



**MERHABA,**

Sizlere Oya Akça Abalar web sayfamda hazırladığım şışmanlığın sebepleri ve tedavisi hakkındaki bilgilerin özetini sunuyorum.

Daha geniş bilgi almak için mutlaka web sayfamı ziyaret ediniz.

Şişmanlığın en büyük sebeplerinden biri kan şekeri düşüklüğüdür. Kan şekeri düşüklüğü şişmanlığa sebep olduğu gibi, şişmanlık da kan şekeri düşüklüğüne sebep olabilir.

Kan şekeri düşüklüğü çok açlık yaratır; Ghrelin (açlık) hormonunun seviyesini yükseltir. Tokluk yaratan Leptin hormonu seviyesini düşürür.

## 1. Açlığa tahammülünüz yok ise;

Acıkınca iiniz kazınıyor, iiniz bulanıyor, eliniz ayağınız titriyor, başınız ağrıyor. Konsantrasyonunuz bozuluyor, olmadık şeylere sinirleniyorsanız ve bu belirtiler bir şeyler yediğinizde, özellikle şekerli besinler, meyvede buna dahil geçiyor ise

2. Aç iken meyve yada şekerli besinler yediğinizde daha çok acıkıyor iseniz;

3. Gün içinde hiç birşey yemediğinizde açlığa tahammülünüz daha da iyi oluyor ise, fakat bir şeyler yemeye başladığınızda duramıyorsanız;

4. Bazen gece uykudan açlık ile uyanıp, meyve yada tatlı besinler yiyor iseniz;

5. Sabah, güne tatlı besinler alarak, başlamak istiyorsanız;

6. Acıkınca ilk aklınıza gelen, tatlı bir şeyler yemek ise;

7. Hamurlu, karbonhidratlı besinlere çok düşkün iseniz;

8. Tatlı yemeden duramıyor iseniz;

9. Yada tatlı besinlerden nefret ediyor iseniz;

Çünkü; tatlı yediğinizde, iğiniz bayılıyor, mideniz bulanıyor ise ve mümkün olduğunca yememeye çalışıyor, fakat hamurlu gıdalardan vaz geçemiyorsanız.

10. Aç iken veya uzun açlıktan sonra tatlı besin aldığınızda yada uzun süre tatlıdan uzak kalmışken ilk defa tatlı yediğinizde yukarıdaki belirtiler oluyor ve bazen de birden bayılı veriyorsanız.

11. Çok yemek yediğiniz halde enerjik değilseniz, hareket etmek istemiyorsanız, sürekli tembellik yapmak istiyor iseniz;



12. Yemekten önce iiniz titriyor, ama yemekten sonra uyukluyorsanız,

Kan Őekeriniz dūŐüyor demektir, buna tıp dilinde hipoglisemia, bu hastalıŐa da reaktif hipoglisemia, bu belirtilerede hipoglisemia krizi deriz.

Hipoglisemia, gizli Şeker hastalığıdır (Latent Diabet) kontrol altına alınmayan hipoglisemia sonucu Şeker hastalığı olur.

Hipoglisemia' ya pankreas (uykuluk) dan salgılan insülin denilen hormonun fazla yada düzensiz salgılanması (insülin direnci) neden olur.

İnsülin hormonu diğer hormonlar ile etkileşim halindedir. Diğer hormonlardaki bozukluk, insülin hormonunu da olumsuz olarak etkiler. İnsülin denen hormonun fazla yada düzensiz salgılanıp, salgılanmadığı ve kan şekerinin düşük olup, olmadığı kan testleri ile saptana bilir.

Eğer, doktorunuz size yaptırdığı, kan testleri sonucu; kan şekerinizin düşük olduğunu ve insülin hormonunuzun düzensiz veya fazla salgılandığını saptar ise ve şişman iseniz;

Beslenme programınızı, düzenleyerek bu hastalık kontrol altına alınabilir. Düzenli ve dengeli beslenerek, zayıflayabilirsiniz. Çünkü kan şekeri düşüklüğü, aşırı iştaha sebep olur.

Kan şekeri düşünce yani kanda şeker azalınca tek gıdası şeker olan beyin ve sinir sistemi çalışması bozular. Sinir sistemi şekersiz kalınca Hipoglisemia krizi ortaya çıkar. Ghrelin açlık hormonu yükselir. Bu hormon iştahı devamlı açık tutarak beyne çok açık ve net mesaj gönderir. « Yemek Yemelisin »

Rahatlamak için özellikle şeker veya bol hamurlu besinler yenmek zorunda kalınır. Bunlar yendiğinde bu belirtiler geçer.

İnsülin hormonunun yeterli ve dengeli salgılanması sağlanır ise enerji yani yağ depolama sistemi dengeye girer, gereksiz enerji depolanmasının önüne geçilebilir. Enerji (yağ) depolanamaz, harcanır hale gelir. Böylece enerjik insanlar ortaya çıkar ve şişmanlıkla baş edilebilir.

Öyle ise öncelikle insülin hormonunun salgılanmasını azaltan ve kan şekerinin düşmesini engelleyen besinlere değinmeliyiz.



Daha sonrada bu besinlerle hazırlanan beslenme programına değinmeliyiz.

Çünkü bu beslenme programı sayesinde insülin hormonu düzenli salgılanacak dolayısı ile kan şekeri düşmeyecek , böylece aşırı acıkların önüne geçilebilecektir.

Bir yandan da yağ depolanması engellenecek ve zayıflama gerçekleşecektir.

En fazla insülin hormonu salgılatan besin şekeridir.

Öyle ise şekerli günlük beslenme programından çıkarmalıyız.

Patates – İçindeki karbonhidratı çok kolay sindirilir. Böylece kana çok çabuk geçer ve kan ekeri kolayca yükselir. Kanda eker artınca insülin hormonu çok fazla salgılanır ve ani kan ekeri düşmesine neden olur.

Beyaz piriç – Hemen hemen patates gibidir.

Mısır unu ve mısırlı besinler insülin hormonunu fazla salgılatır.  
Böylece aşırı şeker düşmelerine neden olur.

Meyve içindeki bazı şekerler nedeniyle insülin hormonunu fazla salgılatır.



Beyaz ekmek insülin hormonunu daha az salgılatır.

Kurubaklagil insülin hormonunu çok az salgılatır.

Meyveyi aç iken yememeli ve günde sadece ihtiyaç kadar akşam yemeği sonrası 100 – 150 gr yemelidir ve hemen yemekten sonra yemelidir.

Beyaz ekmek diğerlerine göre daha masum ise kepekli ya da tam buğday unundan yapılmış ekmek en masumudur. Sizlerin en büyük yardımcısı tam buğday unundan yapılmış ekmek veya kepekli ekmektir.

Hem doygunluęu saęlar, hem de bu hormonun yeterli ve dengeli salgılanmasını saęlayarak kan řekerinizin dűşmesine engel olur.

Karbonhidratlı ( şeker, ekmek, meyve, patates, kurubaklagil v.b. ) besinleri yalnız başına yemek yerine proteinli gıdalarla birlikte yemek daha iyi olur.

Çünkü; proteinli gıdalar karbonhidratlı besinlerdeki şekerlerin yavaş emilmesini sağlayarak insülin hormonunu dengeler.

Örneğin – Kepekli ekmek  
Peynir ( proteinli gıda )  
1 Bardak süt ( proteinli gıda )  
Kepekli galeta



İnsülin hormonunu en güzel dengeleyen besinlerden bir diğeri de bulgurdur.

Pirinç pilavı yerine bulguru tercih ediniz.

Kabuklu pirinç beyaz piriçden daha iyi bir insülin hormonu salgısını dengeleyici besindir.

En az insülin hormonu salgılatan besin ise kurubaklagildir.  
Kurufasülye, nohut, mercimek gibi.

Haftada 2-3 kez kurubaklagil, bulgur ve yoğurt ile beraber tüketiniz. Böylece protein yönünden de kaliteli bir besin almış olursunuz.

İnsülin hormonu salgısını dengeleyen diğer bir husus da az ve sık beslenmektir. Az ve sık beslenmek az ve sık insülin hormonu salgılatmaktır. Az ve sık beslenmek, açlık hormonu olan Ghrelin hormonunun salgısını azaltır. Mide sürekli dolu olacağı için, midenin dolu olduğu sinyalini veren ve tokluk yaratan Leptin hormonunun salgısını arttırır.



3 saatte bir beslenme gerekir. Çünkü yemekten 3 saat sonra fazla insülin hormonu salgılanır ve kan şekeri aşırı düşer. Bu sürelerde yemek yenmez ise, vücut bu kandaki şekerin azalmasını kendi depolarından karşılayamaz ise, kan şekeri daha da düşerek Hipoglisemia krizine yol açar. Bu durumdan kurtulmak için ya fazla hamurlu besinler alınır ya da şekerli gıdalar yemek zorunda kalınır.

Bu da insülin hormonunun fazla salgılanmasına yol açar ki dolayısı ile fazla yağ depolanır. Sonuç olarak zayıflama başarılmaz, tekrar kilo alınır.



Mühim olan gün içinde Hipoglisemia'ya (kan şekeri düşüklüğüne) hiç girmemektir. Böylece, açlık hormonu olan Ghrelin ve Leptin hormonlarının (tokluk) kan seviyeleri düzenlenir. Kan şekeri düşünce acil olarak yemek yenir. Kendimizi frenleyemeyiz.

O halde bu bilgiler ışığında bir beslenme programı hazırlar isek;

Saat : 8.00 (Sabah)

Kepekli ekmek, peynir, zeytin, yumurta, yeşillik, şekersiz çay veya kahve.

Saat : 11.00 (Ara)

Süt veya yoğurt, kepekli kraker.

Saat : 14.00 (Öğle)

Et, sebze, bulgur pilavı, salata (az yağlı)

Saat : 17.00 (ikindi)

Kepekli ekmek, peynir

Saat : 20.00 (Akşam)

Et, sebze, salata (az yağlı), kepekli ekmek, meyve (100-150gr)

Saat :23.00 (Gece)

Yoğurt, kepekli ekmek.

Sebzeler en az kalorili besinlerdir. En az insülin hormonunu salgılatırlar. O nedenle her öğün yenebilir. Çiğ sebze yemek serbesttir.

Bu bir zayıflama diyeti değildir. İnsülin hormonu salgısını düzenleyen ve kan şekerinin düşmesini engelleyen bir beslenme programıdır.

Bu programda Şeker yoktur.  
3 saatte bir beslenme vardır.

Zayıflama diyeti kan testlerine göre ve kişiye özel olmalıdır.

Haftada 1 kilo vermek yeterlidir. Daha hızlı kilo vermeye gerek yoktur.



Daha geniş bilgi  
için  
web sayfasını  
İnceleyebilirsiniz.....

[www.oyaakca.com](http://www.oyaakca.com)

veya

[www.oyaakcaabalar.com](http://www.oyaakcaabalar.com)