

Obezite; gıdalarla alınan besinlerin verdiği enerji miktarının, gün içindeki fiziksel aktivite ve metabolizma ile tüketilen miktarın üstüne çıkması durumunu ifade eder. Beslenme en önemli nedenini oluşturmakla birlikte obezitede; hormonlar, genetik yapı, stres, ilaçların yan etkileri, geçirilen fiziksel ve psikolojik travmalar sorumlu tutulan faktörlerdir. Obezite tanısı çoğunlukla VUCUT KİTLE İNDEKSİ'nin (Kişinin vücut ağırlığının, kişinin boyunun karesine bölünmesi ile elde edilir) hesaplanması ile konur. Eğer bu oran 18'in altında ise tedavi edilmesi gereken zayıflık, 18-25 arası ise normal kilo, 25 in üstünde ise tedavi edilmesi gereken obezite anlamına gelir. Son yıllarda (özellikle kardiyolojik riskleri arttırdığı anlaşıldığından) bel çevresi ölçümü de Obezite tanısında kullanılmaya başlanmıştır. Kadınlarda 88, erkeklerde 100 cm nin üstündeki sayılar riskli gurubu ifade eder. Obezite birçok metabolik hastalık riskini arttırmasının yanında uykusuzluk, bel, boyun, sırt ve diz ağrılarının artması, hipertansiyon, diyabet, safra taşı oluşumu gibi birçok hastalığa davetiye çıkarır. Zayıflamak isteyen hastaya konunun uzmanı bir hekim olarak öncelikle onu tanıyarak yaşamak zorunda olduğumuzu belirtmeliyim. Hastanın psikolojisinin anlaşılması, hastanın dinlenmesi, yemek konusundaki alışkanlıkları konusunda bilgi sahibi olunması, uyku ve tuvalet alışkanlığının öğrenilmesi gibi bilgiler öncelikle araştırılıp not edilmelidir.

Akupunktur uzmanı olan tıp doktorları aynı zamanda beslenme ve diyet konusunda da eğitilmiş olduklarından tek başlarına obez hastanın tedavisinde yeterli donanıma sahip olmakla birlikte gerekli görmeleri halinde endokrin uzmanları, diyetisyenler, kadın doğum uzmanlarından tıbbi destek almaktadırlar. Hastaya çıkarılacak program üç ana başlıktan oluşur. Bunlar:

a. Sağlıklı Beslenme ve Diyet Tedavisi b. Akupunkturla iştah ve beklenmeyen etkiler kontrolü c. Egzersiz Programı Bu yazımda diyet uygulanması esnasında dikkat edilmesi gereken beslenme ve egzersizlere ilişkin 10 ALTIN KURAL' ı okuyucularımla paylaşmak istiyorum:

1. Uyku saatini mutlak surette kontrol altına alın, zamanında uyanın ve aynı saatte uyuyun. Tercihen erken kalkılmasını ve erken uyumasını öneririm.

2. ister ana ister ara olsun öğünlerinizin arasına en az 2 saatlik zaman dilimleri yerleştirin. 3 öğünden daha az sayıda öğün tercihi tam bir tokluk sağlamayacağından acıkma ihtimalinizi arttıracaktır.

3. Sıvı tüketiminizi ihtiyacınıza göre belirleyin ve asla zorla su içmeyin. Yemeklerden yarım saat önce içilecek bir bardak ile yemekten 45 dakika sonra içilecek bir bardak su sıvı ihtiyacınızı karşılamaya yetecektir.

4. Yemek yerken bir şeyle meşgul olmamak daha iyi olmakla birlikte özellikle çok hızlı yeme alışkanlığı olanlar için sohbet etmek, tv seyretmek gibi aktiviteler yemeği iyi çiğnemeyi sağladığından tarafımdan bazen önerilmektedir. Yine de asıl bu konuda dikkat edilmesi gereken husus; yenecek miktarın önceden servis tabağına konulması ve yemeğin bitmesini müteakiben sofradan hemen kalkılmasıdır.

5. Diyetinizin dışına çıkmaya sizi zorlayacak ortamlardan başından beri uzak durun. Örneğin arkadaşlarınızla çıkacağınız bir akşamın diyetinizi bozacağını düşünüyorsanız bunu akşam yemeğinden sonraki yemeksiz bir programa dönüştürün.

6. Yemekten 10 dakika kadar sonra kısa bir egzersizle bağırsaklarınızı çalıştırın. 40 adımlık bir yürüyüş, parmak uçlarınızda 20 kez yükselip inmek veya karın masajı bu ihtiyacı karşılayacaktır. □□

7. Araba kullanma alışkanlığınızı bir daha gözden geçirin. Doktorunuzun önerdiği egzersiz programına sadık kalmak kaydıyla ilaveten yürüdüğünüz mesafelere her gün bir miktar daha ilavede bulunun. Bu hem kondisyonunuzu arttıracak hem de aldığınız besinin yağlara dönüşmesi konusundaki vücut alışkanlıklarınızı değiştirecektir. □□

8. Öğünlerinize bağırsak hareketlerinizi arttıracak doğal takviyeler ilave edin. Salatanıza ekeceğiniz bir kaşık kepek, sabah uyanırken veya gece uyurken yiyeceğiniz iki adet ceviz veya kayısı bağırsaklarınızı çalıştırdığı gibi birçok vitamin ve mineral ihtiyacınızı da karşılayacaktır. □

9. Masum gibi görünen küçük ikramlardan uzak durun. Gün içinde farklı zaman ve mekanlarda tüketilen iki üç adet cips, bisküvi, çerez veya kurabiye bütün gün içinde hesaplandığında 400-500 kkal. lik ilave yük anlamına gelir ki bu miktarı vücudun tüketmesi için orta tempolu 2 saatlik yürüyüş ancak yeterli olacaktır. □□

10. Yemeğinize onu oluşturan parçaları düşünerek bakın. Servisinizi ona göre hazırlayın. Örneğin bir adet dolma, içinde ne kadar yağ olduğunu bilmediğimiz kapalı bir kutudur. Karışık ve ne barındırdığı belli olmayan bu tür yiyecekler yerine tanımı daha kolay yapılabilecek az yağlı gıdalar tüketilmelidir. □□

Doktorunuzun vereceği özel diyet programı ve akupunktur uygulamalarına riayetle bir araya getirildiğinde anlam kazanacak bu kurallar mutlaka akılda tutulmalı hatta birkaç kez okunarak ezberlenmelidir. Bir sonraki yazımda detaylarını bulacağınız Akupunktur Uygulamaları ile birleştirildiğinde sağlıklı bir diyet sadece kilo vermek için kullanılacak geçici bir program olmaktan çıkmalı ve bir yaşam stili haline gelmelidir.