

Aşırı Beslenme Sorunları

Doç. Dr. Mehmet DEMİRCİ

Atatürk Ü. Ziraat Fakültesi, Tarım Ürünleri Tek. Bölümü — ERZURUM

ÖZET

Yetersiz ve hatalı beslenmenin yanında, bugün aşırı beslenme konusu da çok önemli bulunmaktadır. Son zamanlarda ölüm oranlarının önemli bir kısmının nedenleri fazla ağırlıktan kaynaklanmaktadır. Şişmanlığın tedavisinden önce önlenmesi gerekir. Bunun için daha küçük yaşta başlayarak uygun diyetin uygulanması en doğru olur.

GİRİŞ

Beslenme yaşamın sürdürülmesi, sağlığın korunması, büyüme için gerekli besinlerin yeterli ve dengeli bir şekilde alınarak vücudumuzun bunları değerlendirmesidir. Beslenme, insanın sıhhati, mutluluğu ve verim gücüne çok önemli etkide bulunan bir çevre faktörüdür.

Ekseriya gelişmekte olan ve geri kalmış toplumlarda hatalı ve yetersiz beslenmenin hüküm sürmesi yanında, sanayileşmiş ülkelerde halkın birçoğu aşırı beslenme sorunu ile karşı karşıya bulunmaktadır. Şu anda böyle ülkelerin insanların 1/3'ü beslenme hastalıklarından ölmekte olup, bu hastalıklar arasında kalp krizi (infarktus), hipertansiyon, şeker hastalığı (diabet), damar sertliği (arterioskleroz), safra bozuklukları ve pankreas hastalıkları sayılabilir. Bu hastalıkların meydana gelmesinde riziko faktörlerinden birisi fazla ağırlıktır (1).

Şişmanlığın Ölçüsü

Ağırlığı normal ağırlıktan % 10 fazla olan

kimseye şişman denmektedir. Normal kilonun hesabı pratik olarak şu şekilde yapılabilmektedir: Boydan yüzelli santimetre çıkarıp kalan dörde bölünür. Bölüm yüzden çıkarılır. Kalanın boydan farkı normal ağırlığı vermektedir. Kadınların normal ağırlığı erkeklerden bir kaç kilogram daha azdır. Bunu bir örnekle açıklayabiliriz: 170 cm boyundaki bir erkeğin normal kilosu, $170 - 150 = 20$, $20 : 4 = 5$, $100 - 5 = 95$, $170 - 95 = 65$ kg'dır. Şu halde yüz yetmiş santimetre boyundaki bir şahsın normal kilosu 65 kg'dır. Şayet 170 cm boyundaki bir erkek 71.5 kilogramın üzerinde kilolu ise şişman kabul edilir.

Bu gün dünyadaki ülkelerde erkeklerin hemen % 20'si, kadınların da % 40'ı normalin üzerinde kiloludur (1). Ülkemizin yetişkin nüfusta dengesiz beslenmeye bağlı olarak erkeklerin % 26.7'si orta, % 7.3'ü ileri derecede, kadınların % 38.4'ü orta, % 25.6'sı ileri derecede fazla kiloludur (3).

Vücut Yağ Oranı

Buradaki fazla ağırlık şişmanlık olarak tanımlanır, yani vücudun fazla yağlanmasıdır. Tablo 1'de de görüldüğü gibi örneğin, 29 yaşında 179 cm boyunda ve 72 kg ağırlığındaki bir erkeğin vücut ağırlığındaki yağ oranı % 15 olmasına karşın, şişman erkeklerde 100 kg ağırlığında ise yağ oranı % 36'dır. Kadınlara gelince 26 yaşında 59 kg ağırlığında vücut yağ oranı % 25 olmakta, şişmanlarda yağ oranı hemen ağırlığın yarısını teşkil etmektedir.

Tablo 1. Normal ve fazla kilolu insanın vücut yağ miktarı

	Yaş	Boy	Vücut ağırlığı kg	Vücut yağ oranı %		
Erkek	Normal	29	179	72	15	
	Şişman	Yaş ve boya bağlı olmadan		100	36	
Kadın	Normal	26	168	59	25	
	Şişman	Yaş ve boya bağlı olmadan		100	50	
Ortalama		8.2	8.3	1.8	9.8	7.1

Fazla Ağırlığın Zararları

Fazla ağırlıkla teşvik gören hastalıklar çok büyük ölçüde iş kaybına yol açmaktadır. Bu

kayıp kağıt üzerine döküldüğünde milyarları tutmaktadır.

Şişmanlık ve fazla ağırlık vücut için de çe-

şitli mahzurları birlikte getirmektedir. Bunlar arasında ortopedik aletlerin kullanımı, dolaşım sisteminin daha fazla isteği, sıcaklık ayarlama güçlüğü (yağ dokusunun izolasyon özelliği), bazı hastalıklara karşı duyarlılığın artması (diabet, safra hastalıkları, v.b.) gibi konular sayılabilir. Bundan başka fazla ağırlıkla hareket kabiliyeti azalır, böylece yağlanma artar ve bununla normal olmayan bir dolaşım sistemi gelişir (1). Özellikle genç yaşta şişman kişiler de utanma hissi duyarlar. Kendisinin ayıplanacağı korkusuna kapılır. Başkaları tarafından çirkin olduğu ve herkez tarafından gülünç karşılandığına inanır (2). İstatistiklere bakıldığında normal ağırlığının % 15 üzerinde devamlı kalan kimselerde genç yaşta ölüm oranı daha fazla olmaktadır (1).

Şımanlık tansiyon yüksekliği ve şeker hastalığı arasında neden yönünden çok yakın ilişki olduğundan, fazla ağırlık yaşlı insanlar için de orta yaşlılarınkinden daha çok önem kazanır. Yağca zengin bir öğün yemek bir felç rahatsızlığı veya infarktusun gerçek nedeni olabilir. Bundan dolayı özellikle yaşlı insanlar için sabit bir beslenme kuralı olarak yağlı gıdaların kullanımı geniş ölçüde sınırlandırılmalıdır. En iyisi yağ olarak erime noktası düşük olan sıvı yağlar tercih edilmelidir (4).

Şışmanlığın Önlenmesi

Sıhhatli kalmak dünyada her insanın arzuluğu bir husustur. Bu yüzden yiyeceklerin

tüketiminde dikkatli ve ölçülü hareket etmek gerekir. Optimum ve normal ağırlığın korunması için bu konuda hazırlanmış tablolardan yararlanılabilir. Sık sık ağırlık kontrolü yapılarak vücut ağırlığı kontrol altında bulundurulabilir. Bu tablolar hazırlanırken bünyeye bağlı farklılıklar, erkek ve kadın arasındaki doğal fark v.b. gibi konular dikkate alınmıştır.

Ağırlığı fazla olan kimselerin özellikle boza, şıra gibi mayalanmış şeyleri içmemeleri, yağ yapan maddelerden (şekerli, unlu gıdalar) fazla yememeleri gerekir. Tuz iştahı açtığı için çok az kullanılmalıdır.

Genellikle şişmanlamak kolay, zayıflamak ise güçtür. Bu nedenle şişmanlığın tedavisinden önce önlenmesi doğru olur (3). Şışmanlığın önlenmesinde en önemli husus, küçük yaştan itibaren enerji dengesine uygun bir diyetin uygulanmasıdır. Bu ise ferden yiyeceklerin enerji değeri ile enerji harcaması konusunda bilinçli bir alışkanlık kazanması ile olmaktadır (2).

Yetersiz beslenme yanında aşırı beslenme de üzerinde durulması zorunlu çok önemli bir konu olarak karşımızda durmaktadır. Dengeli beslenme ve aşırı beslenmenin önlenmesinde başta gıda teknologları olmak üzere bu konuyla ilgili herkeze önemli görevler düşmektedir.

KAYNAKLAR

1. ANONYMOUS, 1979. Lebensmittelchemie und Ernährungslehre. VEB. Fachbuchverlag, Leipzig 1979, 4. Auflage.
2. BAYSAL, A. 1980. Beslenme, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, A 13, 2. Baskı Ankara.
3. ————. Beslenme Sorunları, Gıda Sayı 6/5, Ankara.
4. DEMİRCİ, M. 1979. Yağlı İnsanların Beslenmesi, Gıda, Sayı 4/5, Ankara.