tükettiğimizde, vücudumuz postprandiyal döngüye girer. Bu döngü, yemek sonrası 2-4 saatlik sürede vücudun besinlere verdiği metabolik tepkileri ifade eder. Bu süreçte kan şekeri yükselir, insülin salgılanır ve besinler enerji üretimi ya da depolama amacıyla kullanılır. Postprandiyal döngü doğal bir süreçtir; ancak döngüye girmek, yüksek glikoz ve fruktoz artışı nedeniyle oksidatif stres ve enflamasyonu artırır. Bu durum, vücudun hücre hasar ve insülin direnciyle baş etmesini zorlaştırarak metabolik hastalık riskini artırabilir. Bu nedenle, glikoz eğrisinde büyük bir artışa neden olmamak için tatlıyı gün ortasında aç karnına değil; dengeli bir öğünün ardından tüketmek daha sağlıklıdır.

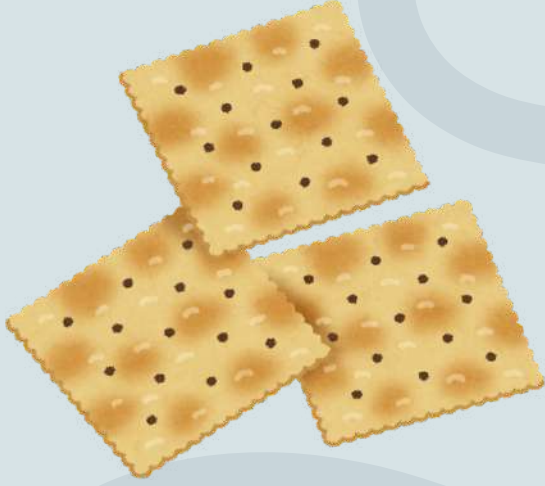


Elma Sirkesi Desteği ile Kan Şekerinizi Kontrol Altına Alın

Elma sirkesi, içeriğinde bulunan asetik asit sayesinde kan şekeri üzerinde iyileştirici etkiler gösteren doğal bir gıda maddesi olarak dikkat çekiyor. Ara öğünlerden veya ana yemeklerden 20 dakika önce bir yemek kaşığı elma sirkesini bir bardak suya karıştırarak içmek, glikoz emilimini yavaşlatabiliyor. Araştırmalarda, bu yöntemin yemek sonrası glikoz artışının %8-30 oranında azaltmaya yardımcı olduğu görülüyor. Sirkeli su içmek size hitap etmiyorsa yeme sırası maddesinde vurguladığımız, öğünlerin başında yeşillik tüketip salatalarınıza sirkeli sos ekleyerek benzer faydayı sağlayabilirsiniz. Olumsuz bir yan etkisi olur mu diye düşünüyorsanız içilebilir sirke (asidite oranı %5 olan) kullandığınız sürece herhangi bir olumsuzluk yaşanmayacağı öngörülüyor. Fakat belirtmeliyiz ki, sirkenin asidik yapısı nedeniyle mide problemleri yaşayan kişilere bu yöntemin önerilmediği, deneyecek kişilerin denemeden önce bir doktora danışmaları öneriler arasında almaktadır. Sirke ani artışları yok etmeyip sadece yumuşatacağı için kötü bir beslenmeden arınmak için sadece sirkeyi tercih etmemeli, sirke sizi rahatsız ediyorsa vücudunuzu dinleyip onu zorlamamalısınız.

Doğru Atıştırmalık Seçimi: Şekerli mi Tuzlu mu?

Şekerli bir şey yemenin enerji verdiği doğru olmayan bir söylemdir. Tuzlu atıştırmalık tercih etmek yerine şekerli bir atıştırmalık yemek bize daha çok enerji vermektense bir süre sonra yorgunluk hissi bile verebilir. Eğer atıştırmak istiyorsak, tercihimizi glikoz seviyelerinde ani artışa neden olmayan seçeneklerden yana kullanmalıyız; yani bu tercihimizde tuzlu atıştırmalıklar daha uygun olacaktır. Ayrıca nişastalı bir atıştırmalık olmamasına dikkat etmeliyiz çünkü nişasta glikoza dönüşüyor.



Tüm bu bilgiler ışığında özetle söyleyebiliriz ki, glikoz seviyelerini dengede tutmak sağlıklı ve enerjik bir yaşamın anahtarıdır. Küçük ama etkili yaşam tarzı değişiklikleriyle kan şekeri dalgalanmalarının önüne geçmek ve daha kaliteli bir hayat yaşamak mümkün!

Kaynak:

Colberg, S. R., Sigal, R. J., Yardley, J. E., Riddell, M. C., Dunstan, D. W., Dempsey, P. C., Horton, E. S., Castorino, K., & Tate, D. F. (2016). Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association. *Diabetes Care*, 39(11), 2065–2079.

Inchauspé, J. (2021). *Glucose revolution: The life-changing power of balancing your blood sugar*. Simon & Schuster.

Kaya, N., & Özel, H. G. (2014). Diyabette diyet proteinleri ve yağlarının kan glukozu üzerine etkileri. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 42(1), 80-85.

Leidy, H. J., Ortinau, L. C., Douglas, S. M., & Hoertel, H. A. (2013). Beneficial effects of a higher-protein breakfast on the appetitive, hormonal, and neural signals controlling energy intake regulation in overweight/obese, "breakfast-skipping," late-adolescent girls. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 97(4), 677–688.

Liu, S., Zhuo, K., Wang, Y., Wang, X., & Zhao, Y. (2024). Prolonged Sleep Deprivation Induces a Reprogramming of Circadian Rhythmicity with the Hepatic Metabolic Transcriptomic Profile. *Biology*, 13(7), 532.

Melkonian, E. A., Asuka, E., & Schury, M. P. (2023). *Physiology, Gluconeogenesis*. In StatPearls. StatPearls Publishing.

Roden, M., & Shulman, G. I. (2019). The integrative biology of type 2 diabetes. *Nature*, 576(7785), 51–60.

Santos, H. O., M.A.M, W., Silva, Jonato Prestes, & Schoenfeld, B. J. (2019). Vinegar (acetic acid) intake on glucose metabolism: A narrative review. *Clinical Nutrition ESPEN*, 32, 1–7.

NEDİR BU

RESVERATROL?

Elif Yalçınkaya, İlayda Derebaşı

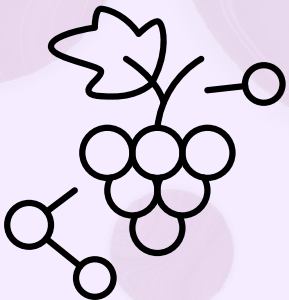
Resveratrol, ilk kez 1940 yılında beyaz kardelen köklerinden izole edilen ve günümüzde üzüm, üzüm çekirdeği gibi 70'ten fazla bitkide bulunduğu keşfedilmiş güçlü bir antioksidan bileşiktir. Peki bitkilerin çevresel stres ve zararlı mikroorganizmalara karşı kendilerini korumak için ürettikleri bu bileşik biz insanlar için de faydalı olabilir mi? Bilim insanları resveratrolün güçlü antioksidan etkisini araştırarak bizim sağlığımız için de büyük faydalar sunduğunu ortaya çıkarmaya başladı.

Bu etkileyici bileşiğin bizlere ne gibi faydalar sunduğuna birlikte göz atalım. Resveratrol **vücudumuzu koruyan güçlü bir antioksidandır**. Vücudumuzda oluşan ve hücrelerimize zarar vererek yaşlanma ve bazı hastalıkların gelişmesine yol açabilen serbest radikalleri etkisiz hale getirerek sağlığımızı destekler. Faydalı etkileri sadece bununla da sınırlı değil, vücuttaki **iltihaplanmayı kontrol altına alarak** kalp hastalıkları ve bağışıklık sistemi sorunlarıyla mücadeleye yardımcı olur. Resveratrol bunları başarırken hücre sağlığımızı da es geçmez. **Hücrelerimizin sağlıklı işleyişini destekler**, hücrelerin gereğinden uzun süre hayatta kalmasını veya ömrünü tamamlamadan ölmesini engelleyerek vücut sağlığını korur.

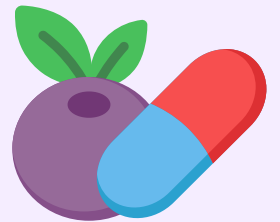


Kalp ve damar sağlığı için de adeta doğanın sunduğu bir koruma kalkanı gibidir. Serbest radikallerden bahsetmiştik, bazen bu radikallerin etkisiyle kötü kolesterol (LDL) oksitlenebilir ve damar tıkanıklığına yol açar. Resveratrol bu noktada devreye girer, kötü kolesterolü kontrol altına alır ve damar tıkanıklığını engeller. Bunun yanı sıra kan akışını artırarak damarları genişletir, kan basıncını dengeler ve damar sertliğini engeller. İşte bu işlevleriyle de resveratrol, kalp hastalıkları riskinin azalmasını sağlar.

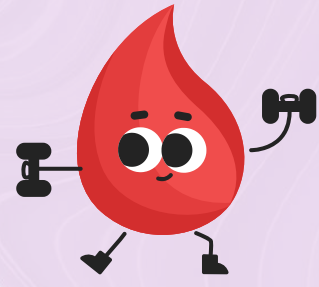
Resveratrolün etkileri sadece içsel sağlığımızla sınırlı değil. Bu bileşik aynı zamanda **cildimiz için doğal bir yenileyicidir**. Cildin elastikiyetini arttırarak kırışıklıkların oluşumunu yavaşlatır ve yaşlanma sürecini geciktirir. Böylelikle cildin sıkı ve genç görünmesine yardımcı olur. Aynı zamanda yara izlerinin oluşumunu azaltarak cilt dokusunun daha sağlıklı ve genç görünmesine destek olur. İnflamasyon, oksidatif stres ve yetersiz kan akışı gibi yara iyileşmesini olumsuz etkileyen faktörleri de iyileştirir. Ayrıca çalışmalar resveratrolün diyabetik yaralar gibi zor iyileşen yaralarda da etkili olduğuna dikkat çekiyor.



Peki ya adını bile anmaktan hoşlanmadığımız o hastalık. Evet, resveratrol adeta sessiz bir savaşçı gibi kanser **hücreleriyle savaşır**. Bunu başarırken kanser hücrelerinin büyümesini yavaşlatır, çoğalmasını engeller. Oluşan hastalıklı hücrelerin yok olmasını destekler. Beraberinde tümörün yayılmasını (metastaz) ve yeni damarlar oluşturarak beslenmesini de engeller. Sadece tümörü değil tümör çevresindeki stresli koşulların da kanseri daha kötüleştirmesini önlemeye yardımcı olabilmektedir.



Diyabet ve şeker dengesi konusunda da resveratrol umut vaat etmektedir. Kan şekeri seviyesini dengeleyerek ani kan şekeri dalgalanmalarını önlemeye yardımcı olabilmektedir. İnsülin etkinliğini artırarak insülin direncini azaltır. Kas hücrelerinin şekeri daha iyi kullanmasını sağlar böylece şekerin kanda birikmesini önler. Pankreasın insülin üreten hücrelerini koruyarak uzun vadede diyabetin ilerlemesini yavaşlatabilmektedir. Diyabet üzerinde etkili olurken diyabetin neden olduğu komplikasyonları engellemeye de yardımcı olabilmektedir.



Resveratrol modern çağın büyük sağlık sorunlarından biri olan **obeziteyle mücadelede doğal bir destektir**. Bunu yaparken kalori kısıtlamasına benzer bir etki göstererek metabolizmayı hızlandırabilmektedir. Mitokondri adı verilen enerji üretici yapıları destekleyerek hücrelerin enerji kullanımını dengeler ve yağ depolanmasını azaltabilir. Ancak resveratrol bir zayıflama ilacı değildir. Bu etkilerin görülmesi için sağlıklı bir beslenme ve yaşam tarzı gerektiği unutulmamalıdır.

Kadın sağlığına da katkıları olan bu doğal destekleyici yumurtalıkların sağlıklı çalışmasını desteklerken yumurtaların kalitesini de arttırabilmektedir. Çalışmalar resveratrolün doğurganlığın yaşla birlikte azalmasını yavaşlatabileceğine dikkat çekmektedir. Polikistik over sendromunun etkilerine karşı da koruma sağlayan bu bileşik hormon dengesini de düzenleyebilir.



DİKKAT!

Her ne kadar resveratrolün faydaları dikkat çekici olsa da bu maddenin kullanımı konusunda bazı önemli noktalar göz önünde bulundurulmalıdır. Doğal kaynaklardan almak en güvenli yoldur. Üzüm, kırmızı meyveler, fıstık, kakao ve kırmızı şarap gibi gıdalarla resveratrolü dengeli bir şekilde vücudumuza kazandırmak mümkün. Takviye olarak kullanımı öncesinde mutlaka bir sağlık profesyoneline danışılmalıdır. Özellikle kronik hastalığı olanlar veya ilaç kullananlar için resveratrol bazı etkileşimlere neden olabilir. Ayrıca yüksek dozların bazı olumsuz etkileri olabileceği unutulmamalıdır. Bilimsel araştırmalar halen ideal dozu netleştirmeye çalışmaktadır. Sonuç olarak resveratrol doğanın bizlere sunduğu eşsiz bir armağandır. Ancak bu armağandan en iyi şekilde faydalanmak için bilinçli tüketim, dengeli beslenme ve aktif bir yaşam tarzı şarttır. Sağlığımızı korumanın yolu doğayla dost olmaktan geçiyor!



Kaynaklar:

- Almatroodi, S. A. ve A. Alsahli, M. (2022). Potential Therapeutic Targets of Resveratrol, a Plant Polyphenol, and Its Role in the Therapy of Various Types of Cancer. *Molecules*, 27(9), 2665.
- Barber, T. M. ve Kabisch, S. (2022). Implications of Resveratrol in Obesity and Insulin Resistance: A State-of-the-Art Review. *Nutrients*, 14(14), 2870.
- Berman, A. Y., Motechin, R. A., Wiesenfeld, M. Y. ve Holz, M. K. (2017). The therapeutic potential of resveratrol: A review of clinical trials. *npj Precision Oncology*.
- Bertoldo, A., Pizzol, D., Yon, D. K. ve Callegari, M. (2024). Resveratrol and Female Fertility: A Systematic Review. *International Journal of Molecular Sciences*, 25(23), 12792.

RESVERATROL ENERJİ



BAR: ÇİKOLATALI ORMAN MEYVELİ BAR

Elif Yalçinkaya

Doğal antioksidanlarla dolu, tatlı krizlerine sağlıklı bir çözüm!
Bu tarif, içeriğindeki doğal bileşenlerle lif, sağlıklı yağ ve resveratrol sağlar.
Ara öğünlerde ya da tatlı isteğinde güvenle tercih edilebilir.

Malzemeler (4-5 dilim için):



Hamur için:

- 6 yemek kaşığı yulaf unu
- 1,5 tatlı kaşığı kakao
- 2 yemek kaşığı doğal yer fıstığı ezmesi
- 1 yemek kaşığı üzüm pekmezi
- 3 yemek kaşığı süt
(isteğe bağlı bitkisel süt kullanılabilir)

Meyveli katman için:

- 1 su bardağı orman meyvesi
- 1 avuç yaban mersini
- 1 yemek kaşığı chia tohumu
- 1 tatlı kaşığı üzüm pekmezi
(isteğe bağlı meyvelerin ekşiliğini almak için)

Üzeri için:

- 1 paket eritilmiş bitter çikolata
(en az %70 kakao oranlı)



Hazırlanışı:

- Hamur malzemelerini bir kâsede karıştırın. Karışımı kalıba bastırarak sıkıca taban oluşturun.
- Orman meyvelerini ve yaban mersinini ezerek püre haline getirin. İçine chia tohumu ve üzüm pekmezini ekleyip karıştırın.
- Karışımı yaklaşık 10-15 dakika buzdolabında bekleterek jelleşmesini sağlayın. Ardından bu meyveli karışımı hamurun üzerine yayın.
- Üzerine eritilmiş bitter çikolatayı dökün.
- Tüm karışımı buzdolabında en az 1 saat bekletin. Soğuduktan sonra dilimleyerek servis edebilirsiniz.

Püf Noktası:

Meyveli karışımın kıvamı için chia tohumunun en az 10 dakika beklemesi önemli. Bu, katkısız ve pişirme gerektirmeyen doğal bir jelleşme sağlar.

KRİLL YAĞI

Omega-3'ün Yeni Nesil Kaynağı ve Cilt Dostu Takviyesi

-Gizem Yancı-

Krill yağı, Antarktik Okyanusu'nda yaygın olarak bulunan ve krill adı verilen Euphausia superba türü deniz canlılarından elde edilen, besin değeri yüksek bir deniz yağıdır. Krill, deniz ekosisteminin temel halkalarından birini oluşturur ve balinalar, foklar ile birçok balık türü için birincil besin kaynağıdır.

Krill yağı; omega-3 çoklu doymamış yağ asitleri (özellikle eikosapentaenoik asit – EPA ve dokosaheksaenoik asit – DHA), fosfolipidler, A ve E vitaminleri ile birlikte doğal yapısında bulunan ve güçlü antioksidan etkisiyle öne çıkan astaksantin sayesinde sağlık açısından dikkat çeken bir bileşen profiline sahiptir.



Krill yağındaki EPA ve DHA'nın büyük bir kısmı fosfolipid formunda bulunur. Bu yapısal farklılık, EPA ve DHA'nın vücutta daha yüksek biyoyararlanım göstermesini sağlar ve onların hücresel düzeyde daha etkili fizyolojik roller üstlenmesine katkıda bulunur. Ayrıca **astaksantin**in varlığı, **krill yağının oksidatif stresin neden olduğu hücresel hasara karşı koruyucu potansiyelini desteklemekte ve onu sağlığı destekleyici bir ajan** olarak ön plana çıkarmaktadır.

Krill yağı, yalnızca denizlerin derinliklerinden gelen zengin bir omega-3 kaynağı değil; aynı zamanda modern beslenme ve bütüncül sağlık yaklaşımlarında **nutrasötik** potansiyeliyle öne çıkan, doğal kaynaklı bir biyoaktif bileşen olarak kabul görmektedir.

Özellikle fosfolipit formundaki EPA ve DHA'nın sağladığı yüksek biyoyararlanım sayesinde, krill yağının **yalnızca kalp-damar sistemine değil, sinir sistemi, bağışıklık yanıtı, metabolik denge ve hatta hücresel yaşlanma süreçlerine kadar uzanan geniş bir biyolojik etki profili** sunduğu gösterilmektedir.

Nutrasötik;

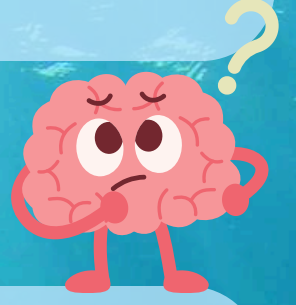
sağlığı korumak ya da bir tedaviye destek olmak amacıyla, besinlerde doğal olarak bulunan aktif bileşenleri çok daha yoğun ve etkili formlarda içeren farmasötik ürünleri tanımlamak için kullanılan bir terimdir.

2024 yılında yayımlanan kapsamlı bir bilimsel derleme, krill yağının antioksidan ve anti-inflamatuar etkilerinin sistemik sağlık üzerindeki katkılarını detaylı biçimde ele almıştır. Bu çalışmada, krill yağının vücutta inflamasyon kaynaklı hücresel hasarı azalttığı, oksidatif stres düzeylerini düşürdüğü ve doku onarım süreçlerini desteklediği vurgulanmaktadır. Bu etkilerin temelinde ise astaksantin gibi güçlü doğal antioksidanların ve fosfolipit formundaki omega-3 yağ asitlerinin sinerjik işleyişi yatmaktadır.

Besin takviyelerinin yalnızca eksikliği gidermeye yönelik değil, genel sağlık durumunu destekleyen ürünler olarak yeniden konumlandığı günümüz dünyasında krill yağı bu dönüşümün en dikkat çekici temsilcilerinden biri haline gelmektedir. Üstelik bu dönüşümün en somut en gözle görülür yansımalarından biri ise cildimizde kendini göstermektedir...

Cilt bakımına dışarıdan müdahale alışıldık bir yöntem;

Ama ya içeriden destek mümkünse?



Yalnızca kalp dostu yağ asitleriyle değil, cilt sağlığına yönelik etkileriyle de öne çıkan krill yağı, bu alandaki potansiyeliyle dikkat çekiyor.

2024 yılında yayımlanan kapsamlı bir derleme çalışmasında, cilt üzerindeki etkileri çok boyutlu olarak incelenmiş ve oldukça umut verici sonuçlara ulaşılmıştır. Özellikle güneş ışınlarının neden olduğu cilt hasarını azaltma, kırıksıklıkların derinleşmesini önleme, elastikiyeti koruma ve kolajen kaybını yavaşlatma gibi etkiler, bu potansiyelin temelini oluşturur. Tüm bu etkilerin, içeriğinde doğal olarak bulunan güçlü antioksidan astaksantin ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Bunun yanı sıra, su kaybını azaltarak cildin nem dengesini korumaya da katkı sağlar. Cilt yüzeyinden buharlaşan suyu sınırlayarak bariyer fonksiyonunu destekler; böylece kuruluk ve hassasiyet gibi yaygın sorunlarla baş etmede yardımcı olabilir. Öne çıkan bir diğer özellik ise, iltihap giderici etkileridir. Egzama gibi inflamatuvar cilt sorunlarının hafifletilmesinde etkili olabileceği, çeşitli çalışmalarda gösterilmiştir. Hatta bazı hayvan modellerinde, yara iyileşmesinin hızlandığı ve cilt dokusunun daha düzenli onarıldığı gözlemlenmiştir.

Tüm bu etkiler, krill yağını yalnızca bir omega-3 kaynağı olmaktan çıkararak, içeriden gelen çok yönlü bir sağlık ve güzellik destekçisi hâline getirmektedir. Ciltteki yaşlanma belirtilerini yavaşlatma, nem dengesini koruma, inflamasyonu azaltma ve doku onarımını destekleme gibi özellikleriyle, modern yaşamın zorluklarına karşı bedeni içeriden güçlendiren doğal bir seçenek sunmaktadır. Henüz tüm bu etkiler insanlar üzerinde büyük çaplı ve uzun vadeli klinik çalışmalarla tam olarak doğrulanmamış olsa da mevcut bilimsel veriler bu küçük deniz canlısının yalnızca cilt sağlığı değil, genel sağlık üzerinde de kayda değer bir potansiyele sahip olduğunu göstermektedir. Giderek daha fazla ilgi gören bu doğal bileşen, gelecekte hem sağlık profesyonellerinin hem de bireylerin sağlıklı yaşam arayışlarında daha fazla yer bulacağına benziyor.

Kaynaklar:

- Cicero, A. F., Rosticci, M., Morbini, M., Cagnati, M., Grandi, E., Parini, A., & Borghi, C. (2016). Lipid-lowering and anti-inflammatory effects of omega 3 ethyl esters and krill oil: a randomized, cross-over, clinical trial. *Archives of medical science : AMS*, 12(3), 507–512. <https://doi.org/10.5114/aoms.2016.59923>
- Duo, L., Yang, J., Wang, X., Zhang, G., Zhao, J., Zou, H., Wang, Z., & Li, Y. (2024). Krill oil: nutraceutical potential in skin health and disease. *Frontiers in nutrition*, 11, 1388155. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1388155>
- Handeland, K., Wakeman, M., & Burri, L. (2024). Krill oil supplementation improves transepidermal water loss, hydration and elasticity of the skin in healthy adults: Results from two randomized, double-blind, placebo-controlled, dose-finding pilot studies. *Journal of cosmetic dermatology*, 23(12), 4285–4294. <https://doi.org/10.1111/jocd.16513>
- Kim, M. G., Yang, I., Lee, H. S., Lee, J. Y., & Kim, K. (2020). Lipid-modifying effects of krill oil vs fish oil: a network meta-analysis. *Nutrition reviews*, 78(9), 699–708. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuz102>
- Ulven, S. M., & Holven, K. B. (2015). Comparison of bioavailability of krill oil versus fish oil and health effect. *Vascular health and risk management*, 11, 511–524. <https://doi.org/10.2147/VHRM.S85165>

SPORCULARDA ERGOJENİK TAKVİYELER

Kutay Gürcan

DOĞRU KİŞİ

DOĞRU DOZ

DOĞRU ZAMAN

Ergojenik Takviyeler

Performansı artırmayı amaçlayan takviyelere ergojenik takviyeler denir. Ergojenik takviyeler bir sporcunun güç ve dayanıklılığının artması, hedeflenen performansa daha hızlı ulaşım sağlaması ve egzersiz sonrası iyileşmeye yardımcı olacağı düşüncesi ile sıklıkla sporcular tarafından kullanılmaktadır. Ergojenik takviyeleri kullanmadan önce kanıt düzeyine ve Dünya Anti-Doping Ajansı'nın (WADA) yasaklı listesinde olmamasına dikkat etmek oldukça önemlidir.

Ergojenik Takviyelerin Sınıflandırılması

Gerçek bilimsel kanıt düzeyine dayalı olarak dört takviye kategorisi tanımlanabilir:

1- Görünüşe göre etkili:

Çoğu araştırma onları etkili ve güvenli buluyor.

2- Muhtemelen etkili:

İlk araştırmaların tüketimi teorik olarak desteklediği, ancak daha fazla çalışmanın gerekli olduğu takviyeler.

3- Söylemek için çok erken:

Etkililiğini desteklemek için yetersiz bilimsel kanıtı sahip takviyeler.

4- Görünüşe göre etkisiz:

Tüketimlerinin ardındaki mantığın düşük olduğu ve araştırmaların onları etkisiz olarak tanımladığı takviyeler.

Ergojenik Takviyelerde Uygun Doz Uygun Zaman

Günümüzde sporcuların performanslarını en üst düzeye çıkartmak için yalnızca antrenman ve beslenme yeterli olmayabilir. Bu noktada devreye ergojenik takviyeler giriyor. Ancak unutulmamalıdır ki her takviye her sporcuya uygun değildir. Takviyelerin etkinliği, dozu, kullanım zamanı ve kişisel ihtiyaçlara uygunluğu büyük önem taşır. Kimi zaman hızlı sonuç almak uğruna bilinçsizce kullanılan ürünler, faydadan çok zarar getirebilir. Bu nedenle, takviye kullanımı konusunda temel yaklaşımımız şu sorulara yanıt aramak olmalıdır:



"Hangi sporcuya, hangi takviye ne kadar ve ne zaman verilmelidir?"

Bu yazımızda, eğitimli bireyler ve sporcular için en çok araştırılmış ve etkili olduğu gösterilmiş 5 ergojenik takviyeye odaklanacağız.

1-Kreatin

Sporcuların kreatin kullanmalarındaki temel amaç, kas hücrelerindeki kreatin miktarını artırarak fosfokreatin (PCr) düzeylerini yükseltmek ve böylece hem akut egzersiz performansını artırmak hem de antrenman adaptasyonlarını desteklemektir.

Araştırmalar, kreatin takviyesinin yalnızca performans artışıyla sınırlı kalmadığını, aynı zamanda kas hasarını azaltabileceğini ve özellikle yoğun antrenman dönemlerinden sonra toparlanmayı hızlandırabileceğini göstermektedir.

	1.Gün	2.Gün	3.Gün	4.Gün	5.Gün	6.Gün	7.Gün
	20 Gram	20 Gram	20 Gram	20 Gram	20 Gram	20 Gram	20 Gram
	+	+	+	+	+	+	+
1.Öğün							
2.Öğün							
3.Öğün							
4.Öğün							

Kreatin kullanımında en yaygın ve etkili protokol, yaklaşık **5** ila **7 gün** süren bir yükleme fazıdır. Bu süreçte, günlük **20 gram** kreatin alınır ve bu **doz dört eşit** öğüne bölünerek tüketilir. Bu yükleme fazı sonrasında, günlük **3** ila **5 gramlık** bir bakım dozu ile kreatin düzeyleri korunur. Bu stratejinin kas içi fosfokreatin depolarını **%20** ila **%40** oranında artırdığı bilimsel olarak ortaya konmuştur.

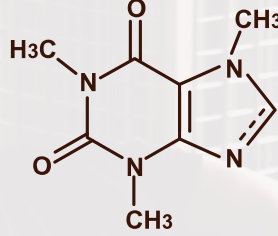
Yükleme yapılmaksızın düzenli kullanım da etkilidir ancak bu durumda kreatin depoları daha yavaş dolacağından gözle görülür faydalar da zamanla ortaya çıkar.

Kreatin kullanımı genellikle güvenli kabul edilse de bazı yan etkiler gözlenebilir. En sık bildirilen etkilerden biri, su tutulmasına bağlı kilo artışı ve idrar çıkışında azalmadır. Bu nedenle kreatin kullanım sürecinde yeterli su tüketimi hem böbrek sağlığını korumak hem de vücut dengesini sağlamak açısından önemlidir.

2-Kafein

Kafein, dünya genelinde hem sporcular hem de genel popülasyon tarafından en yaygın kullanılan ergojenik takviyedir. Sporcular, özellikle zihinsel odaklanmayı artırmak, enerjilerini yükseltmek ve fiziksel performansı desteklemek amacıyla kafeine başvurmaktadır.

Doğal bir bileşen olan kafein; kahve çekirdekleri, çay yaprakları, kakao ve çikolata gibi birçok besin kaynağında bulunur. Aynı zamanda enerji içeceklerine sıklıkla eklenir ve tablet veya kapsül formunda da takviye olarak kullanılabilir.



Kafeinin etkisi, öncelikli olarak adenosin reseptörlerini bloke etmesine dayanır. Bu mekanizma sayesinde yorgunluk hissi azalır, uyanıklık ve dikkat artar. Bunun yanı sıra, dopamin, noradrenalin ve glutamin gibi nörotransmitterlerin salınımını uyararak hem ruh halini iyileştirebilir hem de egzersiz motivasyonunu destekleyebilir.

Fizyolojik etkileri bununla da sınırlı kalmaz. Kafein, enerji üretiminde glikojen yerine yağ asitlerinin kullanılmasını teşvik ederek, yorgunluğun gecikmesine yardımcı olur. Bu özelliği sayesinde kas dayanıklılığı üzerinde olumlu etkiler sunar. Ancak kas gücü üzerindeki etkileri konusunda bilim camiasında hâlâ bazı soru işaretleri mevcuttur.

Bilimsel araştırmalar, kafeinin **3 ila 6 mg/kg** vücut ağırlığı aralığında tüketildiğinde egzersiz performansını güvenilir biçimde artırdığını göstermektedir. Bununla birlikte, daha düşük dozlarda (örneğin 2 mg/kg) da etkili olabileceği yönünde veriler bulunsa da bu minimum etkili doz seviyesi henüz net olarak belirlenmiş değildir.

Ancak dikkatli olunmalıdır: Yüksek kafein dozları **-özellikle 9 mg/kg ve üzeri-** hem artan yan etki riski (anksiyete, mide rahatsızlıkları, uyku bozuklukları gibi) hem de sınırlı fayda nedeniyle tavsiye edilmemektedir. Bu nedenle, kafein kullanımı da diğer tüm takviyeler gibi, kişisel tolerans ve doğru dozlama esas alınarak planlanmalıdır.

3-Beta-Alanin

Beta-alanin (BA), spor performansını destekleyen önemli bir amino asittir. Karaciğerde doğal olarak sentezlenir ve beslenme yoluyla özellikle kümes hayvanları, balık ve kırmızı et gibi hayvansal kaynaklı gıdalardan alınabilir. Ancak bu amino asidin asıl önemi, vücutta bir başka bileşiğin üretimine katkı sağlamasından gelir: **Karnosin**.



Karnosin, laktik asit birikiminin neden olduğu kas içi pH düşüşünü engelleyerek yorgunluğu geciktirir. Özellikle anaerobik aktivitelerde –örneğin sprint, direnç antrenmanı ve yoğun interval çalışmaları– bu mekanizma son derece faydalıdır.

Araştırmalar, yoğun egzersiz yapan bireylerde kas karnosin seviyelerinin doğal olarak daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ancak her bireyin beta-alanin takviyesine verdiği yanıt aynı değildir. Bazı sporcularda karnosin düzeyleri daha belirgin artış gösterirken, bazılarında bu etki daha sınırlı kalabilir.

Karnosin seviyelerini maksimize etmek için önerilen protokol, dört haftaya yayılan bir yükleme sürecidir. Bu süreçte, günde **4 ila 6 gram beta-alanin** alınması ve **tercihen küçük dozlara bölünerek tüketilmesi önerilir**. Böylece hem etkinlik artar hem de yaygın bir yan etki olan karıncalanma hissi minimize edilir. Bu duyum genellikle zararsızdır ve kısa sürede azalır, aynı zamanda doza bağlı olarak ortaya çıkar.

Araştırmalar, beta-alanin takviyesinin özellikle **60 saniyeden** uzun süren anaerobik egzersizlerde performansı artırmada etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca **25 dakikaya** kadar süren aktivitelerde de mütevazı faydalar sunabildiği raporlanmıştır. Ancak bu sürenin ötesindeki uzun süreli aerobik egzersizlerde etkileri henüz net değildir, bu nedenle bu alanda daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

4-Nitratlar

Nitratlar, vücutta nitrik oksit (NO) üretimini destekleyen biyoaktif bileşiklerdir. Bu bileşikler, özellikle pancar suyu, nar özü ve yeşil yapraklı sebzeler gibi besinlerde doğal olarak bulunur. Nitratların sporcu sağlığı ve performansı üzerindeki etkileri, son yıllarda yapılan bilimsel araştırmalarla dikkat çekici biçimde ortaya konmuştur



Nitratlar, damarları genişleterek kaslara giden kan akışını ve dolayısıyla oksijen taşıma kapasitesini artırır. Bu mekanizma, özellikle aerobik egzersiz sırasında –vücudun oksijen talebinin yüksek olduğu durumlarda– kas fonksiyonunu iyileştirme potansiyeline sahiptir.

Aynı zamanda, egzersiz sırasında enerji üretiminin daha verimli hale gelmesine, yani enerji maliyetinin azalmasına katkıda bulunur. Bu durum, sporcuların aynı performansı daha az enerjiyle sürdürebilmelerini sağlar ki bu da egzersiz verimliliğini doğrudan artıran bir etkidir.

Yapılan araştırmalar, nitrat takviyesinin özellikle dayanıklılık gerektiren egzersizlerde fayda sağladığını göstermektedir. Bu faydalar arasında, **oksijen tüketiminin azalması, egzersiz süresinin uzaması ve tükenme noktasına daha geç ulaşılması** yer alır.

Performans üzerinde anlamlı bir etki elde edebilmek için nitratların, egzersizden **2 ila 3 saat önce, 300–500 mg** aralığında bir dozda tüketilmesi önerilmektedir. Bu zamanlama, nitratların nitrik oksit düzeylerini optimize edecek şekilde vücutta aktif hale gelmesine olanak tanır.

5- WHEY Protein

Protein, sporcu beslenmesinin en temel yapı taşlarından biridir. Vücutta kas protein sentezi olarak bilinen ve yeni kas dokularının onarılması ile inşasını sağlayan süreçte kritik bir rol üstlenir. Özellikle egzersiz sonrası dönem, bu sürecin aktif hale geldiği, vücudun egzersize bağlı kas hasarını onarmak ve kas hipertrofisini (büyümesini) teşvik etmek için yüksek miktarda amino aside ihtiyaç duyduğu bir zaman dilimidir.



Bu sürecin etkinliği, özellikle lösin gibi esansiyel amino asitlerin mevcudiyetine oldukça duyarlıdır. Dolayısıyla, antrenman sonrasında doğru tür ve miktarda protein alımı, bu onarım sürecini doğrudan etkileyebilir. Bilimsel çalışmalar, protein takviyesinin **-özellikle direnç antrenmanlarıyla birlikte kullanıldığında-** kas kütlesi ve kas gücü üzerinde anlamlı artışlar sağladığını ortaya koymuştur. Ancak bu etki yalnızca kuvvet sporcularıyla sınırlı değildir. Dayanıklılık sporcuları da uzun süren aktiviteler sonucunda hasar gören kas liflerinin onarımı için proteinden önemli ölçüde fayda görür. Bu sayede daha hızlı iyileşme, kas ağrısında azalma ve egzersize dönüş sürecinde hızlanma sağlanabilir. Protein gereksinimi kişiseldir. Vücut ağırlığı, egzersiz yoğunluğu ve günlük diyetle alınan toplam protein miktarı gibi faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterir. Genel önerilere göre, sporcuların günde vücut ağırlıklarının her bir kilogramı başına 1,2 ila 2,2 gram protein tüketmeleri kas gelişimi ve onarımı açısından yeterli kabul edilmektedir. Ayrıca günlük protein alımını öğünlere dengeli bir şekilde yaymak, gün boyunca kas protein sentezini sürekli uyararak daha etkili bir kas gelişimi süreci sağlayabilir.

WHEY protein takviyesi, yalnızca kas yapmak isteyenler için değil; aynı zamanda performansını artırmak, egzersiz sonrası toparlanmayı hızlandırmak ve kas ağırlarını hafifletmek isteyen her sporcu için değerli bir destek sunar. Ancak her takviyede olduğu gibi, dozajın bireysel ihtiyaçlara göre planlanması ve protein alımının genel diyetle uyumlu şekilde değerlendirilmesi büyük önem taşır. Günlük protein ihtiyacını besinlerden karşılamak her zaman daha iyidir fakat besinlerin yeterli olmadığı durumlarda WHEY proteini güvenli bir seçenek olacaktır. Yan etkilerinden, toksik kullanımında sebep olacağı kronik veya akut hastalıklardan kaçınmak için **güvenilir markalardan günlük 1 ölçek** almak sağlıklı bir seçim olacaktır.



Eğer siz de sporcuysanız ve performansınızı olumlu yönde etkileyecek takviyeleri merak edip kullanmayı düşünüyorsanız uzman bir diyetisyen veya spor hekimiyle görüşmenizde fayda var. Unutmamanız gereken en önemli noktalardan biri takviyelerin sihirli değnek olmadığıdır. Ancak doğru kullanıldığında hedeflerinize ulaşmayı kolaylaştırabilir!

KAYNAKLAR

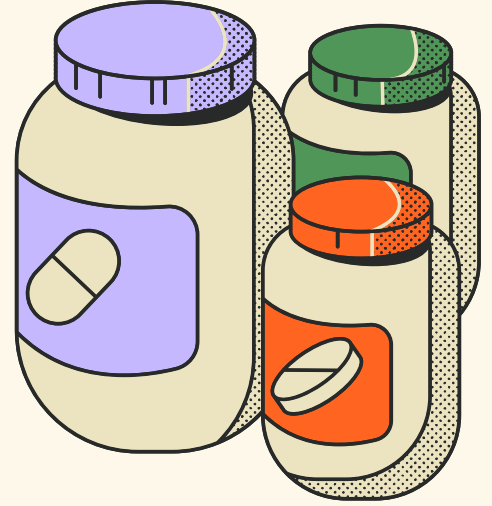
- Antonio, J., Pereira, F., Curtis, J., Rojas, J., & Evans, C. (2024). The Top 5 Can't-Miss Sport Supplements. *Nutrients*, 16(19), 3247.
- Bayram, H. M., & Öztürkcan, S. A. (2020). Sporcularda ergojenik destekler. *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*.
- Garthe, I., & Maughan, R. J. (2018). Athletes and supplements: prevalence and perspectives. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 28(2), 126-138.
- Guest, N. S., VanDusseldorp, T. A., Nelson, M. T., Grgic, J., Schoenfeld, B. J., Jenkins, N. D., ... & Campbell, B. I. (2021). International society of sports nutrition position stand: caffeine and exercise performance. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 18(1), 1.
- Hall, M., Manetta, E., & Tupper, K. (2021). Creatine supplementation: an update. *Current sports medicine reports*, 20(7), 338-344.
- Kerksick, C. M., Wilborn, C. D., Roberts, M. D., Smith-Ryan, A., Kleiner, S. M., Jäger, R., ... & Kreider, R. B. (2018). ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. *Journal of the international society of sports nutrition*, 15(1), 38.
- Trexler, E. T., Smith-Ryan, A. E., Stout, J. R., Hoffman, J. R., Wilborn, C. D., Sale, C., ... & Antonio, J. (2015). International society of sports nutrition position stand: Beta-Alanine. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 12(1), 30.
- Yol, Y. (2022). Sporda besinsel ergojenik yardımcıları. In F. F. Çolakoğlu (Ed.), *Sporcu sağlığı* (pp. 135-136). Efe Akademi Yayınları.

TAKVİYE EDİCİ GIDALARDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR

Nilay Kunduzcu

Bir vitamin almam lazım, halsiz hissediyorum takviye alsam iyi olacak... Bu ve bunun gibi söylemleri hepimiz etrafımızdan sıklıkla duyuyoruz. Peki takviye edici gıdaları kullanırken nelere dikkat etmek gerekir öğrenmeye hazır mısınız? Türk Gıda Kodeksi Takviye Edici Gıdalar Tebliği'nin yayınladığı tanıma göre takviye edici gıdalar, "Normal beslenmeyi takviye etmek amacıyla vitamin, mineral, protein, karbonhidrat, lif, yağ asidi, amino asit gibi besin ögelerinin veya bunların dışında besleyici veya fizyolojik etkileri bulunan bitki, bitkisel, hayvansal kaynaklı maddeler, biyoaktif maddeler ve benzeri maddelerin konsantre veya ekstratların tek başına veya karışımlarının kapsül, tablet, pastil, tek kullanımlık toz paket, sıvı ampul, damlalıklı şişe ve diğer benzeri sıvı veya toz formlarda hazırlanarak günlük alım dozu belirlenmiş ürünler" olarak tanımlanır.

Daha basit bir şekilde açıklayacak olursak takviye edici gıdalar; dengeli beslenmeye katkı sağlayan, ihtiyaç durumumuzda gereksinimlerimizi karşılamak için kullandığımız, fizyolojik fonksiyonlarımızı sürdürebilmemiz için bize destek olan ve farklı formlarda bulunabilen destekleyici ürünlerdir. Gıda takviyeleri ilaç olarak değerlendirilmez ve doğru şekilde tüketildiğinde bireyin sağlığını olumlu yönde etkilemektedirler.



Hangi Durumlarda Takviye Edici Gıdalara İhtiyaç Duyabiliriz?

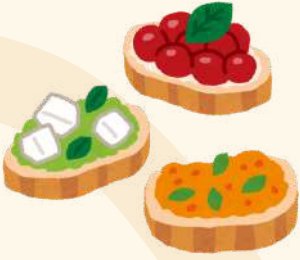
Belirttiğimiz gibi takviye edici gıdalar beslenmemizde bize katkı sağlasa da yeterli ve dengeli beslenmenin yerini hiçbir takviye edici gıda alamaz. Takviye edici gıda kullanırken hedefimiz her zaman almamız gereken besin ögelerini önce besinlerden karşılamak olmalı.

Fakat çeşitli nedenlerden dolayı takviye edici gıdalara ihtiyaç duyabiliriz. Bu nedenlerden bazıları: düşük enerjili diyet uygulamak, diyetten bir veya birden fazla besin grubunu çıkartmak, çeşitli hastalıklar sonucu oluşan iştahsızlık veya sosyoekonomik nedenlerle yeterli besin tüketememek ya da yeterli enerji alınmasına rağmen dengeli beslenememektir.

Hangi Yaş Grupları Dikkat Etmeli?



Tahmin edebileceğimiz üzere toplumdaki bazı gruplar belirli besin öğelerinin eksikliği bakımından risk altındadırlar. Bu gruplar; bebekler, çocuklar, adölesanlar, gebeler, yaşlılar, katı vejetaryen ve veganlar, besin ögesi gereksinimi arttırma ihtiyacı duyulan durumlarda, besin öğelerinin emilimini, metabolizmasını veya atılımını etkileyen ilaçları kullananlardır. Kısaca takviye edici gıda alımına her yaş grubu dikkat etmelidir diyebiliriz.



ÖNCELİĞİNİZ, BESİN ÖĞELERİNİ ÖNCE BESİNLERDEN ALMAK OLMALI.

Belirtilen Gruplar Hangi Durumlarda Dikkatli Olmalı?

Takviye edici gıdaları bilinçli tüketmek önemlidir. Bir hekime ya da beslenme uzmanına danışarak bireyin fizyolojisine ve sağlık durumlarına uyan takviyeyi seçmek gerekir.

Gebe ve emziciliğin gerektirdiği besin gereksiniminin karşılanması büyük önem arz eder. Çünkü anne sütü bebekler için en iyi beslenme seçeneğidir bu da çocukların hayatta kalması, erken çocukluk gelişimi için gereklidir. Bireylerin kronik hastalığı veya ilaç kullanımı söz konusuysa takviye edici gıda kullanmadan önce mutlaka kendi doktorlarına danışmaları gerekir. Doz aşım miktarlarına ve kullanım talimatlarına dikkat etmelidirler.

Çocukluk çağında enerji ve besin öğelerinin gereksinimi çok önemlidir. Bu yaş grubunda besin öğelerinin eksikliği, dengesizliği birçok sağlık sorununa yol açabilir. Bu dönemdeki çocukların yakın izlenimde olması daha iyi bir seçenektir.

Yaşlılığın beraberinde getirdiği kronik hastalıklarda alımları önemlidir. Örnek olarak; omega-3 yağ asitlerinden zengin balık tüketimi çoğu yaşlı için olanaksız olacağından günlük ek olarak balık yağı almaları tavsiye edilmelidir.

Destek alacak bireyler etiket bilgilerini mutlaka incelemeli, kullanılacak yaş grubu için uygun olup olmadığını kontrol etmelidir. Örneğin çocuklar için uygun olan takviye edici gıdaların üzerlerinde "2-4/4-10 yaş grubu için uygundur" gibi talimatlar bulunmaktadır. Bazılarında ise "18 yaş altı bireyler kullanamaz" talimatı bulunur. Bu yüzden etiket okuması bizim için önem arz eder.



Etiket okumasında bir diğer dikkat etmemiz gereken nokta; bazılarında “kadınlar”, “erkekler” veya “yaşlılık dönemindeki bireyler” olarak spesifik şekilde kullanıcı gruplarına da hitap edebilirler, bu ürünlerin belirttikleri şekilde üretimi ve etiket bildirimini yapılmaktadır.

Vitamin ve mineral bulunduran takviye edici gıdalar satın alınırken diyetle alınan besin ögesi miktarları dikkate alınmalıdır. Etiket üzerindeki gereksinim karşılama yüzdeleri incelenmeli, günlük gereksinim miktarını aşan miktarlar dikkate alınmalıdır. Etiket üzerindeki kullanım talimatı, alınması gereken doz miktarına dikkat edilmelidir çünkü talimatlara uyulmadığı zaman belli başlı toksisiteler yaşanabilir.

➔ **Alerjen bileşenlerine, kullanım ve muhafaza koşullarına dikkat edilmelidir. Bazı takviye edici gıdaların üzerinde kaç ay kullanılması gerektiği veya hangi koşullarda saklanması gerektiğine dair talimatlar belirtilir. Bunları dikkate almamız bizim bilinçli ve özenli besin desteği kullandığımızın göstergesi sayılabilir.**

➔ **Tarım ve Orman Bakanlığı tarafından onaylanmış gıda listesi bulunmaktadır. Bu liste “Gıda Güvenliği Tebliği Sistemi” üzerinden kaydedilmektedir. Takviye edici gıda kullanacakların, aldıkları ürünlerin onayını bu sistem üzerinden rahatlıkla kontrol edebilirler.**

Unutmayın ki bunlar sadece diyetiniz, besin alımınız gibi beslenme alışkanlarınızı destekleyecek olan katkılardır. Mutlaka hekiminiz veya beslenme uzmanınıza danışmalısınız. Önceliğiniz gereksinimleri direkt olarak besinlerden almak olmalıdır. Hipokrat’ın şu sözünü hatırlayalım; “**Besinler ilacınız, ilacınız besininiz olsun.**”.

Kaynak:

- Atalay, D., & Ege, H. Ş. (2018) Gıda Takviyeleri ve Sağlık Üzerindeki Etkileri. Food and Health, 4(2), 98-111
- Baysal, A. (2002). Beslenme. Özel Durumlarda Beslenme. Hatipoğlu Yayıncılık.
- Chandra, A., Miller, K., & Willis, W. K. (2005). Perceptions, attitudes and beliefs of elderly consumers towards vitamin and mineral supplements. Journal of Medical Marketing, 5(4), 353-362.
- Çaylan, N., & Yalın, S. S. (2020). Türkiye’de ve Dünya’da Emzirmeye Desteklenmesi İçin Öneriler. Gıda ve Tarım Örgütü. Türkiye Cumhuriyeti Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı. (2013). Türk Gıda Kodeksi Takviye Edici Gıdalar Tebliği (Tebliğ No: 2013/49). Resmî Gazete, 28693.



OGTT İLE SAĞLIKLI GEBELİK: Gestasyonel Diyabeti Tanımak ve Gerçekleri Bilmek

Hamilelik, bir kadının hayatında en heyecanlı ve aynı zamanda en dikkatli olması gereken dönemlerinden biridir. Bu dönemde annenin kendine göstereceği özen, sadece kendi sağlığı için değil, karnındaki minik yol arkadaşının sağlığı için de hayati önem taşır. İşte bu yüzden gebelik sürecinde yapılan kontroller sadece birer rutin değil hem anneye hem de bebeğe kalkan olacak koruyucu sağlık adımlarıdır.



Bu adımlardan biri de ilk duyulduğunda biraz karmaşık ya da endişe verici gelse de oldukça kıymetli bir test olan **Oral Glukoz Tolerans Testi (OGTT)**'dir. OGTT sayesinde, gebelik sırasında gelişebilen ancak çoğu zaman hiçbir belirti vermeden ilerleyen gestasyonel diyabet (gebelik şekeri) erken dönemde tespit edilebilmektedir. Çünkü zamanında fark edilmediğinde hem anne adayında hem de bebekte ciddi sağlık sorunlarına yol açabiliyor; yüksek doğum ağırlığı, erken doğum, doğum sırasında yaşanabilecek komplikasyonlar ve ileriki yaşlarda tip 2 diyabet riskinin artması bunlardan sadece bazıları.



Ancak bazen anne adayları bu testi yaptırmak istemiyor. Neden mi? Çoğu zaman internette veya çevresinden duyduğu, bilimsel temele dayanmayan yanlış bilgiler yüzünden. Bu durumun yalnızca belirli bir grubun değil, toplumun farklı kesimlerinden kadınların da benzer tereddütler yaşayabildiğini göstermesi dikkat çekicidir.

Bu noktada yapılması gereken şey çok açık: doğru bilgiyle buluşmak. OGTT'nin ne olduğu, neden önemli olduğu ve nasıl yapıldığı konusunda toplumun bilgilendirilmesi gerekiyor. Çünkü bilgi eksikliği giderilmediği sürece, bu testle ilgili yanlış inanışlar da varlığını sürdürüyor. Oysaki doğru bilgiyle bu önyargılar kolayca kırılabilir. Bilgi güçtür ve bu güç hem annenin hem de bebeğin sağlığı için atılacak en sağlam adımdır.



Gestasyonel Diyabet

Gestasyonel diyabet (GDM), daha önce diyabet tanısı olmayan bir kadında gebelik sırasında ortaya çıkan yüksek kan şekeri düzeyiyle tanımlanır. Genellikle gebeliğin 24–28. haftaları arasında fark edilir ve bu dönemde yapılacak testlerle tanı konulabilir. GDM, çoğu zaman belirti vermediği için ancak testle anlaşılabilen sessiz bir sağlık sorunudur. Ancak ihmal edildiğinde bebeğin iri doğması (makrozomi), erken doğum, doğum travması ve yenidoğanlarda düşük kan şekeri gibi riskler oluşturabilir.

Bu yüzden gebelikte GDM taraması için en yaygın kullanılan yöntem olan OGTT, büyük bir öneme sahiptir. OGTT'nin uygulanışı oldukça basittir: Önce açlık kan şekeri ölçülür, ardından anne adayına 75 gram glukoz içeren bir sıvı verilir. Bu sıvıyı içtikten sonra 1. ve 2. saatlerde yeniden kan şekeri ölçülür. Bu test sayesinde vücudun glukozu nasıl tepki verdiği değerlendirilir ve diyabet riski belirlenir.



OGTT'nin güvenilirliği bilimsel olarak da kanıtlanmıştır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve Amerikan Diyabet Derneği (ADA), 75 gramlık 2 saatlik OGTT'yi gestasyonel diyabet tanısı için standart test olarak önermektedir. Bu testin yapılması, anne adayına yalnızca bir gününü ayırarak uzun vadeli sağlık risklerini önleme fırsatı sunar.



Bazen anne adayları, glukoz içeceğinin zararlı olabileceğini ya da bebeğe zarar verebileceğini düşünebiliyor. Ancak yapılan araştırmalar, OGTT'nin anne ve bebek üzerinde herhangi bir zararlı etkisi olmadığını ve testin güvenle uygulanabileceğini göstermiştir. Bilimsel verilerle desteklenmeyen söylentiler, testin önemini gölgede bırakmamalıdır.

Düşük Kan Şekeri de Riskli: Hipoglisemi ve Bebek Üzerine Etkileri

Hipoglisemi, kan şekeri seviyesindeki düşüşle ortaya çıkan ve çeşitli semptomlarla kendini gösteren klinik bir sendromdur. ADA'ya göre, kan glukoz düzeyinin ≤ 70 mg/dL olması, hipoglisemiye tanımlamak için temel bir eşiktir. Gebelik döneminde bu durum, sadece annenin değil, aynı zamanda fetüsün de sağlığını doğrudan etkileyebilecek önemli bir metabolik bozukluk olarak öne çıkar.

Yapılan güncel araştırmalar, gebelik sırasında uygulanan 75 gram OGTT ile ölçülen kan şekeri seviyeleri ≤ 70 mg/dL olan kadınların, hipoglisemik grup olarak değerlendirildiğini göstermektedir. Bu gruptaki gebelerin doğum yaptığı bebeklerde, normal glukoz seviyelerine sahip annelerinkilere kıyasla bazı dikkat çekici farklılıklar gözlemlenmiştir. Bulgulara göre, hipoglisemik annelerin yenidoğanlarında daha düşük doğum ağırlığı, daha küçük baş çevresi ve kısa vücut uzunluğu gibi gelişimsel dezavantajlar görölmektedir.

Bu veriler, gebelikte hipogliseminin yalnızca geçici bir glukoz düşüşü olmadığını, aynı zamanda fetüsün büyüme ve gelişimini etkileyebilecek potansiyele sahip olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Özellikle 2 saatlik OGTT sırasında glukoz seviyesi 70 mg/dL'nin altında olan gebeler, risk altındaki grup olarak tanımlanmalı ve gebelik süreci boyunca yakın takip ve dikkatli bir metabolik yönetim ile izlenmelidir.

Özetle;

Gebelikte kan şekeri dengesini sağlamak hem anne adayının sağlığı hem de bebeğin sağlıklı gelişimi için çok önemli. OGTT, gebelikte gizli kalabilen gestasyonel diyabeti erken dönemde fark etmemizi sağlayan basit ama güçlü bir test. **Testle ilgili bazı yanlış bilgiler yüzünden annelerin kafası karışabiliyor ama unutulmamalı ki bu test bilimsel olarak güvenli ve gerekli bir uygulama.**

Ayrıca OGTT sırasında fark edilen düşük kan şekeri seviyeleri de bebekte gelişimle ilgili bazı sorunlara yol açabiliyor. **Bu yüzden sadece yüksek değil, düşük değerler de dikkatle takip edilmeli.**

Kısacası, OGTT bir rutin değil; anne ve bebek sağlığını korumak için atılması gereken önemli bir adım. **Doğru bilgiyle hareket edildiğinde hem kaygılar azalır hem de sağlıkla ilgili riskler önlenebilir.**

Kaynak:

- Åberg, A. B., Jönsson, E., Eskilsson, I., Landin-Olsson, M., & Frid, A. (2002). Predictive factors of developing diabetes mellitus in women with gestational diabetes. Acta obstetrica et gynecologica Scandinavica, 81(1), 11-16.
- Başbuğ, A., Sönmez, C. İ., Kaya, A. E., & Yıldırım, E. (2018). Gestasyonel diyabet taramasında karşılaşılan önemli bir problem: Gebeler neden oral glukoz tolerans testi yaptırmak istemiyor?. Konuralp Medical Journal, 10(2), 144-148.
- Bayraktar, B., Balıkoğlu, M., & Kanmaz, A. G. (2020). Pregnancy outcomes of women with hypoglycemia in the oral glucose tolerance test. Journal of Gynecology Obstetrics and Human Reproduction, 49(4), 101703.
- McIntyre, H. D., Catalano, P., Zhang, C., Desoye, G., Mathiesen, E. R., & Damm, P. (2019). Gestational diabetes mellitus. Nature reviews Disease primers, 5(1), 47.
- Schmidt, M. I., Duncan, B. B., Reichelt, A. J., Branchtein, L., Matos, M. C., Costa e Forti, A., ... & Brazilian Gestational Diabetes Study Group. (2001). Gestational diabetes mellitus diagnosed with a 2-h 75-g oral glucose tolerance test and adverse pregnancy outcomes. Diabetes care, 24(7), 1151-1155.
- Yaprak, M., Gümüştakım, R. ř., Tok, A., & Doğaner, A. (2019). Gebelerde oral glukoz tolerans testi farkındalığının tespiti. Ankara Medical Journal, 19(3), 635-647.

İLK 1000 GÜN BESLENMESİ VE OBEZİTE RİSKİ

Esra Tayyar, Merve Zerda Çetin

İlk 1000 gün; hamileliğin başladığı andan, bebeğin ikinci yaş gününe kadar uzanan, bir ömür boyu sağlığın temellerinin atıldığı çok özel bir dönemdir. Bu süreç, hem büyüme ve gelişmenin en hızlı yaşandığı hem de beynin yapısından bağışıklık sistemine, metabolizmanın işleyişinden yeme alışkanlıklarına kadar birçok önemli sürecin şekillendiği bir evredir. Yani, sadece fiziksel gelişim açısından değil; ileride karşılaşılabilecek kronik hastalıkların riskini belirlemesi açısından da oldukça önemli bir zaman dilimidir.

Bu dönemde bebeğin maruz kaldığı çevresel etkiler ve nasıl beslendiği, epigenetik dediğimiz mekanizmalar aracılığıyla vücutta kalıcı değişimlere neden olabilir. Özellikle yetersiz veya **dengesiz bir beslenme**, çocuğun ilerleyen yıllarda obezite, tip 2 diyabet, hipertansiyon ya da kalp-damar hastalıkları gibi sağlık sorunlarına yakalanma riskini artırabilir. Aksine yeterli ve dengeli beslenmeyle desteklenen bir hamilelik süreci, sonrasında gelen emzirme dönemi ve tamamlayıcı beslenme aşaması, bu riskleri azaltma gücüne sahiptir.

GEBELİK DÖNEMİ

Gebelik, bebeğin gelişimi için en temel yapı taşlarının atıldığı çok kıymetli bir süreçtir. Bu dönemde annenin aldığı kilo, bebeğin doğum ağırlığını ve hatta ilerideki metabolik sağlığını bile etkileyebilir. Hamilelikte çok fazla kilo almak; gebelik şekeri, yüksek tansiyon ve bazı doğum risklerini beraberinde getirebilir. Aynı şekilde, fazla miktarda şekerli gıda ve işlenmiş ürün tüketmek, bebeğin gelecekteki metabolizmasını olumsuz etkileyebilir.

Araştırmalar, hamilelikte aşırı şeker tüketiminin çocuğun ileriki yaşlarda kilo fazlalığı yaşamasına ve obeziteye yatkın olmasına neden olabileceğini söylüyor. Hatta, anne karnında fazla kilo almak, insülin direncine zemin hazırlayabiliyor. Bu yüzden bu dönemde sağlıklı bir kiloda kalmak, **dengeli beslenmek** ve uygun egzersizlerle süreci desteklemek hem anne adayının sağlığı hem de bebeğin yaşam boyu sağlıklı bir metabolizmaya sahip olması için büyük önem taşıyor.

İLK 6 AYLIK DÖNEMDE BESLENME (EMZİRME DÖNEMİ)

Doğumdan sonraki ilk 6 ayda, Dünya Sağlık Örgütü bebeğin sadece anne sütüyle beslenmesini öneriyor. Çünkü anne sütü; bebeğin büyümesi, gelişmesi ve sağlıklı bir bağışıklık sistemi için gereken tüm besin öğelerini içinde barındıran adeta **mucizevi bir besin kaynağıdır**. Üstelik sadece besin sağlamakla kalmaz; enfeksiyonlardan korunma, sindirim sistemi gelişimi, yeme davranışlarının oluşması gibi birçok önemli süreci de destekler.

Anne sütü aynı zamanda bebeğin gelecekteki beslenme alışkanlıklarını da belirler. Yapılan çalışmalara göre; anne sütüyle beslenen bebeklerin erken yaşta obeziteye yakalanma riski daha düşük, beden kitle indeksleri ise daha sağlıklı düzeylerde oluyor. Bunun nedeni, anne sütünün şekerli yiyecekler ve içeceklerle ilgili erken alışkanlıkların gelişmesine engel olmasıdır. Bebeğin tat duygusu, anne sütündeki doğal aromalar sayesinde gelişiyor ve bu da onun ileride daha sağlıklı besin tercihleri yapmasını kolaylaştırıyor. Öte yandan, anne sütü yerine mama ile beslenen bebeklerde, mama içeriği genellikle daha yüksek protein oranına sahip olduğundan erken yaşlarda aşırı kilo alma riski artabiliyor.



Yazımızın ilk kısmında sizlerle gebelik ve ilk 6 aylık süreçte hem annenin hem bebeğin nasıl beslenmesi gerektiğini paylaştık. Bundan sonraki kısımda ise bebeğinizi en doğru şekilde ek besinlerle nasıl tanıştıracacağınızdan bahsedeceğiz. Peki bunu en doğru ve en güvenli şekilde nasıl yapabiliriz? Gelin birlikte konuşalım.

Bebeklik sadece minik adımların değil, büyük değişimlerin de başladığı bir dönem. Hele ki bebeklerin ek gıdayla tanışma süreci anneler için hem heyecan dolu hem de bir o kadar meraklı bir yolculuk. Büyümenin, gelişmenin ve bağ kurmanın büyük bir parçası olan bu kıymetli yolculukta bebeklerin ek gıdaya geçişinden 2 yaşa kadar olan süreci hem bilimsel hem de kalpten bir bakışla ele alacağız.



6. Ay: Tamamlayıcı Beslenmeye Merhaba

Bebeklerin sindirim ve çiğneme becerileri yaşlarına göre gelişir. Altıncı aydan itibaren püre kıvamında besinler, sekizinci aydan sonra ise parmak gıdaları verilebilir. Öğün sayısı da yaşla birlikte artmalıdır. Ayrıca, bu dönemde bebeklere su verilmesi de önemlidir; ancak fazla su ile mide doldurulmamalıdır.

Sadece anne sütü veya formül mama, bebeğin tüm besin ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz kalabilir. Bu nedenle, ek gıdalara başlamak önemlidir. Bu dönemde dikkat edilmesi gereken bazı hususlara değinecek olursak:

Demir ve çinko açısından zengin yiyecekler tercih edilmelidir.

Yiyecekler püre veya ezilmiş formda sunulmalıdır.

Her yeni gıda, alerji riskini değerlendirmek için tek tek ve birkaç gün arayla tanıtılmalıdır.

6-8 Ay: Tatlarla Tanışma

Bu dönemde bebekler farklı tatları ve dokuları keşfetmeye başlar. Sebzeler, meyveler, tahıllar ve protein kaynakları yavaş yavaş diyetlerine eklenmelidir.

Günde 2-3 öğün ek gıda sunulabilir.

Anne sütü veya formül mama, beslenmenin ana kaynağı olmaya devam etmelidir.

Yiyecekler yumuşak ve kolay yutulabilir olmalıdır.



9-12 Ay: Aile Sofrasına Katılım

Günde 3-4 öğün ve 1-2 ara öğün sunulabilir.

Yiyecekler küçük parçalara bölünmeli ve boğulma riski olan gıdalardan kaçınılmalıdır.

Tatlı ve tuzlu atıştırmalıklardan uzak durulmalıdır.



12-24 Ay: Sağlıklı Alışkanlıkların Temeli

Bir yaşından itibaren, bebekler aile sofrasında sunulan yemekleri tüketmeye başlayabilir. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının temelleri atılır. Ancak, bu geçişin dikkatli bir şekilde yapılması önemlidir. Bebeklere, tuz ve baharat içeriği düşük, taze ve dengeli öğünler sunulmalıdır.

Günde 3 ana öğün ve 2 ara öğün sunulabilir.

Çeşitli gıdalarla dengeli bir diyet oluşturulmalıdır.

Şekerli içecekler ve işlenmiş gıdalardan kaçınılmalıdır.

6 Aylık – 2 Yaş Arası Bebek Beslenmesi:

Bebeklik dönemi, büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu yaşam evresidir. Bu süreçte beyin gelişiminin %90'ı tamamlanır ve bağırsak mikrobiyotası erişkin düzeyine ulaşır. Bu nedenle, bebeklerin beslenmesi sadece enerji ve besin ögesi ihtiyacını karşılamakla kalmaz; aynı zamanda bağışıklık sisteminin güçlenmesi, nöromotor gelişimin desteklenmesi ve sağlıklı bir yaşam için temel oluşturulması açısından kritik öneme sahiptir.

6. Ayda Başlangıç: Püre Kıvamında Sebze ve Meyveler, Yumurta Sarısı, Yoğurt

Altıncı aydan itibaren bebeklerin sindirim sistemi, katı gıdalara geçiş için hazır hale gelir. Bu dönemde, püre kıvamında sebze ve meyvelerle başlanması önerilir. Örneğin, havuç, kabak, elma ve armut gibi besinler, bebeklerin yeni tatlarla tanışması için uygundur. Bununla beraber yoğurt da az miktarlarda denenip bebeğinizin tepkisine göre öğünlerde sebzelerin yanında yerini alabilir. Alerjen besinler arasında yer alması sebebiyle bu dönemde yumurtanın sadece sarısı, kademeli olarak bebeklere verilmelidir. İlk gün yumurta sarısının 1/4'ü, ikinci gün yarısı, üçüncü gün 3/4'ü, son olarak herhangi bir reaksiyon göstermediği takdirde tamamı şeklinde tüketirilmelidir. Bebekte bir alerji gelişimi durumunda o besinin tüketimi durdurulup bir süre bekledikten sonra tekrar denenmelidir. Bu besinleri bebeklere tattırırken herhangi bir baharatlandırma işlemi yapmamaya, boğaza takılacak bir formda olmamasına mutlaka dikkat edilmelidir.



7-8. Ay: Kuru Baklagiller, Yumurta Beyazı, Peynir, Et ve Et Ürünleri

Yedinci ve sekizinci aylarda bebeklerin sindirim sistemi daha da gelişir. Bu dönemde, haşlanmış veya buharda pişirilmiş tavuk, kırmızı et ve balık gibi et ve et ürünleri püre halinde verilebilir. Bu besinler, bebeğin demir ve çinko ihtiyacını karşılamaya yardımcı olur. Pirinç, yulaf ve buğday gibi tahıllar, yumurtanın tamamı, mercimek ve nohut gibi kuru baklagiller püre halinde verilebilir. Özellikle kurubaklagiller 8. ayın içerisinde verilmeye başlanmalıdır. Bu besinler, bebeğin demir ve protein ihtiyacını karşılamaya yardımcı olur. Peynir gibi pastörize süt ürünleri, bebeğin kalsiyum ve protein ihtiyacını karşılamak için uygundur.

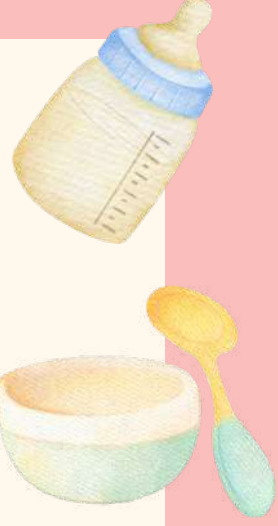


Bu besinler, bebeğin enerji, protein, vitamin ve mineral ihtiyacını karşılamak için önemlidir. Ancak, bazı düşük ve orta gelirli ülkelerde, yerel gıdalarla hazırlanan tamamlayıcı beslenme diyetlerinin demir ve çinko gibi mikro besin öğeleri açısından yetersiz olabileceği belirtilmektedir. Bu nedenle, bu öğelerin takviye edilmesi önerilmektedir.

6 Ay- 2 Yaş Döneminde Anne Sütünün Önemi

Anne sütü, bebeklerin ilk altı ayında tek başına beslenme kaynağı olmalıdır. DSÖ, tamamlayıcı besinlere altıncı aydan itibaren başlanmasını ve iki yaşına kadar anne sütüne devam edilmesini önermektedir. Anne sütü, bebeklerin bağışıklık sistemini güçlendirir, enfeksiyonlardan korur ve nörogelişimi destekler.

6. aydan 2 yaşa kadar olan dönemde, bebeklerin beslenmesi onların fiziksel ve zihinsel gelişimlerini doğrudan etkiler. Bu süreçte, anne sütü ile birlikte uygun tamamlayıcı besinlerin verilmesi, besin çeşitliliğinin sağlanması ve güvenli beslenme uygulamalarına dikkat edilmesi önemlidir. Ayrıca, anne sütünün devam ettirilmesi, bebeklerin sağlıklı gelişimi için kritik bir faktördür



Sonuç olarak, ilk 1000 gün yalnızca bir büyüme evresi değil, sağlıklı bir geleceğin yapıtaşısıdır. Bu dönemde atılan her adım, özellikle de beslenme ile ilgili kararlar, çocuğun hayat boyu sağlık ve hastalık dengesi üzerinde belirleyici bir rol oynar. Obezite ile mücadelede yalnızca çocukluk ya da ergenlik dönemine değil, yaşamın ilk anlarına odaklanmak önleyici sağlık yaklaşımlarının merkezinde yer almalıdır. Unutmayın, her çocuk benzersizdir ve beslenme ihtiyaçları farklılık gösterebilir. Bebeğinizin gelişimini yakından takip etmek ve gerektiğinde bir sağlık profesyoneline danışmak en doğrusudur.

Kaynaklar:

- Birch, L. L., & Fisher, J. O. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101(Supplement 2), 539-549.
- Desai, M., & Ross, M. G. (2020). Maternal-infant nutrition and development programming of offspring appetite and obesity. *Nutrition reviews*, 78(Suppl 2), 25-31.
- Dolgun G, Ocak Aktürk S. İlk 1000 gün beslenmesinin çocuk yaşamındaki önemi. Dolgun G, editör. *Çocuk Beslenmesinde İlk 1000 Gün ve Ebelik-Hemşirelik Yaklaşımları*. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2021. p.9-14.
- Dovey, T. M., Staples, P. A., Gibson, E. L., & Halford, J. C. G. (2008). Food neophobia and 'picky/fussy' eating in children: A review. *Appetite*, 50(2-3), 181-193.
- Eroğlu Samur, G. (2012). *Gebelik Döneminde beslenme*. Ankara/Türkiye. Hacettepe Üniversitesi T.F. (2016). *Bebeklik Döneminde Beslenme* (T.C. Sağlık Bakanlığı Yayını).
- Harris, G., & Coulthard, H. (2016). Early eating behaviours and food acceptance revisited: Breastfeeding and introduction of complementary foods as predictive of food acceptance. *Current Obesity Reports*, 5, 113-120. <https://doi.org/10.1007/s13679-016-0202-2>.
- Harrison L, Padhani Z, Salam R, et al. Dietary Strategies for Complementary Feeding between 6 and 24 Months of Age: The Evidence. *Nutrients*. 2023;15(13):3041. doi:10.3390/nu15133041
- Heerwagen, M. J., Miller, M. R., Barbour, L. A., & Friedman, J. E. (2010). Maternal obesity and fetal metabolic programming: a fertile epigenetic soil. *American journal of physiology. Regulatory, integrative and comparative physiology*, 299(3), R711-R722.
- Indrio, F., Mestrovic, J., Carrasco-Sanz, A., Vural, M., Namazova-Baranova, L., Giardino, I., Pop, T. L., & Pettoello-Mantovani, M. (2022). Overview on child health, nutrition and food hazards during the first thousand days of life. *Global Pediatrics*, 2, 100018.
- Dolgun, G., & Ocak Aktürk, S. (2021). The importance of nutrition in first 1000 days in children's life. In G. Dolgun (Ed.), *Çocuk Beslenmesinde İlk 1000 Gün ve Ebelik-Hemşirelik Yaklaşımları* (pp. 9-14). Türkiye Klinikleri. 1000_Days_in_Children's_LifeKabar, S., Samur, G. (2010). Maternal obezite ve gebelik. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 38(1-2):45-52/2.
- Kartal, F. T., Helvacı, G., & Ayhan, N. Y. (2020). Maternal beslenme ve ilerleyen yaşamda obezite. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(1), 36-43.
- Köksal, G., & Özel, H. G. (2012). *Bebek beslenmesi*. Ankara/Türkiye.
- Michaelsen KF, Grummer-Strawn LM, Bégin F. Emerging issues in complementary feeding: Global aspects. *Matern Child Nutr*. 2017;13(Suppl 2):e12444.
- Osendarp, S. J., Broersen, B., van Liere, M. J., De-Regil, L. M., Bahirathan, L., Klassen, E., & Neufeld, L. M. (2016). Complementary Feeding Diets Made of Local Foods Can Be Optimized, but Additional Interventions Will Be Needed to Meet Iron and Zinc Requirements in 6- to 23-Month-Old Children in Low- and Middle-Income Countries. *Food and nutrition bulletin*, 37(4), 544-570. <https://doi.org/10.1177/0379572116655239>
- Türk Pediatrik Gastroenteroloji Hepatoloji ve Beslenme Derneği. (2021). *Bebek beslenmesi rehberi* (2. baskı).
- UNICEF. (2018, Temmuz 31). Breastfeeding in the first hour of birth: What works and what hurts. <https://www.unicef.org/stories/breastfeeding-first-hour-birth-what-works-and-what-hurts>

YERİNDE DURAMAYAN MİNİK BEDENLER:

HİPERAKTİVİTE VE BESLENME İLİŞKİSİ

Beyza Geldi



Yaramaz mı, Hiperaktif mi? Bu Çocukları Bir De Böyle Tanıyın

Toplum tarafından, yerinde duramayan, dikkatsiz olarak etiketlenen çocuklara gelin yakından bakalım. Dikkat Eksikliği/Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), okul öncesi dönemde başlayıp erişkinlikte de devam edebilen, aşırı hareketlilik, kısa dikkat süresi ve dürtüsellikle karakterize bir bozukluktur. Çocukluk çağında en sık görülen psikiyatrik bozukluklarından biridir. Fakat DEHB’de farklı yöntem ve tanı koyma ölçütleri nedeniyle sıklığı ve yaygınlığı konusunda bir görüş birliği bulunmamaktadır.

Alman psikiyatrist Heinrich Hofmann aslında bizim “bu çocuk yerinde hiç durmuyor yahu” dediğimiz tabiri bir hikâyeye kitabında “hareket etmeden yerinde oturamama” şeklinde yapmıştır ancak bu tanı bilimsel literatüre geçmese de bugün kabul edilen hiperaktif çocukların pek çok özelliğinden bu hikâyede bahsedilmektedir.

Belki de yaramaz ve uyumsuz olarak etiketlediğimiz çocuklar genetik özellikler, mental sorunlar, çevresel değişkenler ve beslenme gibi etkenlerden kaynaklı DEHB’li olabilirler. Hatta bu çocuklara; anne stresi, gebelikte sigara veya alkol tüketimi, düşük doğum ağırlığı, erken doğum ve şiddetli erken çocukluk yoksunluğu gibi nedenlerden kaynaklı da DEHB tanısı konulabilir.



Cinsiyet arasında da DEHB’nin yaygınlığı değişiklik gösteriyor ve erkeklerde görülme sıklığı kızlardan 2-4 kat daha fazla. Çocuklara özgü sandığımız hiperaktivite aslında gençlerde ve biz yetişkinlerde de karşımıza çıkabiliyor. Aşırı hareketlilik sorunu çok belirgin olmamakla birlikte zihinsel ya da içsel huzursuzluk sorunları ortaya çıkmaya başlamaktadır.

Hastalığın nasıl ortaya çıktığı tam olarak bilinmese de çevresel etmenlerden olan besinler ve gıda katkı maddeleri ile ilişkisi iki büyük etken olup araştırılan konulardır

Hiperaktiviteyle Beslenme Arasında Gerçekten Bir Bağ Var mı?

Bu soruya kesin bir yanıt vermek zor. Ancak bazı minerallerin, vitaminlerin ve yağ asitlerinin yapılan araştırmalar sonucu hastalığı iyileştirmeye yönelik katkılarının oldukça büyük olduğu görülmüştür. Gıdaların içerisindeki koruyucu ve renklendiricilerin de bu hastalığa negatif katkısı var denilebilir. Alacağımız tedbirler ya da diyet değişiklikleriyle bunun önüne geçilebilir ya da hastalığın seyrini önemli ölçüde azaltabiliriz. Peki nelere dikkat etmeliyiz, hangi besinlerden uzak durmalıyız ve hangileri gerçekten fayda sağlıyor? Gelin birlikte bakalım.





Demir: Sadece Kansızlıkla Sınırlı Değil

Beyindeki dopamin ve noradrenalin gibi önemli maddelerin üretiminde destekleyici görev üstlenen demir, çinko ve bakırın eksikliği; DEHB’nin ortaya çıkışında ve belirtilerinin şiddetlenmesinde etkili olabilir. Demir eksikliği merkezi sinir sistemi üzerinde etkilidir.

Bu yüzden beyin normal fonksiyonlarını devam ettirebilmesi için demir dengesinin korunması önemlidir. Çocuklarda demir eksikliğiyle birlikte gözlenen davranış sorunları, bilişsel ve motor fonksiyonlarındaki yetersiz gelişme, demirin nörolojik ve davranışsal gelişme için sahip olduğu rolün önemini göstermektedir. Bu nedenle bu çocuklara yapılan demir takviyesinin dikkat eksikliği sorununu azaltacağı düşünülmektedir. Tüm bunlardan görüyoruz ki demir eksikliği deyip geçmemek lazım; sadece kansızlık değil, sinir sistemine kadar dokunuyor. Bu nedenle düzenli olarak kan değerlerinin takibi profesyoneller tarafından yapılmalıdır.



Çinko: Beynin Sessiz Destekçisi

Nöral metabolizmadaki pek çok enzim için kofaktör olan çinko, beyin işlevlerini değiştirebilmektedir. Bu yüzden çinko yetersizliğinin beyin normal fonksiyonlarına da etki etmesi beklenen bir durumdur. Yapılan araştırmalar sonucu DEHB’li çocukların plazma çinko düzeyleri sağlıklı çocuklardan anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.



Folat: Her Şey Daha Anne Karnında Başlıyor

Folat, büyüme ve beyin gelişimi için oldukça önemli bir vitamin. Özellikle hamilelik döneminde hem annenin hem de bebeğin sağlığı için kilit bir rol oynuyor. Araştırmalara göre, anne adaylarının (yani maternal bireylerin) bu dönemde yeterince folat almaması, doğacak çocuklarda dikkat ve davranış sorunlarıyla bağlantılı olabiliyor. Yani hiperaktif davranışların kökeni, bazen daha biz dünyaya bile gelmeden atılmış olabiliyor!

Yağ Asitleri: Omega 3 Mucizesi

Nörolojik tabanlı olan gelişimsel bozukluklar, başta omega 3 olmak üzere, çoklu doymamış yağ asit (PUFA) düzeyleri ile ilişkilidir. Bu yüzden de DEHB gibi gelişim bozukluğu olan çocuklarda düşük omega 3 ve PUFA düzeylerinin besin takviyeleriyle tedavi edilmesinin hastalık semptomlarında iyileşme sağlayacağı düşünülmekte.



Anne Sütü: İlk Koruyucu Güç

Anne sütü ile ilgili yapılan bazı çalışmalarda, anne sütünü daha az alan bireylerin bilişsel gelişimlerinin daha yavaş olduğu ve bu bireylerde psikiyatrik bozukluklara daha sık rastlanıldığı bulunmuştur.



Bu Çocuklar Nasıl Besleniyor?

Araştırmalara göre, şekerli atıştırmalıklar, abur cuburlar ve fast food tarzı yiyecekler, çocukların dikkatini dağıtabiliyor ve hiperaktif davranışları arttırabiliyor. Özellikle kan şekerini hızla yükselten yiyecekler, kısa süreli enerji patlaması yaratıp ardından ani düşüşlerle ruh halini ve davranışları olumsuz etkileyebiliyor. Buna karşılık glisemik indeksi düşük yani daha yavaş sindirilen kahvaltılarının çocuklarda hafıza ve dikkat üzerinde olumlu etkiler sağladığı da araştırmalarda görülmüş. Bir de fark etmeden sıkça tüketilen gıda boyaları, katkı maddeleri ve koruyucular var. Bunlar doğrudan hiperaktiviteye sebep olmasa da özellikle hassas yapılı çocuklarda semptomları arttırabiliyor. Kısacası, bu çocukların sadece ne kadar yediği değil ne yediği de davranışlarını şekillendirebiliyor.

Beslenme Yaklaşımlarıyla DEHB Yönetimi

DEHB tanısı alan çocuklarda sadece ilaç tedavisi değil, beslenme düzeni de belirtilerin şiddetini tetikleyebiliyor. Özellikle bazı beslenme yaklaşımlarının dikkat süresi, davranış kontrolü ve genel ruh hali üzerinde olumlu etkileri olduğu birçok çalışmayla gösterilmiş durumda.

Bunlardan biri, Akdeniz diyeti; sebze, meyve, tam tahıllar, kuruyemişler ve balık gibi doğal besinleri öne çıkaran dengeli bir model. Yapılan araştırmalarda Akdeniz diyetine uyumun ilkökul çocuklarında DEHB olasılığı üzerinde yararlı etkisi olduğunu gösteriyor. Benzer şekilde Dash diyeti de (meyve, sebze, az yağlı süt ürünleri ağırlıklı beslenme) olumlu sonuçlar vermiştir.

Ek olarak, bağırsak sağlığını merkeze alan probiyotik, prebiyotik ve simbiyotik takviyeleri de dikkate değer. Çünkü bağırsak ve beyin arasındaki güçlü bağlantı, sadece sindirimle sınırlı değil. Bağırsak mikrobiyotasının dengede olması, davranışları ve ruh halini bile etkileyebiliyor.

Son olarak, son zamanlarda öne çıkan eliminasyon diyetinden bahsedelim. Bu yöntemde, bazı besinler kısa süreliğine diyetten çıkarılıyor ve çocuğun davranışlarındaki değişim gözlemleniyor. Ardından bu besinler kontrollü şekilde yeniden eklenerek, hangilerinin semptomları arttırdığına bakılıyor. Bu süreçte çocukların davranışlarında ya da bilişsel performanslarında gözle görülür iyileşmeler bekleniyor.

DEHB'li Çocuklara Beslenme ve Yaşam Tarzı İçin 5 Altın Öneri



- 1) DEHB'li olan çocukların tedavisinde sadece ilaç ya da psikososyal tedavi düşünülmemeli, çocukların beslenme durumları ve alışkanlıkları da değerlendirilmeli.
- 2) Okul çağındaki çocukların fiziksel, mental ve sosyal yönden gelişiminin en uygun şekilde sağlanması için çocukların düzenli ve dengeli beslenmesini sağlamak çok önemlidir.
- 3) Süt ve süt ürünleri, sağlıklı kemik gelişimine katkı sağlamaktadır. Bu nedenle çocukların günlük süt tüketimlerine dikkat edilmesi önemlidir.
- 4) DEHB'li çocukların besin tüketim kayıtlarında bazı makro ve mikro besin öğelerinin, sağlıklı diyetlerinin bir diyetisyen tarafından takip edilmesi ve düzenlenmesi önemlidir.
- 5) Çocukların düzenli bir fiziksel aktiviteye katılması hem sosyal bir çevre oluşturmalarına hem de sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olacaktır.

Unutmayalım, beslenme DEHB tedavisinde destekleyici bir roledir. 😊

Kaynaklar:

- Asil, E. Ve Rakıcioğlu, N. 2013. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Ve Beslenme. Beslenme ve Diyet Dergisi. 41, 2 (Ağu. 2013), 149-155.
- Beslenme ve Diyet Takviyeleri. Sağlık & Bilim 2024: Beslenme-III, 151.
- Büyükdere, Y. Ve Ayaz, A. 2016. Gıdalarda Kullanılan Renklendiricilerin Sağlık Yönü: Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu. Beslenme ve Diyet Dergisi. 44, 2 (Tem. 2016), 169-177.
- Energün, E. (2011). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Olan Çocukların Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi (Master's Thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Güngör, (2021). M. Nörolojik Hastalıklarda Beslenme. Çocuk Kronik Hastalıklarında Beslenme, 105.
- Şahin, G. G. (2024). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğunda.

ERGENLİK DÖNEMİNDE YEME ALIŞKANLIKLARI



MELEK TAŞTEKİN,
MERVE ZERDA ÇETİN

Ergenlikte Beslenme: Büyümenin ve Gelişimin Anahtarı

Ergenlik: Çocukluktan yetişkinliğe uzanan, bir yandan beden hızla büyüdüğü, bir yandan da duyguların, düşüncelerin şekillendiği özel bir dönem. Dünya Sağlık Örgütü bu süreci 10–19 yaş arası olarak tanımlıyor. Bu yıllarda vücut hem fiziksel hem de hormonal olarak ciddi bir değişimden geçiyor. Hızla uzayan boy, gelişen kas yapısı, değişen ruh hali... Tüm bunlar vücudun daha fazla enerjiye ve besine ihtiyaç duymasına neden oluyor. Yani işin özü şu, ergenlikte iyi beslenmek sağlıklı gelişimin olmazsa olmazı.

Ergenlikte Fizyolojik Değişimler

Ergenlik dediğimiz bu süreç aslında beynin bir komutuyla başlıyor. Hipotalamustan salgılanan gonadotropin salgılatıcı hormon (GnRH); luteinize edici hormon (LH) ve folikül uyarıcı hormonun (FSH) salgılanmasını tetikler, bu da cinsiyet hormonlarının (östrojen ve testosteron) harekete geçirir. Bu hormonlar sayesinde kızlarda göğüs gelişimi, erkeklerde testis büyümesi, her iki cinsiyette de tüylenme, ses değişimi ve ani boy uzamaları görülüyor.

Hatta bu dönemde birey, erişkin boyunun %20'sini ve vücut ağırlığının neredeyse yarısını kazanıyor. Kemikler de boş durmuyor; kemik mineral yoğunluğunun %40'ı tam bu dönemde oluşuyor! Tüm bu gelişmeler içinse doğru beslenme şart.

PeKi
Neye ihtiyacımız var

Bu dönemde vücudun ihtiyaç duyduğu temel besinleri şöyle özetleyebiliriz:

Enerji: Vücut büyüyor, hareket artıyor, zihin sürekli meşgul. Erkek ergenlerin günlük ortalama 2800, kızların ise 2200 kaloriye ihtiyacı var. Eğer spor yapılıyorsa bu rakamlar biraz daha yukarı çıkabiliyor.

Protein: Kas ve doku gelişimi için gereklidir. Et, süt ürünleri, baklagiller ve kuruyemişler bu ihtiyacın iyi kaynaklarıdır.

Demir: Kızlarda menstrüasyon nedeniyle demir ihtiyacı artar. Demir eksikliği anemisi, yorgunluk ve konsantrasyon bozukluklarına yol açabilir. Kırmızı et, yumurta ve yeşil sebzeler bu dönemde daha da önemli hale geliyor.

Kalsiyum ve D vitamini: Güçlü kemikler için bu ikiliye ihtiyaç vardır. Süt ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler ve güneş ışığı, bu ihtiyaçların karşılanmasına yardımcı olur.

Çinko ve Folat: Hücreler hızla çoğalıyor ve büyüyor. Bu süreci desteklemek için çinko ve folata ihtiyaç vardır. Tam tahıllar, et ve yeşil sebzeler burada devreye giriyor.



Ergenlikte Beslenme Önerileri

Ergenlik, vücudun en hızlı büyüdüğü, adeta yakıta doymak bilmediği bir dönem. Bu yüzden bu çağda dengeli ve düzenli beslenmek gerçekten çok önemli. **Günde üç ana öğün, araya da en az bir sağlıklı atıştırma eklemek iyi bir başlangıç olur.** Kahvaltıyı kesinlikle atlamamak gerekiyor, çünkü güne enerjiyle başlamak şart.



Kemiklerin güçlü olması için kalsiyumdan zengin besinler yani süt, yoğurt ve peynir sofrada eksik olmamalı. Bir de demir konusu var; özellikle kızlarda adet dönemlerinde demir ihtiyacı artıyor. Peki bu demir ihtiyacını hangi besinlerden karşılayabiliriz? Kırmızı et, yumurta ve koyu yeşil sebzeler bu ihtiyacı karşılamak için çok iyi seçenekler.

Protein de büyüme çağının olmazsa olmazı. Kas gelişimini destekleme de çok önemli. Et, tavuk, balık, kuru baklagiller ve yumurta dengeli bir şekilde tüketilirse kas gelişimi desteklenir. Şekerli, paketli gıdaları mümkün olduğunca azaltmak, yerine taze meyve, yoğurt, kuruyemiş gibi sağlıklı atıştırmalıklar tercih etmek de önemli.

Yetersiz Beslenmenin Riskleri

Ergenlik dönemi, sadece fiziksel büyümenin değil, aynı zamanda uzun vadeli sağlık alışkanlıklarının da şekillendiği kritik bir süreçtir. Bu süreçte yetersiz ve dengesiz beslenme; büyüme geriliği, erken ya da gecikmiş ergenlik, bağışıklık sisteminin zayıflaması ve ilerleyen yaşlarda kemik sağlığı sorunları (örneğin osteoporoz) gibi birçok olumsuz sonuca neden olabilir. Ayrıca, yeme bozuklukları (anoreksiya, bulimiya) ve obezite gibi durumlar da ergenlikte beslenme yetersizliklerinin sonuçları arasında yer alır.

İşte tam da bu yüzden, ergenlikte yeterli ve dengeli beslenme hayati önem taşır. Bu dönemde kazanılan doğru beslenme alışkanlıkları, yalnızca o dönemi değil, bireyin ileriki yaşamını da doğrudan etkiler.



Su içmeyi ihmal etmeyin! Bol bol su içmek hem vücudu dinç tutar hem de genel sağlığa katkı sağlar. Tüm bunları düzenli hareketle birleştirdiğinizde, büyüyen vücudunuza en iyi yatırımı yapmış olursunuz. Unutmayın, bu dönemde kazandığınız alışkanlıklar ileride de sizinle birlikte yol alır!



Unutmayalım; sağlıklı bir gelecek, ergenlikte atılan doğru adımlarla başlar.

**ERGENLİK:
SADECE
BEDENİN
DEĞİL,
ALIŞKANLIKLARIN
DA BÜYÜDÜĞÜ
ÇAĞ**

Ergenlik dönemi hem bedenin hem de duyguların, düşüncelerin ve alışkanlıkların hızla değiştiği bir dönem. Bu süreçte beslenme alışkanlıkları da sadece fiziksel sağlığı değil; ruh halini, derslerdeki başarıyı ve genel yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyebiliyor.

Sınavlar, ödevler, yoğun okul temposu derken çoğu genç hızlı ve pratik yiyeceklere yöneliyor. Ama ne yazık ki, şekerli ve yağlı yiyecekler sadece geçici bir mutluluk sağlıyor. Araştırmalar, bu tür besinlerin dikkat süresini kısalttığını ve öğrenme becerilerini olumsuz etkilediğini söylüyor. Üstelik aşırı tüketildiğinde obezite, diyabet gibi sağlık sorunlarına da zemin hazırlayabiliyor. Beyindeki dopamin ve GABA gibi önemli maddeleri etkileyerek odaklanma ve hafıza gibi bilişsel işlevleri de zayıflatabiliyor.

Tabağımıza Kimler Karışıyor? Sosyal Çevrenin Etkisi



Beslenme sadece kişisel bir tercih değil, aslında biraz da çevre meselesi. Evde nasıl bir yemek kültürü varsa çocuklar da o alışkanlıkları daha kolay benimsiyor. Mesela, evde herkes sofraya birlikte oturuyorsa, düzenli öğünler yeniyorsa bu alışkanlıklar ergenin hayatına da yansıyor.

Tabii arkadaş çevresi de önemli. Sürekli fast food restoranlarında buluşan bir arkadaş grubunun içinde olan genç, zamanla bu tarz beslenmeyi normalleştirebiliyor. Yani sosyal çevremiz, ne yediğimizi de belirleyen etkenlerden biridir.



Ergenlikte Duygusal Yeme ve Beden Algısının Yeme Alışkanlıklarına Etkisi

Bazen aç değilizdir ama stresliyizdir, üzgünüz, belki de sadece canımız sıkındır... İşte tam da böyle zamanlarda yeme isteği bastırabilir. Bu duruma "duygusal yeme" deniyor. Yani vücut değil, aslında duygular yemek istiyor. Dolayısıyla yemek yeme, ihtiyaçtan ziyade bir kaçış haline gelir

Nutrients dergisinde yayımlanan bir çalışmada, olumsuz beden algısı ve zayıf duygusal düzenleme becerilerinin duygusal yemeyi artırdığı saptanmıştır.

Kendi bedenini beğenmeyen gençler, ne yazık ki sağlıksız diyetlere ya da aşırı spora yönelebiliyor. Hatta bazen bu durum yeme bozukluklarına bile yol açabiliyor. Özellikle kilosunu olmasından çok fazla olan ergenlerde, bu olumsuz beden algısı duygusal yeme davranışını daha da artırabiliyor. **Aslında mesele sadece kilo değil, kişinin kendini nasıl hissettiği.**

Ne Yapılmalı?

Aile, Okul ve Toplumun Rolü



Alışkanlıklar bir günde oluşmaz; ama doğru yönlendirmeye bir ömür sürer.



Ergenlik döneminde yeme alışkanlıklarının sağlıklı biçimde şekillenebilmesi için bireyin yalnızca kendisiyle değil, aynı zamanda içinde bulunduğu sosyal çevreyle de desteklenmesi gerekir.

Bu noktada aileye, okula ve toplumun genel yapısına büyük görevler düşer. Peki, bu destek nasıl sağlanmalı?

Ergenlik döneminde sağlıklı yeme alışkanlıkları geliştirmek için gençlere baskı yerine bilgi, kısıtlama yerine yönlendirme sunulmalıdır. Duygusal yeme davranışını önlemek için okullarda duygusal farkındalık eğitimleri verilmeli, sosyal medya okuryazarlığı kazandırılarak gençlerin dijital içeriklere eleştirel bakmaları desteklenmelidir. Aileler ve öğretmenler, görünüm odaklı değil, değer ve yetenek temelli geri bildirimlerle çocukların beden algısını olumlu yönde şekillendirmelidir. Ayrıca her bedenin değerli olduğu anlayışı güçlendirilmeli, ebeveynlerle duygusal bağlar kuvvetlendirilerek güvenli bir iletişim ortamı sağlanmalıdır.

KAYNAKÇA

- Akman, M., & Cebeci, S. (2021). Adölesan dönemde sağlıklı beslenme önerileri. *Turkish Archives of Pediatrics*, 56(2), 97–103
- Breehl, L., & Caban, O. (2023). *Physiology, puberty*. StatPearls Publishing.
- Erkul, S. (2024). Aile tutumları ve medya faktörünün, ergenlik dönemindeki genç kadın bireylerin yeme tutumları ve beden imaj kaygısına etkisi. *Dünya İnsan Bilimleri Dergisi*, 2024(1), 152–166.
- Maggio, F., & Piacentini, G. (2022). Nutritional interventions during adolescence and their possible effects. *Acta Biomedica*, 93(1), e2022013. <https://doi.org/10.23750/abm.v93i1.12789>
- Malik, S. (2024). *Nutrition and puberty: The best way to feed your child's growth*. Akron Children's Hospital.
- Reichelt, A. C., & Rank, M. M. (2017). The impact of junk foods on the adolescent brain. *Birth Defects Research*, 110(6), 573–583.
- Sawyer, S.M., Azzopardi, P.S., Wickremarathne, D., & Patton, G.C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223–228.
- Sina, E., Boakye, D., Christianson, L., Ahrens, W., & Hebestreit, A. (2022). Social media and children's and adolescents' diets: A systematic review of the underlying social and physiological mechanisms. *Advances in Nutrition*, 13(3), 913–937.
- Soliman, A., De Sanctis, V., & Elalaily, R. (2014). Nutrition and pubertal development. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 18(1), 539–547.
- World Health Organization. (2020). *Nutrition in adolescence – Issues and challenges for the health sector*.
- Zeeni, N., Abi Khama, J., Malli, D., Khoury-Malhame, M., & Mattar, L. (2024). Exposure to Instagram junk food content negatively impacts mood and cravings in young adults: A randomized controlled trial. *Appetite*, 187, Article 107209.
- Zhou, L., Chen, Y., & Liu, M. (2021). Emotional eating in adolescence: Effects of emotion regulation, weight status and negative body image. *Nutrients*, 13(1), 79.



Efsane mi Gerçek mi?

Beslenme Hakkında Doğrular ve Yanlışlar

Berna Tarınc, Esra Tayyar

“MEYVE SULARI MEYVELER KADAR SAĞLIKLIDIR ve MEYVENİN YERİNE TÜKETİLEBİLİR”

El yapımı veya soğuk sıkım meyve suları, birçok içeceğe göre daha sağlıklı bir alternatif olabilir. Ancak bu, meyve suyunun meyvenin yerini tutabileceği anlamına gelmez. Meyveler, meyve sularının aksine lif açısından zengindir. Bu lifler hem tokluk hissi sağlar hem de kan şekeri dengesine ve bağırsak sağlığına katkıda bulunur.



Oysa 1 bardak meyve suyunda genellikle 3-4 adet meyve bulunur, bu da tek seferde 1 porsiyon meyveden alınacak şeker ve kalorisinin birkaç katını almak anlamına gelir. Sonuç olarak, meyve suyu zaman zaman tüketilebilecek sağlıklı bir içecek olabilir; ancak meyve yerine geçmez. Lif, hacim ve denge açısından meyve her zaman öncelikli olmalıdır.



“GECE YEMEK KİLO ALDIRIR”

Sirkadiyen ritmimiz yani biyolojik saatimiz her bireyde farklıdır. Dolayısıyla yemek saatleri de kişinin yaşam tarzına ve güne başlama saatine göre değişebilir. Bu nedenle, yalnızca saate bakarak yemek yemeyi yasaklamak, kilo kontrolü için etkili bir yöntem değildir. Gece yemeklerinin kilo aldırmasının esas nedeni saat değil; tercih edilen yiyeceklerin genellikle büyük porsiyonlu, yağ ve kalori açısından zengin olmasıdır.



Oysa yapılan araştırmalar, uykudan yaklaşık 2 saat önce tüketilen dengeli bir ara öğünün metabolizmayı destekleyerek kilo kontrolüne yardımcı olabileceğini göstermektedir.

“GLUTENSİZ DİYET KİLO VERDİRİR”

Glutensiz beslenme, çoğunlukla sağlıklı ve kilo verdirici bir diyet olarak algılanıyor. Aslında glutensiz ürünler, sadece çölyak hastaları ve gluten intoleransı olanlar içindir. Gluten, yalnızca bu kişiler için toksiktir ve tedavisi ömür boyu glutensiz diyetdir. Sağlıklı bireylerin gluten içeren tahılları kesmesi B vitamini ve lif eksikliğine yol açabilir. Ayrıca glutensiz ürünler daha yağlı, protein açısından fakir ve yüksek glisemik indeksli olup kilo alımını tetikleyebilir.



“TUZ TÜKETİMİ SIFIRLANMALIDIR”

Sağlıklı bir yaşam sürmek ve fit kalmak için diyetten çıkarılması gerektiğine inanılan tuz, kalori içermez yani kilo verdirmez. Asıl sorun, aşırı tuz tüketiminin hipertansiyon, kalp-damar ve böbrek hastalıkları gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açmasıdır. Bu nedenle amaç tuzu tamamen kesmek değil, Dünya Sağlık Örgütü'nün önerdiği gibi günlük tüketimi 5 gramla (yaklaşık 1 tatlı kaşığı) sınırlandırmaktır.

Ölçülü kullanım sağlıklıdır; sıfırlamak değil, dengeyi korumak gerekir.



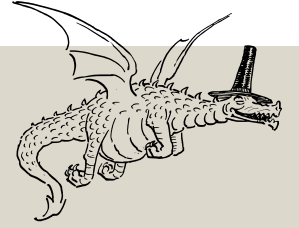
“ISPANAK YOĞURTSUZ YENMELİDİR”

Ülkemizde demir eksikliği ve yoğurt tüketimi yaygın olduğundan, ıspanağın yoğurtla mı yenmesi gerektiği sıkça tartışılır. **Ispanak demir açısından zengindir**, yoğurttaki kalsiyum ise yüksek miktarda alındığında demir emilimini azaltabilir. Ancak 1 porsiyon ıspanakla 1-2 kaşık yoğurt tüketimi demir emilimini önemli ölçüde etkilemez. Süt ürünü tüketmeyenler kalsiyum eksikliğine dikkat etmeli, demir eksikliği olanlar ise ıspanağa göre daha zengin hayvansal demir kaynaklarını tercih etmelidir.



“BALIK ve SÜT ÜRÜNLERİ BERABER TÜKETİLMEMELİDİR”

Balıkla yoğurt, ayran veya kefir tüketmenin zehirlenmeye yol açtığına dair yaygın bir yanlış inanış vardır. Asıl neden, bozulmuş balıktaki bakterilerin histidini histamine dönüştürmesiyle oluşan histamin intoksikasyonudur. Süt ürünleri ise vücutta histamin düzeyini artırarak semptomların daha hızlı ve şiddetli ortaya çıkmasına katkıda bulunabilir. Zehirlenmeyi önlemek için **balığın taze ve doğru koşullarda saklandığından** emin olmak gerekir. Bu tür bir durumun önüne geçmek için balığın taze ve uygun koşullarda saklanmış olmasına dikkat etmek yeterlidir.



“ZEYTİNYAĞI KILO VERDİRİR”

Akdeniz diyetinin de önemli bileşenlerinden olan zeytinyağı, içerdiği tekli doymamış yağ asitleri ve antioksidanlar ile kalp-damar sağlığı başta olmak üzere tüm vücuda yararlı olmasıyla öne çıkar. Diyetle hayvansal yağlar ve ayçiçeği yağı yerine zeytinyağı tüketmek en sağlıklı tercihtir. Fakat zeytinyağı diğer tüm yağlar gibi 1 gramı 9 kalori içerir ve aşırı tüketiminde kilo artışına sebep olabilir.

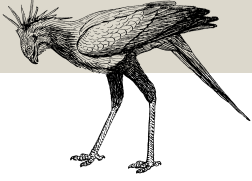
Kısacası zeytinyağını sağlıklı kılan kalorisiz olması değil zengin besin içeriğidir. Dolayısıyla dengeli ve ölçülü miktarda tüketilmelidir.



“HAMİLELİKTE İKİ KİŞİLİK BESLENME GEREKİR”



Nesillerdir süregelen ‘hamilelikte iki kişilik yemek’ miti, en yaygın yanlışlardan biridir. Aslında hamilelerin gereğinden fazla yemesi hem anne hem bebek sağlığını olumsuz etkileyebilir. İlk trimesterde **ek enerji ihtiyacı** yalnızca 150 kalori iken, ikinci ve üçüncü trimesterlerde bu miktar sırasıyla 250 ve 300 kalordir. Bu miktarların aşılması annede hipertansiyon ve gestasyonel diyabet riskini artırırken, bebekte aşırı doğum kilosu ve doğum sonrası komplikasyonlara yol açabilir.



“ESMER ŞEKER BEYAZ ŞEKERE GÖRE DAHA SAĞLIKLIDIR”



Esmer şeker genellikle "daha doğal" ya da "besleyici" olarak algılanmaktadır. Esmer şeker, beyaz şekerle melas (pekmez benzeri bir sıvı) eklenerek elde edilir. Bu melas küçük miktarlarda kalsiyum, potasyum, demir ve magnezyum içerse de günlük beslenmede anlamlı bir katkı sağlamaz. Kalori ve glikemik indeks açısından beyaz şekerle neredeyse aynıdır. Dolayısıyla, sağlık açısından belirgin bir fark bulunmamaktadır ve her iki şeker türü de sınırlı tüketilmelidir.

“LAHANA ÇORBASI DİYETİ/ SU DİYETİ GİBİ TEK TİP DİYETLER HIZLA KİLO VERDİRİR”



Tek tip diyetler, başlangıçta hızlı kilo kaybı sağlıyor gibi görünse de bu **kaybın büyük bölümü sudan ve kastan oluşur**. Yağdan kayıp genellikle çok azdır. Bu tarz diyetler uzun süre sürdürülemez, metabolizmayı yavaşlatır, kas kaybına neden olur ve çoğu zaman normal beslenme sürecine döndüğünde kilolar fazlasıyla geri alınır. Ayrıca vitamin, mineral ve protein eksiklikleri gibi sağlık sorunlarına da yol açabilirler.

“HAMİLELİKTE KAHVE İÇMEK YASAKTIR”



Hamilelikte kafein tüketimi tamamen yasak değildir, ancak sınırlandırılması önerilir. Dünya Sağlık Örgütü ve birçok sağlık kuruluşu, hamilelikte **günlük 200-300 mg kafeinin güvenli** olduğunu belirtmektedir. Aşırı kafein alımı ise düşük doğum ağırlığı, erken doğum ve düşük riskini artırabilir. Ayrıca kafein sadece kahvede değil, çay, çikolata, kola ve bazı ilaçlarda da bulunur. Bu nedenle toplam kafein alımı dikkate alınmalı, kontrollü tüketim sağlanmalıdır.

KAYNAKÇA:

- Benton, David. (2019) Role of fruit juice in achieving the 5-a-day recommendation for fruit and vegetable intake. *Nutrition Reviews*
- Dağlar, G., Bilgiç, D., & Demirel, G. (2018). Determination of myths regarding the pregnancy period and childbirth of pregnant women. *Zeynep Kamil Tıp Bülteni*
- Kovacova-Hanusova, E. et al. (2015). Histamine, Histamine Intoxication and Intolerance. *Allergologia et Immunopathologia*
- Ongan, D., Şahin, H., İnanç, N., Başer, M., & Mucuk, S. (2009). Gebelerin inanışları: Besin seçimi bebeğin cinsiyetini ve fiziksel özelliklerini etkiler mi? *Aile ve Toplum Eğitim Kültür Araştırma Dergisi*, 6(1), 1–13.
- Rosenson, Robert S. (2019). Egg yolk, source of bad cholesterol and good lipids? *The American Journal of Clinical Nutrition*.
- Shamsi-Goushki, A., Mortazavi, Z., Mirshekar, M. A., Behrasi, F., Moradi-Kor, N., & Taghvaeifar, R. (2020). Effects of High White and Brown Sugar Consumption on Serum Level of Brain-Derived Neurotrophic Factor, Insulin Resistance, and Body Weight in Albino Rats. *Journal of obesity & metabolic syndrome*.
- Ticca, Marcello. (2019). *Beslenme Hakkında Doğru Bildiğimiz Yanlışlar*. İstanbul: Kolektif Yayıncılık.

POPÜLER DİYETLER:

Sosyal medyada sıkça gördüğümüz “hızlı zayıflatma” iddiaları kulağa oldukça çekici gelebilir. Ancak bu popüler diyetlerin ne kadar sağlıklı olduğu, bilimsel açıdan mutlaka sorgulanmalıdır. Bu yazıda, son dönemde adından sıkça söz ettiren üç popüler diyeti inceliyoruz: İsveç, Paleo ve Alkali Diyetleri.

- İSVEÇ DİYET
- PALEO DİYET
- ALKALİ DİYET



Kısıtlı, Katı ve İddialı: İşte İsveç Diyeti!

Sosyal medyada “13 günde incelten diyet” etiketiyle öne çıkan İsveç Diyeti, hızlı kilo vermek isteyenlerin sıkça tercih ettiği bir yöntem. Düşük karbonhidrat ve yüksek protein içeriğine sahip bu diyet, 13 gün boyunca oldukça sınırlı bir plan sunuyor. Ekmek, makarna, şeker gibi karbonhidratlar çıkarılıyor; yerine et, yumurta, sebze ve kahve geliyor. Günlük kalori alımı genellikle 600–800 kcal civarında. Bazı çalışmalar kısa sürede kilo kaybını desteklediğini gösterse de uzmanlar bu kadar düşük kalorili bir planın uzun vadede vitamin ve mineral eksikliklerine yol açabileceğini vurguluyor.

İsveç Diyeti'nde Enerji Nereden Geliyor?

Ekmek yok, pilav da yok... Kahvaltı sadece kahve. Peki enerji nereden geliyor? Cevap: yağlar. Karbonhidrat alımı sıfıra inince vücut ketozise girer, yani enerji için yağları yakmaya başlar. Bu süreçte oluşan ketonlar glikozun yerini alır. İlk haftalarda hızlı yağ kaybı görülebilir. Ancak herkes bu geçişi kolay atlatabilir; baş ağrısı, halsizlik ve odaklanma zorluğu sık görülür. Ketozis etkili olsa da yan etkileri dikkate alınmalıdır.

Zayıflatıcı Değil, Tüketen Bir Sistem mi?

İsveç Diyeti kısa sürede kilo verdirebilir, ancak uzun vadede ciddi riskler taşıyabilir. Katı kalori ve karbonhidrat kısıtlaması; kalp ritmi bozuklukları, kemik erimesi, böbrek sorunları ve vitamin-mineral eksikliklerine yol açabilir. Özellikle C vitamini, magnezyum, folat ve lif eksiklikleri, bağışıklık ve metabolik dengeyi olumsuz etkiler. Ayrıca diyetin katılığı, yeme davranışlarında kontrol kaybı ve suçluluk hissi gibi psikolojik etkiler yaratabilir. Bu diyet sürdürülebilir olmaktan uzaktır.

Hızlı Sonuçlar, Yavaş Yıkımlar

Sosyal medyada gördüğümüz “önce-sonra” görselleri etkileyici olabilir. İsveç Diyeti de bu görsellerin merkezinde yer alıyor ve çoğu kişiye cazip görünüyor. Ama unutmayalım ki her diyet, her bedende aynı etkiyi yaratmaz. Bu kadar kısıtlı planlar ancak kişiye özel uygulandığında daha güvenlidir. Popüler diyetler kısa sürede hızlı kilo kaybı sağlayabilir; ancak araştırmalar, bu etkinin uzun süre korunamadığını ortaya koyuyor. Sağlıklı ve kalıcı sonuçlara giden yol, dengeli ve sürdürülebilir beslenme alışkanlıklarından geçiyor.

Paleolitik Diyet (Paleo Diyet) Nedir?

Paleolitik diyet, evrimsel biyolojiye dayanan ve atalarımızın beslenme tarzını temel alan bir yaklaşımdır. Tahıl, süt ürünleri ve işlenmiş gıdalar diyetten çıkarılır; yerine et, sebze, meyve, kök sebzeler ve kuruyemiş gibi doğal besinler tercih edilir. Doğal besinlerin öne çıktığı bu diyet, protein, lif ve bazı vitaminler gibi yararlı bileşenler açısından zengindir.

Paleo Diyetinin Temel Prensipleri

- Doğal ve işlenmemiş gıdalar öne çıkar: Yağsız et, balık, sebze, meyve, kuruyemiş ve tohumlar tercih edilir.
- İşlenmiş ve rafine gıdalar sınırlandırılır: Paketli atıştırma malzemeleri, rafine şeker ve tatlılar mümkün olduğunca diyetten çıkarılır.
- Besin değeri yüksek gıdalar tercih edilir: Protein ve lif açısından zengin olan doğal besinler tüketilir ancak bazı vitamin ve minerallerde yetersizlik riski olabileceği için dikkatli planlama önemlidir.
- İlave şeker ve sağlıksız yağlar kısıtlanır: Trans yağ ve fazla doymuş yağ içeren ürünlerden uzak durulur.

Paleo Diyetinde Tüketilebilecekler

- Yapraklı sebzeler, taze meyveler
- Deniz ürünleri, otlarla beslenmiş et
- Tatlı patates ve diğer kök sebzeler
- Serbest gezen tavuk ve yumurta
- Tuzsuz kuruyemiş ve tohumlar
- Zeytinyağı, avokado yağı, hindistan cevizi yağı
- Taze/kurutulmuş otlar, su, bitki çayı



Ölçülü Tüketilebilecekler

- Doğal tatlandırıcılar (bal, pekmez, hurma)
- Kahve, bira, şarap
- Badem ve Hindistan cevizi unu



Kaçınılması Gerekenler

- Tahıllar, süt ürünleri, baklagiller
- İşlenmiş gıdalar, katkı maddeleri
- Rafine yağlar, ilave şeker/tuz



Paleo Diyetinin Artıları

- Şeker ve işlenmiş gıdaların azaltılmasıyla kilo kaybı desteklenebilir.
- Kalp sağlığını olumlu etkileyebilir.
- Kalori sayımı gerekmez, esnek uygulanabilir.

Paleo Diyetinin Eksileri

- Aşırı et tüketimi sağlık riski oluşturabilir
- Lif, kalsiyum ve bazı vitaminlerin eksikliği yaşanabilir.
- Maliyetli ve planlama gerektirir.
- Vegan ve vejetaryenler için uygun değildir.



Alkali Diyet:

Sağlığın Yeni Şifresi mi, Yoksa Bir Moda Akımı mı?

Sağlıklı yaşam trendleri arasında yer alan alkali diyet, vücudun asit-baz dengesini korumayı hedefler. Kimi zaman sağlık devrimi, kimi zaman geçici bir moda olarak görülür. Peki gerçekten işe yarıyor mu? Gelin son olarak, alkali diyetin savunduğu noktaları, bilimsel verileri ve dikkat edilmesi gerekenleri birlikte inceleyelim.

Alkali Diyet Nedir?

Alkali diyetin temel prensibi; bazı besinleri daha fazla, bazılarını ise daha az tüketmek üzerine kuruludur. Et, süt ürünleri, yumurta, tam tahıllar ve işlenmiş gıdaların tüketimi azaltılırken; sebze, meyve ve baklagillerin tüketimi artırılır. Bu şekilde vücuttaki asit yükü azaltılarak kilo kaybı ve daha iyi bir sağlık düzeyi hedeflenir.

pH Kavramı

Sağlıklı bir yaşam için kanın pH'ı hafif alkali, yani 7.35–7.45 aralığında olmalıdır. Bu denge bozulduğunda vücut, mineralleri kemik ve organlardan çekebilir. Yeterince kalsiyum, magnezyum ve potasyum alınmadığında, vücut bu mineralleri kemik ve organlardan çekebilir. Bu da uzun vadede çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilir.

HANGİ BESİNLER ALKALİ, HANGİLERİ ASİDİK?

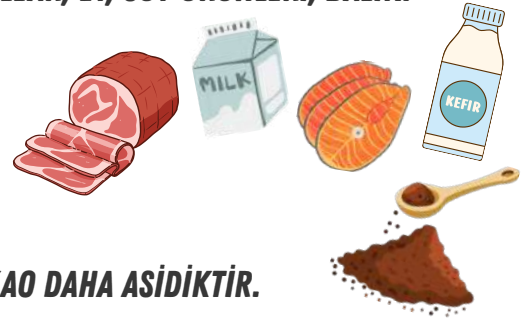
Alkali Besinler:

SEBZELER, MEYVELER, MEYVE SULARI, PATATES



Asidik Besinler:

TAHILLAR, ET, SÜT ÜRÜNLERİ, BALIK.



İçecekler:

ŞARAP VE MADEN SUYU DAHA ALKALİ; BİRA VE KAKAO DAHA ASİDİKTİR.

- ŞEKER, TUZ VE ET TAMAMEN YASAK DEĞİLDİR; MİKTARLARI SINIRLANDIRILIR.

Alkali Diyetin Kas ve Kemik Sağlığı Üzerindeki Etkisi

Yaş aldıkça kas kaybı artar, bu da düşme ve kırık riskini yükseltir. Araştırmalar, sebze ve meyve tüketiminin vücutta asit yükünü azaltarak kas kaybını yavaşlatabileceğini gösteriyor. Ayrıca asidik beslenme, kemiklerden kalsiyum çekilmesine ve yoğunluğun azalmasına yol açabilir. Bu nedenle alkali beslenme, özellikle ileri yaşlarda kas ve kemik sağlığını destekleyebilir.



Eleştiri ve Bilimsel Değerlendirmesi

Alkali diyetin kanseri önlediği veya tedavi ettiği iddiaları bilimsel olarak desteklenmez. Diyetin savunucuları genellikle sebze, meyve ve işlenmemiş gıdaları ön plana çıkarır. Bu da sağlığa katkı sağlar; ancak etkiler “alkalilikten” değil, besin içeriğinden kaynaklanır. Yani faydalar, aslında genel sağlıklı beslenme ilkelerine dayanır. Alkalın diyetin bazı yönleri (örneğin sebze ve meyve tüketiminin artması) sağlığı destekleyebilir. Ancak diyetin temel iddialarının çoğu, özellikle sistemik pH'ı değiştirme kapasitesi bakımından, bilimsel olarak zayıf ya da yanlıştır.

Bu üç popüler diyet, beslenme konusunda farkındalık yaratabilir ve kısa vadede bazı değişimler sağlayabilir. Ancak vücudun ihtiyacı, tüm besin gruplarını dengeli şekilde içeren sürdürülebilir bir diyet planıdır. Sağlıklı ve kalıcı sonuçlara ulaşmanın en güvenilir yolu, geçici kısıtlamalar yerine dengeli beslenme alışkanlıkları edinmektir.

Kaynak:

- Frassetto, L., Loren Cordain. (2019). Paleolithic Diet and Its Impact on Human Health. Nutrition & Metabolism Journal. London.
- Genoni, A., Marino, D. (2019). Long-term Effects of Paleolithic Diets on Cardiovascular Risk Factors. European Journal of Clinical Nutrition. Paris.
- Manousou, S., & Sjöberg, A. (2020). Effects of the Swedish Diet on Weight Loss and Nutritional Status. Scandinavian Journal of Nutrition. Stockholm.
- Nilsson, L., & Karlsson, M. (2022). Rapid Weight Loss Diets: Evaluating Swedish Low-Carb Protocols. International Journal of Obesity Research. London.
- Pizzorno, J., & Murray, M. (2018). Acid-Alkaline Balance and Its Clinical Significance. Integrative Medicine Journal. Washington D.C.
- Schwalfenberg, G. (2021). The Alkaline Diet: Evidence-Based Review and Health Implications. Journal of Environmental and Public Health. New York.

İNTOLERANS AİLESİNİN GÜNCEL ÜYESİ: HİSTAMİN

“...semptom spektrumu fazlasıyla geniş olan histamin intoleransı, diğer pek çok hastalık ve/veya intolerans ile karıştırılabilir.”

Besin intoleransları, bazı besinlere veya bileşenlerine karşı bağışıklık aracılı olmayan anormal organizma cevabıdır. Çoğumuzun gluten, laktoz, fruktoz intoleransı olan en az 1 tanıdığı vardır, hatta belki de o kişi sizsinizdir. Öbür taraftan da neredeyse her yediği dokunan, ultra alerjik bünyelere sahip, doktor doktor gezmesine rağmen net bir tanı alamayan dostlarımız var. Son yıllarda bu “alerjik” tepkilere sebep olarak gösterilmeye başlanan “histamin” ve vücudumuza olan etkilerinden bahsettiğimiz bu yazıda yeni bir intolerans çeşidini tanıyacak, diyetten elimine edilmesi gereken potansiyel besinleri öğrenecek ve belki de bir tanıdığınıza “Sorun histamin olabilir mi?” diye sorup hayatını değiştirecek minik bir adım atma şansını yakalayacaksınız!

Nedir Bu Histamin?



Vücudumuzdaki alerji yanıtından sorumlu ve “histidin” isimli amino asitten sentezlenen biyolojik bir amindir. Histamin beynimiz ve bedenimiz için gerekli ve pek çok işlevi olan önemli bir moleküldür. Histamin besinler yoluyla dışarıdan alınabilir, bağırsak mikrobiyotası tarafından sentezlenebilir, mast hücreleri ve bazofiller tarafından-yani immün yollarla- üretilebilir, sinir uçlarından ve sindirim sistemi hücreleri tarafından da salınabilir. Kısacası vücudumuzda pek çok farklı metabolik olayda rol alır. Bunlara örnek olarak, sirkadiyen ritmi sağlama, sempatik sinir sistemini aktive etme, iştahı düzenleme, mide asidi sekresyonunu düzenleme, bağışıklık sistemi hücrelerinin enflamasyona tepki

vermesi ve kronik enflamasyonu oluşturmasını sağlama, yaraları iyileştirme verilebilir. Her şeyde olduğu gibi histaminin de vücutta yetersiz ya da aşırı olması sağlığı olumsuz etkiler. Eksikliğinde bilişsel faaliyetlerde azalma, aşırı alınması durumunda ise enflamasyon artışı görülebilir.

Peki Bazı Bireyler Histamini Neden Tolere Edemez, İntoleransın Sebepleri Neler?

Histamin intoleransının toplumdaki prevalansı %1-2 şeklinde öngörülmektedir. Yani çoğumuz histamini tolere ediyor ve vücudumuzda metabolize edebiliyoruz. Fakat intoleransı olan kişilerde bağırsak ve kan histamin düzeylerindeki artış alerjiye benzer çeşitli yakınmalara sebep olmakta. Histamin düzeylerinin yükselmesi ise iki sebepten kaynaklı olabilir: Biyojenik aminlerden zengin besinler tüketmek ve/veya histamin yıkımından sorumlu olan enzimlerin (DAO ve HNMT) vücutta eksik olması. Aynı zamanda hipoglisemi ve susuz kalma gibi vücutta “stres faktörü” olarak algılanan durumlarda da kanda histamin artışı gözlemlenmektedir.

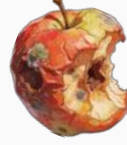


HISTAMINE

1 Biyojenik Aminlerden ve Histaminden Zengin Besinlerin Tüketilmesi:

- Fermente Besinler
- Antihijyenik ve Çürük Besinler
- Tahıllar

- İnek Sütü
- Baklagiller
- Katkı Maddeleri



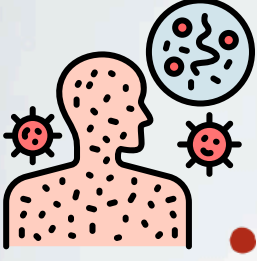
2 Diamin Oksidaz (DAO) ve Histamin N Metil Transferaz (HNMT) Eksikliğinin Görülebileceği Durumlar:

- Bağırsak Hastalıkları (Disbiyozis, Çölyak, SIBO, SIFO, İBS, Bağırsak Kanseri vb.)
- Kronik Enflamasyon
- Oksidatif Stres
- Yanıklar
- Kronik Böbrek Yetmezliği

- Kemoterapi
- B6, C vitamini ve Bakır Eksikliği
- Fazla Çay ve Alkol Tüketimi
- Homosistein Yüksekliği (Metiyonin, folik asit, B12, B2 vitamin eksiklikleri)

Bakteriler besinlerdeki histidini histamine çevirirler bu yüzden beklemiş, bozulmuş ve kontamine olmuş besinlerin tüketimi histamin intoleransı olan bireylerde klinik semptomların artışına sebep olabilir. Özellikle proteinden zengin et, tavuk, balık ürünlerinin oda sıcaklığında bekletilmesi ve hijyenik koşullarda saklanmaması söz konusu besinlerde histamin içeriğinin hızla artmasına sebep olur. Bozulmuş balık ürünleri tüketildiğinde gözlemlenen besin zehirlenmesi semptomları ise "histamin intoksikasyonu" olarak adlandırılır ve histamin intoleransından bağımsız olarak tüm bireylerde gözlemlenebilir.

Histamin yıkımında görev alan enzimler ise hem besinlerden alınan hem de bağırsaklarda sentezlenen histamini metabolize ederek aşırı histamin birikimine engel olur. Diamin oksidaz (DAO) ve Histamin N metil transferaz (HNMT) histamini indirgeyen başlıca iki enzimdir. DAO, sindirim sisteminde özellikle ince bağırsaklarda bulunur ve oksidasyon tepkimesiyle histamini inhibe eder, böylece bağırsaklardaki histamin kana karışmaz ve histamin seviyeleri yükselmez. HNMT ise sindirim sistemi dışındaki organlarda bulunan ve beyinde nöronlar tarafından salınan histamini metilasyon tepkimesi aracılığıyla indirgeyerek histamin seviyelerini kontrol altında tutar. Fakat yukarıda belirtilen durumlar bu enzimlerin yetersizliğine yol açarak histamin intoleransına sebep olur.



Vücutunu Dinle, Bunları Yaşıyor Musun? Histamin İntoleransı Semptomları

- Kaşıntı, Kızarıklık
- Burun ve Geniz Akıntısı
- Hapşırık Atakları
- Yemek Sonrası Şişkinlik
- Hazımsızlık, Bulantı, Kusma
- İshal, Kabızlık
- Baş Dönmesi, Baş Ağrısı, Migren
- Anksiyete
- Çarpıntı, Nefes Darlığı, Baygınlık Hali

Görüldüğü üzere semptom spektrumu fazlasıyla geniş olan histamin intoleransı, diğer pek çok hastalık ve/veya intolerans ile karıştırılabilir. Bu semptomlar tiroid hastalıklarında, astım ve rinit gibi alerjik hastalıklarda, çölyak vb. sindirim sistemi hastalıklarında, çeşitli besin alerjileri veya intoleranslarında ve akut/kronik stres durumlarında da gözlemlenebilir. Fakat histamin intoleransı olan hastaların çoğunda yemek sonrası şişkinlik, baş ağrısı, kaşıntı, kızarıklık semptomlarından en az ikisi görülmektedir. Histamin intoleransı semptomlarının tipi, çeşidi ve şiddeti kişiden kişiye değişebilmekle birlikte bu semptomlar genellikle yalancı alerji bulguları, mide-bağırsak yakınmaları, nörolojik yakınmalar, kaygı bozukluğu, uyku problemleri, kardiyolojik bulgular, hiperaktif mesane sendromu ve adetle ilişkili yakınmalara sebep olurlar.

İntolerans Deyince Akla “Eliminasyon” Gelir!

Histamin İntoleransı Tedavisi ve Diyetle Elimine Edilen Besinler

Günümüzde histamin intoleransı için net bir tanı ve tedavi yöntemi olmamakla birlikte; histaminden fakir beslenmenin, bağırsak sağlığını geliştirmenin ve stresten olabildiğince uzak durmanın yakınmaları gözle görünür düzeyde azaltılabileceğini söyleyebiliriz. Sağlığı olumsuz yönde etkileyen vitamin-mineral eksikleri, uyku problemleri vb. faktörlerin düzenlenmesi ve gerektiği durumlarda antihistaminik ve/veya DAO enzim takviyesi alınması da histamin intoleransı tedavisine yardımcı olabilir. Fakat ulaşılabilir, uygulanabilir ve etkili yöntemlerden biri de beslenme tedavisidir. Histamin intoleransına iyi gelmeyen besinler diyetten 2-4 hafta süresince elimine edilebilir ve sonrasında semptomlarda düzelme görülürse besinler diyetten tek tek yeniden eklenerek tolere edilenler diyetle tüketilebilir. Yukarıda belirtilen semptomları tetikleyen besinler, histaminden zengin olmakla birlikte vücutta histamin salgılanmasına ve/veya DAO enziminin aktivasyonunun durmasına sebebiyet verebilirler.



Bu besinler şunlardır:

- Fermente alkollü içecekler
- Fermente süt ürünleri (yoğurt, peynir, kefir)
- Fermente sebzeler (turşular, kimchi, sauerkraut, kvass)
- İşlenmiş et ürünleri (sucuk, sosis, salam, pastırma)
- Sirke ve sirke ürünleri
- Soya ürünleri
- Boza
- Beklemiş protein içerikli besinler
- Domates ve ürünleri (salça, konserve, domates suyu)
- Kiraz, erik, şeftali, ananas, çilek, kayısı, frambuaz, muz, narenciye, kivi, üzüm
- Patlıcan, ıspanak, avokado, bal kabağı



Histamin intoleransı vücutta pek çok metabolik süreci etkileyen komplike bir sağlık durumu gibi görünse de diyetisyenler tarafından planlanan kişiye özel, sürdürülebilir bir beslenme tedavisi ve gerektiğinde doktorların yönlendirdiği ilaç uygulamasıyla kontrol altına alınabilecek bir durumdur. Eğer bu yazıda okuduğun durumlar sana biraz fazla tanıdık geliyorsa bir uzmana danışarak sorun histamin olabilir mi diye gözden geçirmekte fayda var!

Kaynak:

- Fresko, Banu. (2023). Ne Yesem Dokunuyor. İstanbul: Doğan Yayınları.
- Hrubisko, Martin et al. (2021). Histamine Intolerance-The More We Know the Less We Know: A Review. Nutrients.
- Kovacova-Hanusova, E. et al. (2015). Histamine, Histamine Intoxication and Intolerance. Allergologia et Immunopathologia.
- Öztekin, Yeşim. (2024). Histamin İntoleransına Güncel Bakış. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. İstanbul
- Shulpekova, Yulia et al. (2021). Food Intolerance: The Role of Histamine. Nutrients.

KEFİR:



GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE

MUCİZEVİ BİR PROBİYOTİK KAYNAĞININ HİKAYESİ

Fidan Önkol

Kefirin ne kadar önemli bir probiyotik kaynağı olduğunu yıllardır biliyoruz. Geçmişten günümüze gelen toplumlarca "mucizevi bir besin" olarak görülen bu fermente süt ürünü hem sindirim sistemi sağlığını destekleyen hem de bağışıklığı güçlendiren içeriğiyle büyük önem taşıyor. Yapılan çalışmalar da kefir ve bileşenlerinin antikanserojenik, antimutajenik, antiviral ve antifungal özelliklere sahip olduğunu bizlere gösteriyor.

Şimdi ise bu önemli besinin kökenine doğru bir yolculuğa çıkalım istiyoruz.

İLK "KEFİR TANESİ" NASIL KEŞFEDİLDİ?

İLK HANGİ COĞRAFYADA KULLANILMAYA BAŞLANDI?

Kefir kelimesi Türkçe ve Slav dillerinde; iyi hissetme, iyi yaşama anlamına gelen "keyif" kökünden gelmektedir. İçildiğinde insanı rahatlatan, ferahlatan, ruhsal ve fiziksel olarak iyi gelen fermente içeceğe verilen bu isim oldukça manidar öyle değil mi?

Peki hiç merak ettiniz mi? Kefir elde etmek için bir mayaya-starter kültüre-ihtiyaç duyuyorsak ilk maya nasıl oluştu?

Hadi gelin ilk "kefir tanesi"nin nasıl ortaya çıktığına dair biraz sohbet edelim!



Başlangıcıyla ilgili kesin bir bilgi olmamakla beraber kefirin ya da tarihte bilinen diğer adıyla "**Peygamber Daneleri**"nin, yaklaşık 5000 yıl önce **Kuzey Kafkasya'da** yaşayan göçebe Türkler tarafından keşfedilmiş ilk fermente süt içeceği olduğu biliniyor. İlk kefir tanesi o coğrafyada yaşayan halkın tabiriyle **şans eseri** ortaya çıkmıştır. Peki ya nasıl?

Göçebe yaşayan Türkler yiyeceklerinin ömrünü uzatmak için bazı yöntemler kullanmışlardır. Bunlardan biri ise sütleri hayvan derisi tulumlarda muhafaza etmiş. Genellikle keçi derisi tulumlarda taşınan bu taze sütler zaman içerisinde hayvan derisi yüzeyinde tortu oluşturmuş ve bu tortunun deriden sıyırılmasıyla ilk "**kefir taneleri**" ortaya çıkmıştır. Tulumlar içerisindeki sütlerin yenilenmesiyle de geleneksel kefir mayalama -fermente etme-kültürü günümüze kadar ulaşmıştır.



KEFİR: MUCİZEVİ **PROBİYOTİK** KAYNAĞININ MAYALAMA İŞLEMİ



Kefirin ne kadar önemli bir probiyotik kaynağı olduğundan bahsettik. Geçmişten günümüze "mucizevi bir besin" olarak görülen bu fermente gıdanın nasıl elde edildiği de en az faydaları kadar önem taşıyor. Günümüzde kefir, **geleneksel** ve **endüstriyel** olmak üzere iki farklı yöntemle üretiliyor. Biz bugün, **atalarımızdan miras kalan geleneksel kefir mayalama aşamaları** üzerine detaylıca konuşalım istiyoruz.

İlk kefir tanemizin **deri tulumlarda oluşan doğal bir pıhtıyla** ortaya çıktığı düşünülüyordu. Bu taneler nesiller boyu aktarılarak günümüze kadar ulaşmış ve yeni kefirlerin üretilmesi için kullanılmaya devam ediliyor. Besin içeriği yüksek ve sağlıklı kefirler elde etmek için ise bazı temel adımlara dikkat etmemiz gerekiyor. Şimdi gelin, adım adım ev yapımı geleneksel kefir hazırlayalım!

1

KEFİR MAYASI TEMİN ETMEK

İlk adımımız, kaliteli bir kefir mayasına sahip olmak.

Bu mayayı:

- Daha önce kefir üretmiş bir tanıdığınızdan (besin hijyeni açısından risk durumunu gözetmek kaydıyla),
- Üniversitelerin ziraat fakültelerinden,
- Ya da güvenilir, ticari kefir üreticilerinden temin edebilirsiniz.

2

MAYALAMA (FERMENTASYON) SÜRECİ

Cam bir kavanoz içerisine 1 litre pastörize günlük süt (tercihen %3 yağlı inek sütü) koyarak başlıyoruz. Ardından 15–20 gram kefir mayasını ilave ediyoruz.

- Kavanozu, doğrudan güneş ışığı almayan, 22–25 °C sıcaklıkta karanlık bir ortama bırakıyoruz.
- Fermentasyon süresi: 18–24 saat arasında değişebilir.



Not: Araştırmalar farklı süt türleriyle (bitkisel ve hayvansal) kefir yapılabileceğini gösterse de kefir tanelerinin sürdürülebilirliği ve besin içeriği açısından en uygun sütün pastörize %3 yağlı inek sütü olduğu sonucuna ulaşılmış. Alternatif olarak UHT inek sütü de kullanılabilir, ancak taneler zamanla zayıflayabilir.

3

SÜZME İŞLEMİ

Fermentasyon tamamlandıktan sonra kefiri hafifçe çalkalayarak homojen olmasını sağlıyoruz ve ardından narince süzüyoruz.

- En uygun süzgeç: BPA içermeyen plastik süzgeç.
- Metal süzgeçler uzun vadede kefir tanelerine zarar verebilir. Ancak paslanmaz inox çelik kullanımı kontrollü olarak mümkündür.
- Kaşık seçimi: Ahşap kaşık bakteri tutabileceği için önermiyoruz. Bunun yerine porselen veya BPA içermeyen silikon kaşık tercih edebiliriz.

4

MAYAYI TEMİZLEYİP YENİ SÜTE AKTARMA

Süzdüğümüz kefir tanelerini dikkatlice duruluyoruz ve bir sonraki mayalama işlemi için temiz bir kavanoza aktarıyoruz. Üzerine yeni süt ekleyip fermantasyon döngüsünü düzenli bir şekilde devam ettiriyoruz.



5

MUHAFAZA VE TÜKETİM

Hazırlanan kefiri, 4–8 °C’de buzdolabında muhafaza ediyoruz.

- En ideal tüketim süresi: 3–5 gün

Bu süreden sonra tadı daha ekşi hâle gelir; en geç 7–10 gün içinde tüketilmesini öneriyoruz.



6

SAKLAMA YÖNTEMİ

Mayalama işleminin düzenli yapılmasıyla zamanla kefir tanesinde artış gözlenmektedir. Fazla olan mayayı saklamak veya fermantasyon işleminin düzenli olarak yapılamayacağı durumlarda mayayı zarar görmeden muhafaza etmek mümkün.

- **Kısa Süreli Saklama (1 hafta – 1 ay)**

Buzdolabında yağlı süt içerisinde haftada bir süt değişikliği yaparak saklayabiliriz.

- **Orta Süreli Saklama (1–3 ay)**

Süzüp, fazla suyunu hafifçe kuruladığımız mayayı kilitli poşet içerisinde derin dondurucuda saklayabiliriz. Ancak mayayı tekrar kullanmak istediğimizde 4–8 °C sıcaklıkta yavaş yavaş çözdürdükten sonra birkaç mayalama işlemiyle tekrar aktif hale getirmemiz-uykusundan uyandırmamız-gerekıyor.



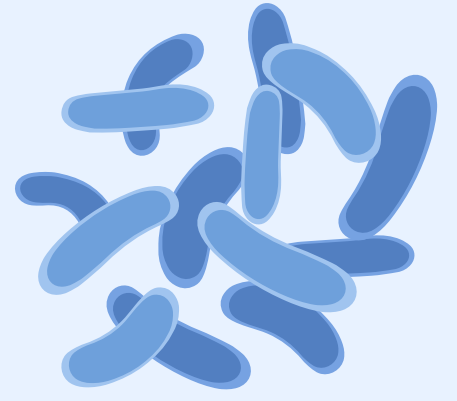
SATIN ALIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER: BİLİNÇLİ KEFİR TÜKETİMİ

Evde geleneksel yöntemlerle kefir yapımı mümkün olsa da zaman zaman marketten hazır kefir almak durumunda kalabiliriz. Bu duruma üzülmenize hiç gerek yok! Şimdi size en doğru şekilde içeriği zengin ve besin değeri yüksek kefir seçmenizde yardımcı olacağız. Gelin, raflarda yer alan onlarca farklı kefir markası arasından hangisini seçmeliyiz ona bir bakalım!

Türk Gıda Kodeksi' ne göre, kefir; fermantasyonda aşağıdaki mikroorganizmaları içermek zorundadır:

- **Lactobacillus kefiri, L. kefiranofaciens, L. kefirgranum** (bunlardan en az ikisi)
- **Kluyveromyces marxianus** (Laktozu fermente eden maya)
- **Saccharomyces spp.** (Laktozu fermente etmeyen maya)

Bunun dışında **Lactobacillus, Leuconostoc, Lactococcus, Acetobacter** gibi bakteri cinslerine ait türler ile çeşitli maya türlerinin varlığı da mümkündür.



Satın alırken dikkat edilmesi gereken başlıca noktalar şunlardır:

- **Mikroorganizma Sayısı:** Kefirin içinde canlı mikroorganizmalar bulunmalıdır. Tebliğe göre raf ömrü sonunda:
 - Mikroorganizma sayısı: **10⁷ kob/gr**
 - Mayalar: **10³ kob/gr** canlı ve aktif olmalıdır.
- **Mikroorganizma Çeşitliliği:** İçerikte ne kadar fazla faydalı bakteri ve maya türü varsa, kefirin probiyotik etkisi o kadar güçlü olur.
- **Aroma ve Şeker İçeriği:** Aromalı kefirlerde şeker oranı yüksek olabilir. Bu yüzden şeker oranı düşük, katkısız olan ürünleri tercih etmeniz tavsiye edilir.



Kısacası, kefir satın alırken ürünün etiketini dikkatle okumak ve yukarıdaki mikroorganizmaların içerikte yer aldığından emin olmak, sağlığınız için en doğru tercihi yapmanızı sağlar.

Sağlıkla ve BES-İN 'le kalın!

Geleneksel yöntemlerle elde ettiğiniz kefir, probiyotik bakımından daha zengin, bağışıklık destekleyici, mikrobiyota dostu bir içecektir.

Triptofan açısından zengin olan kefir, enzimatik tepkimeler sonucu vücudumuzda "serotonin"e – diğer bilinen adıyla "**mutluluk hormonuna**" – dönüşmektedir. O halde kefir kelimesinin "**iyi hissetme, iyi yaşama**" anlamına gelen bu kökten türemesini de bu durumla ilişkilendirebiliriz.

Fermantasyon sırasında laktik asit bakterilerinin laktozu parçalaması sonucu kefir tüketiminde laktoz intoleransı yaşama sorununun azaldığını biliyor muydunuz?

KAYNAKLAR:

- Abou Ayana, I.A.A., Saber, W.I.A.,(2016). Optimization of milk type and physical factors for reduction of alcohol content in kefir. J. Food and Dairy Sci. 7(3):161-166.
- Abou Ayana, I.A.A., Saber, W.I.A.,(2016). Optimization of milk type and physical factors for reduction of alcohol content in kefir. J. Food and Dairy Sci. 7(3):161-166.
- Çakmakçı, M.L. (2020). Endüstriyel mikroorganizmalar. In: Fermente Ürünler Teknolojisi ve Mikrobiyolojisi, Erkmen, O., Erten, H., Sağlam, H. (Ed.), Nobel, Türkiye, ss. 33-66.
- Diñç, A., 2008. Kefirin bazı mikrobiyolojik ve kimyasal özelliklerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 69.
- Ekinci Bora, 2021. Fonksiyel Besinlerin Sağlıktaki Rolü/Probiyotik ve Prebiyotikler. Yayın Evi: Güven Plus Grup A.Ş. Editör Adı: Müge ARSLAN
- Ekinci Bora, 2021. Gıda Mikrobiyolojisi/Sindirim Sistemi Mikrobiyotasının İnsan Sağlığı, Beslenme ve Metabolizma Üzerine Etkileri. Yayın Evi: Efil Yayınevi, Eflatun Basım Dağıtım Yayım ve Matbaacılık Hizm. A.Ş., Kozan ANKARA Editör Adı: ERKMEN OSMAN
- Güzel-Seydim, Z.B., Seydim, A.C., Greene, A.K. Bodine, A.B., 2000. Determination of organic acids and volatile flavor substances in kefir during fermentation. Journal of Food Composition and Analysis, 13: 35-43.
- Helal ve Etik Araşt. Derg. / J. Halal & Ethical Res. 4 (2): 69-82, 2022.
Doi: 10.51973/head.1213514
- O'Brien, K.V., Aryana, K.J., Prinyawiwatkul, W., Carabante Ordenez, K.M., Boeneke, C.A. (2016). Short communication: The effects of frozen storage on the survival of probiotic microorganisms found in traditionally and commercially manufactured kefir. Journal of Dairy Science 99: 1- 6
- Öztürkoğlu Budak, Ş. (2018). Süt ve süt ürünlerinde bazı mikro bileşen analizleri. In: Süt ve Süt Ürünleri Analiz Yöntemleri, Öner, Z., Şanlıdere Aloğlu, H. (Ed.), Sidas, Türkiye, ss. 515-550.
- Sarıca, E., Coşkun, H. (2022). Effect of frozen storage on some characteristics of kefir samples made from cow's and goat's milk. Food Science and Technology International 28(2): 157-168.
- Surono, S., Hosono, A. (2011). Types and Standards of Identity. In: Encyclopedia of Dairy Sciences, Fuquay, J. W., Fox, P. F., McSweeney, P. L. H. (Ed.), Vol. 3, Elsevier, the UK, pp. 470-476.



BUZDOLABINA GİDEN YOL: KALPTEN Mİ, MİDEDEN Mİ?

Berna Tanurcan, Bengisu Çavdar

Fiziksel olarak aç hissetmediğinizde bile neden yemek yediğinizi hiç merak ettiniz mi? Genelde mutluyken ya da bir kutlama sırasında yediğimiz o pastayı gerçekten aç olduğumuz için mi yiyoruz? Peki ya evde canımız sıkıldığında neden gidip buzdolabına bakıyoruz? Bu gibi durumlarda yeme ihtiyacımız duygularımızdan da kaynaklanıyor olabilir.

Çoğu zaman gerçekten enerjiye ihtiyacımız olduğu için mi yoksa duygularımıza tepki olarak mı yediğimizi fark edemeyiz. Oysa fiziksel ve duygusal açlık kavramları hem sonuçları hem de bize hissettirdikleriyle birbirinden farklıdır. Bu noktada yeme davranışımızın kaynağını anlamak daha sağlıklı bir beslenme düzeni için önemlidir.

Fiziksel açlık, besin eksikliğinden kaynaklanan ve vücudumuzun içsel sinyaller yoluyla kendini gösteren doğal bir ihtiyacdır. Başka bir deyişle, enerji dengesini koruyabilmek için bedenimizin besin alımına duyduğu gereksinimin bir ifadesidir. Bu tür açlık genellikle yavaş gelişir ve mide guruldaması, baş dönmesi ya da yorgunluk gibi belirtilerle ortaya çıkar. Yemek yedikten sonra ise doyunluk hissinin oluşmasıyla birlikte bu belirtiler ortadan kalkar.

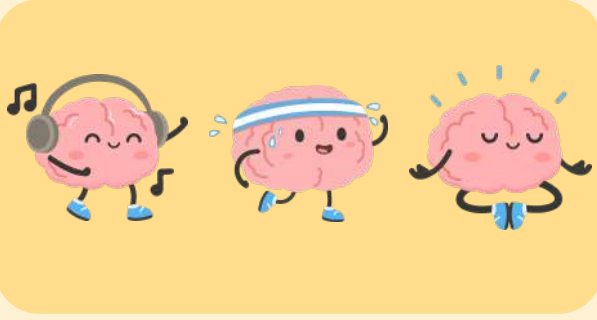
Bu sürecin düzenlenmesinde birden fazla fizyolojik sistem rol oynar. Özellikle, açlık ve tokluk sinyallerinin iletilmesi ve değerlendirilmesinde merkezi sinir sistemi ile sindirim sistemi birlikte görev yapar. Bu iki sistem, mide ve bağırsağın doluluk durumuna göre açlık ve tokluk sinyallerini koordine ederek yeme davranışımızı yönlendirir. Açlık hissedildiğinde sindirim sistemi, mide aracılığıyla beyne sinyaller gönderir ve midenin üst kısmında yer alan gaz ve hormon salgılayan hücreler içeren fundus bölgesinde bulunan hücrelerden grelin hormonu, yani açlık hormonu salgılanır. Bu süreçte merkezi sinir sistemi, sindirim sisteminden gelen sinyalleri ve kandaki hormonları değerlendirir. Bu değerlendirme sonucunda beyin, acıkma ya da doyunluk hissine göre yeme isteğini artırır ya da azaltır. Böylece ne zaman ve ne kadar yemek yiyeceğimize karar veririz.



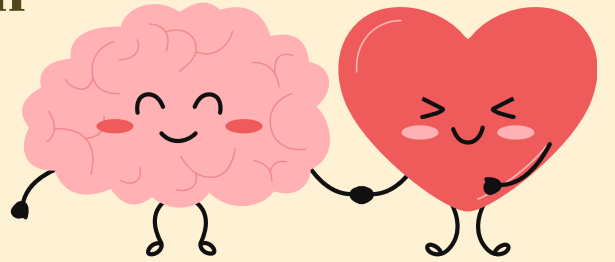
Duygusal açlık ise fiziksel olarak aç olmadığımız halde duygularımızı bastırmak ya da duygularımızla başa çıkmak için yemeğe yönelmektir. Bu durumda yemek yediğimizde geçici olarak bir rahatlama hissederiz. Ne yazık ki bu rahatlama ya da hissettiğimiz mutluluk genellikle kısa sürelidir ve sonrasında pişmanlık duyarız. Fiziksel açlıktan farklı olarak duygusal açlık ani şekilde gelişir. Genellikle belirli bir ruh haliyle tetiklenen bu durum, kişiyi kısa sürede yemek yemeye yönlendirebilir ve çoğu zaman açlıkla ilgisi olmayan duygulara dayanır. Duygusal yeme davranışı, zaman içinde kilo artışı ve kilo vermede yaşanan güçlüklerle doğrudan bağlantılıdır. Bu durumda, duygusal yeme eğiliminde olan bireyler genellikle şeker ve yağ oranı yüksek yiyeceklere yönelirler, stresli durumlarda yemeği bir başa çıkma aracı olarak kullanabilirler.



Duygularımızı bastırmak yerine onları tanımak, duygusal açlıkla baş etmenin ilk adımındır. Peki, sonraki adımlar nelerdir? Duygularımızı daha iyi yönetebilmek için meditasyon yapmak, müzik dinlemek, egzersiz yapmak gibi çeşitli alternatif aktivitelere yönelebiliriz. Öğünleri düzenli bir şekilde tüketmek, ani ve yoğun açlık hissini önüne geçmeye yardımcı olurken; duygusal yeme anlarında sağlıklı atıştırmalıklara yönelmek, daha dengeli tercihler yapmamızı kolaylaştırır. Bununla birlikte, yaşadığımız bu tür durumlar karşısında kendimizi yargılamak yerine süreci bir öğrenme fırsatı olarak görmek daha yapıcı olacaktır. Zorlandığımız dönemlerde ise profesyonel bir destek almak düşünülebilir.



Sezgisel Beslenme ile Açlığın Kaynağını Keşfet: Fiziksel mi, Duygusal mı?



Sezgisel beslenme yaklaşımı, bireyin içsel açlık ve tokluk sinyallerine kulak vererek hem fiziksel hem de duygusal ihtiyaçlarını ayırt etmesine yardımcı olur. Bu farkındalık, daha dengeli ve bilinçli bir beslenme alışkanlığı geliştirmek için güçlü bir araçtır.

Bu yaklaşımın temel amacı, kişinin “vücut bilgeliği” kazanarak bedeninin ihtiyaçlarını fark etmesi ve buna uygun şekilde beslenmesidir. Sezgisel yeme yaklaşımında, fiziksel açlığımızı karşıladıktan ve yeterli düzeyde beslendikten sonra, fazladan yemeye gerek duymadan yeme davranışını sonlandırmayı amaçlarız.

Bu bahsedilen kavram üç temel ilkeye dayanmaktadır:

1

Ne zaman acıktığımızı ve hangi yiyeceği arzuladığımızı göz önünde bulundurarak yemek yemek için kendimize koşulsuz izin veririz. Bu yaklaşımda yeme davranışı, duygusal nedenlerden ziyade fiziksel ihtiyaçlara dayanır.

2

Vücudumuzun açlık ve tokluk sinyallerini dikkate alarak ne zaman ve ne kadar yememiz gerektiğini belirlemeyi öğreniriz.

3

Yalnızca duygusal dalgalanmalara ya da stresli durumlara tepki olarak değil fiziksel açlığımızı gidermek amacıyla yemek yeriz. Bu sayede yeme davranışımız üzerindeki kontrolümüz artar ve bedenimizle daha dengeli bir ilişki kurabiliriz.

Yazı boyunca ele almak istediklerimizi özetlersek duygusal açlık psikolojik ihtiyaçlara dayanırken fiziksel açlık vücudun biyolojik ihtiyaçlarının sonucu ortaya çıkar. Fiziksel ve duygusal açlık arasındaki ayrımı kavramak, sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmek ve bunları sürdürülebilir kılmak açısından büyük önem taşır. Bu farkındalık, yalnızca beden sağlığını desteklemekle kalmaz; ruhsal ve zihinsel iyilik haline de katkı sağlar. Bireyin yeme davranışlarının sadece fiziksel ihtiyaçlara değil, aynı zamanda duygusal durumlara da yanıt verdiğini fark etmesi, daha dengeli ve farkında bir yaşam tarzına geçişini kolaylaştırır. Bu iki açlık türünü ayırt edebilmek, yeme davranışlarını anlamada ve dengelemede önemli bir basamaktır.



Kaynaklar:

- AKAY, G. G. (2016). Yeme bozukluklarında fiziksel açlığı duygusal açlıktan ayırt edebilme. *Türkiye Klinikleri Psychology-Special Topics*, 1(2), 17-22.
- Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S. K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G. K., Pavlidou, E., Mantzourou, M., & Giaginis, C. (2023). The Association of Emotional Eating with Overweight/Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence. *Nutrients*, 15(5), 1173. <https://doi.org/10.3390/nu15051173>
- DURAN, S., & ADABALI, M. M. (2023). Duygusal Yeme (Emotional Eating). *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 11(3), 1873-1890.
- Lowe, M. R., & Butryn, M. L. (2007). Hedonic hunger: a new dimension of appetite?. *Physiology & behavior*, 91(4), 432-439. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.04.006>
- Özkan, N., & Bilici, S. (2018). Yeme davranışında yeni yaklaşımlar: sezgisel yeme ve yeme farkındalığı. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 16-24.
- Serin, Y., & Şanlıer, N. (2018). Emotional eating, the factors that affect food intake, and basic approaches to nursing care of patients with eating disorders. *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemşireleri Derneği*, 9(2).
- Ünal, S. G. (2018). Duygusal yeme ve obezite. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(2), 30-47.

BESLENME VE DİYETETİKTE ULUSLARARASI LAŞMA

Uzm. Dyt. Ezgi Melody Kolay ile Röportaj

Yüsratur Özkan - Zeynep Mercanoğlu

Biz sizi biraz tanıyoruz ancak sizi henüz tanımayan okuyucularımız için kendinizi tanıtabilir misiniz?

Tabii ki, ben Ezgi Melody Kolay, Beslenme ve Diyetetik lisans eğitimimi Türkiye’de tamamladım. Lisans eğitimimin 3. sınıfının yaz ayında Polonya’ya Erasmus stajına gittim. Yurtdışı deneyimim de aslında bu noktada başladı. Bir araştırma laboratuvarına gitmişim. Yüksek lisansımı da beslenme ve gıda alanında aynı üniversitede tamamladım. Şu anda Avrupa Diyetetik Dernekleri Federasyonu’nda proje sorumlusu olarak çalışıyorum. Aynı zamanda İstanbul Medipol Üniversitesinde ders veriyorum ve ENDietS’te eş başkanlık yapıyorum. Kısaca akademi alanında halk sağlığı beslenmesi üzerine çalıştığımı söyleyebilirim.

ENDietS nedir? Kimler ve ne için çalışır?

ENDietS, Avrupa Diyetetik Öğrencileri Topluluğu, diyetetik öğrencileri tarafından oluşturulmuş ve öğrencilerin uluslararası bağlantılar kurmasını, gelişmesini hedefleyen bir platform gibi düşünülebilir. Avrupa Diyetetik Dernekleri Federasyonunun (European Federation of the Associations of Dieticians, EFAD) bir alt kuruluşu. Gönüllülük esasıyla sürdürülüyor. Avrupa’daki lisans, yüksek lisans, doktora ve genç diyetisyenler için genç diyetisyenler tarafından oluşturulan ve yürütülen bir topluluk diyebiliriz.



ENDietS’e üye olmak için ne yapılmalı?

Üye olmak oldukça kolay. Beslenme ve Diyetetik öğrencisi veya mezunu olan herkes üye olabilir. Hem ENDietS internet sitesinde hem de instagram hesabında yer alan üyelik formunu doldurarak ücretsiz bir şekilde üyelik oluşturulabilir.



ENDietS ekibinde yer almak için ne yapılmalı?

Çok güzel bir soru! Etkinliklere katıldıkça ilgisi artan ve ekipte yer almak isteyen kişiler oluyor. Ekip iki ana kısımdan oluşuyor: Yönetici kadro ve ulusal temsilciler. Yönetici kadroda sosyal medya içeriklerini üreten sosyal medya sorumluları, webinar ve eğitim gibi içerikleri düzenleyen eğitim sorumluları, konferansları düzenleyen konferans sorumluları gibi pek çok farklı ekip mevcut. Bu kısım daha spesifik ve daha fazla zaman ayrılması gereken rolleri içeriyor. Ulusal temsilciler ise kendi ülkeleri ve ENDietS arasında bağ kuran kişiler oluyor. Zaman zaman bu pozisyonlarla ilgili başvurular açılıyor. Her zaman aynı başvurular açılmayabilir. Açılan başvurularda o pozisyona özgü bir başvuru formu doldurmak gerekiyor. Yönetici ekip için başvuru formuna ek olarak referans mektubu da gerekiyor. Başvuru süreci genel olarak özenli yapılması gereken bir süreç. İlgilenen öğrencilerin herhangi bir pozisyona başvurmadan ziyade en çok hangi rolde yer almak istiyorlarsa o pozisyona başvurmalarını öneririm. Ek olarak bir de mülakat yapılıyor ve mülakatı da başarıyla geçen kişiler başvurdukları pozisyona kabul edilmiş oluyor.

Sizin ENDietS ile tanışma hikayeniz nedir?

Bu biraz uzun bir hikaye. Lisans eğitimimin 2 veya 3. sınıfındayken şu anda İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünde Öğretim Görevlisi olan Dr. Merve Güney Coşkun’un ENDietS ile ilgili bir yazısını görmüştüm. Kendisi uzun yıllar ENDietS’e destek olmuş birisi. Yazıyı okuduktan sonra okulda kulüp başkanlığını yapıyor olduğum beslenme kulübümüzün bir etkinliğine davet etmişim kendisini bizlere ENDietS’ten bahsetmesi için. Bu ilk tanıştığım andı. Ancak en detaylı bilgi aldığım kısım lisansın son sınıfına doğru EFAD kongresinden önce katıldığım öğrenci günlerinde olmuştu. Yüksek lisansa başladığım süreçte ekibe dahil olmak istemişim ve başvuru yaparak promosyon & insan kaynakları sorumlusu olarak seçildim ve ekipte yer almaya başladım. Şu an eş başkan olarak devam ediyorum. *Bu neredeyse 10 yıllık bir hikaye!*

Sizce bir beslenme ve diyetetik öğrencisi neden ENDietS'e üye olmalı veya halihazırda üye olan okuyucularımız neden açık pozisyonlara başvuruda bulunmalı?

Oldukça güzel bir soru! İlk başta **bir yere ait olma hissi** diyebilirim. Çünkü neredeyse hepimiz bir şeyin parçası olmak istiyoruz. Daha pratik bir yanıt vermek için ise **mesleki gelişime uluslararası bir boyut katmak** diyebilirim. Kişinin "Diğer ülkelerde neler oluyor? Biz bunların neresindeyiz? Farklı insanların hangi deneyimleri var?" gibi konuları görme imkanı oluyor. ENDietS üyeliği kapsamında üyelere her ay bir bülten iletiliyor. Bu bültende ENDietS'te açık olan pozisyonlar, staj olanakları, Avrupa'da neler oluyor: hangi kongre ve özel günler var konularına yönelik bilgiler yer alıyor. Açık pozisyonlara başvurmak isteyenler için şunu söyleyebilirim: Ekipte birbirinizden çok fazla şey öğrenebiliyorsunuz. Bu bir deneyim elbet ama gönüllü olarak yapılan bir deneyim. Sadece CV'ye eklenecek bir unsur olarak düşünülmemeli. Örneğin nasıl sağlıklı beslenmenin sonucu ideal kiloda olmak ise kendinizi geliştir ve kişisel gelişiminize katkıda bulunursanız CV'nin zenginleştirilmesi de kendiliğinde gelmiş oluyor. Dolayısıyla ilgilenen tüm beslenme ve diyetetik öğrencilerini üye olmaya ve açık pozisyonlara başvurmaya çağırıyorum.

EZGİ MELODY KOLAY'IN KARIYER YOLCULUĞU

Beslenme ve Diyetetik alanındaki ilk uluslararası deneyiminiz ENDietS ile tanışmak mıydı? Konuşmalarımıza istinaden bunun aslında Polonya'daki Erasmus deneyiminiz olduğunu anlıyoruz ancak doğru mudur?

Aslında hayır, ikisi de değil. İlk uluslararası deneyimim lisans eğitimimin başlangıç zamanlarında gitmiş olduğum Hacettepe Üniversitesi tarafından Ankara'da gerçekleştirilen Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi idi, 2014 yılı civarında olmalı. Burada EFAD'ı ve diğer birkaç uluslararası kuruluşu gördüm. Branşlaşmanın nasıl olduğunu gördüm. Bu benim ilk uluslararası deneyimim olmuştu. Daha sonrasında Erasmus, ENDietS ve daha fazlası geldi.

Öğrenci olarak ulusal ve uluslararası kongrelere katılmak sizce neden önemli?

Birçok faktör neden ancak ben kendi hikayemden yola çıkarak bu soruyu cevaplamak isterim. Tabii ki bilimsel gelişmeleri takip etmek ve bilgi yönünden zenginleşmek için önemli. Benim hikayemde daha çok ilham alma ve vizyon genişletme açısından önemli oldu. Biraz önce bahsettiğim ilk uluslararası kongrede İngilizce bilgim dahi kısıtlıyken ve EFAD'ı tanıımıyorken şu anda EFAD'da çalışabiliyor oluşumda bana bu vizyonu veren o uluslararası kongreye katılmak oldu. Öğrenciler için de kendilerine bir rol model

belirlemede ve kariyer yolculuklarını planlamada, iletişim becerilerini geliştirmede oldukça önemli. Meslekte birbirini tanımak mesleği güçlendiren bir durum. Bu şekilde baktığımda hem ulusal hem de uluslararası kongreleri oldukça kıymetli buluyorum. Özellikle henüz 1. sınıfım diye bile düşünmeden katılınması gerektiğini düşünüyorum, ben de daha henüz birinci sınıftaydım

Uluslararası kongre ve staj deneyimlerini elde etmek isteyen ancak dil yeterliliği noktasında endişeleri olan öğrencilere bir tavsiyeniz olur mu?

İlk tavsiyem dilinizin mükemmel olmasını beklemeden başlamak olabilir ve aslında kimsenin mükemmel olmadığını anlamak. Anadili İngilizce olan kişilerin bile hata yaptığını anlamak önemli. Katıldığım ilk kongrede bir fotoğraf çekilecek kadar bile İngilizce bilemezken şu anda günümün çoğunu İngilizce konuşarak, İngilizce toplantılara katılarak geçiriyorum. Aynı zamanda İngilizce ders anlatabiliyorum, İngilizce yayınlarım var. **Bunun bir süreç olduğunu hatırlamak, denemek, küçük adımlarla başlamak ve mükemmel olmaya çalışmamak çok önemli. Çok fazla çalışmanın gerekliliğini de unutmamak gerekiyor.**

Sürece güvenmek ve emek harcamak gerekiyor.

Akademik bir staj deneyimi elde ettiğinizi anlıyoruz, sizi akademiye yönelten ve kararınızdan emin olmanızı sağlayan bir an/olay oldu mu?

İlk yönlendiren olay yine lisans dönemindeydi. Şimdi bakınca lisansın bana birçok şey kattığını görüyorum. Nutrigenetik dersimiz vardı, hocamız ilgilenen öğrencilerin hafta sonu kendisini laboratuvarada ziyaret edebileceğini ve ufak tefek işler yapabileceğini söylemişti. Ben de bir arkadaşımınla birlikte gitmeye karar vermiştim. Orada ilgimi fark edince ilk adımı atmış oldum. Bu da beni araştırma alanında bir staj deneyimi elde etme isteğine yönlendirdi. Erasmus'a gittikçe sonra da araştırmanın heyecanı ve bulgularının başkaları tarafından atıflanmasının heyecanını deneyimlemiş oldum.



Türkiye’de diyetisyenlik mesleği altında pek alışık olmadığımız bir alanda/görevde çalışıyorsunuz. “Project Officer” ne demek ve EFAD’da bu iş tanımında çalışmak neleri kapsıyor bizimle paylaşabilir misiniz?

Bu çok güzel bir soru! Yaklaşık 2-3 yıl önce *proje yöneticiliği ile ilgili bir sertifika programına* başvurmuştum. 60-70 saatlik bir eğitimin ardından sınava girerek elde ettiğimiz bir programdı. *Yaklaşık 100 kişinin olduğu bu programdaki tek diyetisyen bendim.* Herkes alanımla bu eğitimin ne ilgisi olduğunu soruyordu. Oysaki proje geliştirme Avrupa’da oldukça geniş bir alan, her şey bir proje olabilir. Ben ne yapıyorum peki? Projenin planlanması, içeriğinin oluşturulması, yürütülmesi, raporlama, değerlendirme ve promosyonunda çalışıyorum. EFAD çatısı altında üç projede görev aldım/alıyorum. Bir tanesi *“Sağlıklı Hidrasyon Farkındalık Kampanyası”*, diğeri *“Dengeli Kahvaltı Projesi”* ve en sonuncusu da *“HealthyW8”*. Her birinde farklı görevlerim vardı. Ana rolüm ise diyetisyenlerin rollerini güçlendirmek için eğitim materyalleri hazırlamak. Farklı disiplinlerden kişilerle birlikte bu konuda pdf dosyaları, sosyal medya kampanyaları gibi materyaller hazırladık. Aslında yaptığım işin akışı bir mühendisin akışından farklı değil ancak konu içeriği beslenmeyle ilgili halk sağlığını geliştirmeye yönelik olmuş oluyor.

Araştırmacı olmak isteyen okurlarımıza bir öneride bulunsaydınız bu ne olurdu?

Merak! Kendimi de meraklı olarak tanımlamayı seviyorum. Çünkü merak her şeyin başlangıcı oluyor. Lisans eğitimimin başından beri spesifik bazı konulara merakım vardı. bu konuları önceliklendirerek araştırmalar yaptım ve şu anda 3000’den fazla makale içeren bir omega 3 arşivim var. Bunu yaklaşık 10 yılda topladım.

Merak ettiğiniz konuları öğrenmek, bunlar hakkında gönüllü olarak araştırmalara katılmak/etkinliklere katılmak faydalı olabilir.

Bunu hamur yoğurmayı öğrenmek gibi düşünebiliriz. Hamur yoğurmayı biliyorsak kurabiye de yapabiliriz poğaçaya da yapabiliriz. Dolayısıyla araştırmalara katılarak da başlayabilirsiniz, bilimsel etkinliklere katılarak da başlayabilirsiniz. Kongrelere poster göndermek, literatür taraması yapmak ve sabırlı olmak önemli.

Uluslararası bir kurumda çalışmak mesleki bakış açınızı nasıl etkiledi?

Diyetisyenlik mesleği ilk başta bana kitleleri etkilemekten ziyade daha çok birebir etkileşim gerektiren bir meslek gibi görünüyordu. Ancak uluslararası bir kurumda çalıştıkça *bu mesleğin yalnızca bireysel danışmanlıkla sınırlı olmadığını; politika, eğitim ve sağlık gibi pek çok farklı alanda da aktif rolü olduğunu fark ettim.* Farklı ülkelerden meslektaşların deneyimlerini dinlemek bu bakış açısını daha da genişletiyor tabii. Örneğin, bir ülkede spor beslenmesi ön plandayken başka bir ülkede gıda endüstrisi ön planda olabiliyor. Hatta bazen uzay beslenmesi gibi hiç tahmin etmediğiniz konularla da karşılaşabiliyorsunuz. Tüm bu çeşitlilik, mesleğe daha bütüncül bir perspektiften bakmayı sağlıyor. Aynı zamanda eleştirel bir gözle değerlendirme yaparak kendini geliştirmeye de yardımcı oluyor diyebilirim.

Size diyetisyenlik mesleğinin Avrupa’daki geleceği nasıl şekilleniyor?

Şu anda federasyonda da gözlemediğim üzere, meslek giderek daha fazla uzmanlık alanına ayrılıyor. Branşlaşmanın arttığı, standardizasyonun güçlendiği bir yapıya doğru ilerleniyor. Farklı ülkelerde farklı alanlar için belirlenmiş standartların bulunması da bu süreci destekliyor. Aynı zamanda kanıta dayalı eğitimin ön plana çıktığı bir noktaya gelindiğini düşünüyorum. Diyetisyenlik, yalnızca hastanede çalışan bir meslek olmaktan çıkıp bilimsel anlamda katkı sağlayan, toplum beslenmesi gibi farklı alanlarda aktif rol alan çok yönlü bir meslek haline geliyor. Bence gelecekte diyetisyenler sadece beslenme eğitimi veren kişiler değil, aynı zamanda sağlığı şekillendirmede de önemli rol oynayan kişiler olacaklar. Özellikle önümüzdeki 10 yıl içinde gıda ile ilgili politikalar daha fazla ön plana çıktıkça mesleğimizin geleceğinin açık olduğunu düşünüyorum. Bu konuda biraz iyimserim :)



Farklı kültürlerden meslektaşlarla çalışmak size ne öğretti?

Belki de en çok tek bir doğrunun olmadığını... Genelgeçer bilgilerden ziyade iletişim tarzlarının farklı olabileceğini ve sizin anlatmak istediğinizle karşı tarafın anladığının her zaman aynı olmayabileceğini fark ettim. Bu süreç bana açık fikirli olmayı kazandırdı. Aynı durum gıdalar için de geçerli. Mesela, bizim ülkemizde patatesin yeriyle başka bir ülkedeki yeri bambaşka olabiliyor. Ya da bizim için yoğurdun porsiyonu başka ülkelerle kıyaslandığında daha fazla olabilir. Hatta bazen hiç tahmin etmediğiniz bir gıdanın bir topluluk için en önemli besin olabileceğini fark ediyorsunuz. Bu da kültürel etkinin beslenme üzerindeki rolünü görmemi sağladı. Tüm bunlar bana kültürel çeşitliliği, ekip dinamiklerini ve iletişimde anlaşılabilirliğin önemini öğretti. Farklı kültürlerden insanlarla çalışmayı deneyimlemek bence çok değerli bir şey!

Uluslararası bir organizasyonda çalışmanın zorlukları ve keyifli yanları nelerdi?

Yaşadığım zorlukların başında kesinlikle zaman farkı geliyor. Şu anda yaz saatinde olduğumuz için Avrupa ile aramızda bir saat fark var ve bilgisayarım her zaman iş saatine göre ayarlı. Yani şu an Türkiye saatinden bir saat geride. Bu bile bazen ciddi karışıklıklara yol açabiliyor. Ne kadar takvim ve benzeri araçlar kullansam da zaman zaman "1 saat mi, 2 saat mi ekliyorduk?" ya da "Bu Portekiz saati mi, Orta Avrupa saati mi, yoksa Türkiye saati mi?" gibi sorularla kafa karışıklığı yaşıyabiliyorum. Bir diğer zorluk ise farklı iş yapma kültürlerine uyum sağlamak. Önceki soruda da bahsettiğim gibi iletişimde bazen daha yumuşak, bazen daha net olmak gerekebiliyor. Hitap şekilleri, doğrudan ya da dolaylı anlatım tercihleri gibi iletişimdeki küçük nüanslar zaman zaman dikkat gerektirebiliyor. Bununla birlikte işin keyifli yanları da oldukça fazla. Farklı bakış açılarıyla çalışmak yaratıcılığı ve üretkenliği artırıyor. Hiç beklemediğiniz bir anda "Vay canına böyle bir şey de varmış." dediğiniz yeni bilgiler öğrenebiliyorsunuz. Bu süreç sürekli bir motivasyon sağlıyor, kendinizi beslediğinizi ve geliştirdiğinizi hissettiriyor. Genel olarak bu şekilde özetleyebilirim.

Alanınızda takip ettiğiniz güncel yaklaşımlar ve gelişmeler neler?

En çok takip ettiğim konu, belki de en başından beri, beslenme durumunun saptanması. Özellikle de vücut kompozisyonu ile ilgili çalışmalar. Daha sonrasında da halk sağlığı, gıda politikaları ve beslenme politikalarını oldukça yakından takip ediyorum. Son zamanlarda ise tarifler, içerikler ve yeni besin öğeleri gibi konulara da ilgim arttı. Bağırsak sağlığı gibi alanlarla da ilgileniyorum. Ancak genel olarak en çok ilgimi çeken nokta, beslenmenin sosyal alanla etkileşimi. Beslenme alışkanlıklarıyla ilgili her şey benim ilgi alanıma giriyor diyebilirim.

Öğrencilik yıllarına geri dönseniz kendinize ne tavsiye edersiniz?

Hmm... Bu soruyu aslında baya düşündüm :) Gerçekten zor bir soru, hatta en zor soru diyebilirim. Geriye dönüp baktığımda kendime vereceğim en önemli tavsiye, mükemmeliyetçi olmaya bu kadar çalışmamam olurdu. Bütün dersleri ve konuları bilmek zorunda değilsin, her alanda en iyisi olmak zorunda değilsin. Hata yapmaktan kaçınmamalısın derdim. Bazen doğru yolu tek seferde bulmaya çalışıyoruz, ancak bu süreçte şunu fark ettim: yanlış yolları bulmakta doğru yolu bulmak kadar önemli. Çünkü ne istemediğini de öğreniyorsun ve bu da aslında neyi gerçekten istediğini anlamana yardımcı oluyor. Bu yüzden biraz klasik olacak ama

...kendime "Mükemmel olmaya çalışma." derdim.

Sizce ENDietS'i diğer öğrenci topluluklarından ayıran en önemli fark nedir?

Avrupa seviyesinde bir topluluk olması, çok kültürlü yapısı ve tamamen öğrenci inisiyatifiyle yürütülmesi. Bir de şunu söyleyebilirim, ENDietS hiyerarşik bir yapıda değil. Yani daha yatay bir yapılanmaya sahip. Her sestem ve görüşten insanın fikri dikkate alınıyor ve öğrenciler yalnızca etkinliklere katılan değil, aynı zamanda tasarlayan ve yöneten kişiler oluyor. Yani aslında başka birilerinin düzenlediği etkinliklere öğrenciler katılmıyor; öğrenciler, öğrenciler için var olarak üretim yapıyor. Bence ENDietS'i ENDietS yapan şey de bu.



Bugüne kadar ENDietS üzerinden düzenlenen bir etkinlik ya da proje size göre neden unutulmazdı?

Geçen yıl düzenlenen ENDietS Güz Okulu benim için çok değerli ve unutulmaz bir deneyimdi. Herşeyden önce Türkiye'de düzenlendi. Üstelik düzenleyen ana kişilerden biri olarak en başından beri sürecin içindeydim. Fikri oluşturmak ve Türkiye'deki öğrencilere özel bir deneyim sunmak sürecin en keyifli kısmıydı. Etkinliğin her ayrıntısının, yakalara yapıştırılan isimliklerdeki gülücük stickerlarından tutun diğer detaylara kadar özellikle düşünülmüş ve her anlamda öğrenciler için bir şeyler yapmış olmak benim için çok anlamlıydı. Bir de tabii, ENDietS'in 10. yıl kutlaması vardı o yüzden de unutulmazdı.

ENDietS'te aktif olmak okul, staj veya iş yaşamınızı nasıl etkiledi? Zorlayıcı ya da dengeleyici oldu mu?

Başlarda biraz denge kurmak zordu. Yüksek lisans yaptığım bir dönemde başlamıştım ve bu süreç gerçekten zaman alıyor. Ancak zaman içerisinde hem ekibi tanımak hem zaman yönetimini geliştirmek hem de bu tür ortamlarda sıkça yaşanan kriz anlarını yönetmek işi kolaylaştırıyor. İnsan bu anlarda sorunları çözdükçe, kriz yönetimi konusunda da kendini geliştirmiş oluyor. Yine yemekten örnek vermiş olacağım: ilk yemek yapmaya başladığımızda yumurtayı kırarken bile düşünürsünüz ama zamanla bu basit bir harekete dönüşür; daha otomatik ve kolay hale gelir. Bu süreç de buna benzer şekilde, deneyim kazandıkça ve zaman yönetimini alışkanlık haline getirdikçe daha da kolaylaşıyor. Bence ENDietS'in farkı gönüllü bir topluluk olması. Bu yüzden herkes birbirini anlayabiliyor. Müsait olmadığımızda, hasta olduğumuzda ya da başka bir durum yaşadığımızda bunu ekip içinde paylaştığımızda, diğer ekip üyeleri destek oluyor. Bu yönüyle çok değerli bir deneyim. Aslında bir anlamda iş olmadan iş tecrübesi kazanma fırsatı sunuyor diyebilirim.

ENDiEtS'e ilk başvurduğunuzda beklentileriniz nelerdi? Gerçekleşen deneyiminiz bu beklentilerle ne kadar örtüştü?

Bu soru benim için aslında biraz duygusal. Çünkü ben biraz her şeye son dakika başvuran biriyim. ENDiEtS'e başvurduğumda da son başvuru gününde Hollanda'da bir müzenin bankında otuyordum ve motivasyon mektubumu orada tamamlamıştım. O an hissettiğim şeyi şöyle özetleyebilirim: Kendimi geliştirebileceğim ve kendimi keşfedebileceğim bir yer bulmak istiyordum. Amacım buydu. Katıldıktan sonra ise bunun gerçekten karşılığını bulduğunu gördüm. ENDiEtS sadece mesleki bir ağ değil; aynı zamanda sizi anlayan, "benim de sınavım var", "ben de tezimi bitiremedim" diyebilen, destekleyen ve motive eden insanlardan oluşan bir topluluk. Biz buna "**ENDiEtS ailesi**" diyoruz. Benim için beklentimin çok çok üzerinde, pozitif anlamda bir deneyim oldu.

ENDiEtS sayesinde keşfettiğiniz, daha önce ilginizi çekmeyen ama şimdi tutkuyla ilgilendiğiniz bir konu oldu mu?

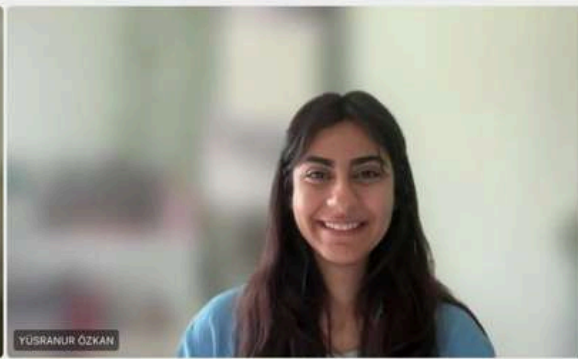
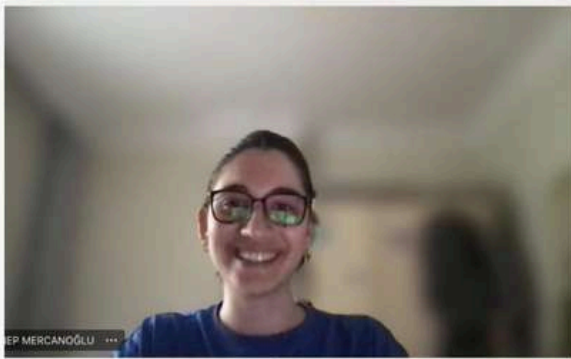
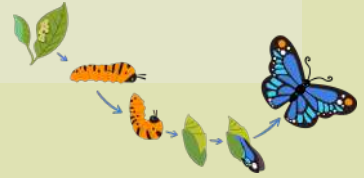
Evet, var. Daha önceleri beslenme politikaları ya da beslenme ve diyetetik mesleğinin geliştirilmesiyle çok ilgilenmiyordum. Daha çok diyetetik kısmıyla bilimsel olarak ilgileniyordum. Ancak son zamanlarda hem ENDiEtS'te yaptığımız bir araştırma hem de üstlendiğim görevler sayesinde; politika, öğrencilerin haklarını savun-

-mak, eğitim olanaklarını geliştirmek ve materyalleri oluşturmak gibi farklı alanlar ilgimi çekmeye başladı. Yani aslında "Profesyonelliğimizi nasıl daha iyi yapabiliriz?" sorusu ilgimi çekmeye başladı diyebilirim. Bu alan giderek daha fazla dikkatimi çekiyor ve zaten şu anda yürüttüğüm projelerde de bu yönde çalışıyorum. Kariyerim de buna doğru evrilmeye başladı. Bu yönden görmek güzel.

Son olarak, ENDiEtS deneyiminizi tek kelimeyle tanımlamanız gerekse, bu kelime ne olurdu ve neden?

Son soruya geldik mi? Zaman gerçekten çok hızlı geçti:) Bu soruya tek kelimeyle cevap vermem gerekirse "**dönüştürücü**" demek isterim. Çünkü bugün bu röportajda bile baktığımda, ilk başladığım zamanki Ezgi ile şu anki Ezgi arasında çok büyük bir fark olduğunu görüyorum. ENDiEtS gerçekten sınırlarıma ötesine geçmeme, kendimi bulmama ve keşfetmeme yardımcı oldu. Aynı zamanda beni uluslararası alanda daha güçlü bir diyetisyen haline getirdi.

***Bu yüzden tek kelimeyle
"dönüştürücü" olduğunu
söyleyebilirim.***



SEN

Hangi Diyetisyensin?

Deniz Meriç,
Beyza Geldi



Merhaba, hoş geldin sevgili diyetisyen aday arkadaşım. Bu mesleği seçmeden önce belki de diyetisyenlik mesleğinin bu kadar fazla alanı olduğunu bilmiyordun. Mesleğimiz aslında o kadar güzel ve insana farklı bir yerden dokunuyor ki bunun kıymetini pek bilemiyoruz maalesef. Peki sen hangi diyetisyensin? Bunu birlikte keşfetmeye var mısın?

Beslenme bilimi pek çok farklı alana dokunur ve her uzman kendi yaklaşımıyla fark yaratır. Karakterin, ilgi alanların ve mesleki duruşun seni hangi diyetisyen türüne yaklaştırıyor? Bu sorunun cevabını merak ediyorsan hadi birlikte bir test çözelim!

➤ Her soruda sadece bir şık seç ve harflerin puanlarını bir kenara not et.

1- En çok hangi kavram seni heyecanlandırır?

- A) Sağlık (1)
- B) Lezzet (2)
- C) Performans (3)

2- Bir danışanın geldiğinde önce neye dikkat edersin?

- A) Tıbbi geçmişi (1)
- B) Günlük yeme alışkanlıkları (2)
- C) Yaşam tarzı ve fiziksel aktivitesi (3)

3- Bir gününü nerede geçirmek istersin?

- A) Hastanede birebir danışanlarla (1)
- B) Sağlıklı tarifler ürettiğin mutfakta (2)
- C) Spor tesislerinde atletlerle (3)

4- En çok hangi yaş grubu ilgini çeker?

- A) Yaşlılar ve yetişkinler (1)
- B) Herkes! Toplumsal çalışmalarda herkesle temas kurmak (2)
- C) Çocuklar ve genç sporcular (3)

5- Bir araştırma yazacak olsan konusu ne olurdu?

- A) Beslenme tedavisi ve hastalıklar (1)
- B) Toplumsal beslenme davranışları (2)
- C) Egzersiz ve makrobesin dengesine etkisi (3)

6- En çok hangisini önemlersin?

- A) Klinik veri ve analiz (1)
- B) Pratik tarifler ve sunum (2)
- C) Performans hedefleri (3)

7- Seni motive eden şey nedir?

- A) İyileşmeye katkı sağlamak (1)
- B) İnsanlara keyifle yedirmek (2)
- C) Sınırları zorlayan bir hedefe ulaşmak (3)

8- Hangi ortamda çalışmak seni en çok yansıtır?

- A) Klinik ve hastane (1)
- B) Gıda laboratuvarı ya da aşçılık okulu (2)
- C) Spor salonu, stadyum (3)

SEN

Hangi Diyetisyensin?

Deniz Meriç,
Beyza Geldi

9- Hangisini dinlemek seni mutlu eder?

- A) "Doktorum seni tavsiye etti!" (1)
- B) "Yaptığın tariflere bayıldım!" (2)
- C) "Performansım ciddi arttı!" (3)

10- Başarılı bir günün sonunda ne hissedersin?

- A) Bir hastayı daha desteklediğim için mutluluk (1)
- B) Yeni bir lezzet bulduğum için heyecan (2)
- C) Danışanımın hedefe ulaşmasına katkı verdiğim için tatmin (3)

11- En çok kullandığın kelime hangisine yakın?

- A) Tıbbi beslenme (1)
- B) Porsiyon kontrolü ve sunum (2)
- C) Protein-karbonhidrat dengesi (3)

12- Mesleğinde seni en iyi anlatan şey?

- A) Bilimsellik ve disiplin (1)
- B) Yaratıcılık ve empati (2)
- C) Enerji ve hedef odaklı (3)

13- Ne tür danışanlarla çalışmak seni zorlamaz?

- A) Kronik hastalar (1)
- B) Yemek seçen bireyler (2)
- C) Sporcular ve hareketli bireyler (3)

14- Seni en çok hangi alanda geliştirmek isterdin?

- A) Klinik protokoller ve vaka yönetimi (1)
- B) Tarif geliştirme ve gastronomi (2)
- C) Egzersiz fizyolojisi ve performans testi (3)

15- Diyetisyenliğin tanımı sence ne olmalı?

- A) Bilimsel danışmanlık ve sağlık hizmeti (1)
- B) Lezzetli sağlığı toplumla buluşturmak (2)
- C) Hedefe yönelik enerji yönetimi (3)

PUANLAMA

Tüm sorularda seçtiğin

- A'lar için 1 puan,
- B'ler için 2 puan,
- C'ler için 3 puan al.

Toplam puanını hesapla.

SONUÇLAR

15-19 Puan: Klinik Diyetisyen

Senin doğuştan gelen dikkatin, sabrın ve analiz gücün klinik ortamlar için biçilmiş bir kaftan. Medikal beslenme senin alanın. Hastanelerde ve sağlık kuruluşlarında bireylerin beslenme durumlarını değerlendiriyor, tıbbi beslenme tedavilerini planlayıp ve uyguluyorsun.



SEN

Hangi diyetisyensin?

20-24 Puan: Şef Diyetisyeni

Tarifler geliştirip sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmak önemli! Sen lezzetle sağlıklı buluşturuyorsun. Mutfakta büyü var ve sen bu büyüü bilimle yapıyorsun.

25-29 Puan: Toplum Diyetisyeni

Sen toplumun aynası! Halk sağlığına katkı sunan, proje üreten, eğitimi merkeze koyan bir profesyonelsin.

30-34 Puan: Pediatrik Diyetisyen

Miniklerin gelişimi senin uzmanlık alanın. Sabırlı, ilgili ve hassassın. Çocukların büyüme ve gelişme süreçlerini desteklemek için beslenme planları oluşturuyorsun.

35-39 Puan: Sporcu Diyetisyeni

Hedefe koşanları yönlendirmek senin işin. Disiplinli, enerjik ve analiz odaklısın.

40-45 Puan: Geriatrik Diyetisyen

Senin odak noktan yaşlı bireylerin yaşam kalitesini arttırmak. Duyarlı, detaycı ve güven veren bir uzmansın.



KAYNAKÇA

Gasche R. (2022). Dietitians: roles in the community and contribution to patient care. *British journal of community nursing*, 27(7), 336-340. <https://doi.org/10.12968/bjcn.2022.27.7.336>

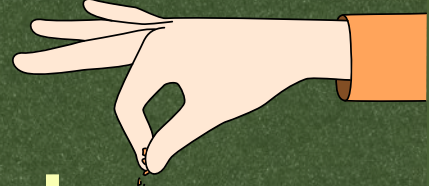
Lambert, V., Carbuhrn, A., Culp, A., Ketterly, J., Twombly, B., & White, D. (2022). Interassociation Consensus Statement on Sports Nutrition Models for the Provision of Nutrition Services From Registered Dietitian Nutritionists in Collegiate Athletics. *Journal of athletic training*, 57(8), 717-732. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0157.22>

Rattray, M., & Roberts, S. (2022). Dietitians' Perspectives on the Coordination and Continuity of Nutrition Care for Malnourished or Frail Clients: A Qualitative Study. *Healthcare*, 10(6), 986. <https://doi.org/10.3390/healthcare10060986>

Ryan, A. S., Foltz, M. B., & Finn, S. C. (1988, June). The role of the clinical dietitian: II. Staffing patterns and job functions. *Journal of the American Dietetic Association*, 88(6), 679-683. [https://doi.org/10.1016/S0002-8223\(21\)02034-4](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(21)02034-4)

Steinke, T. J., O'Callahan, E. L., & York, J. L. (2017). Role of a registered dietitian in pediatric type 1 and type 2 diabetes. *Translational pediatrics*, 6(4), 365-372. <https://doi.org/10.21037/tp.2017.09.05>

Wood, N. I., Stone, T. A., Siler, M., Goldstein, M., & Albin, J. L. (2023). Physician-Chef-Dietitian Partnerships for Evidence-Based Dietary Approaches to Tackling Chronic Disease: The Case for Culinary Medicine in Teaching Kitchens. *Journal of healthcare leadership*, 15, 129-137. <https://doi.org/10.2147/JHL.S389429>



TAVUKLU KABAK SANDAL

Tavuğu ve kabağı değerlendirerek doyurucu bir yemek hazırlıyoruz!

Görüntüsüyle hem gözümüzü doyuracak hem de hafifliği ile sofralarımızı süsleyecek aile boyu yemeğimizin yapımına şöyle bir bakalım.



Malzemeler

İç Harcı İçin:

- 4 adet kabak
- 400 gram kuşbaşı dilimlenmiş tavuk göğsü
- 3 adet yeşil biber
- 3 adet kırmızı kapya biber
- 1 adet orta boy soğan

Beşamel Sos İçin:

- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 2 yemek kaşığı un
- 1 su bardağı süt
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

Sosu İçin:

- 1 su bardağı su
- 1 tatlı kaşığı domates salçası

Üzeri İçin:

- Rendelenmiş kaşar peyniri





YAPILIŞI



Kabaklarımızın orta kısımlarını oyuyoruz. Dilerseniz kabağın oyduğunuz kısımları başka yemeklerde kullanmak üzere saklayabilirsiniz. Oyduğumuz kabakları bir tencere sıcak suya koyup ocağa alıyoruz. 10-12 dakika boyunca haşlıyoruz. Kabakları haşlanırken çok fazla yumuşamamasına dikkat edin, çok haşlanınca eriyor.

İç harcı için olan malzemelerden önce tavuğu çok az yağladığımız tavaya alıyoruz. Tavuklar beyazlaşınca üzerine geri kalan malzemeleri koyup bütün malzemeler yumuşayınca kadar pişiriyoruz.



Beşamel sosu hazırlarken, önce tereyağını koyup eritiyoruz. Daha sonra üzerine unu ekleyerek kavuruyoruz. Un çok hafif kahveleşince üzerine süt ve geriye kalan baharatları ekliyoruz.



Hazır olan beşamel sosu iç harcının üzerine ilave ediyoruz.

Kabaklarımızı geniş bir fırın tepsisine veya borcama diziyoruz. İçerisine iç harcının hazır halini ekliyoruz. Her bir kabağın üzerine çok az rendelenmiş kaşar peynirinden ilave ediyoruz. Son olarak da kabakları dizdiğimiz tepsinin içine (kabaklara gelmeyecek, tepsinin dibinde kalacak) suda erittiğimiz salçalı sosu döküyoruz. 180 derecede önceden ısıtılmış fırına kabaklarımızı koyup üzerinde kaşar peyniri kızarana kadar pişiriyoruz.

DENEMİŞ VEYA DENEYECEK OLAN HERKESE AFİYET OLSUN!





Süper Besin **BROKOLİ** ile Süper Leziz Bir Pizza

♥ Brokoli, güçlü antioksidanlar ve sülforafan gibi bileşikler sayesinde hücreleri korur, bağışıklığı güçlendirir ve kansere karşı koruyucu etki gösterir. Lif, vitamin ve mineral açısından zengin yapısıyla sindirim sistemini destekler, kemik sağlığını korur ve tokluk sağlar. Düşük kalorili olmasına rağmen yüksek besin değeri sunan brokoli, karaciğer dostu yapısıyla detoks sürecine katkıda bulunarak genel sağlığı destekleyen bir süper besindir.

Taban için malzemeler:



- 1 adet brokoli
- 2 yumurta
- 4 yemek kaşığı haşlanmış nohut
- Baharat (tuz, karabiber, kekik, sarımsak tozu)
- ½ su bardağı kaşar/mozzarella peynir

Üstü için malzemeler:

- 3 yemek kaşığı domates sosu
- Rendelenmiş peynir
- Sevdiğiniz malzemelere göre ekleme yapabilirsiniz (mantar, zeytin, biber, hindi füme vs.)

Yapılışı:

Haşlanmış brokoliyi ve nohutları bir kaba alıp püre haline gelene kadar eziyoruz. İçine yumurtayı, baharatları ve peyniri koyup tekrar karıştırıyoruz. Karışımımızı bir fırın tepsisine alıp önceden ısıttığımız 180 derece fırında 15 dakika boyunca pişiriyoruz. Pişen tabanı fırından çıkarıp üstüne domates sosumuzu, peynirimizi ve koymak istediğimiz tüm malzemeleri ekleyip üstündeki malzemeler pişene/eriyene kadar (yaklaşık 5-6 dakika) tekrar fırına atıyoruz.



Afiyet olsun ♥

Referans:

Syed, R. U., Moni, S. S., Break, M. K. B., Khojali, W. M. A., Jafar, M., Alshammari, M. D., Abdelsalam, K., Taymour, S., Alreshidi, K. S. M., Elhassan Taha, M. M., & Mohan, S. (2023). Broccoli: A Multi-Faceted Vegetable for Health: An In-Depth Review of Its Nutritional Attributes, Antimicrobial Abilities, and Anti-inflammatory Properties. *Antibiotics* (Basel, Switzerland), 12(7), 1157. <https://doi.org/10.3390/antibiotics12071157>

BİZDEN SİZE ÖNERİLER

Öykü Özel, İlayda Derebaşı, Berna Tarınc

Aşkim Diyeteyim

Genellikle sağlıklı beslenme kitaplarında listeler ve kurallar olur; peki ya bunlar bir romanın içinde karşıya çıksaydı? Aşkim Diyeteyim, roman türünde yazılmış ilk sağlıklı beslenme kitabı. Üstelik yazarının Bahçeşehir Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümünün sevilen akademisyenlerinden Doç. Dr. Yonca Sevim olması, kitabı bizim için daha da özel kılıyor. Hikâye, hayatında bir dönüm noktası yaşayan Yağmur'un Diyetisyen Yonca ile yollarının kesişmesiyle başlıyor. Kitap, bu sürükleyici hikâyeyle sizi içine alırken bir yandan da fark ettirmeden diyetin temel kurallarını ve sağlıklı beslenmeye dair önemli noktaları öğretiyor. Üstelik bunu son derece samimi ve eğlenceli bir dille yapıyor. Roman, sağlıklı beslenmenin ötesinde; özgüven, motivasyon ve beden algısı gibi konulara da dokunuyor. Yazarın da söylediği gibi karakterler aslında hayatın içinden. Bu yüzden kitapta kendinizden ya da çevrenizden izler bulmanız çok mümkün. Diyet sürecinde yaşadığımız zorlukların yalnızca size özgü olmadığını, benzer duyguların başkalarının da yaşadığını görmek istiyorsanız, bu hikâye size iyi gelecektir. Kendine iyi bakmanın eğlenceli, içten ve gerçekçi bir yolunu arıyorsan, Yağmur'un hikâyesi sana eşlik etmeye hazır.

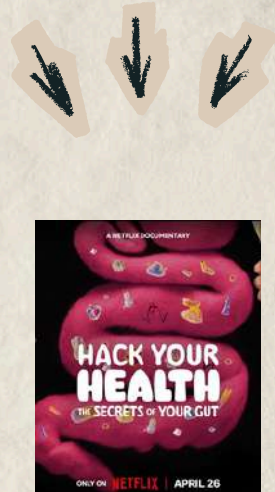
Kaynakça: Sevim, Y. (2020). Aşkim Diyeteyim. İnkılâp Kitabevi.



Sağlığımızın Kontrolü Sizde: Bağırsaklarımızda Saklı Sırlar

Bir Netflix yapımı olan ve 2024 yılında yayınlanan bu belgesel, bağırsaklarımızın gizli dünyasında bir keşfe çıkıyor. İkinci beyin olarak anılan bağırsaklarımızın pek çok bakteriye ev sahipliği yaptığını ve duygu oluşumlarımızdan bağışıklığımıza kadar pek çok olayda rol aldığını vurgulayan bu belgesel özellikle bağırsak-beyin aksında yaşanan metabolik olayları konu alıyor. Dizi şeklindeki bu belgeselin en etkileyici bölümlerinden biri ise mikrobiyom çeşitliliğinin, pek çok farklı katılımcıdan alınan örneklerle kanıtlandığı ve günümüzde çok yeni bir tedavi yöntemi olan "gaita (dışkı) naklinin" açıklandığı bölüm. İzleyiciler bağırsaklar ve sindirim sistemi hakkında alışılmışın dışında bilgiler ve tedavi yöntemleri öğrenirken bir yandan da kendi beslenme alışkanlıklarını gözden geçirip, diyetlerinin hayatlarını ne kadar etkilediğini fark ediyor. Lifli ve fermente gıdaların tüketiminin vurgulanmasının yanı sıra günlük alışkanlıklarımızın bağırsaklarımızı ve diğer organlarla olan ilişkisini nasıl etkilediği de gözler önüne sunuluyor. Her biri 40-45 dakikalık 6 bölümden oluşan bu mini belgeseli bitirdiğinizde sindirim sistemimiz hakkında bilmediğiniz pek çok gerçeği öğrenmiş olacaksınız!

Kaynakça: Nayar, Anjali. (2024) Sağlığımızın Kontrolü Sizde: Bağırsaklarımızda Saklı Sırlar. Netflix





That Sugar Film: Şekerin Görünmeyen Yüzü

That Sugar Film, yönetmen ve oyuncu Damon Gameau'nun yaptığı sıra dışı bir deney üzerinden şekeri sorgulayan eğlenceli ve düşündürücü bir belgeseldir. Gameau, 60 gün boyunca yalnızca "sağlıklı" olarak tanıtılan, marketlerde sıkça karşılaşılan paketli gıdaları tüketir. Bu ürünler arasında meyveli yoğurtlar, tahıllı barlar ve hazır smoothieler gibi aslında yüksek miktarda gizli şeker içeren yiyecekler yer alır. Deneyin amacı, işlenmiş gıdalardaki gizli şekerin vücut üzerindeki etkilerini gözler önüne sermektir. Gameau, bu süreçte günde yaklaşık 40 çay kaşığı şekeri fark etmeden tüketmiş olur. Belgeselin ilerleyen bölümlerinde, alınan bu şekerin kısa sürede kilo artışına, karaciğer yağlanmasına, enerji düşüklüğüne ve ruh halinde değişimlere neden olduğu gözlemlenir. Belgesel yalnızca bireysel bir deneyle sınırlı kalmaz; çocuk beslenmesi, şekerin gıdalarda nasıl saklandığı ve gıda endüstrisinin pazarlama taktikleri gibi toplumsal konulara da değinir. Anlatım dili oldukça akıcı ve eğlenceli, bu da izleyicinin dikkatini çekmesini kolaylaştırıyor. Kısacası, That Sugar Film, şekeri sadece tatlılarda değil, beklenmedik birçok üründe aramamız gerektiğini vurgulayan, farkındalık yaratan bir yapımdır. Tüketicilerin etiket okuma alışkanlığı kazanmaları gerektiğini düşündüren ve özellikle gençler için oldukça öğretici olan bu belgesel, sağlıklı beslenme üzerine farklı bir bakış sunar.



Kaynakça: Gameau, D. (2014). That Sugar Film. Madman Entertainment.

Beyinde Ararken Bağırsakta Buldum

Dr. Emeran Mayer'in "Beyinde Ararken Bağırsakta Buldum" adlı kitabı, beyin ve bağırsaklar arasındaki güçlü bağlantıyı ortaya koyuyor. Yazar, bağırsaklarımızın yalnızca sindirim değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlığımız üzerinde de büyük etkisi olduğunu bilimsel bir temelde açıklıyor. Kitabın merkezinde, bağırsak-beyin eksenini ve bağırsak mikrobiyotası yer alıyor. Bağırsaklarımızda bulunan milyonlarca sinir hücresi, merkezi sinir sistemiyle sürekli iletişim hâlinde ve bu yapı "ikinci beyin" olarak adlandırılıyor. Bu sinir ağı, ruh hâlinde stres düzeyine, hatta depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıklara kadar birçok süreci etkiliyor. Mikrobiyota ise sindirimin ötesinde, bağışıklık sistemi, hormonlar ve nörotransmitterler aracılığıyla beyin fonksiyonlarına katkı sağlıyor. Dr. Mayer, stres, işlenmiş gıdalar, antibiyotikler gibi faktörlerin bu sistemi nasıl bozduğunu sade bir dille anlatıyor. Yediklerimizin sadece bedensel değil, zihinsel sağlığımızı da şekillendirdiğini vurgulayan kitap; vücudu bütüncül bir yaklaşımla anlamak isteyen herkes için değerli ve bilgilendirici bir kaynak niteliğinde.

Kaynakça: Mayer, E. (2021). Beyinde ararken bağırsakta buldum. Paloma Yayınevi.



The image features a background of several kiwi fruits. One kiwi is sliced in half, showing its green flesh and black seeds. The fruits are arranged in a cluster, with some in the foreground and others in the background. A large, white, circular graphic is centered over the image. Inside this circle, the text "BES-iN" is written in a bold, yellow, sans-serif font. The word "BES-" is on the top line, and "iN" is on the bottom line, with a small dot above the 'i'.

BES-
iN