

# Diyetisyen ve Yaşam Koçu Melike Bektaşoğlu, insülin direnci hakkında konuştu

Kahramanmaraş Özel Sular Vatan Hastanesi Diyetisyen ve Yaşam Koçu Melike Bektaşoğlu, insülin direnci hakkında konuştu.

Bektaşoğlu, “Vücudumuzda yakıt olarak biz glikozu kullanıyoruz. Bu glikozun da işte hücre içine alınmasının sağlayan hormonumuz insülin hormonu. Eğer bu hormonda herhangi bir sıkıntı olursa yani insülin hormonunda bir sıkıntı olursa glikoz biz vücut içinde yakıt olarak kullanamıyoruz.”dedi.

“Her yaşta görülebiliyor”

İnsülin'in obez insanlarda daha sık rastlandığını kaydeden Melike Bektaşoğlu, “Kadınlarda da görülebiliyor erkeklerde de görülebiliyor belli bir yaş kesinlikle veremiyoruz her yaşta görülebiliyor. Çocuklarda da rast geliyoruz, yetişkinlerde de, yaşlılarda da denk geliyoruz. Genellikle ama şunu söyleyebilirim ama daha çok insülin obez insanlarda daha sık rastlıyoruz insülün dirençlerine. Bunla beraber bel çevresinde, özellikle bel çevresinde ki yağlanmayla beraber insülin direncine çok daha fazla rastlıyoruz. Nasıl biz insülin direncinin olup olmadığına karar verip hani bir şekilde tahlilleri yaptırabiliriz. İnsülin direnci olan insanlarda genellikle sürekli bir açlık hali söz konusu oluyor. Yemek yediklerinden hemen sonra atıyorum yarım saat sonra tekrar acıkma durumu söz konusu oluyor veya kişilerde çok daha fazla tatlı tüketimi isteği olmuş olabiliyor ve sürekli bu açlık durumuyla beraber veya sürekli bir iştah durumuyla beraber kişilerde bu seferde artı bir boyut olarak psikolojik durum söz konusu meydana geliyor. Özellikle böyle sıkıntılarınız varsa mutlaka tahlil yaptırmanızı öneriyorum. Karbonhidrat en fazla bilinen ve suçlanan öğelerden bir

tanesi. Burada ekmek yemeyeceksiniz diye bir mantığımız yok bizim hiçbir zaman, ekmeğimizin çeşidi önemli. ” Diye konuştu.

“Su tüketimi önemli”

Su tüketiminin önemine dikkat çeken Bektaşoğlu şunları söyledi: “Burada proteine baktığımız zaman özellikle kaliteli protein olarak yumurta mutlaka tüketimlerinizi yani kahvaltılarınıza ekleyelim. Bunla beraber su tüketimleri çok önemli. Kişide zaten sürekli bir açlık söz konusu olduğu için eğer kişi su tüketimlerine de dikkat etmediği sürece bu sefer kişi susuyor mu aç mı oluyor bunu tam olarak ayırt edemiyor. Bu yüzden mutlaka günlük biz yetişkin insanda 2-2,5 litre diyoruz ama bu tabii ki kişinin boyuna, yaşına ve kilosuna göre değişiyor. Burada hani bizim ortalama sağlıklı bir insanda yetişkin bir bireyde 2-2,5 litre su tüketimlerini mutlaka öneriyoruz. Öğünlerimizin yanına mutlaka salata olsun insülin direnci olan bireylerde. Özellikle sağlıklı yağlar tüketmenizi istiyorum biraz daha. Mesela zeytinyağlarını kullanabilirsiniz ama atıyorum bu noktada çok fazla etiket okumayı ben öneriyorum. Şöyle, aldığınız paketli bir ürünün mutlaka arkasını çevirip etiketlerini okumanızı istiyorum. Trans yağlarda mutlaka yüzde 1’in altında olan paketli ürünler tercihiniz olsun. Kişide zaten bir açlık söz konusu olduğu için porsiyonlaşmaları kendi ayarlaması gerekiyor. Yani vücut ilk başta kendi komite edecek sonra vücut zaten istenilen sonucu verecektir bize. 0 yüzden öğünlerinize ve porsiyonlarınıza mutlaka dikkat etmenizi istiyorum. Bizlerde bu konuda yardımcı olmak için sizleri burada bekliyoruz.”