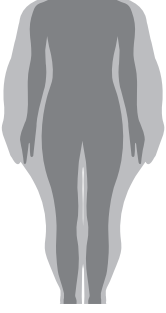


BÖLÜM 2



OBEZİTE VE METABOLİZMA

Özlem ALTINBAŞ AKKAŞ¹

GİRİŞ

Obeziteyle başa çıkabilmek için hastalık hakkında temel bilgileri bilmenin yanı sıra obezite ve metabolizma ilişkisinin de anlaşılması gereklidir. Çünkü obezite, metabolizmada bazı aksamalar olduğunda ortaya çıkan bir hastalıktır. Metabolizmanın devamlılığı için vücuda belirli bir miktarda enerjinin alınması ve harcanması gerekir. Bu denge bozulduğunda da obezite ile karşılaşılır. Obezite ile ilişkili diğer önemli bir kavram ise iştah mekanizmalarıdır. İştah metabolizması karmaşık, dinamik ve pek çok faktörden etkilenen bir süreçtir. Ancak bu metabolizmayı etkileyen en önemli faktörlerden biri ise hormonlarımızdır. Kitabın bu bölümünde enerji ve iştah metabolizması, metabolizmayı hızlandırma yöntemleri ve obezitede kullanılan tamamlayıcı yöntemlerden bahsedilecektir.

Metabolizma Nedir?

Sağlıklı bir yaşam için çeşitli yiyeceklerdeki besin öğelerinin yeterli ve dengeli alınması gerekir. Besinlerin doğru üretilmemesi, tüketime kadar saklanması ve uygulanan ısıl yöntemler bazı besin öğelerinin kaybına neden olabilir. Besinler tüketilerek, sindirilir ve sindirim sisteminde en küçük yapı taşı olan besin öğelerine kadar ayrılarak ince bağırsaklardan emilir ve kan yoluyla dokulara ve organlara taşınır. Solunum yoluyla alınan oksijen ile besin öğelerinden ihti-

¹ Öğr. Gör. Dr., Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, ozlemakkas@duzce.edu.tr

Tablo 2. 3. Kilo Verdirici Ek Besinler Hakkında Kanıt Varlığı

Ürün	Kanıt Düzeyi		
	Ürün Kalitesi	Ürün Emniyeti	Ürün Etkinliği
Elma sirkesi †	Belirsiz	Belirsiz	Belirsiz
Cascara †	Mevcut	Belirsiz	Belirsiz
Kitosan †	Belirsiz	Güvenli	Etkinlik yok
Krom †	Mevcut	Belirsiz	Belirsiz
Konjuge linoleik asit †	Belirsiz	Belirsiz	Belirsiz
Dandelion †	Belirsiz	Belirsiz	Belirsiz
Efedra alkaloid & Kafein kombinasyonları*	Belirsiz	Güvenli değil	Etkin
Ginseng †	Belirsiz	Belirsiz	Belirsiz
Glukomannan †	Belirsiz	Güvenli	Belirsiz
Yeşil çay †	Belirsiz	Güvenli	Belirsiz
Guar sakızı*	Belirsiz	Güvenli	Etkinlik yok
Guggul †	Belirsiz	Belirsiz	Belirsiz
Hidroksitrik asit †	Belirsiz	Belirsiz	Belirsiz
Laminaria †	Belirsiz	Belirsiz	Belirsiz
L-karnitin †	Mevcut	Güvenli	Belirsiz
Meyan †	Belirsiz	Belirsiz	Belirsiz
Psyllium †	Mevcut	Güvenli	Belirsiz
Piruvat †	Belirsiz	Belirsiz	Belirsiz
Spirulina*	Belirsiz	Belirsiz	Etkinlik yok
St. John otu †	Belirsiz	Belirsiz	Belirsiz
Vitamin B5 †	Mevcut	Güvenli	Belirsiz

*Kullanılması önerilmez, † Kişiyi uyar ve takip et
(Kaynak: TEMD Obezite Tanı ve Tedavi Kılavuzu 2019)

KAYNAKLAR

- Altın, Z. (2017). Açlığın fizyolojisi. *Tepecik Eğit. ve Araşt. Hast. Dergisi*, 27(3), 179-185.
- Arıkan, Ş. Akın, G. (2019). İrisin ve egzersiz. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 106-114.
- Arusoğlu, G., Köksal, G. (2015). Besin alımı ve enerji dengesi. *Bes Diy Derg.*, 43(1), 51-58.
- Aslan, M., Orhan, N. (2010). Obezite tedavisine yardımcı olarak kullanılan doğal ürünler. *Mised*, 23-24, 91-105.

- Aslan, N.N., Yardımcı, H. (2017). Obezite üzerine etkili yeni bir hormon: İrisin. *GÜSBİD*, 6(3), 176-183.
- Çoşkun, T. (2018). Kalıtsal metabolik hastalıklar. M. Yurdakök (Ed.), *Pediatrici içinde* (s.11-39). Ankara: Güneş Tıp Kitabevi.
- Demirci, Ş., Gün, C. (2017). Adipoz doku ve adipoz dokudan salınan bazı proteinler. *MAKÜ Sag. Bil. Enst. Derg.*, 5(2), 155-179.
- Deniz, M.Ş. (2014). *Uyku Süresi İle Enerji Harcaması ve Besin Alımı Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Givens, D.I. (2015). Manipulation of lipids in animal-derived foods: Can it contribute to public health nutrition? *Eur. J. Lipid Sci. Technol.*, 117(9), 1306-1316.
- Güler, D. (2018). *Egzersiz ve Besinler*. İstanbul: Bedray Basın Yayıncılık.
- Hansen, T.K., Dall, R., Hosoda, H., Kojima, M., Kangawa, K., Christiansen, J.S., Jørgensen, J.O.L. (2002). Weight loss increases circulating levels of ghrelin in human obesity. *Clin endocrinology*, 56(2), 203-206.
- Hızlı, H., Büyüksulu, N. (2018). Yüksek yağlı diyetin açlık-tokluk metabolizmasında görevli hormonlar ve nöropeptidler üzerine etkileri. *Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences)*, 27(3), 239-244.
- Hickey, M.S., Houmard, J.A., Considine, R.V., Tyndall, G.L., Midgette, J.B, Gavigan, K.E., ... Caro, J.F. (1997). Gender-dependent effects of exercise training on serum leptin levels in humans. *Am J Physiol.*, 272(4): E562-E566.
- İnci, A., Ünübol Aypak, S. (2016). İrisin ve metabolik etkileri. *Türkiye Klinikleri J Endocrin.*, 11(1), 15-21.
- Karamancı Aktaş T. (2019). *Düzce İlinde 15-65 Yaş Arası Bireylerde Obezite Prevalansı ve Etkileyen Faktörler* (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi, Düzce.
- Kazamipoor, M., Cordell, G.A., Sarker, M.R. Radzi, C.W.J.B.W.M., Hajifaraji, M., En Kiat, P. (2015). Alternative treatments for weight loss: Safety/ risks and effectiveness of anti-obesity medicinal plants. *International Journal of Food Properties*, 18, 1942-1963.
- Klok, M., Jakobsdottir, S., Drent, M. (2007). The role of leptin and ghrelin in the regulation of food intake and body weight in humans: a review. *Obesity Reviews*, 8(1), 21-34.
- Köse, B., Ölmez, Y. (2016). Laktoz intoleransı ve diyet. *Güncel Gastroloji*, 20(3), 245-52.
- Küçük, B. (2020). *Sağlıklı Hayat Merkezine Başvuran Yetişkin Obezite Hastalarının Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Kullanım Durumlarının Değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Levy, P.A. (2009). Inborn errors of metabolism: part 2: Specific disorders. *Pediatr Rev.*, 30(4), e22-e28.
- Lewin, M., Bado, A. (2001). Gastric leptin. *Microsc Res Tech.*, 53(5), 372-376.
- Lopez-Garcia, E., Van Dam, R.M., Rajpathak, S., Willett, W.C., Manson, J.E., Hu, F.B. (2006). Changes in caffeine intake and long-term weight change in men and women. *Am J Clin Nutr.*, 83(3), 674-680.

- Mercanlígil, S.M. (2012). *Şişmanlığın Tedavi Yöntemleri - Doğrular ve Yanlışlar* (Sağlık Bakanlığı Yayın No: 729). Ankara.
- Mermer, M., Acar, N. (2017). Adipoz doku ve enerji metabolizması üzerine etkileri. *SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 8(3), 40-46.
- Otto, B., Cuntz, U., Fruehauf, E., Wawarta, R., Folwaczny, C., Riepl, R.L., ... Tschöp, M. (2001). Weight gain decreases elevated plasma ghrelin concentrations of patients with anorexia nervosa. *Eur J Endocrinol.*, 145(5).
- Özata, M. (2011). *Gİ Diyeti* (9. bs.). İstanbul: ErKo Yayıncılık.
- Öztürk, E. (2020). *Samsun Eğitim ve Araştırma Hastanesi Obezite Merkezine Kayıtlı Hastalarda Obezite ile Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisinin Değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi Samsun Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Samsun.
- Picó, C., Oliver, P., Sánchez, J., Palou, A. (2003). Gastric leptin: A putative role in the short-term regulation of food intake. *British Journal of Nutrition*, 90(4), 735-741.
- Rakıcıoğlu, N. (2021). *Yaşlıda Şişmanlık* (Sağlık Bakanlığı Yayın No: 729). Ankara.
- Sobhani, I., Buyse, M., Goïot, H., Weber, N., Laigneau, J.P., Henin, D., ... Bado, A. (2002). Vagal stimulation rapidly increases leptin secretion in human stomach. *Gastroenterology*, 122(2), 259-263.
- Sobhani, I., Bado, A., Vissuzaine, C., Buyse, M., Buyse, M., Kermorgant, S., Laigneau, J.P., ... Lewin, M.J. (2000). Leptin secretion and leptin receptor in human stomach. *Gut*, 47(2), 178-183.
- Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı. (2016). *Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2015* (Yayın No: 1031). Ankara.
- Turan, İ. (2017). *Diyarbakır İli Kayapınar İlçesi Gaziler 1 Nolu Aile Sağlığı Merkezi'ne Kayıtlı 19 Yaş ve Üzeri Kişilerde Obezite Sıklığı, Risk Faktörleri ve Obezite Eğitimi Sonrası Yaşam Tarzı Değişikliklerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi, Diyarbakır.
- Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneđi. (2009). *Hipertansiyon, Obezite ve Lipid Metabolizması Hekim İçin Tanı ve Tedavi Rehberi*. Ankara; Miki Matbaacılık.
- Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneđi. (2019). *Obezite Tanı ve Tedavi Kılavuzu 2019*. Ankara: Miki Matbaacılık.
- Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneđi. (2020). *Tıbbi Beslenme ve Egzersiz Metabolizması Kılavuzu*. Ankara: Miki Matbaacılık.
- World Health Organization. (2021). Obesity and Overweight. Erişim Adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> Erişim Tarihi: 20.01.2021