



BESLENME TEDAVİSİ

AMAÇ

Obezitede beslenme tedavisinin amacı ve tedavi yöntemlerini tanımak, önlenmesi ve tedavisine yönelik pratik adımları pekiştirmek

SUNUM ANA PLANI

- Obezitede beslenme tedavisinin amaçları
- Obezite tedavisinde kullanılan tedavi yöntemleri
- 12 adımda obezite tedavisi
- Genel beslenme önerileri
- Obezite tedavisinde uzak durulması gereken uygulamalar



Şişmanlıkta Beslenme Tedavisinin Amaçları

- Vücut ağırlığını arzu edilen düzeye indirmek,
- Kişinin bütün gereksinimlerini yeterli ve dengeli bir şekilde karşılamak,
- Kişiye yanlış beslenme alışkanlıkları yerine, doğru beslenme alışkanlıkları kazandırmak,
- Birey ideal kilosuna ulaştığında tekrar kilo alımını engellemek.

Obezite Tedavisinde Kullanılan Yöntemler

Obezite tedavisinde kullanılan yöntemler 5 grupta toplanmaktadır;

- Tıbbi beslenme (diyet) tedavisi
- Egzersiz tedavisi
- Davranış değişikliği tedavisi
- İlaç tedavisi
- Cerrahi tedavi

Obezite tedavisi hekim, diyetisyen, psikolog, fizyoterapist işbirliği içinde olmalıdır.

Tedavi İçin 12 Basamak

1. Adım- Tıbbi GemiŖe Yönelik Öykü

ŖiŖmanlık tek baŖına eŖitli sağlık sorunlarına yol açabilir veya beraberinde var olan bir sağlık sorununu aėırlaŖtırabilir. Tıbbi değerlendirmeyi yapabilmek için önceden geçirilmiş hastalıkların öyküsü öğrenilmeli ve tüm vücut sistemlerine ilişkin değerler incelenmeli.

2. Adım- Ailesel ve Sosyal Öykü

Ailenin diğer bireyleri, çevresi ve iŖ ya da rutin temposu hakkında sorular sorulması, genetik yatkınlık durumu ve yeme alışkanlıkları nedeniyle ŖiŖmanlık açısından riskli olan bireylerin belirlenmesine yardımcı olur.

3. Adım- Ağırlık Değişimine Dair Öykü

Kilo alım öyküsü ayrıntılı olarak alınmalıdır. 6 ay öncesi, 1 yıl öncesi ve 5 yıl öncesi ağırlığı ile ulaştığı en yüksek ve en düşük ağırlık sorgulanmalıdır.



4. Adım- Beslenme Öyküsü

Beslenme öyküsü ile kişinin; düzensiz öğünleri, açlık dönemleri, gece yeme alışkanlıkları, sık atıştırma zamanları, besin alımındaki büyük değişkenler, abartılı yemek yeme gibi pek çok bilgiye ulaşılabilir.

5. Adım- Daha Önceki Tedavilerin Öyküsü

Önceki girişimlerde, neyin yanlış gittiğini aydınlatmak ve hataların tekrarlanmasını engellemek için sorgulanmalıdır. Bunun için; geçmişte yapılan diyetlerin sayısı ve tipi, önceki kilo kaybı girişimleri, yöntemleri ve başarısı sorgulanmalıdır.

6. Adım- Aktivite Öyküsü

İsteyerek yapılan aktivitenin adı, haftalık sıklığı, süresi, gün boyu yapılan aktiviteler, boş zamanlarda yapılan aktiviteler, oturularak yapılan işlerin süresi (tv, bilgisayar kullanımı süresi) sorgulanmalıdır.

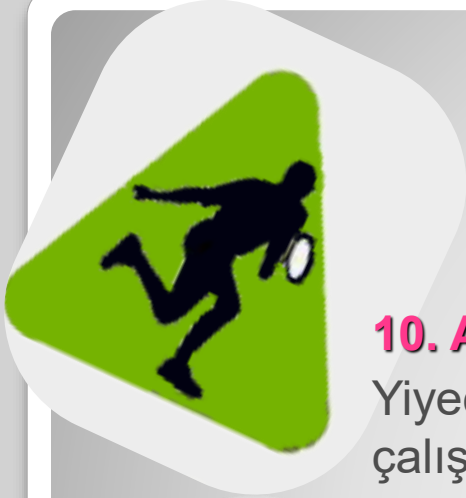


7. Adım- Kilo Verme Amaçları ve Tedaviden Beklentilerin Belirlenmesi
Kişi şu anda tedaviyi neden istiyor? Kişinin motivasyonu ve ilgi düzeyi nedir?

8. Adım- Metabolik Profil/ Fiziki Muayene/ Antropometrik Ölçümlerin Yapılması

9. Adım- Psikolojik Durum Değerlendirilmesi

Şişman bireylerin yaklaşık %25-30'u depresyon ve diğer psikolojik problemlere sahiptir.



10. Adım- Çevresel Etkilerin Değerlendirilmesi
Yiyeceklerin fiyatları, depolama, pişirme koşulları, çalışma saatleri vb. sorgulanmalıdır.



11.Adım- Beslenme Şekli ve Enerji Alımının Düzenlenmesi



12.Adım- Fiziksel Aktivite Planının Yapılması



Doğru Hedef Belirlenmelidir:

Bir anda fazla kiloların tamamından kurtulmak mümkün olmadığı gibi doğru da değildir. Çünkü hızlı verilen kilolar hızlı bir şekilde geri alınır. Ayrıca vücudumuza minimum alınması gereken bir enerji vardır. Bu enerjinin altında alınan enerji metabolizmamızı da olumsuz etkiler. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre ayda 2-4 kg ağırlık kaybı normaldir.

Davranış Değişikliği Sağlanmalıdır:

Oluşan bir alışkanlığı değiştirmek oldukça zordur, fakat imkansız değildir. Diyet ceza gibi görülmemeli, “diyetim bitince bu durum da bitecek” düşüncesinden uzak durulmalıdır. Sağlıklı beslenme dönemlik değil hayatın her döneminde gereklidir. Kilo kaybından sonra eski beslenme alışkanlıklarına dönülürse verilen kiloların alınması kaçınılmaz olacaktır.

Ne Yediğimizi ve Neden Yediğimizi Bilelim

Doğada 40 binden fazla besin vardır . Besinler; süt ve süt ürünleri, et-yumurta-kurubaklagil, sebze-meyve ve ekmek-tahıl olmak üzere 4 besin grubundan oluşur. Bu besin gruplarını neden ve ne kadar tüketmemiz gerektiğini bilmeliyiz.

Besin Grubu	Çocukluk ve Ergenlik Dönemi	Yetişkinlik Dönemi	Gebe ve Emzicilik Dönemi	Yaşlılık Dönemi
Süt ve süt ürünleri	3 porsiyon	2 porsiyon	3-4 porsiyon	3-4 porsiyon
Et-yumurta-kurubaklagil	3 porsiyon	2 porsiyon	3-4 porsiyon	3 porsiyon
Sebze-meyve	5-7 porsiyon	5-7 porsiyon	5-7 porsiyon	5-7 porsiyon
Ekmek-tahıl	Ortalama 6 pors.	Ortalama 6 Pors.	Ortalama 6 pors.	Ortalama 6 pors.

Öğün Düzeni:

Sık aralıklarla beslenme, gereğinden fazla yemeyi ve kaçamakları önlemesi, ayrıca acıkmayı geciktirerek bir sonraki öğünde besin alımını azaltması nedeniyle önemlidir. 3 ana (sabah, öğle, akşam) ve 3 ara öğün olmak üzere 6 öğün besin alımı sağlanmalıdır.

Ara Öğün İçeriği:

Ara öğünlerde taze sebze ve meyveler, tam tahıl içeren besinler veya az yağlı süt/yoğurt gibi besinler tercih edilmelidir.

Yemek Saatleri:

Öğünler düzenli aralıklarla ve benzer saatlerde tüketilmelidir. Akşam yemeği geç saate bırakılmamalıdır.



Tüketilen Yağ Cinsi ve Miktarı:

Sağlıklı beslenmenin sağlanması için yağ türüne de dikkat edilmelidir. Bunu sağlamak için yemeklerde kullanılan yağın 2/3'ünün zeytinyağı, 1/3'ünün ise soya veya ayçiçek yağı gibi bitkisel sıvı yağlar olmasına özen gösterilmelidir.



Posa

Zayıflama diyetlerinin posa içeriği yüksek olmalıdır. Sebze, meyve, tam tahıl ürünleri ve kuru baklagiller tercih edilmelidir.

- Lifler düşük enerjilidir.
 - Çiğneme süresi uzundur.
 - Mide boşalma hızı yavaştır.
 - Barsak motilitesini arttırarak, dışkı hacmi artar.
- Günlük 25-30 gr alınmalıdır.

Pişirme yöntemlerine dikkat

Piřirmeden önce etlerin yağı, tavuğun derisi ayrılmalı ve et bulunan yemeklere yağ eklenmemelidir. Besinlere kızartma, kavurma işlemleri uygulanmamalı, daha çok ızgara, fırında pişirme ve haşlama yöntemleri tercih edilmelidir.





Sıvı alımı

- Vücuttaki metabolizma artıklarının atılabilmesi için,
- Kabızlığın önlenmesinde,
- Metabolizma hızının azalmaması için günlük 2-3 lt sıvı tüketilmelidir.

Tuz

- Sodyum sıvı dengesinin sağlanmasında, kan basıncı düzenlenmesinde rol alır.
- Fazla tüketimi hipertansiyon ile ilişkilidir.
- Az tuz tüketimi idrarla Ca atılımını azaltır.
- Besinlerle alınan sodyum günlük enerjimizi karşıladığından zayıflama diyetlerinde tuz tüketimi minimumda tutulmalıdır.
- Ekstra tuz atılımlarından kaçınılmalıdır.
- Fastfood gıdaların tuz içeriklerinin yüksek olduğu unutulmamalıdır.



Alkol

Aşırı alkol tüketimi



- Kardiovasküler hastalıklar,
- Hipertansiyon,
- Karaciğer yağlanması,
- Pankreas inflamasyonuna neden olmaktadır.

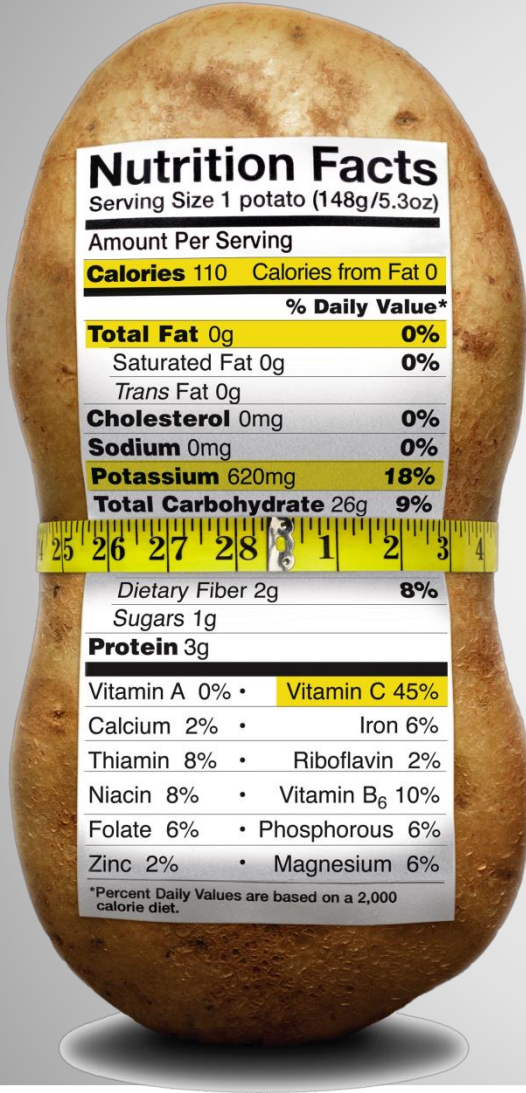
İlımlı tüketimi HDL arttırır, kan pıhtılaşmasını azaltır.

İlımlı alkol tüketimi kadın <15 g, erkek <30 gr.

***Alkol emilimini azaltmak için yemekle birlikte tüketilmelidir.



- Besin çeşitliliğine önem verilmelidir.
- Süt ve süt ürünleri yarım yağlı tüketilmelidir.
- Evde yüksek enerjili besinler bulundurulmalıdır.
- Abur-cubur tüketimine dikkat edilmelidir.
- Rafine şeker azaltılmalıdır.
- Yemek yerken dikkatin dağılması önlenmelidir.
- Boş vakitlerde atıştırmalardan uzak durmak için kendini oyalayacak işler yaratılmalıdır.



- Etiket okuma alışkanlığı kazanılmalıdır.
- Tekliflere hayır diyebilmek çok önemlidir.
- Sürekli tartılmak motivasyonu düşüreceği için önerilmemektedir. Haftada 1 kez aynı kıyafetlerle, sabah aç karnına ve dışkılama sonrası tartılmak en doğrusudur.
- Yakın çevre sağlıklı beslenme konusunda teşvik edilmelidir.
- Aktif yaşam benimsenmelidir.

ALIŞ-VERİŞE YÖNELİK ÖNERİLER

- Yiyecek alış-verişi tok yapılmalıdır.
- Alış-veriše liste ile çıkılmalı ve ihtiyaç dışı besinler alınmamalıdır.
- Besinleri seçerken aynı besin grubundan olan besinlerden düşük enerjili olanlar tercih edilmelidir.
- Hazır besinlerin yer aldığı reyonlardan uzak durulmalıdır.
- Özellikle unlu ve tatlı yiyecekler açısından düşük enerjili besin (light besin) tuzağına düşmemeye özen gösterilmelidir.



YEMEKLE İLGİLİ ÖNERİLER

- Göz önünde yiyecek bulundurulmamalıdır.
- Mutfakta fazla zaman harcamaktan kaçınılmalıdır.
- Buzdolabının ön tarafında düşük enerjili besinler bulundurulmalıdır.
- Salata için büyük, yemek için küçük tabaklar kullanılmalıdır.
- Servis yaptıktan sonra servis kabı sofradan kaldırılmalıdır.
- Mümkün olduğu kadar iyi çiğneyerek yavaş yemek yenmelidir.
- Lokmalar arasında çatal ve bıçak bırakılarak zaman uzatılmalıdır.
- Yemek biter bitmez sofradan kalkılmalıdır.

DAVETLER İÇİN ÖNERİLER

- Davete katılmadan 1 saat önce düşük enerjili salata, meyve gibi lifli besinler atıştırılarak iştah baskılanmalıdır.
- Davette mümkün olduğu kadar uygun besinler tercih edilmelidir.
- Israrlar reddedilmelidir. Başarılı olunmazsa sonraki öğünlerde kısıtlama yapılarak hafif besinler tercih edilmelidir.



UZAK DURUN!!!

- Kişiyeye özel olmayan gazete ve dergi gibi yayınlarda bulunan diyetler,
- Kısa sürede hızlı kilo kaybı sağlayan çok düşük enerjili şok diyetler,
- Yeterli, dengeli ve doğru beslenme alışkanlığı kazandırmayan diyetler,
- Tek tip besine dayalı diyetler,
- Zayıflattığı öne sürülen ve pek çok yan etkisi bulunan ilaçlar,
- Gerçek kilo kaybı yerine vücutta sadece su kaybına neden olan diüretik ilaçlar, otlar, çaylar,
- Akupunktur ile birlikte yapılan açlık diyetleri
yanlış zayıflama yöntemleridir ve sağlığı tehlikeye atan yöntemlerdir.