

Bölüm 16

MONTIGNAC DİYETİ, NORDIC DİYETİ ve PRİTİKİN DİYETİ

Seda ŞAHİNTÜRK¹

GİRİŞ

Ülkemiz ve tüm dünyadaki istenmeyen ağırlık artışlarının nedenlerini topladığımızda, yanlış beslenmeye yönelim ve sedanter yaşam biçimi bu toplamın kat sayısını özellikle arttırmakta. İş hayatına atılım, yoğunluk, kadınların da artık iş hayatında aktif rol alması, kolaylığa yönelim gibi etkenler; hazır besinlere olan ilginin artması, sofra kültürünün ortadan kalkması, yağ ve karbonhidrat içerikli besinlerin daha sık tüketimi ile kilo artışı ve birçok sağlık sorununa kucak açmaktayız. Tıpkı besin alımında pratikliği göz önünde bulundurduğumuz gibi, fazla kilolardan kurtulmak içinde bu yolu izliyoruz. Sadece doymak için mi yemek yeriz? Yediğimiz yiyeceklerde ne kadar doğallıktan yanayız? Besin tercihi yaparken sağlığı göz önünde bulunduruyor muyuz? Bu örüntüyü zihnimizde kurduğumuzda, beslenirken aslında ne kadar çok hata yaptığımız ortaya çıkıyor. Beslenme ve yaşam biçimimizi değiştirerek yeni bir sayfa açmak zor değil. Dergilerde, gazetelerde, yer yer haberlerde yer alan, gündem konusu haline gelmiş sık sık karşılaştığımız popüler diyetleri uygulamak için verilen, neticesi boş diyetleri uygulamak kadar hiç değil. Neticesi boş diyetler de ne demek? Kısa sürede çok iyi kilolar verdirebilen, verilen kiloları bir süre sonra belki fazlası ile geri aldırان, sağlık ilkesinden yoksun, günümüz tabirince “popüler diyetler” demek. Popüler diyetler başlığı altında toplanan birçok diyet, kısa sürede ağırlık kaybı sağlayabildiği gibi kas dokusu kaybı da sağlıyor. Sadece kilo vereyim de nereden giderse gitsin diyen bireyler, vücudun destek dokusu ve iskelet sistemi ile birlikte vücudumuzu ayakta tutmaya çalışan kas dokusundan kilo verildiğinde nasıl ayakta durabilmeyi planlıyorlar? Üstelik kas kaybına bağlı yorgunluk, halsizlik gibi yaşam kalitesini negatif yönde etkileyecek sorunlarda beraberinde gelecektir muhakkak. Yaşamak

¹ Diyetisyen, seda_sahinturk@hotmail.com

öncülüğünde, bireysel nitelik taşımayan hiçbir diyet uygulanmamalıdır. Çünkü durum kronik bir hal alırsa, sağlıklı diyetin sonuçlarının geri dönüşü olmayan hastalıklar olacağı kaçınılmaz olacaktır. Yer yer sosyal medyada gündem konusu olarak popüler diyetler başlığı altında toplanan birçok diyet ile de karşılaşsak, olaylara sağlık açısından bakıp, olayları yorumlamak, onlar hakkında değerlendirmelerde bulunmak, hem bedenen hem ruhen bizleri hedefe bir adım daha yaklaştıracaktır. 3 günde 2 kilo, 1 ayda 15 kilo gibi “kilo verdiriyor” denilen diyetler için sağlığa kumar daveti olarak oluşturulan diyetler olarak yaklaşımda bulunulması gerektiği unutulmamalıdır. Sağlık söz konusu olduğunda, bahis dahi yapılmaz, yapılamaz. Sağlıklı bir bireyin birtakım besin ya da besin gruplarını hayatından tamamen çıkartması gerçekten anlamsızdır. Kilo kontrolünü sağlama, hastalıkların oluşum insidansını azaltma ya da hastalığın semptomlarını azaltma adına doktor gözetimi ve bir diyetisyen yeterlidir. Birtakım şeyleri reddederek hayatı tatsızlaştırmak, kendimizi cezalandırmak, zorlanmak, sağlığımızla oynamakta boşu boşuna kendimize yarattığımız bir derttir.

Sağlıklı bir diyet için bireyin alması gereken enerji doğru hesaplanmalı; karbonhidrat, yağ ve protein gereksinimi, bireyin yaşam biçimi, alışkanlıkları ve biyokimyasal parametreleri göz önünde bulundurularak karşılanmalıdır. Vücut için gerekli olan vitamin ve mineraller diyetle muhakkak yer almalıdır. Montignac, Nordic ve Pritikin diyetinden bahsederek bu diyetlerin olumlu ve olumsuz yönlerine değinilmiştir. Vücuda bu diyetlerle şok etkisi yaratmaktansa, sağlığımız için doğru olan, dengeli beslenme kurallarının ilke edinmiş, diyetisyen tarafından uyarlanmış diyet yapılması gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Montignac, Nordic, Pritikin, diyet

Kaynakça

1. A Recipe for Good Health. Tarafından: Pape, Eric, Newsweek (Pacific Edition), 01637061, 1/23/2006(Pacific Edition), 147 (4)
2. Türk Diyabet Cemiyeti, (11.07.2019 tarihinde www.diabetcemiyeti.org adresinden ulaşılmıştır).
3. Scott M, Grundy MD, James I, et al. (2005). Diagnosis and management of the metabolic syndrome. *Circulation* 112 (17), 1169-1173
4. Daily Telegraph (London).08/31/2010, p27-27.1.Language:EN.,Veritabanı:Newspaper Source Plus
5. Mercanlıgil, S. M. (2017). Hatalı Diyet Uygulamaları ve Hatalı Öneriler 12.07.2019 tarihinde www.hacettepebeslenmevediyetetik.org/beslenme2017/seytimercanligil.pdf adresinden ulaşılmıştır).
6. What is the Nordic Diet; Ardolino, Alyssa, Food Insight, 10651497, Jul2018. bproxy.bahcesehir.edu.tr (7.7.2019 tarihinde BAU library adresinden ulaşılmıştır).
7. Willett W. C. Sacks F, Trichopoulou A, Drescher G, Ferro-Luzzi A, Helsing E, et al. (1995). Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. *Am J Clin Nutr*, 4(6), 643-651.
8. de Mello VD, Schwab U, Kolehmainen M, Koenig W, Siloaho M, Poutanen K, et al. (2011).

- A diet high in fatty fish, bilberries and wholegrain products improves markers of endothelial function and inflammation in individuals with impaired glucose metabolism in a randomised controlled trial: the Sysdimet study. *Diabetologia*, 54 (11), 2755-2767.
9. Nursing, Jan2004;34(1):74-74.(1p) (Journal Article-brief item) ISSN:0360-4039, Veritabanı: CINAHL Complete (7.7.2019 tarihinde BAU library adresinden ulaşılmıştır).
 10. Mercanlıgil, S. M. (2008). *şışmanlığın Tedavi Yöntemleri Doğrular ve Yanlışlar*, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 729, Ankara.
 11. Nathan Pritikin 24.07.2019 tarihinde <http://bproxy.bahcesehir.edu.tr:2273/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=280180ba-be1d-4ad1-b7e8-a4403c2d2f8c%40sessionmgr103> adresinden ulaşılmıştır).