



*Diyet*

# Eyvvah

## KİLO VEREMİYORUM!

TATİL DÖNEMİ SONA ERMEK ÜZERE VE SANILANIN AKSİNE İNSANLARIN DİYET YAPMAK İÇİN EN YOĞUNLAŞTIKLARI DÖNEMLERDEN BİRİ DE SONBAHARDIR. KİLO VERMEK İÇİN ÜZERİNİZE DÜŞEN HER ŞEYİ YAPTIĞINIZI DÜŞÜNÜYOR, ONA RAĞMEN KAPLUMBAĞA HIZIYLA YOL ALDIĞINIZA İNANMIYORSANIZ SUÇLU VÜCUDUNUZ OLMAYABİLİR. OLASI SEBEPLERİ *UZMAN DİYETİSYEN CEYLAN AKIŞ* YAZIYOR.



**A**ÇIK BÜFELERİN CAZİBESİNE kapılan, bütün bir senenin stresini fazlasıyla yiyip içerek atmak isteyenler, tatil sonrası fazla kilolarını düşünmeye başlarlar. Ancak bazıları bu süreçlerde biraz daha çaba sarf etmek ya da bazen akıntıya karşı kürek çekmek zorunda kalırlar. Bu durumda yapılan en büyük hatalardan bir tanesi kendini suçlamak ve yapılan diyet programını daha sıkı hale getirip egzersiz programını sertleştirerek vücudu daha da dirençli hale getirmektir. Kilo vermek için üzerinize düşen her şeyi yaptığınızı düşünüyor ama buna rağmen kaplumbağa hızıyla yol aldığınızı inaniyorsanız suçlu vücudunuz olmayabilir. Bu durumlarda aşağıda sıraladığım opsiyonları değerlendirip

>

elemek size hem zaman kazandıracak hem de motivasyonunuzu kaybetmenizi engelleyecektir. Unutmayın, sorunun ne olduğunu bilmezseniz çözümü de imkansız hale getirirsiniz. Vücudunuz size çok farklı bir sorunun sinyalini veriyorsa sadece diyet ve egzersiz yapmak size batmakta olan kocaman bir gemiyi bardakla boşaltmaya çalışmak kadar yardımcı olacaktır. İşte her şeye rağmen kilo verememenizin altında yatabilecek sebepler;

## İNSÜLİN DİRENCİ

Açlık kan şekeriniz 84 mg/dL'nin üzerinde ise insülin rezistansı sularında yüzmeye başlamışsınız ve bir diyabet hastası adayısınız demektir. 84 mg/dL'nin üzerindeki her bir birimlik artışta sizi diyabete ve damarlarda plak oluşumuna bağlı zararlara yüzde 6 daha fazla eğimli hale getirmektedir. İnsülin direnci ise kanınızın içinde bulunan glukozun yani şekerin, hücre çeperlerindeki reseptörlerde meydana gelen bozukluklar nedeniyle hücre içine girememesine bağlı olarak insülin miktarının artması sonucu oluşan yine diyabet öncesi (prediyabetik) bir sorundur. Ve artan insülin, hücrelere yağ depolaması konusunda sinyal göndererek kilo artışına neden olmaktadır. Fiziksel aktive azlığı; şeker, beyaz un, pirinç, patates, makarna gibi yüksek glisemik indeksli besinler kan şekerini çok hızlı bir biçimde yükseltirken, bu durum

insülinin de kanda miktarının çok artmasına neden olmaktadır. Birçok insan bu durumdan haberdar değilken; iyi haber insülin direncinin yaşam tarzı ve beslenme düzeni değişikliği veya magnezyum, krom gibi mineraller ile düzenlenebilir olmasıdır. İnsülin reseptörlerinizi daha duyarlı hale getirmek insülin direncinizi azaltarak kilo verme çabalarınızın sonuç vermesine neden olacaktır. Ortaya çıkarılması sadece birkaç küçük kan tahliline bakan bu soruna sahip olduğunuzu düşünüyorsanız üşenmeyin yarın bir endokrinolog veya dahiliye uzmanından randevu alın. Unutmayın bir sorunu bilmeden çözebilmeniz imkansızdır.

## ADRENAL STRES

Stres, vücuttaki birçok sistem için tam anlamıyla öldürücü bir canavardır. Zihinsel, bedensel, fiziksel, çevresel, diyetel, toksin veya diğer formlardaki tüm stres çeşitleri vücudunuzda aynı bir sistem gibi çalışarak; kontrol edilememesi durumunda tiroid fonksiyon bozuklukları, hipertansiyon, diyabet, immün sistemin baskılanması ve tabii ki kilo almaya yol açmaktadır. Stresi kontrol altına almak için yoga, terapi, kitap okumak, hobi edinmek ya da stres kaynaklarından uzaklaşmak gibi yöntemler aynı zamanda stresin neden olduğu sağlık problemlerinin de ortadan kalkmasını



STRESİ KONTROL ALTINA ALMAK İÇİN YOGA YAPMAK, KİTAP OKUMAK, HOBİ EDİNMEK YA DA STRES KAYNAKLARINDAN UZAKLAŞMAK GİBİ YÖNTEMLER, AYNI ZAMANDA STRESİN NEDEN OLDUĞU SAĞLIK PROBLEMLERİNİN DE ORTADAN KALKMASINI SAĞLAYACAKTIR.

sağlayacaktır. Koşu ayakkabılarınız nerede? Bu sefer kilo vermek değil stres atmak için koşmaya ya da sadece yürümeye ne dersiniz?

### TİROİD BEZİ FONKSİYON BOZUKLUKLARI

Tiroid fonksiyon bozukluğu, özellikle de az çalışması, uzun süre fark edilmeden ilerleyebilen bir hastalıktır. Kendinizi aşırı halsiz, keyifsiz hissediyorsanız, sürekli soğuk eller ve ayaklara sahipseniz, algılamanızda yavaşlama hissediyorsanız, ağırlı zayıf kaslarınız varsa, çok kuru bir cilt ve saçlara sahipseniz, yoğun saç dökülmesi ve tırnak kırılması yaşıyorsanız, şiddetli baş ağrıları çekiyor, depresif hissediyor ve tabii ki çok kolay kilo alıp çok zor veriyorsanız kapsamlı bir tiroid fonksiyon tarama muayenesine girmek için geç bile kalmışsınız demektir. Sadece bazı hormon değerlerine bakılmasının bazen çok da yeterli olmadığını bilmeniz fayda var. Dolayısıyla tetkikleri yine bir endokrinolog veya dahiliye uzmanıyla değerlendirmeniz ve sonuca göre gerek duyuluyorsa tedavinizi başlatıp diyet programınızı da bu duruma göre düzenlemelisiniz. Ancak unutulmaması gereken çok önemli bir nokta hipotiroidi, geçici bir süre değil ömür boyu yaşam tarzınızı düzenlemeniz gereken çok ciddi bir hastalıktır. Hipotiroid hastalarının kalp hastalıklarına yakalanma riskinin 2 kat, kalp krizi geçirme risklerinin ise yüzde 60 oranında arttığı unutulmamalıdır. Eğer tiroidinizi kontrol altına alabilirseniz kim tutabilir sizi kilo verme kulvarlarında...

### HORMONAL DENGESİZLİKLER

35 yaş üzeri kadınların yüzde 50'sinde östrojen hormonu baskınlığı mevcuttur. Bu demektir ki; progesteron hormonu seviyesindeki azalma östrojenden çok daha hızlıdır. Vücutta östrojen miktarının yeterince progesteron hormonu ile dengelenmemesi durumu kadınlarda yoğun kilo artışı olarak ortaya çıkmaktadır. Doğum kontrol hapı kullanan çoğu kadında progesteron üretiminin bloke olmasına bağlı olarak artan kiloların ardında yatan sebep de bozulan bu hormon dengesidir. 40 yaş sonrası ise progesteron büyük hızla düşerken kadınlara hatıra olarak özellikle karın bölgesinde ciddi bir yağlanma bırakır. Kadın doğum uzmanınızı ziyaret edip varlığınıza sebebi hormonlarınız ne durumda sormanın zamanıdır!

### UYKU DÜZENİ

Ya da uyku düzensizliği mi demeliydiniz! Bazı araştırma sonuçları, günde 5 saatten az uyuyan bireylerin obez olmaya yüzde 73 daha eğilimli olduğunu ortaya çıkarmıştır. Uyku, vücuttaki tüm sistemlerin düzenli çalışabilmesi için en önemli zaman aralığıdır. Dolayısıyla uyku düzeninizi sağlamak için elinizden geleni yaparken aslında kilo vermek için de büyük bir adım atıyorsunuz demektir. Kahve, çikolata gibi kafein ajanlarından uzak durmak (özellikle öğleden sonra 14:00'dan itibaren), yatmadan 2 saat öncesine kadar bilgisayar ekranıyla ilişkinizi kesmeniz, mümkünse stres faktörlerini ortadan kaldırmanız uykunuzu düzene sokabilmeniz için küçük bazı öneriler. Bunu duymak gerçekten de size enteresan gelebilir ama zayıflamak için haydi yatağa temiz bir uyku çekmeye...

KİLOLARA  
HÜKMETMENİN  
dayanılmaz  
hafifliğini YAŞAYIN!



**UZMAN DİYETİSYEN CEYLAN AKIŞ, KİLO VEREMENİN OLASI SEBEPLERİNİ SİRALADIKTAN SONRA YAPILMASI GEREKENLERİ ANLATIYOR:**

*“Kilo vermek, bazen sanıldığı kadar kolay olmayarak sinirleri harap edip sizi depresyona dahi sürükleyebilir. Ancak fazla kilolarınızla aranızdaki bu savaşı lehinize çevirmek elinizde. Her zaman dürüst savaşmayan vücudunuzun gizli silahlarını günümüz teknolojisinde ortaya çıkarıp tıbbın silahlarıyla yok edebilir ve böylece hem sağlığınıza hem de hem fiziksel ve ruhsal huzurunuzu kazanabilirsiniz. Kilolara hükmetmenin dayanılmaz hafifliğini yaşamak için zaman kaybetmeyin harekete geçin... Keyifli sonbaharlar.”*