

# POPÜLER DİYETLERİN İNSANLAR ÜZERİNE OLASI YAN ETKİLERİ

Uzman Diyetisten **Hande ÇELİKKAYA**





Günümüzde bir çok toplumda şişmanlık fazla oranda görülmesine karşı kilo kaybı ve kaybedilen kiloyu korumakla ilgili yapılan bazı girişimler olumsuz sonuçlanmıştır. Böyle bir durum bireyleri istedikleri kiloya ulaşabilmek için kilo verdiren diyeti bulma arayışına itmiştir. Popüler akımlardaki riskler kilolarıyla başı dertte olanlar, problem yaşayanlar için bu kör bir noktadır. Aslında bireylerde bu tür yeni yaklaşımlara karşı bir isteğin olması kamuoyunun "uzmanlar bu konuda bir türlü karar veremiyor" şeklinde olan düşüncesi de oldukça etkilidir.

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre obezite ve fazla kilo normalin üstünde aşırı yağ birikimi sonucu oluşmaktadır. Yapılan araştırmalar sonucu Dünya üzerinde 2.2 milyar birey obez ve aşırı kiloludur. 2014 senesinde 18 yaş ve üzerinde olan kişilerde obezite görülme sıklığının çok fazla olduğu ülke Küresel Beslenme Raporu verilerine göre;189 ülke arasından Kuzey Amerika'dır. Obezite ve fazla kiloluluk; hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, kanser gibi birçok kronik hastalık-

lar için tehlike içeren bir faktördür.

Beden kütlelerini kısa süre içerisinde azaltmak isteyen dünyada bir çok insan vardır. Böylesi bir durumda insanları popüler diyetlere itmektedir. Bu diyetlerde belirli besinler önerildiği için önerilmeyen gıdalara karşı aşırı istek oluşmakta olup bireyler daha sonrasında yani diyetten sonra bu besinlere yüklendiği zaman kilo artışı ne yazık ki kaçınılmaz bir hal alıyor. Çünkü bu tür diyetler kısa sürede kilo verdirmeyi vaat ettiği için bireyleri spordan uzaklaştırdığı için zamanla ağırlık artışına neden oluyor. Yani daha çabuk kilo verdirmenin veya vermenin yolları oluşturulup bireylerin ilgisi bu tür alanlara çekiliyor. Bu tür diyetler uzun sürede devam ettirildiğinde olası yeme bozukluklarına dahi yol açabilmektedir. Bireyler fazla kilolarından kurtulmak veya oldukları vücut ağırlıklarını korumak için bu amaçla yapılan diyetlere başvurmaktadır. Bu tür diyetlerin açlığı bastıran çeşitli mekanizmaları uyarıp kilo denetimi koruyabileceği düşünülmektedir. Karbonhidrattan yoksun beslenme böyle tarz diyetler arasında çok fazla olan bes-

lenme şeklidir. Genellikle yağ alımını azaltarak beslenme Batılı toplumlarda yüksek proteinli beslenmeyi teşvik etmektedir.

### **Popüler Diyetler ve Kardiyovasküler Hastalık**

Protein alımının fazla , karbonhidrat alımının yoksun olduğu beslenme programlarını uygulayan kişilerde KVH görülme tehlikesi dikkat çekmektedir. Bu durum ise kısa süreli uygulanıp kilo kaybına yol açmasından ziyade uzun sürede bu riske yol açtığı bildirilmektedir. 15 yıl süren bir kohort çalışmasında 30 ile 30 yaş aralığında olan 43396 kadın birey gözlem altında alınmıştır. Karbonhidrat tüketiminin günlük 20 gram düşmesi, protein tüketiminin 5 gram yükselmesi KVH tehlikesini %5 arttırdığını gözlemlenmiştir. Azaltılan karbonhidrat ve artırılan protein kaynakları göz ardı edilerek KVH tehlikesiyle bu diyetler arasında ilişki kurulmuştur. Başka bir çalışmada yapılan sonuçlar ise yine protein alımının fazla karbonhidrat alımının az olduğu diyetlerde KVH ve mortalite arasında olumlu olarak anlamlı bir verinin olduğunu göstermektedir.



Yağ alımının düşük olduğu beslenme programlarında ise şeker ve rafine karbonhidratlar, protein kalitesi düşük ve işlenmiş yağlar inflamasyonu arttırmaktadır böylesi bir diyet ise yağdan zengin bir diyeteye göre KVH riskini daha çok etkilemektedir.

Çok düşük kalorili beslenme programları uygulayan kişilerde ise kardiyak aritmi ve hipotansiyon ve kolesterol seviyelerinin yükselmesi gözlemlenmektedir. Ayrıca herhangi bir diyetin posa yönünden fakir olması da kişilerde bazı sağlık sorunlarına yol açabilmektedir.

#### **Popüler Diyetler ve Kan Basıncı, Kan Lipitleri**

Karbonhidrat alımının az olduğu, %22 oranında da protein alımının olduğu (fazla) Atkin's diyet programı ile yağ içeriği az, protein oranı %16 olan diyet programlarını uygulayan morbid obezleri karşılaştıran bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada protein alımının fazla olduğu grupta (%20), protein alımının düşük olduğu (%4) gru-

ba göre serum TG seviyelerinde daha çok düşüş olduğu gözlemlenmiştir.

Yapılan bir çok meta analiz çalışmasında protein alımının fazla olduğu beslenme programını uygulayan kişilerde TG seviyelerinde artış olup, düşük protein alımının olduğu beslenme programı uygulayan kişilerde ise 3 ay gibi bir sürede TG seviyelerinde azalmanın olduğu belirtilmiştir.

#### **Popüler Diyetler ve Kemik Sağlığı**

Protein tüketiminin fazla olması Ca'nın böbreklerden atımını yükselterek paratiroid hormon düzeyin, arttırmaktadır. Protein alımının fazla, karbonhidrat alımının az olduğu beslenme programlarında metabolik asidoz görülmektedir çünkü asit baz birikimi fazla olmaktadır. Protein alımının fazla olduğu diyet türlerinde fosfor da fazla alınmış olarak idrarla kalsiyumun atımına neden olmaktadır. Örneğin etin fosfor oranı kalsiyum oranından çok daha fazladır. Bunun sonucunda Ca kemiklerden çekilerek böbrekten atıla-

rak kemik erimesi meydana gelmektedir (Alphan, 2016; Şanlıer, 1995). 38 kadın birey üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada protein tüketiminin yüksek olması ile kemik mineral yoğunluğunu düşürdüğü yönünde bir ilişki gözlemlenmiştir (Bilsborough, 2003).

Alkali beslenme programında sirke ve limon suyunun pratik bir destek olduğu belirtilmiştir. Ancak elma sirkesi ile ilgili yapılan bazı çalışmalar sonucunda insanlar üzerinde vücut yağı ve kilo kaybında etkili olduğu fakat fazla tüketiminin sindirim sistemi sorunlarına çünkü mide boşaltmasını geçiktirir, kan potasyum seviyelerinde düşüş yaratarak kemiklerde kayıplara vb bazı rahatsızlıklara yol açabileceği belirtilmektedir.

#### **Popüler Diyetler ve Böbrek Sağlığı**

Protein alımının fazla karbonhidrat alımının az olduğu beslenme programlarının böbrek sağlığı üzerine etkileri tam olarak belirlenmemiştir.



307 obez bireyden oluşan bir çalışmada 2 yıl boyunca devam eden sürede protein alımının fazla karbonhidrat alımının az olduğu beslenme programlarının, yağ alımının düşük olduğu beslenme programlarına göre etkileri karşılaştırmıştır. Buna göre sağlığı yerinde olan pbez bireylerde protein tüketiminin fazla olduğu zayıflama programlarının GFR, albüminüri, sıvı ve elektrolit dengesi üzerinde herhangi bir yan etkisi saptanmamıştır.

Başka bir çalışmada ise protein alımının fazla, karbonhidrat alımının az olduğu beslenme programlarının uygulanması kreatinin klerisini azaltmada düşük bir etkiye sahip olup BY olan hastalarda hastalık ilerlemesinde oldukça bir risktir ve bu tür diyetler metabolik asidoza neden olmaktadır.

Protein tüketiminin fazla olduğu beslenme programlarını uygulamak BY'nin başlıca sebepleri arasında yer almaktadır. Ayrıca enerjisi çok kısıtlı olan diyetler de

böbrek taşı oluşumuna bir risktir.

### **Popüler Diyetler ve Kansere**

Karbohidrattan yoksun beslenme programlarında meyveler, sebzeler ve diyet posaları önerilen günlük değerlerin altında kaldığı için kanser tehlikesinin artması bildirilmiştir. 519.978 kişinin katıldığı Avrupanın on ülkesinde 35 – 70 yaş aralığındaki bireyler ile yürütülen bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmanın verilerine bakıldığı zaman protein alımının fazla olması ve kalsiyumun fazla olması (çünkü süt ve ürünlerinden tüketim fazla) sebebiyle prostat kanserinin görülme riskini ortaya atmaktadır.

Yağ alımının fazla olduğu bir beslenme programı;

- bağırsaklarda bakterilerin çoğalmasına,
- östrojen hormonu bileşiklerinin artmasına,
- günlük posa az olduğu için östrojenin tekrar emiliminin artmasına neden

olmaktadır.

Yağ alımının fazla olması bireylerde şişmanlık oranı oldukça artmaktadır. Kansere şişman bireylerde normal vücut ağırlığına sahip bireylerde daha fazla görülmektedir.

### **Popüler Diyetler ve Diğer Etkileri**

Protein alımının fazla olduğu beslenme programları kandaki insülin seviyesini arttırdığı ve kan şekerini arttırmadıkları belirlenmiştir.

Yapılan klinik çalışmalarda fazla kilo alımı ve fazla insülin salgılanmasının ilişkisinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Yağların depolanmasını sağlamada insülin rol almaktadır. İnsülin aktivitesini ise yağların ayrı tipte olması etkilemektedir. İnsülin direncinin etkisi nedeniyle kalp rahatsızlıkları ve DM gerçekleşebilmektedir. Beslenme programlarındaki yağların önerilen miktarlarda olması obezite ve diyabetin tüm dünyada azalması açısından oldukça önemlidir.



Yapılan bir çok çalışmada yağdan yoksun ve karbonhidrattan zengin beslenme programlarında insülin direnciyle birlikte kilo alımının arttığı belirlenmiştir. Başka bir çalışmada ise yağdan fakir beslenme programı ile karbonhidrattan fakir beslenme programları karşılaştırılmış insülin direnci olan bireylerin yağdan fakir beslenme programında başarılı olduğu görülmüştür.

Protein içeriği yüksek olan beslenme programları iştahı azaltır ve şişkinliği artırır yönünde çalışmalar mevcuttur.

Popüler diyetlerin özünde besin öğeleri dağılımındaki farklılıklar dikkate alınmaktadır. Fakat ağırlık kaybının sağlıklı olabilmesi için makro besin öğesi bileşimi tek başına belirleyici değildir. Protein içeriği yüksek beslenme programlarının kısa sürede adipozite, KB ve TG düzeylerini artırıcı etkilerinin olduğu çalışmalar belirtilmiştir.

Ama tüm bu etkiler zayıf kalmakta ve sağlık üzerine uzun süreli etkileri açık değildir.

