

Popüler Diyetler ve Zararları

Uzm. Dyt. Selahattin Dönmez
Beslenme ve Diyet Uzmanı

Fark Etmeden Diyet Beslenme ve Eğitim Danışmanlığı
Abdi İpekçi Caddesi Engin Apartmanı 17/1 D: 4 34367
Nişantaşı/İstanbul

sdonmez@farketmedendiyet.com.tr
www.farketmedendiyet.com.tr

0 212 248 39 14
0 212 231 37 06

07 KASIM 2009

fark etmeden diyet





fark etmeden diyet



Şişmanlık Hızla Artıyor!

Dünyada birçok kişi **kilo vermek veya korumaya çalışmak** için uğraşmaktadır. ABD başta olmak üzere tüm dünyada şişmanlığın hızla artıyor olması **kilo verme konusunu** hayli önemli hale getirmektedir.

Serdula MK, Mokdad AH, Williamson DF, Galuska DA, Mendlein JM, Heath GW. Prevalance of attempting weight loss and strategies for controlling weight. JAMA. 282: 1353-8, 1999.

fark etmeden diyet



Şişmanlık Tedavisi^{1,2}

- Tıbbi Beslenme Tedavisi (TBT), Fiziksel Aktivite (FA) ve Davranış Değişikliği Tedavisinin (DTT) beraber uygulanmasının kilo yönetiminde **etkin** yol olduğu görüşü ağırlıklıdır.

¹Position of the American Dietetic Association: Weight Management. JADA, 102 (8): 1145-1155, 2002.

²Executive summary of the clinical guidelines on the identification, evaluation, and treatment of overweight and obesity in adults. JADA, 98 (10): 1178-1191, 1998.

fark etmeden diyet



Şişmanlığın Tıbbi Beslenme Tedavisinde Amaç:

- Beslenme programı yeterli ve dengeli bir besin ögesi içeriğine sahip olmalı, **minimal kas kaybı hedeflenmeli**, sağlık profilini iyileştirmeli, yapılabilir olmalı, sağlıklı kilo verimi ile sonuçlanmalıdır.

Blackburn GL. Effect of degree of weight loss on health benefits. Obes. Res. 3: 211-216, 1995.

fark etmeden diyet



Şişmanlığın Tedavi Protokolü¹

Tedavi	BKİ (kg/m ²)				
	25-26.9	27-29.9	30-34.9	35-39.9	>40
Diyet, FA ve DT (Co-M)	Evet	Evet (Co-M)	Evet	Evet	Evet
İlaç T.		Evet (Co-M)	Evet	Evet	Evet
Cerrahi				Evet (Co-M)	Evet

FA: Fiziksel Aktivite

DT: Davranış Tedavisi

Co-M: Co-Morbidite

En çok önerilen kombine tedavi; Düşük kalorili diyet, fiziksel aktivite ve davranış tedavisi ile kilo kaybıdır.

İlaç tedavisi diyet, davranış tedavisi ve fiziksel aktivite ile 6 ay boyunca 200 gr altında kilo veriyor ve endikasyonu varsa önerilebilir.

¹ NIH, NHLBI, NAASO, The Practical Guide, NIH Publication No: 00-4084, October 2000.

fark etmeden diyet



Dietary Reference Intake (DRI) for Macronutrients

National Academy of Science, Institute of
Medicine, Food and Nutrition Board
September 5, 2002.

fark etmeden diyet



Kilo Yönetiminde Önerilen Besin Öğesi İçeriği

- Dietary Reference Intake (DRI)^{1,2}

Karbonhidrat %45-65 (minimum 100 g/gün)

Protein %10-35

Dengeli zayıflama diyeti; 0.8 g/kg/gün veya minimum 65-70 g.

Yağ %20-35

Linoleik asit: 19-50 yaş Erkek; 17 g/gün Kadın; 12 g/gün

- Düşük Kalorili Diyette RDA kadar vitamin ve mineral desteği

• Posa: 19-50 yaş Erkek; 38 g/gün Kadın; 25 g/gün

• Sıvı: Erkek; 14 SB Kadın; 10 SB

- En az 1200 kalorilik³ diyet ile tedavi edilmeli.

¹DRI for Macronutrients, National Academy of Science, Institute of Medicine, Food and Nutrition Board, 2002.

²Certificate of Training in Adult Weight Management. Offered by ADA, 2005.

³USDA, Dietary Guidelines for Americans, 2005.

fark etmeden diyet



Tedavi kişiye özgü olmalı, yaşam boyu sürdürülmelidir.

Nonas C A. A Model for chronic care of obesity through dietary treatment. JADA, 98 (10): 16-22, 1998.

fark etmeden diyet



Multidisipliner Çalışma^{1,2,3,4}

Ekip içerisinde **DİYETİSYEN** bireye özel beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi ve beslenme planının hazırlanması, fiziksel aktivite, antropometrik ölçümden sorumlu birincil kişi olup, **doktor ve diyetisyen yüksek efektif etkiye sahip** sağlık personelleridir.

¹ Nonas C A. A Model for chronic care of obesity through dietary treatment. JADA. 98 (10): 16-22, 1998

² Fabricatore AN, Wadden TA. Treatment of Obesity: An Overview. Clinical Diabetes. 21 (2): 67-72, 2003

³ Position of the American Dietetic Association: Weight Management. JADA. 102 (8): 1145-1154, 2002

⁴ Kushner RF. The Office Approach to the Obese Patient. Office Management of Obesity. Elsevier Inc. 2004, USA.

fark etmeden diyet



Evrensel arayış: En iyi kilo verdiren diyeti bulma

- Diyet kitaplarının sürekli olarak çok satanlar listesinde bulunması,
- Şişmanlığın tedavisinde getirilen **linik temelli** çözümlerin en iyilerinin bile **uzun vadede etkinliğinin sınırlı olması**,
- Kamuoyunda; en iyi diyet konusunda **“uzmanlar bile bir türlü karar veremiyorlar”** düşüncesinin varlığı

Diyette yeni yaklaşımların aranmasının sebebi olarak gösterilmektedir.

Wadden TA, Foster GD. Behavioral treatment of obesity. Med Clin North Am. 84 (2): 441-461, 2000.

fark etmeden diyet



Bilinç Altında: Hızlı Kilo Verme Dürtüsü

1. Uzun süreli tedavi planları hastanın amacı ve beklentisi olmadığı yönündedir.
2. Gerçekçi olmayan vücut ağırlığı beklentisi, bilimsel verilerle sağlık profesyonelleri tarafından önerilen kilo ve tedavi yerine **çok kilo verme ve daha hızlı kilo verme yöntemine dayalı diyetlere** heves uyandırmaktadır.

Raynor H. Wing R. The effectiveness of popular diets: an overview. Food, diet and obesity. In edition David J. Mela. Woodhead Publishing in Food Science and Technology. Cambridge, England, 2005.

fark etmeden diyet



Popüler diyetlerin vaatleri nedeniyle ön plana çıkmasını kolaylaştırmaktadır.

fark etmeden diyet



Popüler diyetler; US Department of Agriculture (USDA), Department Health and Human Services, National Institutes of Health, American Dietetic Association, American Heart Association, American Diabetes Association ve American Cancer Society gibi önemli sağlık otoritelerinin tavsiye edilen önerileriyle **zıtlık** göstermektedir.

Feedman MR, King J, Kennedy E: Popular Diets: Scientific Review. Obesity Research, 2001, 9 (S1): 1S-40S2.

fark etmeden diyet



Bilimsel Kanıtlar Önem Kazanmaktadır!

- Popüler diyetler hakkında gerçekte neler bilinmektedir?
- Bilgiler bilimsel anlamda güvenilir midir?
- Popüler diyetler kilo verme ve/veya kilonun korunmasında etkili midir?
- Etkili ise kilo kaybı bileşimi (yağ ve yağsız doku kütlesi), mikro besin ögesi (vitamin-mineral) düzeyi, metabolik göstergeler (açlık kan şekeri, insülin duyarlılığı, kan basıncı, lipid profili, ürik asit ve keton cisimcikleri) üzerine etkileri nelerdir?

Feedman MR, King J, Kennedy E: Popular Diets: Scientific Review. Obesity Research, 2001, 9 (S1): 1S-40S2.

fark etmeden diyet



Bilimsel Kanıtlar Önem Kazanmaktadır!

- Bu diyetler açlık-tokluk, psikolojik durum, kronik hastalıklar (koroner kalp hastalığı, diyabet, osteoporozis vb...) riskinde azalma konusunda etkiye sahip midir?
- Popüler diyetlerin uzun sürede enerji alımı ve harcamasındaki hormon regülasyonu sağlayan leptin ve insülin düzeyi üzerindeki etkileri nelerdir?

Feedman MR, King J, Kennedy E: Popular Diets: Scientific Review. Obesity Research, 2001, 9 (S1): 1S-40S2.

fark etmeden diyet



Son 20 yılda kilo yönetiminde diyet stratejileri:

- Karbonhidrat, yağ ve protein alımlarındaki değişikliklerin uzun vadede kilo yönetimi konusunda başarılı olmaması farklı mekanizmaların varlığını düşündürmeye başlamıştır.

Şişmanlığın tıbbi beslenme tedavisinde temel olan
Alınan enerji < Harcanan enerji
geçerliliğini korumaktadır.

Markis AP, Foster GD. Diet Composition and Weight Loss. Handbook of Obesity: Clinical Applications. 3 rd Edition, Informa Healthcare Inc. 2008.

fark etmeden diyet



Halen tartişılan konular:

- CHO-protein-yağ ve biyoaktif bileşenlerin;
 - Doygunluk
 - Termojenez
 - Enerji biyoyararlılığı,
 - Enerji alımı,
 - Enerji harcaması
 - Ve enerji dengesinde alımı ve harcamayı değiştirecek

diğer faktörler olup olmadığı konusundaki tartişmalar sürmektedir.

Markis AP, Foster GD. Diet Composition and Weight Loss. Handbook of Obesity: Clinical Applications. 3rd Edition, Informa Healthcare Inc. 2008.

fark etmeden diyet



Çok Düşük Yağlı Diyetler (ÇDYD)

- The Lifestyle Heart Trial: ÇDYD koroner kalp hastalığına etkinliği gösteren çalışmadır.
- Müdahale grubunda 1 yıl içerisinde yağ alımları % 29.7'den % 6.22'ye düşürmüş, kontrol grubunda ise bu uygulama % 30.5'den % 28.8'e az etkili olmuştur.
- Katılımcı hastalar 1 yıl içerisinde 10.5 ile 1.5 kg kayıp sağlanırken koroner kalp hastalığı olan bireylerin testlerinde önemli gerilemeler tespit edilmiştir.

Gözlemler; ÇDYD uygulanırken yaşam tarzı değişikliklerinin kilo kaybından çok koroner kalp hastalığında gerilemeye neden olduğu yönündedir.

Ornish D et al. Intensive lifestyle changes for reserval of coronary heart disease. JAMA. 280: 2001-2007, 1998.

fark etmeden diyet



Risk: Toplam enerjinin yağdan sağlanan oranı % 4'ün altına çekilmesi **esansiyel yağ asidi eksikliğine**, lif oranının da arttırılmasının **mide ve barsak problemlerine** neden olacağı unutulmamalıdır.

fark etmeden diyet



Düşük Yağlı Diyetler (DYD)

- DYD; enerjinin % 20-30 yağ, % 55-60 CHO, temel besin gruplarından dengeli alım ile protein sağlama, yeterli lif, vitamin-mineral desteğini önerir.
- My Pyramid – USDA: The Dietary Guidelines for Americans
- DASH: Dietary Approaches to Stop Hypertension
- American Diabetes Association
- American Heart Association
- American Cancer Society
- Weight Watcher's (ticari amaçlı program)

Freedman MR et al. Popular diets: a scientific review. *Obes Res.* 9 (1): 1-40, 2001.

fark etmeden diyet



Orta Derece Yağlı Diyetler (ODYD)

- ODYD örnek enerjinin %30'unun yağlardan sağlandığı (%26 - %42) Akdeniz beslenme (Mediterranean Diets) tarzıdır.
- Bu beslenme tarzı bölgelere göre değişiklik gösterir.
- Batı diyetlerine göre; ↑ MUFA ve n-3 yağ asitleri, sebze, meyve, baklagiller, ekmek, tahıllar, kuru yemişler, tam taneli besinler **doğal formları ile** içerir. Zeytinyağı, beyaz peynir, yoğurt ve şarap günlük tüketilir, kırmızı etten çok balık, tavuk ve yumurta beslenmenin temelidir.
- Tereyağı, kırmızı et ve işlenmiş besinler az tüketildiği için doymuş yağ ve trans yağlara bu beslenme tarzında rastlanmaz.

Karamanos B et al. Nutritional habits in the Mediterranean Basin. The macronutrient composition of diet and its relation with the traditional Mediterranean diet. Multi-centre study of the Mediterranean Group for the Study of Diabetes (MGSD). Eur J Clin Nutr. 56 (10): 983-991. 2002.

fark etmeden diyet



Besinsel Yetersizlik:

- USDA Beslenme Rehberi Piramidi temelinde orta yağlı, dengeli besin alımı diyetleri besin ögeleri açısından dengelidir.
- Ancak uygun besin seçimi yapılmaz ise; kalsiyum, çinko, magnezyum, demir, B₁₂ vitamini ve diyet lifi açısından yetersiz kalabilir.

U.S. Department of Health and Human Services and the U.S. Department of Agriculture. Dietary Guidelines of Americans 2005. at: <http://www.healthierus.gov/detaryguidelines/>. Accessed January 31, 2005.

Swinburn BA, Woolard GA, Chang EC, Wilson MR. Effects of reduced-fat diets consumed ad libitum on intake of nutrient, particularly antioxidant vitamins. J Am Diet Assoc. 1999; 99:1400-5.

fark etmeden diyet



Yüksek Proteinli Diyetler (YPD)

- Proteinden zengin bir diyeti kesin olarak tarif etmek mümkün değildir.
- Günlük enerjinin % 25'i \uparrow veya 1.6 g/kg gün protein tüketimi yüksek sayılmaktadır.
- Zone Diyeti (% 30 protein, % 40 CHO % 30 yağ) buna en iyi örnektir. Atkins diyetinde CHO ve yağ \downarrow olması en önemli farktır.
- YPD kilo kaybı üzerindeki etkisini inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır.

Eisenstein J et al. High-protein weight-loss diets: are they safe and do they work? A review of the experimental and epidemiologic data. Nut Rev. 1: 189-200. 2002.

fark etmeden diyet



Yüksek Proteinli Diyetler (YPD)

- YPD de rafine edilmiş CHO kaynaklarının yerine protein içeren besinlerle değiştirilmesi az miktarda ekmek, pilav ve makarna tüketimi ile sonuçlanır ve bu kilo kaybı için önemli bir etmendir.
- YPD tüketimi diyetle doymuş yağ ve kolesterolün alımını ↑
- YPD ile diyet lifi, potasyum, kalsiyum ve magnezyum alımını azaltabilir.
 - Kardiyovasküler, kemik ve böbrek fonksiyonları üzerinde olumsuz etki
 - Bu makul olasılıklara rağmen birçok çalışma az miktarda CHO yerine proteinle değiştirilmesini tip 2 diyabet, kalp hastalıkları ve osteoporoz açısından nötr veya pozitif etki...

Markis AP, Foster GD. Diet Composition and Weight Loss. Handbook of Obesity: Clinical Applications. 3 rd Edition, Informa Healthcare Inc. 2008.

fark etmeden diyet



Düşük CHO Diyetler (<100 g/gün CHO)

- FDA halen düşük CHO içeren diyet tanımını vermemiştir.
- Protein Power, The Carbohydrate Addict's Diet, Dr. Bernstein's Diabetes Solution ve Life Without Bread izlemektedir.
- CHO içermeyen kırmızı et, balık, tavuk, tereyağı ve sıvı yağların nicelikten çok nitelik olarak belirli bir dengede bir kısıtlama olmadan yenilmesini sağlayan diyetlerdir.

Atkins RC. Dr. Atkins New Diet Revolution. New York, Avon Books, Incorporated, 1992.
Heller RF, Heller RF. The Carbohydrate Addict's Diet. New York: Penguin Books, Inc; 1991.
Bernstein RK. Dr. Bernstein's Diabetes Solution. Boston: Little, Brown and Company; 1997.
Allan Cb, Lutz W. Life Without Bread. Los Angeles: Keats Publishing; 2000.

fark etmeden diyet



Düşük CHO Diyetler (<100 g/gün CHO)

- ↓ CHO diyetlere ilişkin birçok metabolik etkiler bildirilmiştir. En sık klinik sorun **ketosizdir**. Bunu kandaki **ürik asit** ↑ izlemektedir.
- Azalmış kan glikozu ve insülin seviyesinin kan lipid profilinde değişikliğe neden olduğunu bildiren çalışmalar bulunmaktadır. Kilo verdiren ↓ CHO diyetlerin yağ profilinde olabilecek olumlu değişikliklerin kilo vermeye bağlı olabileceği de düşünülmektedir.

Feedman MR, King J, Kennedy E: Popular Diets: Scientific Review. Obesity Research. 9 (S1): 1S-40S2, 2001.

fark etmeden diyet



Düşük CHO Diyetler (<100 g/gün CHO)

- ↓ CHO içeren ketojenik diyetlerin kilo kaybı açısından geleneksel diyetlere göre metabolik avantaja sahip olduğunu gösteren hiçbir bilimsel kanıt bulunmamaktadır.

Markis AP, Foster GD. Diet Composition and Weight Loss. Handbook of Obesity: Clinical Applications. 3 rd Edition, Informa Healthcare Inc. 2008.

fark etmeden diyet



Düşük CHO Diyetler (<100 g/gün CHO)

- Düşük CHO içeren diyetleri uygulayan birçok kişi;
 - Kötü tat, konstipasyon, diyare, baş dönmesi, baş ağrısı, uykusuzluk, bulantı, susama, yorgunluk, güçsüzlük, bitkinlik bildirmiştir.

Feedman MR, King J, Kennedy E: Popular Diets: Scientific Review. Obesity Research. 9 (S1): 1S-40S2, 2001.

fark etmeden diyet



Düşük CHO Diyetler (<100 g/gün CHO)

- Ketojenik diyetlerde ilk günlerde kilo kaybı kısmen vücut suyundan olmaktadır. Sağlıklı beslenme planlarında ise kilo kaybı esas olarak vücut yağından olmaktadır. Ketojenik diyete devam eden bireyler birkaç hafta sonra kaybettikleri su kitesini de geri almaktadırlar.

“Çok metabolik avantaj sağladığı görülmemektedir.”

Alfred BB, Blankenship AC, Hagen RD. The effect of variations in carbohydrate, protein, and fat content of the diet upon weight loss, blood values, and nutrient intake of adult obese women. J. Am. Diet. Assoc. 1990; 90: 534-40.

fark etmeden diyet



Düşük CHO Diyetler (<100 g/gün CHO)

- ↓ CHO içeren diyetler değerlendirildiğinde hayvansal protein tüketmeye bağlı olarak yüksek miktarda doymuş yağ, toplam yağ ve kolesterol içermektedir.
- Önerilen alımdan düşük miktarda E ve A vitamini, tiamin, B₆ vitamini, folat, kalsiyum, magnezyum, demir, potasyum ve diyet lifi sağlamaktadır.

Feedman MR, King J, Kennedy E: Popular Diets: Scientific Review. Obesity Research, 2001, 9 (S1): 1S-40S2.

fark etmeden diyet



Düşük CHO Diyetler (<100 g/gün CHO)

- Çalışmalar \uparrow miktarda et, \downarrow miktarda sebze ve meyve tüketiminin kemik kaybına neden olduğu yönündendir. Bunu aşırı miktarda diyet proteini alımının renal asit yüküne neden olup, kalsiüriyi tetiklediği şeklinde açıklamaktadırlar.
- Potasyum, magnezyum, diyet lifi, β -karoten ve C vitamini yüksek meyve tüketiminin kemik sağlığını koruduğu bildirilmiştir.

New SA, Robins SP, Champell MK, et al. Dietary influences on bone mass and bone metabolism.: further evidence of a positive link between fruit and vegetable consumption and bone health. Am J Clin Nutr. 2000; 130: 886-9.

fark etmeden diyet



Düşük CHO Diyetler (<100 g/gün CHO)

- Çalışmalar geri dönüşümsüz olmamakla birlikte yüksek protein alımının renal boyut ve fonksiyonda adaptif değişikliklere neden olduğunu göstermektedir.

Skov Ar, et al. Changes in renal function during weight loss induced by high vs low-protein low-fat diets in overweight subjects. Int J Obes Relat Metab Disord. 23: 1170-7, 1999.

- ↓ CHO İçeren diyetlerin sıklıkla düşük miktarda meyve, sebze ve diyet lifi içermesinden dolayı uzun süreli tüketimin kanser riski şüphesini ortaya çıkarmaktadır.

Zang SM, et al. Intakes of fruits vegetables and related nutrients and the risk of non-Hodgkin's lymphoma among women. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 9: 477-85, 2000.

fark etmeden diyet



Sonuç-Öneri

- Şişmanlığın tedavisinde **güncel eğilimler hangi diyetin en iyisi olduğunu sormak yerine, hangi tip hastaya hangi diyetin en iyi olacağını belirlenmesi** yönündedir.
- Gelecekte; makro besinler, uzun vadede diyet yapmayı zorlaştıran etmenler, iştah, tokluk, açlık ve davranışsal unsurların nasıl etkilendiğini işaret eden büyük örneklem çalışmalarının sonuçları şişmanlığın tıbbi tedavisine yön vereceği düşünülmektedir.

Markis AP, Foster GD. Diet Composition and Weight Loss. Handbook of Obesity: Clinical Applications. 3 rd Edition, Informa Healthcare Inc. 2008.

fark etmeden diyet



Teşekkürler.

fark etmeden diyet

