

ET Tüketimi Fazla Olan Toplumların Yaşam Süresi Daha Kısa

Doğan Sağlık Grubu Kalp Damar Cerrahisi Bölüm Başkanı Opr. Dr. Mehmet Ünal, beslenme ve kalp sağlığı hakkında dergimize bilgi verdi.



Doğan Sağlık Grubu Kalp Damar Cerrahisi Bölüm Başkanı
Opr. Dr. Mehmet Ünal

Hem kalp damar hastalıkları hem de pek çok rahatsızlık için beslenme çok önemli bir faktördür. Hastalığa yakalanmamak için nasıl beslenmek gerekir? İnsan canlılar içinde besin zenginliği en fazla olan canlıdır. Hem etobur hem de otobundur. Bu insanın karnından yapılan her şeyi tüketiyor insan dolayısıyla besin zenginliği çok fazladır. Tıpla uğraşın yada uğraşmasın evrensel birtakım noktalar vardır. Bir kere kesin olan bir şey var, et tüketimi fazla olan toplumlarda yaşam süresi daha kısa yani çok et tüketen insanlarla daha az tüketen insanlar arasında 5-10 yıl gibi bir yaşam süresi farkı söz konusudur. Bunun dışında bir de tuz vardır. Tuz tüketimi tansiyon hastalıklarını direkt olarak etkiler o da kalp hastalıklarını etkilemektedir. Et ve tuz

dan uzak durmak uygulanması pek de mümkün olmayan bir şey ancak her gün de kebab tüketmek tavsiye edilebilir bir şey değildir. Ben hastalarımı şunu öneriyorum: "Yemeklerin dışında kullandığınız ete ilaveten en az 15 günde bir et tüketimi yapın. Yani 15 günden önce kebabçıya gitmeyin. Her gün kebabçıya gitmek kolesterol yükselmesi, damar sertliği ve pek çok farklı hastalığa da yol açmaktadır. İnsanlar daha uzun yaşayabilecekken sırf beslenme alışkanlıkları nedeniyle daha kısa ölebiliyorlar.

Ülkemiz coğrafi konum itibarıyla zengin bitkilerin yetiştiği bir ülkedir. Yani bu açıdan oldukça şanslıyız galiba.

Şanslı bir ülkeyiz ancak bu şansımızı çok da fazla kullanmıyoruz. Çoğu bölgemizde sağlıklı ürünler yetiştirilirken özellikle Ege ve Akdeniz'de zeytin üretimi fazla iken zeytinyağı tüketimi diğer bölgelerden çok da fazla değildir. Bu tabii kültür yapımızla, damak tadımızla alakalı olan bir şey. Bu arada sebze yemeği yapmak biraz daha fazla vakit almaktadır. Sebze yemeği yapmak için bu işle özel olarak ilgilenmek belki de günün 2-3 saatinin bu işe ayrılmak gerekiyor. Tabii et ve et ürünlerinden daha kısa sürede yapılabilen ve daha pratik şeyler olduğu için çoğu insan vakitsizlikten çoğu insan atadan deden öyle gördüğü için özellikle çalışan insanların şehir insanlarının büyük bir çoğunluğu evde yemek pişirmeye vakit olmadığı... fast food dediğimiz çabuk hazırlanabilen posa içermeyen kolesterol yönünden zengin bir beslenme alışkanlığı.

Fast Food türü yiyecekler sağlıklı yiyecek kategorilerine giriyor.

Giriyor. Çünkü bunların içinde zaten hiç bulunmayan ya da çok az miktarda bulunan B12 vitamini çözümleri ve diğer eklenen maddeler bir parça B12 vitamini, çene masajı, kebab yerine de kızarmış patates, yanında bir bardak kola. Çabucak kamız doyuyor hem de değerlendirme göre nispeten daha ekonomik. Böyle bir beslenme şekli insanları cezbediyor ama kesinlikle ve kesinlikle sağlıklı bir beslenme şekli değil. Çünkü yüksek miktarda kalori içermekte, kolesterol bakımından oldukça zengin ve bir de posa içermemektedir.



Posalı yiyeceklerin vücut sağlığı açısından önemi nedir?

İdeal beslenme şekli derken bunun çok çeşitli şekilleri var. Herkes tarafından hazırlanmış çeşitli diyetler var. Bence burada ana hatlarını koymak lazım. Yani şundan şu kadar bundan bu kadar dediğiniz zaman zaten hastalar onu uygulamıyor ki diyet programlarını uygulayabilmek için hasta bütün gününü ona ayırmak zorunda. Çünkü çok ince detaylı formüller. Aslında önemli olan meyve ve sebze tüketimidir. Çünkü hem bunların içindeki gıdaları sindirmek metabolizmamız tarafından çok kolay hem de içinde selüloz içeriği fazla olduğu için bağırsak hareketleri ve çalışması için çok önemli. Bir de posa dediğimiz yani bizim vücudumuz tarafından sindirilmeyen şey söz konusu. Hakikaten insanın günde bir defa dışkılaması çok önemli çünkü normal temizliği ve bağırsakların çalışma düzeni çok önemli. Posada selüloz bunun en önemli şeyi.

Beslenmeye olduğu kadar dışkılamaya da dikkat edilmesi gerekiyor genel sağlık açısından.

Evet çünkü kalın bağırsak kanseri dediğimiz olay dışkılamayla direkt alakalı. Dışkılama sayısı günde bir kez olanlarla günde 5 kez olanlar arasında ciddi farklar var. Kalın bağırsak kanseri teşhisi çok zor konulabilen ve teşhis konulduktan sonra iş isten geçmiş olan bir hastalık olduğu için böyle bir hastalıktan korunma sırasında da beslenme ve buna bağlı olarak da posalı yiyecek tüketimi çok önemlidir.

Posalı gıda derken neyi kastediyoruz?

Sebze, meyve ve kepekli ekmek örneğin.

Yani beyaz ekmek yerine kepekli ekmek tüketmeyi tavsiye edebilir miyiz?

Çok ekmek tüketen bir toplumuz gün içerisinde çok fazla salata, sebze gibi posalı yiyecek tüketemiyoruz. Bu ihtiyacı beyaz ekmek yerine kepek ekmeği tüketerek karşılayabiliriz.

Günde kaç öğün yemek yemek gerekir? Bu da özellikle merak edilen konulardan bir tanesidir.

İnsanın mutlaka bulunduğu ortamdaki zaman dilimine uyması gerekir. Yani güneş doğduğu zaman ayakta olmamız ve güneş battığı zaman da yatıp uyuyabilmek için. Aslında her insanın biyoritmi buna göre ayarlanmıştır. Yemek yemek de uyanıkken ayakta iken yapılması gereken bir şey. Ancak bizde özellikle de çalışan insanda kahvaltılık kültürü yok gibi bir şey; öğlenleri ufak tefek bir şeylerle geçiştirip akşam günde bir defa yediği yemekle kalori ihtiyacını karşılamakta insanlarımız. Bence öncelikle belirtilmesi gereken beslenme alışkanlıklarının sabah ve öğleye kaydırılmasıdır. Hani bir Çin atasözü vardır ya; "sabah kahvaltısını kendin ye, öğle yemeğini dostunla paylaş, akşam yemeğini düşmanına ver" diye. Çok doğru bir atasözü; akşam yemeklerini hem vakit bol olduğu için hem de beraberinde başka şeyler de tüketildiği için daha öne çekmelerini öneriyoruz. Mesela akşam saat 19:00'dan sonra bir şey yemeyin şeklinde öneride bulunmaktayız. Ama çoğu insan saat 19:00'da işten çıkmamış oluyor. Saat 22:00'de eve gidip ne bulursanız yiyorsunuz ve yatıyorsunuz. Sonra bütün gece boyunca biz, kalbimiz ve beynimiz dinleniyor ancak midemizin de dinlenmesi gerekiyor. Bu durumda pek de öyle olmuyor. Sabah kalktığımızda anormal bir yorgunluk ve isteksizlik hissediyoruz. O zaman kahvaltılık isteğimiz de olmuyor. Çünkü kalori ihtiyacımızı almış oluyoruz. Bunun için de zamana uymak çok önemli, ikincisi posalı gıda tüketimi artırılmalı buna karşın kırmızı et tüketimi de azaltılmalıdır.