

OBEZİTE VE BESLENME

35. BÖLÜM

Aziz SAKA¹

Lale SAKA BARAZ²

İdeal vücut ağırlığının korunabilmesi için kişinin harcayabileceği kadar enerji alması gerekmektedir. Kişi harcayabileceğinden fazla enerji alacak şekilde beslenmeye devam ederse kilo almaya başlar (1). Obez kişide beslenme tedavisindeki amaç, kişiye özel bir diyet programı ile kişinin harcadığından daha az enerji alımının sağlanmasıdır. Yanlış planlanmış bir diyet programı obezitenin meydana getirebileceği sağlık sorunlarından dolayı önemli bir durum halini alabilmektedir. Verilen kiloların anlamlı olması ve kalıcı bir kilodan söz edilebilmesi için en az 2 yıl korunması gerekmektedir (2). Obez kişilerde artan vücut ağırlığının tümünün vücut yağı artışı olmadığı, yağsız vücut kitlesinde de artış olduğu bilinmektedir. Vücutta artan kiloların bir kısmının yağsız vücut kitlesi olduğunu göz önüne almak tıbbi beslenme tedavisinde enerji düzeyini belirlemede önemlidir (3). Obezitenin gelişimini etkileyen hatalı beslenme alışkanlıkları Tablo 1' de belirtilmiştir.

Tablo 1:Obezite Gelişimini Etkileyen Hatalı Beslenme Alışkanlıkları
• Enerji yoğunluğu yüksek olan besinlerin tüketilmesi
• Düşük posalı beslenme
• Porsiyon ölçülerinin büyümesi
• Enerji alımı ve enerji harcaması arasındaki dengesizlik
• Hızlı yeme alışkanlıkları
• Duygusal yeme davranışları
• Düzensiz beslenme alışkanlıkları
• Obezojenik çevre

¹ Diyetisyen, azizsaka45@gmail.com

² İç hastalıkları Uzmanı, Manisa Şehir Hastanesi, lalesaka6@gmail.com

Kaynaklar

1. Bulucu Altunkaynak ZB, Özbek E. Obezite nedenleri ve tedavi seçenekleri, *Dicle Tıp Dergisi*, 2007; 34 (2),144-149.
2. Wing RR, Hill JO. Successful weight loss maintenance. *Annu Rev Nutr*, 2001; 21: 323–341.
3. Kennedy ET, Bowman SA, Spence JT, et al. Popular diets: correlation to health, nutrition, and obesity. *J Am Diet Assoc*. 2001; 101:411–420.
4. Gallagher D, Heymsfield SB, Heo M, et al. Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index. *Am J Clin Nutr*. 2000; 72: 694–701.
5. Calle EE, Thun MJ, Petrelli JM, et al. Body mass index and mortality in a prospective cohort of US adults. *N Engl J Med*.1999; 341:1097–1105.
6. Baumgartner RN, Heymsfield SB, Roche AF, Human-body composition and the epidemiology of chronic disease. *Obes Res*.1995; 3: 73–95.
7. Bray GA, Tartaglia LA, Medicinal strategies in the treatment of obesity. *Nature*.2000; 404:672–677.
8. National Institutes of Health, National Heart LaBI, North American Association for the Study of Obesity, The Practical Guide: Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults. Bethesda, Md: US Department of Health and Human Services, Public Health Service, National Institutes of Health, National Heart, Lung, and Blood Institute;2000. NIH publication no: 00–4084.
9. Strychar I, Diet in the management of weight loss. *CMAJ* 2006; 174(1):56-63.
10. World Health Organization. Controlling The Global Obesity Epidemic. WHO Nutrition. July 2001
11. Wee CC, Davis RB, Phillips RS. Stage of readiness to control weight and adopt weight control behaviors in primary care. *J Gen Intern Med* 2005;20(5):410-5.
12. Erdoğan M, Özgen G. Obezite tedavisinde farmakolojik olmayan tedavi ilkeleri. *Türkiye Klinikleri J Ant Med Sci* 2005;1(37):72-84
13. Stender S, Dyerberg J, Astrup A. Fast food: unfriendly and unhealthy. *Int J Obes (Lond)* 2007;31(6):887-90.
14. Mercanligil S. Kaybedilen ağırlığın korunması. *Turk J Endoc Metab* 2003;Suppl 2:39-43.
15. Mohan L, Arlin M, Krause's Food, Nutritionand Diet Therapy. 11th ed. Philadelphia: WBSaunders Company; 2004
16. Baysal A. Beslenme. 14.Baskı, Ankara, Hatiboğlu Yayınları, 2012.
17. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. Türkiye' ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi, Ankara, 2015.
18. Yaman M. Obezitede diyet tedavisi. *Archives of Clinical Toxicology* 2014;1:8-12.
19. Wylie-Rosett J, Seal-Isaacson CJ, Segal-Isaacson A. Carbohydrates and increases in obesity: does the type of carbohydrate make a difference? *Obes Res* 2004;12 Suppl 2:124S-9S.
20. Flood A, Mai V, Pfeiffer R, et al. The effects of a high-fruit and vegetable, high-fiber, low-fat dietary intervention on serum concentrations of insulin, glucose, IGF-I and IGFBP-3. *Eur J Clin Nutr*2008;62(2):186-96.
21. Tudor M, Havranek J, Serafini M, Dairy foodsand body weight management. *Mljekarstvo*2009;59(2):88-95.

22. Harvey EL, Glennly AM, Kirk SF. An updated systematic review of interventions to improve health professionals' management of obesity. *Obes Rev* 2002;3(1):45-55
23. Akbulut G, Rakıcioğlu N. Şişmanlığın beslenme tedavisinde güncel yaklaşımlar. *Genel Tıp Dergisi*, 2010; 20(1), 35-42.
24. Büyüktuncer Z, Köksal G, Erbaflı T. Metabolik sendrom ve diyet. *Endokrinolojide Diyalog*, 2009. 6, 220-225.
25. Birinci Basamak Hekimler İçin Obezite İle Mücadele El Kitabı. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Yayın No:904, Ankara; 2013
26. Güler Y, Gönener D, Altay B, Gönener A. Adölesanlarda obezite ve hemşirelik bakımı. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*. (2009). 4(10), 165- 181.
27. St Jeor ST, Howard BV, Prewitt TE, et al. Dietary protein and weight reduction: a statement for healthcare professionals from the Nutrition Committee of the Council on Nutrition, Physical Activity and Metabolism of the American Heart Association. *Circulation*.2001; 104:1869–1874.
28. Heymsfield SB, van Mierlo CAJ, van der Knaap HCM. Weight management using a meal replacement strategy: Meta and pooling analysis from six studies *Int J Obes Relat Metab Disord*, 27 (5) (2003), pp. 537-549
29. Tsai AG & Wadden TA. The evolution of very-low-calorie diets: an update and meta-analysis. *Obesity*, (2006). 14(8), 1283-1293.
30. Mulholland Y, Nicokavoura E, Broom J, Very-low-energy diets and morbidity: A systematic review of longer-term evidence *Br J Nutr*, 108 (5) (2012), pp. 832-851
31. Metzner CE, Folberth-Vögele A, Bitterlich N, et al. Effect of a conventional energy-restricted modified diet with or without meal replacement on weight loss and cardiometabolic risk profile in overweight women *Nutr Metab*, 8 (1) (2011), p. 64
32. Fuglestad PR, Jeffery RW, Sherwood N, Lifestyle patterns associated with diet, physical activity, body mass index and amount of recent weight loss in a sample of successful weight losers *Int J Behav Nutr Physical Activity*, 9 (2012), p. 79
33. Sacks FM, Obarzanek E, Windhauser MM, et al. Rationale and design of the Dietary Approaches to Stop Hypertension trial (DASH): A multicenter controlled-feeding study of dietary patterns to lower blood pressure *Ann Epidemiol*, 5 (2) (1995), pp. 108-118
34. Kromhout D, Keys A, Aravanis C, et al. Food consumption patterns in the 1960s in seven countries *Am J Clin Nutr*, 49 (5) (1989), pp. 889-894
35. Willett WC, Sacks F, Trichopoulou A, et al. Mediterranean diet pyramid: A cultural model for healthy eating *Am J Clin Nutr*, 61 (6) (1995), pp. 1402S-1406S
36. Walter C Willett. The Mediterranean diet: science and practice, *Public Health Nutrition*, 2006:9(1A), 105–110