

- Merhaba, öncelikle sizi tanımak istiyoruz bize kendinizden bahsedermisiniz?

1991 Ankara doğumluyum. İlk ve orta öğrenimimi özel bir okulda tamamladım. Başkent üniversitesi Beslenme Diyetetik bölümü 2014 mezunuyum.



- Lokman Hekim'de işe nasıl başladınız?

Okuldan mezun olmamla birlikte Haziran 2014 tarihinde Lokman Hekim ailesine dahil oldum 6 aydır da büyük bir zevkle Beslenme ve Diyetetik polikliniğinde hizmet vermekteyim.

- Diyetisyen olmaya ne zaman karar verdiniz? Neden bu mesleği seçtiniz?

Lise son sınıfta ailemin yönlendirmesi ve üniversitedeki hocalarımla tanışmamla tam olarak karar verdim. Öncelikle küçüklüğümde beri sağlık sektörüne ilgim büyüktü. İnsanlarla birebir iletişim kurabileceğim, yardım edebileceğim ve yaşamlarına dokunabildiğim bir meslek olacağı beni cezptetti .

- Sağlıklı bir yapıya kavuşmak ve beslenme alışkanlıklarımızı değiştirmek adına neler yapmalıyız?

Öncelikle beslenme alışkanlıklarımızı bir gözden geçirmemiz lazım. Eğer ki düzensiz beslenme, aşırı fast food tüketimi ve uzun süren açlıklar var ise mutlaka beslenmemizi düzeltmemiz gerekir. Bunun yanında aktif yaşam olmazsa olmazlarımız yoğun iş temposu spor yapmamıza izin vermese dahi her fırsatı değerlendirip hareketli bir yaşam biçimini belirlemeliyiz.

- Sağlıklı beslenmek sizce nedir?

Kişinin günlük olarak gereksinmesi olan tüm besin öğelerinden yeterli ve dengeli bir şekilde tüketmesidir.

- İdeal kilomuzu nasıl bilebiliriz?

Beden kitle indeksini kullanarak ideal kilomuzu hesaplayabiliriz. Kilomuzu boyumuzun karesinde böldüğümüz zaman çıkan değer yaşınıza uygun aralıkta ise bu sizin ideal kiloda olduğunuzu gösterir. Uygun aralığın üzerinde ve ya aşağısında çıktığında ise mutlaka bir uzmandan yardım almalısınız.

- Diyetisyen olarak diyeteye karşı bakış açınız nedir?

Aslında buna sağlıklı beslenmek ve yaşam tarzımızı değiştirmek desek daha doğru olur. Diyet daha dönemsel bir kavrammış gibi geliyor insanlara. Bir dönem diyete gireriz ki bu genellikle bahar dönemi olur, kışa doğru tekrar eski yeme düzenimize döner ve kilo alırız döngü hep bu şekilde devam eder ama esas olan ve bizi kesin sonuca götürececek olan şey sağlıklı beslenmeyi yaşam biçimi haline getirmek.

- Siz bu alanda çalışmaya başladıktan sonra beslenme alışkanlıklarınız nasıl değişti?

Benim yeme alışkanlıklarım okul yıllarında değişmeye başladı aslında. Besinlerin içeriklerini öğrenmeye başladığımdan beri artık yediklerimi daha çok dikkat ediyorum çünkü ne yediğimi biliyorum .Bunun dışında öğün saatlerimin ne kadar düzensiz olduğunu ve kendimi uzun saatler boyunca aç bıraktığımı fark ettim artık ana ve ara öğün saatlerime de çok dikkat ediyorum.

- En sevdiğiniz sağlıklı atıştırmalıklar nelerdir?

Benim vazgeçilmez atıştırmalıklarım kuru meyveler ve kuru yemişler. Çalışırken de benim için pratik oluyor. Tabi ki porsiyon miktarları burada çok önemli. Bunun yanında meyveli yoğurtlar, kepekli galeta ve ayran , taze meyveler ve tarçınlı sütte favorilerimden.

- Mutlaka yememiz ve yemememiz gereken besinler var mı, neler?

Süt ve süt ürünlerini yeteri kadar tükettiğimizi düşünsek de aslında atlıyoruz. Bizim için iyi birer kalsiyum ve protein kaynağı. Bunun yanında hazır kış mevsimindeyken balığın üzerinde durmakta fayda var. Haftada en az 1 gün balık tüketmeliyiz tabii pişirme yöntemi olarak kızartmalar yerine fırın, ızgara ve ya buğlama tercih etmeliyiz.

Fast - food , paketli hazır gıdalar gibi rafine şeker ve trans yağ içeren her besinden mutlaka uzak durmalıyız.

- Neden kilo veremiyoruz?

Doğru yolda olduğumuzu sanıp aslında yanlış sulara yüzdüğümüz için. Öncelikle kilo vermek için vücudumuzu çok uzun süre aç bırakıyoruz böylece daha çabuk kilo vereceğimizi düşünsek de aslında metabolizmamızı yavaşlatıyoruz. Saatlerce spor yapıp beslenmemizi düzenlemiyoruz. Bunun için en doğru ve sağlıklı yol diyetisyene danışmak ve birlikte doğru bildiğinizi sandığınız yanlışlıkları düzeltmek.

- Kilolu olmak dünyanın sonu mu?

Kilo başlı başına bir sağlık sorunu ve obezite de Dünya Sağlık Örgütü tarafından hastalık olarak kabul edilmekte. Vücunuzda ki yağ oranının fazla olması bir çok kronik hastalık riskini beraberinde getirmekte. Tabi ki herkes çok zayıf olacak diye bir şey

yok hatta zayıflığın fazlası istenmeyen bir durumdur. Ancak sağlıklı bir beden için uygun beden kitle indeksi araklığında olmak şart.

- Artık gıdaların içindeki katkı maddeleri ciddi bir probleme dönüştü. İnsanlar katkı maddeli gıdalardan kaçınmak istiyor. Sizin 'şu gıdaları dışardan almayın, hazır kullanmayın, kendiniz yapın veya doğal yetişmiş/üretilmiş olanından bulun' dediğiniz ürünler neler? Piyasadaki bu konuda en kötü bulduğunuz başlıca gıdalar neler?

Yoğurdun evde mayalanmasını en sağlıklı yöntem olarak buluyorum. Son zamanlarda yine paketli ekmeklerin içerisindeki katkı maddeleri gündemde. Paketli tost ve ya sandviç ekmekleri tüketilmek istiyorsa bile bilindik güvenli markalar tercih edilmeli. Şuanda kış aylarındayız ve domatesin mevsimi değil. Yazdan hazırladığımız konserveleri kullanmak daha sağlıklı olacaktır.

Soyalı ve mısırlı gıdaların %70'i GDO'lu . Bunun dışında hazır çorbalar ve soslarda çok fazla miktarda katlı maddesi içeriyor.

- Sağlık ve beslenme konusunda psikoloji de bir etken olarak görülüyor. Kişinin psikolojisi bozulduğunda veya motivasyonu düştüğünde kendisini çok kötü yerlerde bulabiliyor. Bu konuda önerileriniz neler? Kilo almaya veya vermeye çalışan kişilere psikolojik yönden nasıl destek oluyorsunuz, motivasyonlarını nasıl sağlıyorsunuz?

Öncelikle danışanlarıma bu kiloların kısa sürede gelmediği gibi çok kısa sürede de geri gitmeyeceğini söylüyorum. Tabi ki zor ve sıkıntılı bir süreç bunun bende farkındayım elimden geldiği kadar hastalarımı motive etmeye çalışıyorum. Bu dönem içerisinde motivasyon kayıplarının da olmaması için düzenli bir şekilde kontrollerine gelmeleri çok önemli. Altta yatan bazı sebeplerden de dolayı bu süreci sıkıntılı geçirenler ve kafalarında kilo problemlerini büyültüp aşamayan hastalarım da var o zaman mutlaka psikolog desteği almaları için yönlendiriyorum.

- Yemeği daha az yememize yardımcı olacak bazı önerileriniz var mı? Ben mesela belimi sıkın giysiler giyince fazla yiyemiyorum çünkü içinde daha çok sıkışıyorum ve daha rahatsız oluyorum. Sizin bunun gibi önerileriniz var mı?

Ben porsiyon kontrollerini küçültmek için küçük tabak kullanmaları taraftarıyım. Önce gözümüzü doymak çok önemlidir. Büyük bir tabakta küçük porsiyon yemek görünce otomatikman doymayacağım algısına kapılıyoruz ancak küçük tabağı yemeğimizle doldurursak öncelikle gözümüz doyuyor ve direkt beyine tokluk sinyalleri iletiliyor. Bunun yanında renklerinde iştahla ilgisi olduğuna inanırım kırmızı renk iştahı açarken mavi renk baskılar. Yemek sofranızı mavi tabaklar ve masa örtüsüyle dizayn edebilirsiniz. Birde çeşitlilik tabi ki, ana yemeğin yanında mutlaka salata , yoğurt, cacık gibi mutlaka düşük kalorili, mide hacimimizi dolduracak yardımcı yemekler olmalı.