

## DÜNYA MÜSLÜMAN SAĞLIK TOPLULUKLARI KONGRESİ

### KORUYUCU SAĞLIK HİZMETLERİ KAPSAMINDA SAĞLIKLI BESLENME

Sağlıklı beslenme, son zamanlarda sık sık üzerinde durulan, çok farklı tavsiyelerle karşımıza çıkan ve gündemden düşmeyen bir konudur. Sağlıklı beslenme dendiğinde ilk akla gelen kilo kontrolü olsa da, konunun metabolizmanın sağlıklı biçimde işlemesi ve metabolik hastalıklar başta olmak üzere, birçok hastalığın ortaya çıkmasındaki risklerin azaltılması açısından bir çeşit koruyucu sağlık hizmeti olarak önem kazandığı söylenebilir.

Çağımızın en büyük sorunlarından biri olan ve beraberinde birçok hastalığa yol açabilen “insülin direnci”yle mücadele etmenin yolu, insülin direnci ortaya çıktıktan sonra uygulanacak ilaç tedavisi protokollerini düzenlemekten çok, bu sorunun ortaya çıkma nedenlerini tespit etmek ve bunları ortadan kaldırmaktır.

Bilindiği gibi, karbonhidratların sindirimini sağlayan temel hormon olan insülinin kandaki konsantrasyonu, glisemik indeksi yüksek besinler sayesinde artmaktadır. Günümüzde, doğal gıdalar yerine rafine ürünlerin daha sık tüketilmeye başlanması, özellikle de sağlıklı beslenme adına öğünlerdeki protein ve yağ oranlarının kısıtlı tutulmaya çalışılması, ister istemez alınan günlük karbonhidrat miktarının artmasına, bunun sonucunda da kan şekeri ve insülin dengesinin bozulmasına neden olmaktadır.

Öğünlerin, temel gıdalar olan protein, yağ ve karbonhidratları belli miktarlarda ve dengeli biçimde içermesi gerekmektedir. Karbonhidratların, mümkün olduğunca glisemik indeksi düşük karbonhidratlar arasından seçilmesi ve geleneksel beslenme şeklimize; yani sabah kahvaltısı, öğle ve akşam yemeğinden oluşan üç öğünlük beslenme şekline sadık kalınması sayesinde metabolizmamızın dengeli bir insülin seviyesine kavuşması sağlanmış olur.

İnsülin, sadece vücudun yağ yapma/yağ yakma mekanizmasıyla ilgili bir hormon değildir. İnsülin yüksekliği, kolesterol, trigliserid, adrenalin ve kortizol seviyelerini arttırdığı gibi, lipogenezi ve hemostazisi de yükseltir. Bununla birlikte, kan insülin seviyesinin yüksekliği melatoninin, DHEA'un, HGH'un, hareketlilikle doğrudan ilişkili olan Foxa 2'nin seviyelerinin düşmesine, yeterince salgılanamamasına neden olur. Hatta anti aging hormonlarının büyük kısmının insülinle doğrudan ilişkili-olduğu gözlemlenmiştir.

Bu kapsamda, beslenme şeklimizin, ileride ne tür hastalıklara yakalanacağımız konusunda belirleyici olduğu söylenebilir.

Öğünler arasında, sindirim tamamlanıp insülinin görevini yaptıktan sonra normal seviyesine inmesine müsaade edecek kadar ara verilmesi, insülini gereğinden fazla yükseltmeyecek şekilde glisemik indeksi düşük ve sağlıklı, doğal karbonhidratların seçilmesi, yeterli miktarda proteinin ve yağın öğünlerde muhakkak tüketilmesi, sadece obeziteyle ve fazla kiloyla mücadele açısından değil, aynı zamanda metabolik hastalıklar başta olmak üzere özellikle inflamasyondan kaynaklanan birçok sistemik hastalığın oluşmasını engellemek açısından çok önemlidir. Bu hastalıkların, kişilerin hayat standartlarını düşürmesinin yanı sıra, yarattığı iş kaybı ve tedavi maliyetleri de düşünüldüğünde, sağlıklı beslenmenin bir koruyucu sağlık hizmeti olarak ele alınması gerektiğinin ne kadar önemli olduğu ortaya çıkmaktadır.