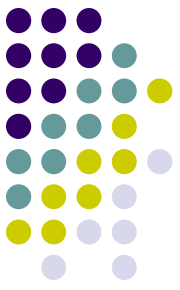




ZAYIFLAMA AMAÇLI BİTKİSEL DESTEKLER VE ŞOK DİYETLERİN ZARARLARI

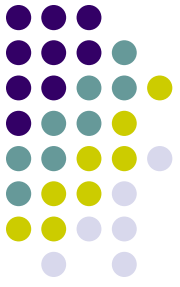
DYT. ŞEYMA KEMAHOĞLU



Şişmanlık (obezite), vücutta yağ dokusunun normalden fazla olması sonucu ortaya çıkan bir hastalıktır.

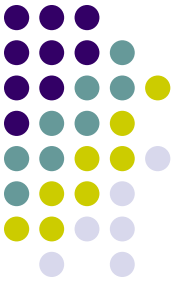
- Yetişkin erkeklerde vücut ağırlığının **%15-18**'i, kadınlarda **%20-25**'ini yağ dokusu oluşturmaktadır.
- Bu oranın erkeklerde **%25**, kadınlarda ise **%30**'un üstüne çıkması obeziteyi oluşturmaktadır.

ŐİŐMANLIĐIN NEDENLERİ



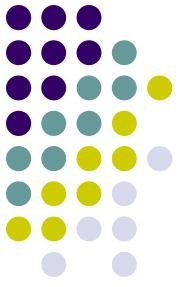
1. **AŞırı besin alımı**
2. Fiziksel aktivitenin yetersiz olması
3. Kalıtımsal
4. Hormonal etmenler
5. Psikolojik sorunlar

ŐİŐMANLIĐIN TEDAVİSİNDE UYGULANAN YÖNTEMLER



- ✓ **Diyet tedavisi**
- ✓ Fiziksel aktivitenin arttırılması
- ✓ Davranış değişikliği tedavisi
- ✓ Cerrahi tedavi
- ✓ İlaç tedavisi

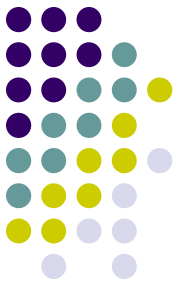
Diyet tedavisinin amacı,



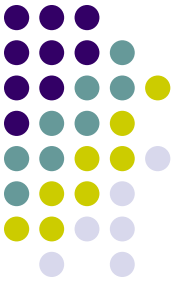
Vücut ağırlığını arzulanan düzeye indirmek

- ✓ Besin ögesi gereksinimlerini yeterli ve dengeli olarak karşılamak
- ✓ Yanlış beslenme alışkanlıkları yerine doğru beslenme alışkanlıkları kazandırmak
- ✓ Vücut ağırlığı arzulanan düzeye geldiğinde tekrar kilo alımını engellemek ve sürekli bu düzeyde tutmaktır.

Tedavinin başarılı olabilmesi için,

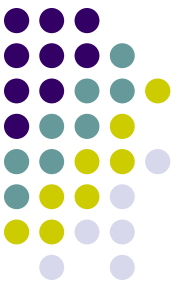


- ✓ Kişinin tedaviyi istiyor olması
- ✓ Tedavinin o kişiye özgü nitelikler içermesi
- ✓ Hastanın bilinçli ve sabırlı olması
- ✓ Diyetisyeni ile iletişimini sürdürmesi ile mümkündür



Diyet yaparken kişinin günlük kalori alımı, haftada **0,5-1 kg** ağırlık kaybını sağlayacak şekilde ayarlanmalıdır.

(YAVAŞ VE UZUN SÜRELİ)



Kısa sürede fazla kilo kaybını hedefleyen
şok diyetlerden uzak durulmalıdır.

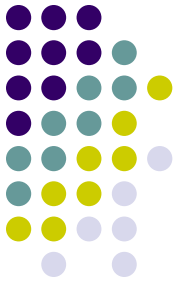
Şok diyetler olarak adlandırılan düşük kalorili
ve yanlış diyetler, ciddi sağlık problemlerine
yol açabilir.

Çok düşük kalorili diyetlerin;

- Aşırı şişmanlar (BKİ : 40 ve üzeri) tarafından bir ekip (doktor, diyetisyen, psikolog, fizyoterapist) kontrolünde yapılması,
- 4 haftadan daha uzun bir dönemde yapılmaması,
- Tekrarı durumunda en az iki aylık bir aralık olması
- Başlangıcında tıbbi analizlerin yapılması,
- En az 15 günde bir elektrolit düzeylerinin izlenmesi,
- Çok hızlı ağırlık kayıpları sırasında enerji alımlarının arttırılması,
- Gebe, emzikli, çocuk, adölesan, yaşlı ve sürekli ilaç kullanan kişiler tarafından uygulanmaması önerilmektedir.

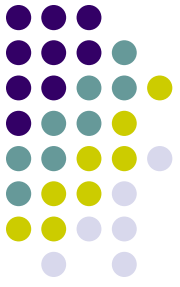


Çok Düşük Kalorili Diyetlerin Yan Etkileri



- Baş ağrısı, konsantrasyon bozukluğu, sinirlilik, yorgunluk,
- Kardiyak aritmi, hipotansiyon,
- Bulantı, kusma, diyare, konstipasyon,
- Bayanlarda adet düzensizliği, böbrek taşları,
- Soğuğa intolerans, kuru cilt, saç dökülmesi, uyuşukluk, tırnak kırılması, bazal metabolizmada azalma...

Şok diyetler



- *Düşük karbonhidrat içeren diyetler*

(ketojenik diyet, atkins diyeti, stillman diyeti)

Karbonhidrat miktarının aşırı kısıtlandığı, protein ve yağ miktarı yüksek olan diyetlerdir.

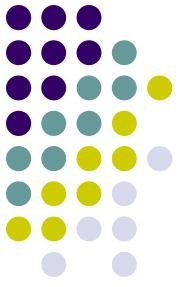
(dengeli diyet ve ketojenik diyet karşılaştırıldığında, dengeli diyetle yağ kaybı daha fazla olurken, ketojenik diyetle su kaybı daha fazla olmuştur.)

Sakıncaları



- Sıvı ve elektrolit dengesinde bozukluk,
 - kalsiyum atımı artar (osteoporoz riski)
 - sodyum atımı artar
- Hiperürisemi
- Kan lipitlerinin ve kolesterolün artması
- Kardiyak aritmiler ve ölüm riski

Şok diyetler

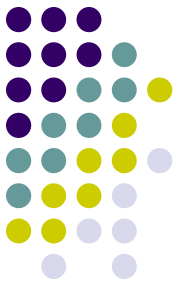


- Çok düşük kalorili diyetler

(açlık diyeti, simeons diyeti,...)

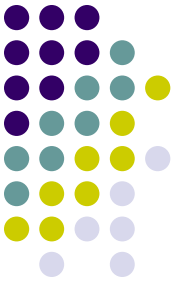
800 kcal'den daha düşük kalorili ve sıvı ağırlıklı beslenen diyetlerdir. Gün boyu bir ya da iki öğün tüketilir.

Sakıncaları



- Vücut ağırlığının hızlı kaybı nedeniyle, yağsız vücut kütlesinin daha çok kaybedilmesine,
 - Bazal metabolizma hızının azalmasına (%20)
 - Kaybedilen ağırlığın korunamamasına neden olacağı,
 - Sağlık açısından riskli olduğu için
- Ölümlle sonuçlanabileceği bilinmelidir.

Şok diyetler



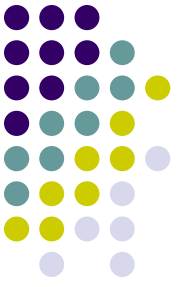
- Tek tip besine yönelik diyetler

(sebze diyeti, simit diyeti, karpuz diyeti,...)

Gün boyu bir veya birkaç besin çeşidini içeren, genellikle karbonhidrat oranı yüksek, protein oranı düşük ve yağ içermeyen diyetlerdir.

Pek çok vitamin (B6 ve B12 gibi) ile kalsiyum, çinko, demir, magnezyum ve fosfor gibi mineraller yönünden yetersizdir.

Sakıncaları



- Osteoporoz
- Safra taşları,
- Böbrek hastalıkları
- Kalp damar hastalıkları
- Kansızlık
- Dikkat azalması
- Uyuşukluk
- Saç dökülmesi
- Yorgunluk
- Sindirim problemleri, kabızlık

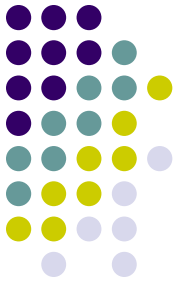


- Protein ağırlıklı diyetler

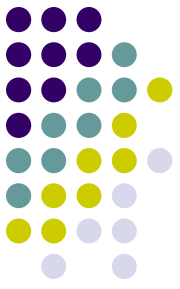
Sadece veya ağırlıklı olarak protein kaynaklarının tüketildiği diyetlerdir.

Bu diyetler hızlı kilo kaybı sağlar ancak sağlık problemlerine yol açabilir.

Sakıncaları



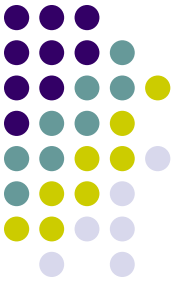
- Vitamin ve mineral açısından son derece yetersiz, kolesterol yönünden zengin olduğu için de kalp hastalıkları açısından da ciddi risk taşıyan diyetlerdir.
- Protein açısından zengin olduğu için, uzun dönemde böbreklere zarar verebilir.



- *Kan grubu diyetleri*

Bu diyet belli kan grubunda olan kişileri belirli yiyecek ve içeceklerden kaçınmalarını esas alır.

Sakıncaları



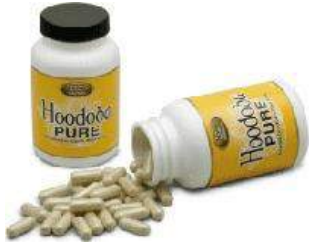
- Kişileri besinlerden uzaklaştırarak yetersiz ve dengesiz beslenmeye yöneltiyor.

Mesela bu diyet tipinde X kan grubu mensuplarının kesinlikle süt ürünleri almaması önerilirken, uzmanlar kişinin ilk tanıdığı gıdanın anne sütü olduğunu ve süt ürünlerinin çok yararlı besin değerleri düşünülüğünde bunun zararlı bir öğüt olduğunu ifade ediyor.



- Şok zayıflama diyetlerinin yanısıra son yıllarda internette, gazete ve dergilerde ya da eklerinde bitkisel desteklerin reklamlarına, tanıtımlarına sıkça rastlanmaktadır.





Zayıflamak hiç bu kadar kolay olmadı...



İdeal kilonuza Kavuşmanın Yolu Burada...

Zayıflamak artık çok kolay 1 ayda 6 - 8 kilo verebilirsiniz!!!



Sizi bir ayda 6 kilo zayıflatacak!!!

Mutlaka
Deneyin!
Kaybedeceğiniz
tek şey;
Kilolarınız
Olacaktır!

SAĞLIKLI
VE KOLAYCA
KİLO VERMENİN
MUTLULUĞUNU
YAŞAYIN



- Reçetesiz besin destekleri kolayca kilo vermek isteyen birçok insan için obezitenin tedavisinde çekici gelmektedir.

Sağlıklı Kilo Vermek İçin
Zayıflama Ürünleri..

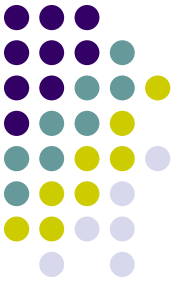
Zayıflama Ürünleri
Zayıflama Ürünlerimizi
Kullanarak İstedğiniz
Kiloları Sağlıklı Bir Şekilde
Verip Fazla Kilolarınızdan
Kurtulacaksınız..

%100 DOĞAL

Zayıflama Ürünleri

www.mutlupartner.net

Bitkisel Ürünler ve Gıda Destekleyicileri

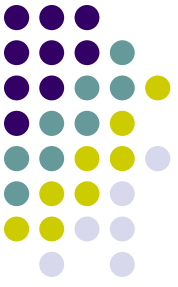


- Doğal kaynaklı oldukları için çoğunlukla toksik olmadığı,
- Zararlı etki göstermediği,
- Hatta yararlı oldukları kabul edilerek kullanılan, çok önemli sağlıkla ilgili riskleri beraberinde getiren **bitkisel ürünler ve gıda destekleyicileri** tüm popülasyonlarda kullanılmaktadır.

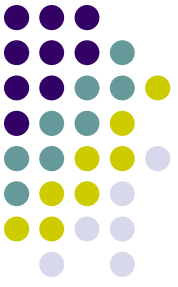




- **Ancak** tüm dünyada bitkisel ürünler yasal alanda gıda katkısı olarak ele alındıkları, ilaç kabul edilmedikleri için ciddi bir kontrol ve denetime tabi tutulmamaktadırlar.
- Doğallığın her zaman etkili ve yan etkiden arınmış olduğu düşüncesi gibi birçok etmene bağlı olarak bitkisel tedavi oldukça popüler duruma gelmiştir.



Zayıflama Diyetlerine Eklenen Doğal Besinler ve Bitkiler

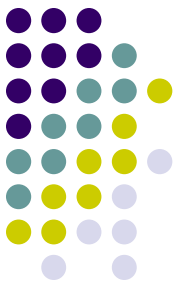


- **Yeşil Çay**

Okside olmamış bir çay çeşididir.

Yeşil çayın abdominal yağlanmada azalmaya neden olduğu görülmüştür

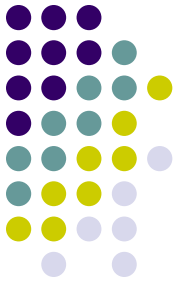




- ***Tarçın***

İnsülinin hücrelere bağlanmasını sağlayan enzimi etkinleştirir, engelleyen enzimi azaltır.

Tip2 Diyabetlilerde, kan şekeri, trigliserit ve LDL kolesterolü düşürücü etkisi görülmüş ancak tarçını bu konuda büyük bir oyuncu olarak göstermek için henüz yeterli kanıt yoktur.



- ***Papatya***

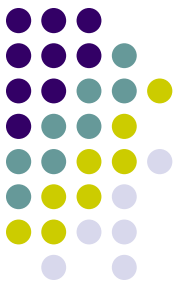
Zayıflama üzerine herhangi bir etkisi bulunmamıştır.

- ***Ananas*** (bromelin)

Sindirime yardımcı, emilim kolaylığı, ödemin atılması, Kilo kontrolü üzerinde etki yok.

- ***Maydanoz***

Vücuttan toksinlerin atılmasını sağlar.

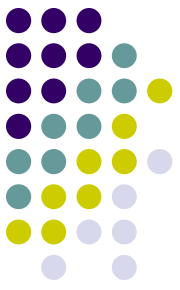


- **Enginar**

Antioksidan özelliğindedir. Karaciğer, safra kesesi, böbrekler ve bağırsak sisteminin düzenli çalışmasına yardım eder.

- **Lahana**

Vücuda alınan besinlerdeki yağın emilimini engelleyecek mekanizmaya sahip
Değildir!

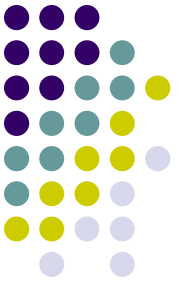


- **Keten Tohumu**

Zengin posa içeriğinden dolayı sindirim sisteminin düzenli çalışması ve kan lipitleri üzerine olumlu etkileri vardır

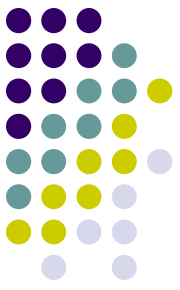
- **Aloe Vera**

Barsak hareketliliğini arttırır, kilo kontrolü üstündeki etkisi henüz kanıtlanmamıştır.

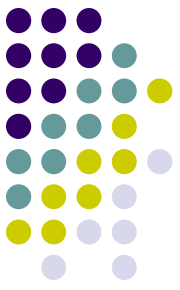


Elma Suyu Sirkesi

Çeşitli mineral ve vitaminleri içermektedir fakat bunlarla kilo vermede etkileri üzerine çalışılmamıştır.



- **Atkuyruđu:** idrar artırıcı, terletici etkili,
- **Sinameki:** müshil etkili,
- **Ihlamur:** idrar söktürücü, terletici etkili,
- **Mate çayı :** idrar arttırıcı ve terletici etkili,
- **Böğürtlen:** idrar söktürücü, terletici ve güçlendirici etkili,

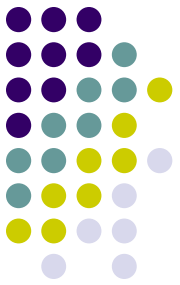


- **Kuşkirazi:** sapı idrar arttırıcı, meyvesi kanı sulandırıcı ve temizleyici, yaprağı müshil etkili;
- **Mısır püskülü:** idrar söktürücü ve taş düşürücü etkili,
- **Yabangülü:** idrar söktürücü, terletici ve C vitamini ile güçlendirici etkili,
- **Isırgan otu:** idrar söktürücü, kan temizleyici,iltihap giderici ve güçlendirici etkili.

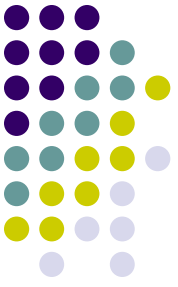


Görüldüğü üzere, kilo verme amaçlı günlük diyeteye eklenen doğal besin ve bitkilerin genellikle barsak hareketlerini arttırıcı ve vücuttan fazla suyu attırıcı etkileri vardır.

Yağ yakımı üzerine etkileri yoktur.

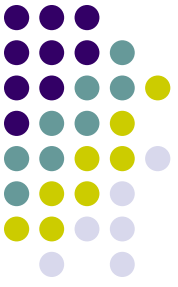


Bitkisel Kapsüller



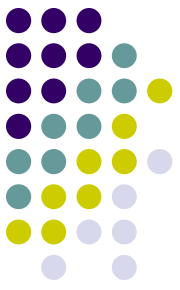
SIBUTRAMİN İÇERENLER

Sibutramin, obezite tedavisinde kullanılan bir ilaç olan Reductil'in de etken maddesidir. Lida, yaklaşık 30 mg sibutramin içermektedir. Bu miktar günlük kullanılabilen miktarın yaklaşık üç katıdır.

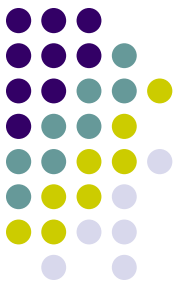


Lida'nın görülen en belirgin yan etkileri;

- Baş ağrısı
- Ağız kuruluğu
- Mide Bulanması
- Kalbin aritmisinin artması
- Uykusuzluk
- Aşırı Sinirlilik
- Kabızlık
- Depresyon

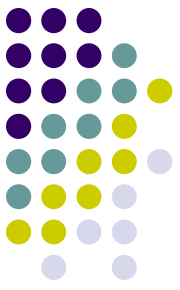


FDA Kasım 2009 ve Ocak 2010 yılında sIBUTRAMİN etken maddeli bir zayıflama ilacının (Meridea) kalp hastalıkları açısından potansiyel ciddi riskleri olduğunu, bu ilacı kullananların aynı zamanda göğüs ağrısı, kalp çarpıntısı, anormal kalp hızı ve ritmi, baş dönmesi ve diğer bunun gibi belirtilerde derhal bir sağlık profesyoneli ile irtibata geçilmesini bildirmiştir.

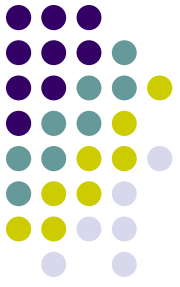


- ***EPHEDRA İÇERENLER***

Ephedra'nın sinir sistemine etkisi kanıtlanmıştır. Ephedra'nın yan etkileri arasında; uykusuzluk, sinirlilik hali, kalp çarpıntısı, yüksek tansiyon, kalp krizi, baş dönmesi, felç ve ölüm bulunuyor. Ephedra bu liste dışında da sağlık sorunlarına neden olabilir.



- İçindeki Efedra Sinica bitkisi yüzünden herbalife Amerika'da yasaklanmış bir üründür
- Herbal Efedranın ani ölüm, felç, kalp krizi gibi yan etkileri vardır.
- Ciddi yan etkilere sebep olduğu için 11 Nisan 2004'te Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) efedra alkaloidleri içeren besin desteklerinin satışını yasaklamıştır.



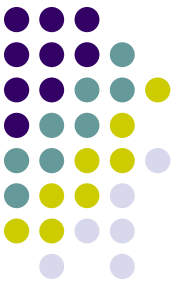
- ACAİ BERRY İÇERENLER

Klinisyenler Acai Berry içerikli zayıflama amaçlı besin takviyesi kullanımını sonucu incelendiğinde uyardıkları nokta; içeriklerinde bilinmeyen ve güvenilirlik oranları belli olmayan yabancı maddeler bulunması riskinin göz ardı edilmemesi olmuştur.

KAFEİN



- Kafein uyku halini ve sersemliği önleyen, uyanıklık veren bir SSS stimülanıdır.
- Kafeinin diüretik etkisi de bulunmaktadır.
- Kafeinin iştahu da baskıladığı belirtilmektedir; ama bu etkisi kısa sürelidir ve kilo kaybını sağlamaz.



MEKSİKA ACI BİBERİ

Ölüme sebep olması nedeniyle 06 AĞUSTOS 2010 Tarihi itibari ile Sağlık Bakanlığı, Tarım Bakanlığının izin verdiği zayıflama hapları dâhil olmak üzere tüm zayıflama haplarının piyasadan toplatılması kararını aldırdı

SARI KANTORON



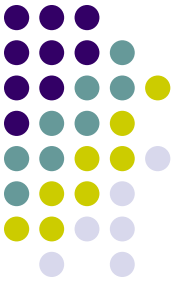
- Türkiye'de yöresel olarak Binbirdelik otu, Kan otu, Kılıç otu, Mayasıl otu, Yara otu, Kuzu kıran ve İngilizcede St. John's wort adıyla bilinen bir ottur.
- St. John's wort gibi depresyon tedavisinde kullanılan bitkisel ilaçlar kilo verme ürünleri olarak görülse de, kilo vermede etkileri üzerine hiçbir veri bulunmamaktadır





GINSENG

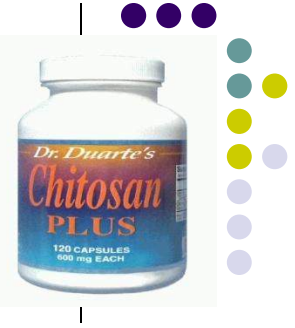
- Ginseng'in glikoz toleransını geliştirebileceği öne sürülmesine rağmen, insanlar üzerinde yapılan rasgele seçimli hiçbir çalışmada kontrol grubuyla karşılaştırıldığında ginsengin kilo vermede etkili olduğu gösterilmemiştir.



L-CARNITINE

L-carnitine'nin kilo vermede etkisi hiçbir çalışmada ispatlanmamıştır.

CHITOSAN

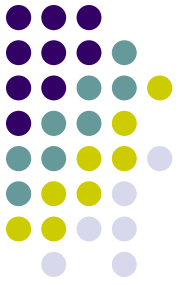


- İstakozların ya da diğerk kabuklu deniz havmalarının kabuklarında bulunan kitin, kitosanın üretiminde kullanılmaktadır.
- Sindirim sistemindeki yağı çekerek kişinin diyet yapmasına gerek kalmadan kilo vermesini sağladığı iddia edilmektedir.
- Çalışmalar sonucunda chitosan'ın yağ emilimi üzerine etkisi klinik olarak önemsiz bulunmuştur.

CHROMIUM PICOLINATE;

- Krom;
 - İnsülin aktivitesini artıran,
 - CHO, lipit, protein metabolizmasında etkili insülin kofaktörü bir elzem iz elementtir.

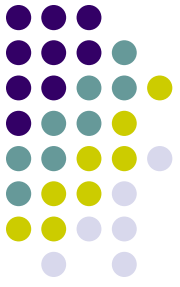
Krom pikolinatın etkisi kilinik olarak kanıtlanmamıştır.



- **Dandelion(karahindiba)**'un diüretik etkiye sahip olduğu ve **cascara(müşhil)**'nın laksatif etki yarattığı bilinmektedir. Bu besin desteklerinden hiçbirleriyle kilo vermede insanlar üzerindeki etkisi çalışılmamıştır. Bu besin desteklerinin uzun dönem kullanımı klasik diüretikler ve laksatiflere benzer yan etkilere sebep olabilmektedir (dehidrasyon, elektrolit anormallikleri).



SONUÇ;



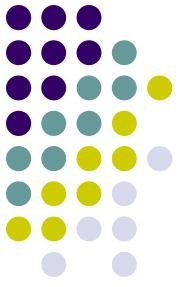
- Fazla kilo ve obezite her geçen gün daha fazla insanı ve toplumu tehdit eden bir sağlık sorunu haline gelmektedir.
- Düşük yağlı diyetler, davranış değişikliği, egzersiz gibi klasik kilo verme programlarının uzun dönemde başarı sağlaması sebebiyle kilo vermek isteyen insanların doğal ve bitkisel ürünlere olan ilgisi gün geçtikçe artmaktadır.

SONUÇ;

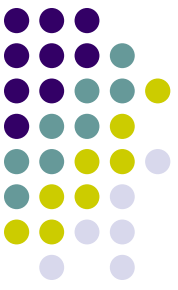


- Fakat bitkisel ürünlerin kullanımından kaynaklanan çok tehlikeli ve öldürücü yan etkiler rapor edilmiştir.
- Pek çok kişi doğal olan tedavi yöntemlerinin zararsız olduğuna inanmaktadır.
- Doğal olan her zaman güvenli olan demek değildir.

SONUÇ;

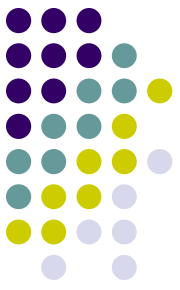


- Yapılan araştırmalar sonucunda elde edilen verilere göre besin desteklerinin zayıflama üzerine etkilerinin kanıtlarının yetersiz olduğu bulunmuştur.
- Bunun yanında diyet ve düzenli fiziksel aktiviteyi içeren yaşam tarzındaki değişikliklerin uzun süreli kilo kaybında daha başarılı olduğu düşünülmektedir.



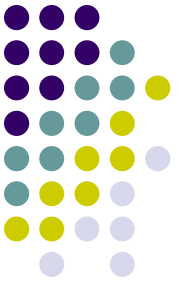
ÖNERİ;

- Zayıflamak amacıyla kısa dönem etki gösteren bu besin destekleri yerine sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitenin bir yaşam tarzı haline getirilmesi sonucunda daha uzun dönemde ve sağlıklı bir kilo verme sağlanabileceği vurgulanmalıdır.



Vücut Ağırlığı Kontrolü için;

- Yemekleri yavaş yiyin, iyi çiğneyin, küçük lokmalarla yiyin, aktivitenizi artırın,
- Zayıflama ancak diyetisyen kontrolünde yapılabilir.
- Sadece patates, sadece yumurta, sadece lahana gibi tek besine dayalı diyetler, karbonhidratı düşük diyetler, çok düşük enerjili diyetler, öğün atlanarak yapılan diyetler sakıncalı diyetlerdir.
- Sağlıklı zayıflama en az 3 öğünde, besin öğelerini yeterli ve dengeli içeren diyetlerle gerçekleştirilebilir.
- Yan etkisi olmayan zayıflama hapi yoktur, bu nedenle her türlü zayıflatıcı hapi kullanmaktan kaçınılmalıdır. Cerrahi, akupunktur gibi yöntemler zayıflamada kalıcı çözüm değildir. (Hayatı tehdit eden bir durum yoksa tercih edilmemelidir.)
- Diyet yaparken fiziksel aktivitenin artırılması gerekir. Diyet yapmadan sadece fiziksel aktivite artırılarak zayıflamak çok güçtür. En az bir aylık yürüyüş programından sonra jogging programı uygulanmalıdır.



SAĞLIKLA KALIN

TEŞEKKÜRLER