

BESİN SAVAŞLARI

Derleme: Elanur Yılmaz [Araştırma Görevlisi, Akdeniz Üniversitesi Tıbbi Biyoloji ve Genetik Ana Bilim Dalı



Geçmişten günümüze değişen beslenme kültürüyle birlikte çeşitli hastalıklar, örneğin tip 2 diyabet ve obezite, modern çağın çözüm bekleyen sorunları arasına girdi. Önlem olarak yapılan diyetlerle hayat kalitesinin artırılması hedeflendi.

Yağlar diyet listelerinden çıkarılırken, karbonhidrat ve nişastalı yiyecekler yerlerini sağlamlaştırmaya başladı. Ta ki, bazı araştırmalardan alınan sonuçlar akılları ve bilim camiasını karıştırana dek.





Dr. David Unwin

Yağlar, Karbonhidratlara Karşı

Düşünün, tip 2 diyabetlisiniz ya da sadece kilo vermek istiyorsunuz. Doktora gittiniz ve doktorunuz size, o zamana kadar bildiklerinizin ve hatta diğer doktorlardan duyduklarınızın tam tersini söylüyor: Kalori saymayı bırak ve yüksek yağlı yiyecekler tüket!

“Nasıl yani?” dediğinizi duyar gibiyiz ve emin olun bunu soran ne ilk ne de son kişisiniz. 2014’ten beri pek çok hasta ve araştırmacı da Dr. David Unwin’e aynı soruyu soruyor. İngiliz doktor Unwin, tip 2 diyabetli ya da kilo vermek isteyen hastalarına, resmi sağlık tavsiyelerinin tam tersini yapmalarını öneriyor: Kalori saymayı bırakın, yüksek yağlı besinler tüketin (doymuş yağlar da dahil) ama şeker ve nişasta içeren karbonhidrattan uzak durun.

İnsanlara şekerden uzak durmalarını söylemek tartışmasız kabul edilen bir nokta, ama geri kalan kısım pek çok uzman tarafından sağlığa tamamen aykırı olarak tanımlanıyor. Her ne kadar saçma gelse de Unwin, bu tavsiyeye uyan diyabetli hastalarının çoğunda kandaki şeker seviyelerinin tekrar kontrol altına alındığını ve hatta bazılarının yıllardır kullandıkları ilaçları bile kestğini söylüyor. Dahası, aşırı kilolu olanların da zayıflamaya başladığını tespit ediyor.

Oysa yıllarca standart diyet tavsiyelerinde yağdan kaçınıldı; önerilen menüde ekmek, patates ve pirinç gibi nişastalı yiyeceklere ağırlık verildi. Örneğin İngiltere, ABD ve Avustralya'da yayımlanan beslenme kılavuzları insanlara tabaklarının üçte birini nişastalı besinlerle doldurmalarını söyledi. Bunun yanı sıra İngiliz Halk Sağlığı Ofisi bu yılın başında "Sağlıklı Beslenme Tabacı" adıyla duyurduğu düzenlemede, önerilen yağ tüketim miktarını (zeytinyağı ya da margarin gibi sürülebilir yağlar) yalnızca %1 dolaylarına düşürdü. Şimdiye hep önerilen geleneksel, dengeli diyet bir anda tam tersine döndü.

Bunca Yıldır Yağlar Neden Tehlikeli Kabul Edildi?

Geçtiğimiz yüzyılın başlarındaki araştırmalar sonucunda kalp krizine yol açan arteriyal plaklarda (atardamarlarda görülen sarımsı birikimler) yağlı bir bileşik olan kolesterol bulunmasıyla, yağlar kalp krizindeki ilk şüpheli oldu. Sonra yapılan bazı çalışmalar, daha yağlı -özellikle de et ve süt ürünlerinden elde edilen doymuş yağlı- besin tüketen toplumlarda kalp krizi riskinin daha fazla olduğunu ortaya koydu. Yağın aynı zamanda zayıf kalmak isteyenlerin düşmanı olduğu da varsayıldı, çünkü karbonhidrat ve proteinlerle kıyaslandığında yağ gram başına iki kat kadar daha fazla kalori içeriyordu. 1950'den sonra bu bilgiler resmi diyet kılavuzlarına girdi ve sağlık bilinci daha ince kesilmiş et, az yağlı süt ve tereyağı yerine bitkisel yağ içeren margarin kullanılması gerektiği yönünde değişmeye başladı. Dolayısıyla da bu kılavuzlar günlük besin ihtiyacını karşılamak için nişastalı karbonhidratlı besin önerileriyle doldu.

Yağlara karşı alınan tüm bu önlemlere rağmen, tip 2 diyabetli hasta sayısının ve toplumun ortalama vücut ağırlığının artmaya devam etmesi, sağlık krizinde şu anda tartışılan "yağlar karbonhidratlara karşı" konusuyla sonuçlandı. Araştırmalara göre tüm bu beslenme tavsiyelerine rağ-

men İngiltere, Avusturya ve ABD'deki nüfusun yaklaşık üçte ikisi aşırı kilolu yani obez. Hal böyle olunca da, acaba bir yerde yanlış mı yapıyoruz sorusu bazı araştırmacıların ve diyetisyenlerin kafasını kurcalamaya başladı.

Sıkı sıkıya bağlanılan tüm bu düşüncelere ilk olarak, bazı diyetisyenlerin Atkin diyetini benimsemesiyle meydan okundu. Atkin diyeti uygulamaları 2000'lerin başında, insanları meyve ve sebzeden kaçınmaya, et, tereyağı ve kaymak yemeye çağırdığı için sansasyona neden oldu. Her ne kadar pek çok doktor bu yöntemin işe yaramayacağını, tüm bu doymuş yağların kalp krizine yol açacağını söylese de, kimi araştırmalar tam tersini gösteriyordu. Örneğin 156 kadın üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada Atkin diyetini uygulayanlarla düşük yağ diyetini uygulayanlar karşılaştırıldı. Bir yıl sonra, Atkin diyetini uygulayanların daha fazla kilo kaybettiği, tansiyon ve kolesterol profillerinin de düşük yağlı diyet uygulayanlardan daha iyi olduğu tespit edildi.





Diyetler, İnsülin Direnci, Glisemik İndeks

Konu diyet olduğunda gelip geçici, kısa süre içinde moda olan pek çok programla karşı karşıya kalıyoruz. Bu yüksek yağlı diyet de gelip geçici, tartışmaya yol açan bir diyet olarak görülebilir, ama giderek artan sayıda araştırmacı, doktor ve diyetisyen yüksek yağlı besin tüketimini destekliyor ve bağımsız, hakemli tıp dergilerinde çalışmalarından elde ettikleri bulguları paylaşıyorlar. Kilo yönetimi ve bilinçli beslenme konusunda çalışan sağlık profesyonellerinin çatısı olan İngiltere'deki Ulusal Obezite Forumu, tavsiyesini geçtiğimiz aylarda yeniden düzenlediğinde insanlara kalori saymayı bırakmalarını, düşük yağlı yiyeceklerden ve karbonhidratlardan vazgeçerek yağ ağırlıklı beslenmelerini söyledi.

Bu öneri aslında günümüzde bilinen tüm kuralları yıkıyor. Örneğin tip 2 diyabet ilerleyen ve geri dönüşü olmayan bir hastalıktır. Bu durum, hücrelerimizin insüline aşırı derecede direnç kazanmasının bir sonucu olarak gelişir. İnsülin, pankreas tarafından salınan ve kandan glikozun alımına yardımcı olan bir hormondur. Pankreas, kan şekeri seviyesini kontrol altında tutmak için yeterli insülini üretemedikçe daha çok çalışır. Sonuç olarak da kan şekeri yemeklerden sonra çok fazla yükselir ve bu kademeli olarak kan damarlarına zarar verip kalp krizi ve uzuv kesilmesi gibi istenmeyen sonuçlara neden olabilir. Bu sebeple diyabet tanısı yeni konanlara çoğunlukla egzersizle kilo vermeleri, daha az yağlı yiyecekler tercih etmeleri ve ekmeğe, tahıl gibi daha fazla lifli gıda, sebze ve meyve tüketmeleri tavsiye edilir. Ama diyet yapan pek çok kişide olduğu gibi genellikle sonuç başarıya ulaşamaz ve tanıyı takip eden bir yıl içinde hastalar, kan şekerlerini düzenlemek için ilaç tedavisine ihtiyaç duyar.



Bunun yanı sıra, tip 2 diyabetli hastalara bazen düşük glisemik indeksli besinler yemeleri de söylenir. Glisemik indeks, kan şekerinin yükselme hızının ölçümüdür. Kan şekeri çok hızlı yükselirse, bu ani yükselmeyi önlemek için glikozun hızla geri alınması hücreler için çok zor olur. O nedenle hastalar tam anlamıyla düşük glisemik indeksli diyetlere yönlendirilir ki bu da yüksek yağlı besinlerin yer aldığı bir diyet demektir.

Kuralları Yıkan Uygulama

Aslında Dr. Unwin için de tüm hikâye, bir hastasının çeşitli internet sitelerinde önerilen diyet programlarını takip ettiği ve düzenli bir şekilde uyguladığı halde hedeflediği sonuca ulaşamadığını, bunun üzerine düşük karbonhidratlı besinler tükettiğini söylemesiyle başladı. Dr. Unwin de bu fikir, yaptığı araştırma sonrasında anlamlı geldi.



Uygulamaya geçildiğinde Dr. Unwin, diyet programındaki diyabetli ya da aşırı kilolu hastalarına haftalık toplantı yapmayı önerdi. Hastalarına Atkin diyetinin daha hafif bir halini verdi ve onlara sadece nişastalı yiyecekleri kesmelerini, nişastalı olmayan sebze ve az şekerli meyveler (böğürtlen, ahududu gibi) yemelerini tavsiye etti. Karbonhidratların yerine de et, balık, tam yağlı süt ürünleri, yumurta ve fındık koymalarını istedi. Aslında yapmaya çalıştığı, besinlerle şeker türevlerinin alınmasını azaltmaya çalışmaktı. Diyabet hastalarına her zaman şekerden uzak durmaları söylenir, ama belki de atlanan nokta nişastanın da temelde şekerin uzun zincirli bir hali olması ve bağırsakta hızla şekere çevrilmesidir. Dr. Unwin ilk on dokuz hastasının sonuçlarını 2014'te yayımladı. "Aç değillerdi ve her hafta beden ölçüleri daha da küçüldü" dedi. Hastaların sadece kilo kaybında değil, kan tahlilleri sonuçlarında, tansiyonlarında, kolesterol seviyesinde ve kan glikoz kontrolünde de ilerleme görüldü. Dr. Unwin'e bu diyet işe yaramış gibi göründü.

Bununla birlikte, bilimsel araştırmaların önemli noktalarının başında rastgelelik ve tekrarlanabilirlik gelir. Rastgele çalışmada kişilerin diyetleri değiştirilerek sağlıklarının nasıl etkilendiği görülür. Her ne kadar Dr. Unwin'in gerçekleştirdiği bu çalışma rastgele bir deney olmasa da bunun gibi çalışmalar ABD'de de yayımlanmaya başladı. Aşırı kilolu ve tip 2 diyabetli otuz dört hasta üzerinde gerçekleştirilen düşük karbonhidratlı ve kalori sayma mecburiyeti olmayan yüksek yağlı diyet programındaki hastaların tahlillerinde, üç ay sonra düşük yağlı diyet ile beslenenlerle kıyaslandığında önemli derecede iyi bir kan şekeri seviyesine ulaşıldığı görüldü. Düşük karbonhidratla beslenenlerin en az bir diyabet ilacını bırakma oranının standart diyet yapanlarla kıyasla üç kat daha fazla olduğu belirtildi.

Dr. Unwin'in kuralları yıkan bu uygulaması elbette gözden kaçmadı. "İnsanlar bana yaptığımı tehlikeli olduğunu söylüyor. Toplantılarda yanımdan hızla uzaklaşıyorlar" diyen Dr. Unwin, 2016 yılının başında Ulusal Sağlık Birimi'nden Yılın Yenilikçisi ödülünü aldı. İngiltere için hasta başına düşen diyabet ilacı harcamalarının, yerel ortalama ilaç harcamalarının yaklaşık %70'i olduğu düşünülürken, Dr. Unwin yaptığı uygulamaların kısmen de olsa ekonomik tasarruf olarak tanımlanabileceğini söyledi. Fikri eleştirenler ise şu anki beslenme tavsiyelerinin binlerce insanı içeren ve yıllarca süren araştırmalara dayandığını, doymuş yağlı diyetlerin kalp sağlığı için tehlikeli olduğunu gösterildiğini belirtiyor.

Ama geçtiğimiz son birkaç yılda, yağların -daha önceden düşünüldüğü gibi- çeşitli hastalıkların ortaya çıkmasında bir rolünün olmayabileceğini gösteren yayınlar da yapıldı. Örneğin geçmiş araştırmaların yeni bir analizi, doymamış yağlı diyetlerin kalp hastalıkları ya da kalp krizleriyle önemli bir ilgisinin olmayabileceğini gösterdi. Bir başka sonuç ise, azaltılan doymuş yağların etkisinin, o yağların yerine ne yendiğine göre değiştiğini, bunların çoklu doymamış yağlarla değiştirildiği diyetlerde az da olsa bir fayda olabileceğini, ama karbonhidratlarla değiştirilmesinin hiçbir faydası olmayacağını ortaya koydu.



Şeker Fazlalığı



Küçük porsiyon kumpir



153 gr haşlanmış pirinç



32 gr kahvaltılık mısır gevreği

Niştalı ve karbonhidratlı besinler kandaki şeker miktarının ani yükselmesine neden olur.



Hepsi kandaki şeker miktarını 9 çay kaşığı toz şeker kadar yükseltir.

Ayrıca yağların ilk başta sanıldığı gibi aksine çok çeşitli bir besin grubu olduğu da zaman içinde daha iyi anlaşıldı. Bitkilerden elde edilen yağlar, doymamış yağ eğilimindedir yani oda sıcaklığında sıvı halde bulunurlar ve biz bunların “iyi” olduğunu düşünürüz. Tam tersine doymuş yağlar ise çoğunlukla et ve süt ürünlerinde bulunur ve oda sıcaklığında katı haldedir. Kalp krizine neden olan plaklardan dolayı da özellikle doymuş yağlar, kalp krizi ve diğer kalp hastalıklarını tetikleyebilen etmenlerden biri olarak gösterildi.

İyi ve Kötü Yağlar

Hal böyle olunca “iyi” ve “kötü” yağ fikri de son yıllarda tekrar inceleme altına alındı. Geleneksel olarak kalp için iyi olarak görülen doymamış yağların faydaları, anti-inflamatuar yani iltihabi reaksiyonu önleyici etkiye sahip olduğu düşünülen omega-3 içeriklerine göre değişebilir. Bir diğer gerçek, bitkisel yağların çoğu ısıtıldığında, aldehidler olarak adlandırılan zehirli bileşikler oluşturur ki bunlar da kalp hastalıkları, kanser ve erken bunama ile bağlantılıdır. Yani tereyağında kızartma yapmak, ayçiçeği yağında kızartma yapmaktan daha iyi olabilir.

Bunların yanı sıra, kolesterol ve hastalıklarla olan ilişkisine dair pek çok düşünce de bu süre zarfında yanlış çıktı. Kandaki yüksek kolesterol özellikle de LDL (düşük yoğunluklu lipoprotein) kolesterol olarak adlandırılan tip, kan damarlarında tıkanıklığa yol açabilecek plaklar oluşturabilir. Ama çok yeni keşfedilen bir bulguya göre küçük LDL parçacıkları, büyük LDL parçacıklarından daha fazla plak oluşmasına neden oluyor. Buna göre besinlerle olan ilişkilerine bakıldığında, doymuş yağların büyük LDL seviyesini artırdığı, rafine karbonhidratların ise çoğunlukla küçük LDL seviyesini artırdığı tespit ediliyor. Bu durumda bazı araştırmacılar için endişe verici olan nokta ise eskiden yapılmış, kalp krizi riskinin belirlenmesinde tanı aracı olan toplam LDL seviyesini kullanan araştırmaların yanıltıcı olabileceği.

Son yıllarda bir diğer doymuş yağ kaynağı olan süt ürünleriyle yapılan araştırmalar ise süt ürünlerinden elde edilen yağların insanları tip 2 diyabetten ve kalp hastalıklarından koruduğunu gösteriyor. Şu anki durumda, elde edilen bilimsel kanıtlar birbiriyle çelişiyor. Bazı çalışmalar doymuş yağların azaltılmasının faydasını gösterirken diğerleri ya hiç faydası olmadığını ya da tam tersi zararlı olabileceğini öne sürüyor.

Karışıklık Artıyor

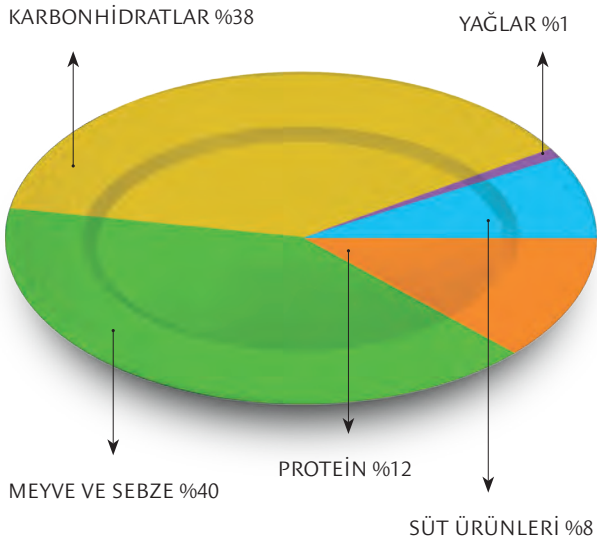
Öte yandan, diyabetteki asıl problem olan insülin direncinin, kalp problemleri üzerinde düşündüğümüzden daha fazla rolü olabileceği de bazı bilim insanları tarafından gündeme getirilmeye başlandı. Yeni yayımlanan bir çalışmada, erkekler için kalp krizinin büyük risklerinden birinin yüksek tansiyon, yüksek kolesterol ve aşırı kilodan ziyade diyabet olduğu gösterildi. “Biz yanlış şeylere odaklanıyoruz” diyor Lister Hastanesi kardiyologlarından ve düşük karbonhidratlı beslenmenin savunucularından Aseem Malhotra. Hastalığın tanısı için kişinin uyguladığı yüksek yağlı bir diyetle odaklanmak, kişinin hayat şartlarını ya da beslenmenin diğer yönlerini gizleyebilir. Yani belki de çok fazla şeker tüketmek ya da egzersiz yapmamak, kalp hastalıklarına yol açan ana etkenler olabilir.

Kilo alma ve kalp hastalıkları riski en yüksek olan tip 2 diyabetli hastalar, yüksek yağlı ve düşük karbonhidratlı beslenmenin çok daha faydalı olacağına inanmış görünüyor. Bilim camiası farklı görüşlerin nedenlerini ve dayanak noktalarını

araştırırken, Dr. Unwin de diyet tavsiyesini ücretsiz bir internet sitesinde yayımlıyor ve açılışından kısa bir süre sonra 110.000 kişi siteye üye oluyor. Üyelerin 80.000’i, 10 haftalık kursu tamamlıyor. 6 ay sonra ilk sonuçlar açıklanıyor ve ankete katılan 2500 kişi arasında ilaç kullananların oranının %60-%70 düştüğü belirtiliyor. Her ne kadar bu rastgele bir deney olmasa da ve sonuçların tekrarlanabilir olması gerekse de, Dr. Unwin bunun, sağlık uzmanlarının fazla müdahalesi olmaksızın başarıya ulaşılabileceğinin bir işareti olduğunu düşünüyor.

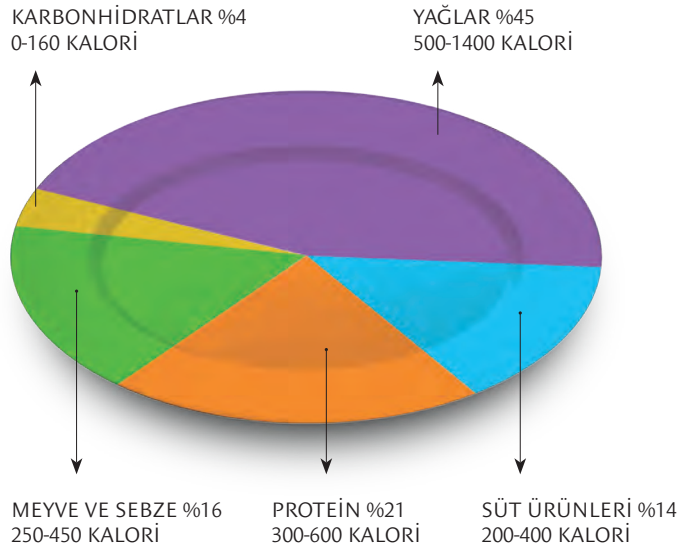
Öte yandan hâlâ pek çok uzman sonuca ikna olmamış görünüyor. Beslenme ve metabolik hastalıklar üzerine çalışan Julie Lovegrove, doymuş yağca zengin diyetin kalp ve damar sağlığı için ideal olmadığını ifade ediyor. Oxford Üniversitesi’nden, diyet ve toplum sağlığı profesörü Susan Jebb ise yeni raporunda, düşük karbonhidratlı diyetle kalori saymayı bırakmayı benimsese de çok az insanın bazı diyetel kısıtlamalar olmaksızın kilo kontrolünü düzenleyebileceğini düşünüyor. Neredeyse her iki tarafın da hem fikir olduğu tek konu ise, şeker bizim için kötü.

Yüksek Karbonhidrat Diyeti



Kaynak: Halk Sağlığı-İngiltere

Yüksek Yağ Diyeti



Kaynak: Trudi DEAKIN, Halk Sağlığı Kolabrasyonu

İngiltere’de farklı kurumlar ve aynı kurum-daki farklı uzmanlar tarafından yapılan birbirine zıt açıklamalar da hangi görüşün doğru olduğu konusundaki karışıklığı artırıyor. İngiltere Ulusal Obezite Forumu, diyetle yağ ve bunun sağlık üzerine olan etkileri ile ilgili raporunu yayımladığında, İngiliz Halk Sağlığı Ofisi bu raporu “sorumsuz” ve “yanıltıcı” bularak kınadı. İngiliz Diyetisyenler Derneği de raporu reddetti ve Forum yayımladığı raporu savunmak durumunda kalınca da soluğu tıbbın babası Hipokrat’ta aldı. Hipokrat’ın zayıf kalmak için özellikle otlarla beslenmiş hayvanlardan elde edilen yağlı etleri içeren “zengin besinler” yemeyi tavsiye ettiğini iddia etti. Evet, belki Hipokrat kilolu insanlara zengin besinler yemelerini tavsiye etti ama aynı zamanda günde sadece bir öğün yemeleri gerektiğini, banyodan kaçınmalarını ve sert bir yatakta yatmalarını da söyledi. Hiç şüphe yok ki, bilimsel tıbbın kurucusu olan Hipokrat kendi çağını aşmış bir hekimdi ama günümüzde sahip olunan imkânlar ve bilgiler ışığında, modern bilim çok daha iyisini yapabilir.

Sonuç olarak Forum bahsi geçen kurumlar tarafından hatalı bulunsa da zaman içinde yaklaşımının genel olarak doğru olduğu da kanıtlanabilir. Bilimsel kurumların yapması gereken, garip bir şekilde etkili olan ama sonuçta kendi kendini çürüten sözel kaynaklı antik bilgilerin cazibesinden kaçınmaktır.

1970’li yıllardan beri bir şekilde gündemdeki yerini koruyan yağ ve karbonhidrat savaşı, uzun zamandır ülkemizde de gündemde olan bir konu ve anlaşılacak olan ki tartışmalar daha da devam edecek. Değişmeyen en doğru yaklaşım ise dengeli ve düzenli beslenmek. Bu noktada başta beslenme uzmanlarını sonra da T.C. Sağlık Bakanlığı’nun önerdiği “sağlıklı yemek tabağını” ve “Türkiye beslenme ve fiziksel aktivite piramidini” dikkate almak önemli.

Her diyetin esas noktası, belli bir besini tamamen kesmek değil, besin piramidine sadık kalıp her besin grubundan, uzmanların önerdiği miktarlarda tüketmektir. Özetle bizim yapmamız gereken, her ne kadar çelişkili tavsiyeler ne yiyeceğimiz konusunda kafamızı karıştırsa da, uygulamaya geçmeden önce bir uzmana danışmayı kesinlikle ihmal etmemektir. ■

Kaynaklar

- <https://www.newscientist.com/article/mg23030771-600-carb-your-enthusiasm-are-bread-pasta-and-spuds-making-you-fat/>
<https://www.newscientist.com/article/mg23030772-000-unhealthy-advice/>
<https://www.gov.uk/government/publications/the-eatwell-guide>
<https://www.newscientist.com/article/mg23030754-000-official-dietary-advice-on-fat-and-sugar-challenged/>
Türkiye Halk Sağlığı Kurumu “Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2015”, “T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara 2016 (http://beslenme.gov.tr/content/files/sa_1_kl_beslenme_ve_fiziksel_aktivite_retmen_el_kitab_.pdf).

T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu’nun hazırladığı “Besin Gruplarına Göre Sağlıklı Yemek Tabağı Modeli”

Sağlıklı beslenmede en temel yaklaşım olan besin çeşitliliğine dayalı olarak düzenlenen tabakta beş besin grubu yer alıyor. Besin grupları, besinlerin içerdiği enerji ve besin öğelerine göre oluşturulmuş. Her öğünde tabakta yer alan besin gruplarının hepsinden bir besin tüketilmesi öneriliyor.

