

Obezite ve Sağlıklı Beslenme



İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ
OBEZİTE BİRİMİ



OBEZİTE (ŞİŞMANLIK) NEDİR?



- Balık etli,
- Etine dolgun,
- Şişman,
- Tombiş,
- Toraman...

“ Sağlığı bozacak ölçüde vücutta
anormal veya aşırı yağ birikmesi”

DSÖ

BEDEN KÜTLE İNDEKSİ (BKİ)

$\leq 18,5$

ZAYIF

18,5-24,9

NORMAL

25-29,9

**FAZLA
KİLOLU**

≥ 30

OBEZ

30-34,9

**1. DERECE
OBEZ**

35-39,9

**2. DERECE
OBEZ**

≥ 40

**3. DERECE
OBEZ**

NASIL HESAPLARIZ?

$$\text{BKİ} = \frac{\text{AĞIRLIK (kg)}}{\text{BOY (m}^2\text{)}}$$

$$\text{BKİ} = \frac{80 \text{ (kg)}}{(1,68)^2 \text{ (m}^2\text{)}} = 28,3$$

BEL ÇEVRESİ LUMÜ



Cinsiyet	Risk (Uyarı sınırı) (=BKİ>25)	Yüksek risk (Eylem sınırı) (=BKİ>30)
Erkek	≥94	≥102
Kadın	≥80	≥88

Bel çevresinde yağ birikiminiz fazla ise obeziteye bağlı hastalıkların oluşma riski fazladır!



GELECEĞİN MUTFAĞI

NEDEN ŐIŐMANLADIM ?



- Sosyo-kültürel etkenler,
- Psikolojik problemler,
- evre etkisi
- Gelir düzeyi
- Eđitim düzeyi
- Genetik faktör
- Dođum yaptım,
- Evlendim,
- İŐimi deđiŐtirdim,
- Emekli oldum,
- Dizlerim ađrıyor,
- Moralim bozuk,
- Tatlıya ihtiyacım var,
- Çok çalıŐıyorum,
- Çok stresliyim

GERÇEK NEDEN !

- İhtiyacım olandan daha fazla yiyorum,
- Az hareket ediyorum

Enerji alımı
fazla



Enerji
harcaması
az

Gelir : yüksek
Gider: düşük

Sonuç: birikim!!!

Obezitenin Yol Açtığı Sağlık Sorunları



Kalp hastalıkları, Hipertansiyon, İnsülin direnci (bozulmuş kan şekeri düzeyleri), Kanser (meme, endometriyum, mide ve kolon), Safra taşı oluşumu, Karaciğer hastalıkları, Osteoartrit (eklemler üzerine ek yük bindirerek harabiyete neden olur), Fiziksel hareket zorlukları ve çeşitli kazalar, Solunumla ilgili sorunlar, Çalışma veriminin düşmesi...

Sonuç olarak yaşam kalitesinde düşme!

6 ayda 10 kg vermenin yararları (%10-100kg)



Mortalite	% 20-25 ↓ % 30-40 ↓ DM-ilişkili ölüm % 40-50 ↓ kansere bağlı ölüm
Kan basıncı	10 mmHg ↓ (sistolik-diastolik)
Diabet	Oluşma riski % 50 ↓ Açlık Pl. Glukozu % 30-50 ↓ HbA_{1c} % 15 ↓
Lipidler	T. Kolestrol % 10 ↓ LDL % 15 ↓ Trigliserid % 30 ↓ HDL % 8 ↑
Visseral yağ	% 25 ↓

Obezite tedavisi



- Uzun bir süreçte ortaya çıktığı gibi tedavisi de uzun zaman gerektirir.
- Diyet tedavisi (beslenme alışkanlığının değiştirilmesi)
- Egzersiz
- İlaç
- Cerrahi

Diyet tedavisi



- Kilo alma sürecinde enerji fazlası lehine bozulan dengeyi tersine çevirerek kişiye harcadığından daha az enerji verilmeli ancak **bazal metabolizma enerjisinin altına düşülmemeli**

Enerji alımı
az



Enerji
harcaması
fazla

Gelir : düşük
Gider: yüksek

Sonuç: kilo verme



bireye özgü planlanmalı



- Kadın, 1,55 boy, 85 kg, 35 yaş.
- Masa başı çalışıyor
- Düzenli egzersiz yapmıyor
- Süt ve ürünlerine alerjisi var

- Örnekteki iki kişinin enerji ve besin ögesi ihtiyacı aynı olmayacağı gibi planlanan diyetin enerjisi de farklı olmalıdır.



- Erkek, 1,80 boy, 115 kg, 46 yaş.
- İnşaatta çalışıyor
- Düzenli egzersiz yapmıyor
- Gelir düzeyi düşük yeteri kadar et tüketemiyor.

yeterli ve dengeli beslenme ilkeleri ile uyumlu olmalı



- İsveç diyeti: (kötü bir örnek) 1 şekerli kahve,
2 katı yumurta,
100 g haşlanmış ıspanak,
1 domates
200g biftek, yeşil salata
- Yaklaşık 500 kkal, → enerji çok düşük!
- %8 karbonhidrat → %50 - 60 olmalı
- %42 protein → % 13-15 arası olmalı
- %50 yağ → % 25-30 arası olmalı

doğru beslenme alışkanlığı kazandırmalı



- Sağlıklı beslenme programınızı 100 metre koşusu olarak değil, uzun sürecek bir maraton gibi düşünün!
- Ömür boyu uygulayabileceğiniz sağlıklı alışkanlıklar kazanmaya çalışın!



Kaybedilen ağırlık korunmalıdır



- Hedefimiz kısa sürede çok hızlı kilo vermek değil, uzun vadede yavaş kilo kaybetmek ve ulaşılan sağlıklı ağırlığı korumak olmalı!
- Sihirli bir değnek değmiş gibi bir anda değişeceğimizi bekliyorsak, bu büyüünün etkisinin uzun sürmeyeceğini de bilmeliyiz!



Yanlış diyetlerin elinde oyuncak olmayın!



- Yo yo sendromu: Çok düşük kalorili diyetlerle kısa sürede verilen kiloların fazlasıyla geri alınması

YANLIŞ ZAYIFLAMA DİYETLERİ



1. Kişiyeye özel olmayan gazete, dergi vb. yayınlarda bulunan diyetler
2. Kısa sürede hızlı kilo kaybı sağlayan çok düşük enerjili şok diyetler
3. Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırmayan diyetler
4. Tek tip besine dayalı diyetler
5. Zayıflattığı öne sürülen ve pek çok yan etkisi bulunan diyetler
6. Karbonhidratları ve proteinleri ayırma diyetleri
7. Gerçek kilo kaybı yerine vücuttan sadece su kaybına neden olan diüretik (idrara söktürücü) ilaçlar, otlar, çaylar ve saunalar.

Egzersiz



Egzersizin Sıklığı:

**Her gün veya en az 5
gün/hafta**

Egzersizin Süresi:

**40-60 dk/günde 1 kez
veya
20-30 dk/günde 2 kez**

Fiziksel aktivitenin yararları nelerdir?



- Yağsız dokunun korunmasını sağlar.
- Bazal metabolizma hızının düşmesini engeller.
- Yağ dokusunun harcanmasını sağlar.
- Sağlığın korunmasını ve geliştirilmesini etkiler.

ZAYIFLAMA İLAÇLARI

Zayıflama ilaçlarına dikkat!



Avrupa İlaç Kurumu 'Ölümcül olmayan kalp krizi ve inme riski olduğu' gerekçesiyle zayıflama ilacı Reductil'in lisansını iptal etti

Avrupa İlaç Kurumu(EMA) yaygın kullanılan zayıflama ilacı Reductil'in lisansını iptal edildiğini açıkladı. Kurum, ilacın obez insanları sağlığını olumsuz etkileyebileceğini düşünüyor ancak yan etkilerin ölümcül olmadığını da ekliyor. Karar, uluslararası klinik bir deneyin incelenmesinin ardından geldi. Deney, ilacın temel içeriği sibutraminin kalp problemlerini artırdığını ortaya çıkardı. Türkiye'de bir dönem çok tartışılıp satışı durdurulan zayıflama ürünü Lida'da da bulunan bu içerik, kullancının beyininde "tokluk" hissi yaratacak şekilde etki yaparak kişinin yüzde 20 az yemesini sağlıyor. Araştırmacılar "Deliller ürünün ölümcül olmayan kalp krizi ve inme riskine neden olduğu yönünde" diyor. Kurumun ele aldığı deney kapsamında 10 bin hasta altı yıl gözlemlendi, yüzde 16 oranında kalp krizi ve inme riski görüldü.

İlacın üreticisi Abbott'un Türkiye Kurumsal İletişim Müdürü Dennis Derofle, kurumun sibutramin içeren tüm anti-obezite ilaçlarının pazarlama ruhsatlarının askıya alınmasını önerdiğini, Aİİ dışındaki ülkelerde satışı devam etmekte olan sibutraminin prospektüsündeki uyarılar doğrultusunda kullanılmasını gerektiğini belirtiyor. Firma, konuya ilişkin kararın kendilerine Türkiye'deki ilgili sağlık otoritelerine iletildiğini de kaydediyor. Ancak Reductil'in Türkiye satışı hakkında henüz resmi kaynaklardan yapılmış bir açıklama bulunmuyor.

Zayıflama ilacı öldürdü!



Şikayetleri üzerine hastanede ölen kadının kullandığı zayıflama ilacı toplatıldı.

11 Ağustos 2010 17:00
Profesyonel Profesyonist
Tuzun Aray Akdoğan İşletimcisi
Profesyonel Çözümler Getiriyor

GÖZE ÇARPMALAR

- İhtis 2010 böyle geçti!
- Fiyate kullanan AKTİD için tehdit
- 1 yılda 414 terörist yakalandı!
- Nöylen torba yasalarıyor
- YURTDUŞUNDAN Aİ SURE!
- Çözümler'in hedefi yine İsmail!

FİRSATLAR...

Profesyonel olmak yetmez,
Kırtısyonol olmak gerekir!
Çünkü bir ki çevresine
bulamaz hazir misiniz?
Prima rin en iyiyile tarımak
İsmil Türkiye

Kastamonu'nun Çatalzeytin ilçesinde yaklaşık 2 ay önce karın ağrısı, ishal ve kusma şikayetleri sonrası tedavi görüldüğü hastanede hayatını kaybeden 23 yaşındaki Nilay Dinçer'in kullandığı "Pepper Time" (kızması biber hapi) isimli zayıflama ilacı, Sağlık Bakanlığı tarafından toplatıldı.

Edinilen bilgiye göre, evli ve bir çocuk annesi Nilay Dinçer'in rahatsızlanarak özel bir hastanede tedavi altına alınması ve bir süre sonra da hayatını kaybetmesi üzerine inceleme başlatan Kastamonu İl Sağlık Müdürlüğü, hastanın teşhis, tedavi ve ölümü sürecini mercek altına aldı.

Bu arada soruşturma başlatan Sağlık Bakanlığı'na da genç kadının hastaneye başvurduğu andan itibaren kullandığı ilaçlar, yapılan tetkikler ve düzenlenen raporları İl Sağlık Müdürlüğünden talep etti. Genç kadının yapılan tetkiklerinde bağırsaklarının tahrip olduğu bilgisine ulaşan yetkililer, Dinçer'in bir süre önce zayıflama hapi kullandığı bilgisine ulaşarak söz konusu ilacı ilgili çalma başlattı.

Yapılan inceleme sonrası Dinçer'in kullandığı "Pepper Time" (kızması biber hapi) isimli zayıflama ilacının "sibutramin" etken maddesi içerdiği belirlendi. Bunun üzerine Sağlık Bakanlığı Türkiye genelinde tüm eczanelerde satışı yapılan ilacı topladı.

GEREKLİ RAPORU SAĞLIK BAKANLIĞINA GÖNDERDİK

Katil zayıflama ilacı mı?

Çok sayıda yaygın kuruluşunun kullandığı EGS News Works adlı bilgisayar yazılımının mimarı Ertan Geyik toprağa verildi. Geyik'in ölümünün nedeninin fazla kilolarından kurtulmak için Sibutramin ihtiva eden Lida isimli ilaç olduğu iddia ediliyor



Sağlık Bakanlığının toplattığı zayıflama ilacı

13 Ağustos 2010 Salı 17:00

2 ay önce karın ağrısı, ishal ve kusma şikayetleri sonrası tedavi görüldüğü hastanede hayatını kaybeden 23 yaşındaki Nilay Dinçer'in kullandığı "Pepper Time" (kızması biber hapi) isimli zayıflama ilacı, Sağlık Bakanlığı tarafından toplatıldı.

2 ay önce karın ağrısı, ishal ve kusma şikayetleri sonrası tedavi görüldüğü hastanede hayatını kaybeden 23 yaşındaki Nilay Dinçer'in kullandığı "Pepper Time" (kızması biber hapi) isimli zayıflama ilacı, Sağlık Bakanlığı tarafından toplatıldı.

Kastamonu'nun Çatalzeytin ilçesinde yaklaşık 2 ay önce karın ağrısı, ishal ve kusma şikayetleri sonrası tedavi görüldüğü hastanede hayatını kaybeden 23 yaşındaki Nilay Dinçer'in kullandığı "Pepper Time" (kızması biber hapi) isimli zayıflama ilacı, Sağlık Bakanlığı tarafından toplatıldı.

Edinilen bilgiye göre, evli ve bir çocuk annesi Nilay Dinçer'in rahatsızlanarak özel bir hastanede tedavi altına alınması ve bir süre sonra da hayatını kaybetmesi üzerine inceleme başlatan Kastamonu İl Sağlık Müdürlüğü, hastanın teşhis, tedavi ve ölümü sürecini mercek altına aldı.

Bu arada soruşturma başlatan Sağlık Bakanlığı'na da genç kadının hastaneye başvurduğu andan itibaren kullandığı ilaçlar, yapılan tetkikler ve düzenlenen raporları İl Sağlık Müdürlüğünden talep etti. Genç kadının yapılan tetkiklerinde bağırsaklarının tahrip olduğu bilgisine ulaşan yetkililer, Dinçer'in bir süre önce zayıflama hapi kullandığı bilgisine ulaşarak söz konusu ilacı ilgili çalma başlattı.

Yapılan inceleme sonrası Dinçer'in kullandığı "Pepper Time" (kızması biber hapi) isimli zayıflama ilacının "sibutramin" etken maddesi içerdiği belirlendi. Bunun üzerine Sağlık Bakanlığı Türkiye genelinde tüm eczanelerde satışı yapılan ilacı topladı.

GEREKLİ RAPORU SAĞLIK BAKANLIĞINA GÖNDERDİK

Kastamonu İl Sağlık Müdürü Dr. Yusuf Öztürk AA muhabirine yaptığı açıklamada, olayla ilgili başlatılan soruşturma çerçevesinde Nilay Dinçer ile ilgili tüm tetkik ve raporlarını Sağlık Bakanlığının gönderdiğini söyledi.

Hastanın kullandığı zayıflama ilacıyla ilgili bakanlığın çalma raporlarını sürdüürdüğünü kaydeden Öztürk, "Erişim için ilgili ilaın Dinçer'in ölüm sebebinin bu ya da başka bir nedenle olduğunu söylemememize kesinlikle niyetimiz değil" dedi.

***SIBUTRAMİN'İN ETKEN MADDESİ İÇEREN 9 İLAÇ DAHA PİYASADA**

Öte yandan Sağlık Bakanlığının yetkilileri, şu anda piyasada bulunan zayıflama ilaçlarından sadece birinin ruhsatlı olduğunu, bunun dışında ilaca benzeyen 3 ayri ruhsatlı da ara snlar olarak satışta olduğunu bildirdi.

Daha önce izin verilmiş bazı zayıflama ilaçlarının "sibutramin" etken maddesi içerdiği için bir süre önce ruhsatlarının askıya alındığını belirttikler, söz konusu ilaçların bu nedenle piyasada bulunmadığı bilgisine vardı.



Zayıflama hapi aldığını doktora söylemeyen Ebru İğneden öldü



Ebru Atabeyoğlu'nun kullandığı zayıflama ilacının doktora söylememesi nedeniyle olduğu iddia ediliyor

Bir yıl önce rahatsızlanarak hastaneye yatırılan Ebru Atabeyoğlu'nun kullandığı zayıflama ilacını doktora söylememesi nedeniyle olduğu iddia ediliyor

İstanbul Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Öğrencisi Ebru Atabeyoğlu, son günlerinde sırt ağrısı ve kas ağrıları nedeniyle hastaneye yatırıldı. Burada da hastanede yapılan ağır tedavi işleme sonrası taburcu edilen 24 yaşındaki Ebru Atabeyoğlu, daha sonra ailesiyle birlikte bir akrabasının nehan tarafından öldü.

BABASIYLA DAVAS EDERKEN BAYILDI

Ancak gecede dans eden bir anda rahatsızlanan genç kız babası Feri Atabeyoğlu'nun kollarında bayıldı. Hastaneye kaldırılan Ebru Atabeyoğlu, doktorların bütün müdahalelerine rağmen kurtulanmadı. Anı olan ailesi yasa boğarken, Atabeyoğlu'nun daha hastaneden kurtulabilmek için önce süzme zayıflama ilacı içtiği ve son 6 ay içinde 11 kilo verdiği öğrenildi. Genç kızın ailesi keşif için mezarını kazdı için Bursa Adli Tıp Kurumu morguna kazandı. Atabeyoğlu'nun kullandığı zayıflama ilacının ve hastanede yapılan işlemin içeriği de araştırılıyor.

İlaç etkileri ölsa bile herkim uyarın

Öneriler...



- Size en kolay gelenden başlayın, ilk adımı atın gerisi gelecektir!



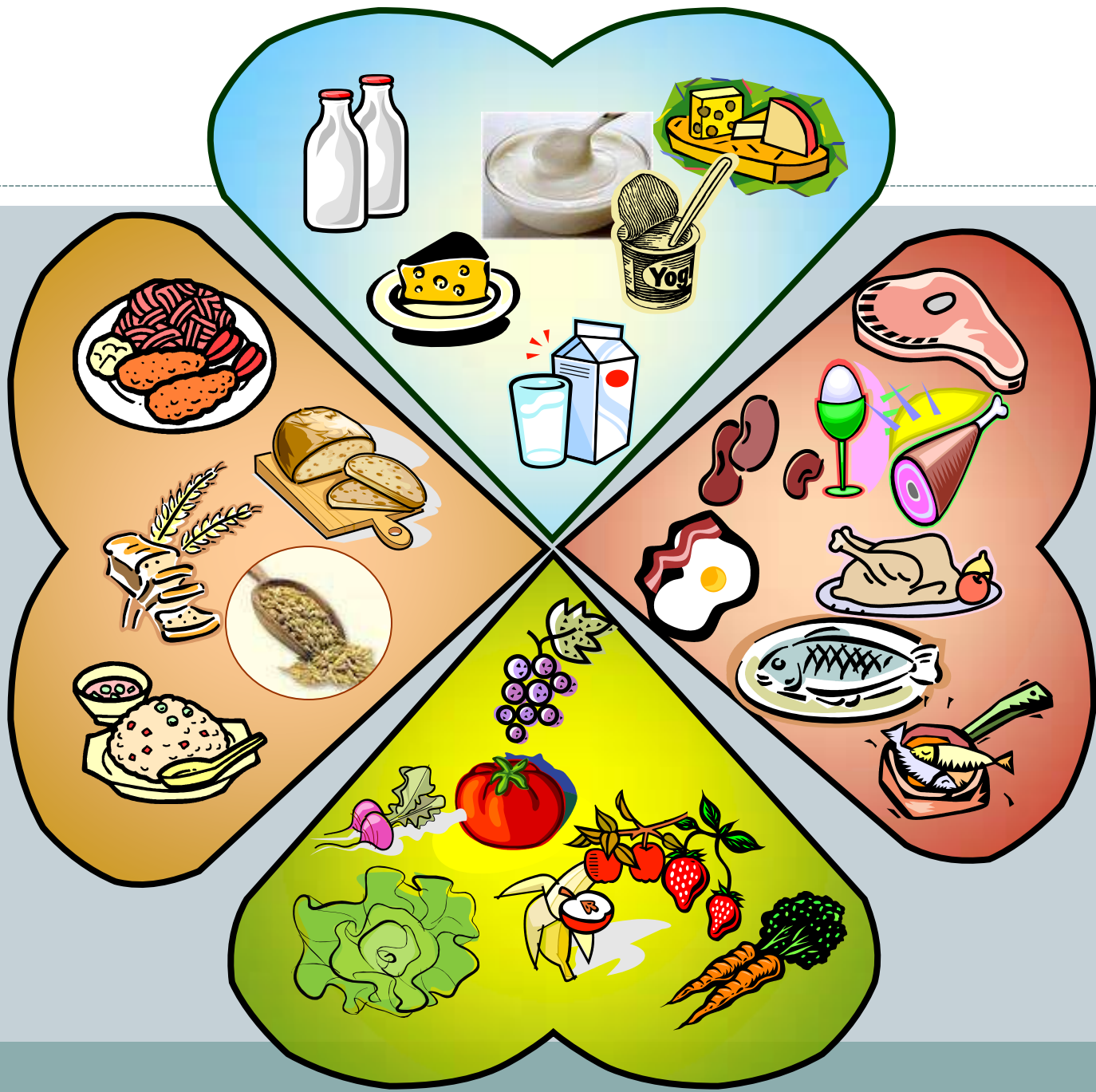
Öneriler...



Tabağınızı çeşitlendirin!



Tek yönlü, tek çeşit beslenmek yanlıştır. Vücudumuzun çeşitli besinlerde bulunan farklı besin öğelerine ihtiyacı vardır.



Öneriler...



Daha az yağ gerektiren pişirme yöntemlerini deneyin

Bildiğiniz yemekleri farklı şekilde pişirerek yeni bir mutfak deneyimi edinebilirsiniz

Örneğin patlıcan musakka yapmak için patlıcanları kızartmak yerine kaynayan suda 3-5 dakika haşlayarak kullanın, çok hafif ve aynı zamanda lezzetli olduğunu göreceksiniz.

Öneriler...



Metabolizmanın düzenli çalışması için, günlük yaşam koşulları da dikkate alınarak,

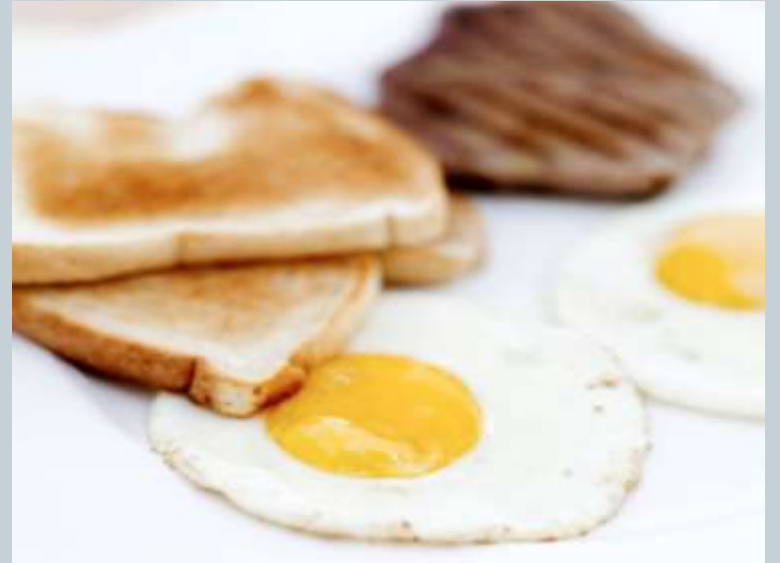
günde en az **3 öğün**

tüketilmeli ve öğünler arasında geçen süre 4-5 saat olmalıdır.

Öneriler...



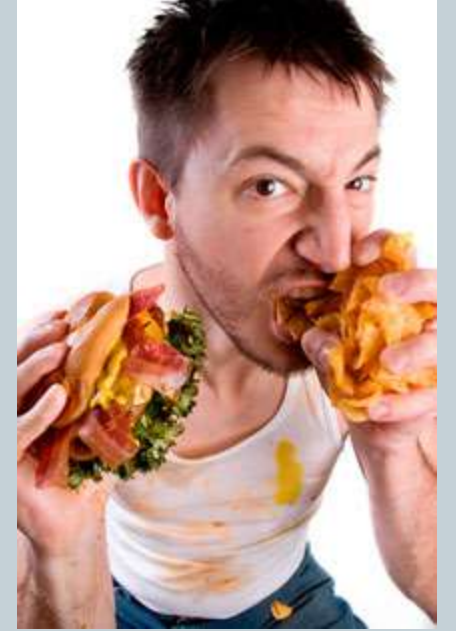
- Öğünler içinde en önemlisi sabah kahvaltısıdır.
- Kan şekerinin düzenli kalması için kahvaltıda proteinli besinlerin bulunması gerekir.



Öneriler...



- Yemeği hiçbir zaman ayakta ya da televizyon karşısında yemeyin. Her zaman masada oturarak yiyin.
- Yemeęe başlamadan önce bir bardak su için.
- Yemeęe yağdan fakir bir çorba ve/veya salata ile başlayın.
- Ne yediğinize dikkat edin. Acıktığınız için mi, yalnızlıktan mı, depresyondan mı yiyorsunuz farkına varın.



Öneriler...



- Yiyecekleri daha küçük tabaklarla, küçük porsiyonlarda tüketin.
- Porsiyonlarınızın miktarını ayarlayın. Tabakları masada değil mutfakta hazırlayın.



Öneriler...



- Daha fazla posalı gıda tüketin!
- Öğünlerinize sebze ve meyvelerin büyük porsiyonlarını dahil edin.
- Karbonhidrat alımınızın tam tahıllardan gelmesini sağlayın (örneğin tam tahıllı ekmek, kuru baklagil tüketimini artırın).

Öneriler...



- Ekmek ve tereyağını masadan kaldırın.
- Sebze yemekleri ve salata dışında ikinci bir porsiyon almayın.
- Çay, kahve tüketimini sınırlandırın. Bunların yerine bitki çaylarını tercih edin.

Öneriler...

- Yavaş yavaş yiyin, yemeklere saldırmayın.
- Doyduğunuzu hissettiğinizde yemeği kesin.
- Tabağınızdakileri tamamen bitirmek zorunda değilsiniz.
- Yemeklerden sonra masayı toplayın, bu gelip geçerken bir şeyler atıştırmanızı önler.



Öneriler...

- Aç olmadığınız halde sizde yeme isteği uyandıran çevresel faktörlerin farkına varmayı ve onları kontrol etmeyi öğrenin.
- Duygusal boşlukları çikolata ile dolduramazsınız!



Öneriler...

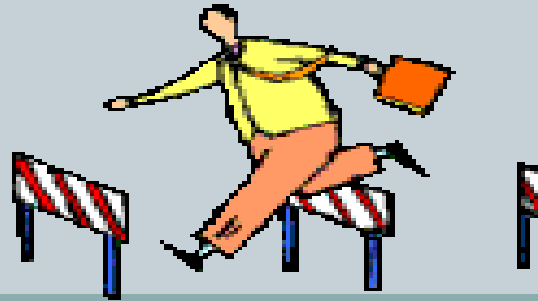
- Paket etiketlerini okumayı öğrenin ve 1 gr. yağın 9 kalori olduğunu unutmayın.
- Yağ oranı düşük alternatifler bulmaya çalışın.
- Önceden hazırlanmış gıdalar genellikle yağ ve kalori açısından zengindir, bunlardan kaçınınız.



FİZİKSEL AKTİVİTENİZİ ARTIRIN!



- Tüm yaşlarda aktif olmak vücudun kas miktarını ve kemiklerin dayanıklılığını artırır.
- Düzenli fiziksel aktivite ve uygun beslenme ağırlık denetiminin sağlanmasında temel koşuldur.



Öneriler...



- 3km. den kısa mesafelerde taşıta binmeyin.
- Eşyalarınızı kendiniz taşıyın.
- Her gün en az 40 dk. hızlı yürüyüş yapın.
- Dört ve daha az katlı daireler için asansör kullanmayın.
- Yürüyen merdiven yerine merdivenleri kullanın.
- Ailenizle birlikte aktif bir hafta sonu planı yapın.

Öneriler...



- Daha uzun bir yürüyüş için arabanızı en uzak park yerine park edin.
- Otobüsten bir durak önce inin ve gideceğiniz yere yürüyün.
- Yediklerinizin ve fiziksel aktivitenizin kaydını tutun.

**“HER MADDE
TOKSİNDİR, TOKSİN
İLE TOKSİN
OLMAYANI
BİRBİRİNDEN AYIRAN
DOZDUR.”**

PARACELSUS



O KADAR ÇOK OT
YERSEN BÖYLE OLUR
İŞTE. OH SANA
OBEZ OLDUN.

