

MELİKE ÇETİNTAŞ

UZMAN DİYETİSYEN

- **Bize kendinizi tanıtabilir misiniz?**

Çok severek ve aşkla yaptığım bir mesleğim var. 2009 yılında Haliç üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümünü kazandım. Okulda da her zaman diyet ve psikolojinin iç içe olduğunu düşündüğüm, insanlara yardım etmenin onları anlamaktan geçtiğini bildiğim için Psikoloji bölümü ile yan dal yaptım. Okulumun bitince de iki yıl Psikoloji ve Diyeti birleştirerek yüksek lisansımı tamamlayıp Uzman Diyetisyen ünvanını aldım. Beş yıl özel hastanede danışanlarıma hizmet verdikten sonra kendi kliniğimi kurdum. Şu anda Psikodiyet adını verdiğim bir program yöneterek danışanlarıma yardımcı oluyorum. Aynı zamanda MelFit adını verdiğim bir spor salonum ve MelBeauty adını verdiğim bir güzellik salonum var.

- **Psikodiyet ilginizi çekti. Nasıl bir program yürütüyorsunuz?**

'Diyet' kelimesi bile insanı iten, kafamızda açıklık, zorluk gibi çağrışımlar yapan soğuk bir kelime. Yemek yemek sadece fizyolojik bir ihtiyaç değil. Birçok duygu, düşünce, çevresel faktörler yemek yememizi tetikliyor. Bir kişiyi anlamadan onun ihtiyaçlarına uygun bir beslenme düzeni oluşturamayız. Elinize bir liste verildi, uygulayıp zayıflayabileceğiniz söylendi

ama hayat tarzınıza uymuyor ve sizin duygusal ihtiyaçlarınızı karşılamıyor. Birkaç haftadan fazla devam edemezsiniz. Bırakılan her diyet kişide daha da düşen özgüven ve motivasyon demektir. Aslında diyet yapmanın başarılı olmasını sağlayan tek bir kelime vardır o da 'motivasyon'. Motivasyon diyetle çok zor kurulan, çok çabuk kırılan bir olgudur. Özellikle stresli ve depresif olduğumuz durumlarda hemen yemeye yöneliriz. Çünkü karbonhidratlı yiyecekler mutluluk hormonu dediğimiz serotonin salgılamamızı sağlıyor. Stresle baş etmede yemek yerine başka bir davranış koyarak davranış değişikliği sağlamamız gerekiyor. Her zaman çabucak zayıflamak istiyoruz. Bu aceleci davranış da motivasyonun düşmesine sebep oluyor. Kilo verme süreci siyah ya da beyaz geçemez. Grileri olmak zorundadır. Her zaman mükemmel olmayı beklememelisiniz. Bir kere bozdum artık bozuldu, önceden de yaptım yarıda kaldı yine yapamayacağım, bir kere yedim bir şey olmaz, sürekli tartılıp gün gün kilo takibi yapmak, önüne diyeti bitirmek için süre koymak gibi diyeti bitiren düşünce hataları yapıyoruz. Bu düşünce hatalarını değiştirmek bizim elimizde. Size bu yolda destek olacak bir uzmanla çalışmalısınız.

- **İnsanlar tarafından sıklıkla tercih edilen popüler diyetler hakkında ne düşünüyorsunuz?**

Maalesef bizim mesleğimizde bilgi kirliliği çok fazla. Herkes diyetisyen, internette birçok sağlıklı listeler var. Bazı kişilere göre hala 'Neden diyetisyene gidiyorsun? Boğazını tut zayıflarsın, spora git zaten yeter.' gibi algılar devam ediyor. Bunlar yetmezmiş gibi her sene yeni bir diyet akımı geliyor. Nedense birkaç senede işe yaramadığı ya da kalıcı zayıflatmadığı anlaşılıyor. Hiçbir beslenme düzeni standardize edilemez. Hepimizin yaşı, boyu, yemek yediği saatleri, kan tahlilleri farklı. Her liste kişiye özeldir. Komşunun, arkadaşının diyetini yapmak bir insanı zayıflatmaz. Bu sıralar en popüler olan diyetler de eminim sizin de bildiğiniz gibi aralıklı oruç dediğimiz if diyeti var. Bu diyeti öneren meslektaşlarım da var. Uzun süreli açlık kan şekeri dengesini bozuyor, evet tartıda eksiler görünüyor ama maalesef ki yağ kaybı az su ve kas kaybı ağırlıkta olan eksiler. Kişiler tartıda kilo vermiş gibi görünse de birkaç ay içinde tekrar başladıkları kilolara geri dönüyor hatta daha fazlasına. Mesela ketojenik beslenme de popüler bir diyet. Evet kilo verdiriyor ben de kullanıyorum ama bir ayda belki bir hafta iki hafta yapılmalı daha fazlası uygun değil. Sürdürülebilir olmayan hiçbir düzende verdiğiniz kilolar kalıcı olmaz. Size uygun tamamen size ait bir düzen kurmak, yağ kütesinden kilo vererek zayıflamak kalıcı zayıflamanın sırrı.

• **Duyduğumuza göre bol yemeli diyetleriniz var. Diyet yaparken aç kalırsınız klişesini danışanlarınızdan nasıl sildiniz?**

Sanırım danışanlarımın en büyük isyanı zorla onlara yemek yedirmem. Aslında kilo alma sebebimiz çok yemek değil düzensiz beslenmek. Genellikle danışanlarım ilk listelerini gördüklerinde bu benim yediklerimin iki katı bu şekilde nasıl zayıflayacağım diye soruyor. Tabii ki de kilo verdikçe boş yere aç kaldıklarını görüyorlar. Listelerimde en çok kullandığım günde 5-6 dilim esmer ekmek. Tam tahıl, çavdar, tam buğday kullanabilirsiniz. Kepekli ve beyaz ekmek tüketmek sağlıklı değil. Kan şekerini dengeliyor, yağ kaybını destekliyor. Tabii odama giren herkesin aslında asla yemediğini ve sevmediğini söylediği şey de ekmek yani zorla yediriyorum derken şaka değil. Vücudumuzun çalışması için belirli bir kaloriye ihtiyacı var. Bu kalorinin altında beslendiğimizde kendisini korumak isteyerek o da yavaş çalışmaya başlıyor, yağlarını saklayıp su veya kas harcamaya başlıyor. Bunun sonunda da hem kişide çirkin bir zayıflama yüzde çökme, vücutta sarkma gibi görüntüler ortaya çıkıyor hem de diyeti bırakır bırakmaz verdiği kiloların hepsini geri

alıyor. Bol yemeli diyetlerde ise stres olmayan vücut yağ kaybederek; sarkmadan ve kalıcı zayıflıyor. Tek yapmanız gereken sevdiğiniz yemeklerle uyabileceğiniz bir yemek düzeni kurmak ve bol bol yemek.

• **Yaz aylarında en çok ödem toplayan besinler neler? Bir programda turşunun iki kilo ödem topladığından bahsetmişsiniz. Prebiyotik olarak beslenmemizde olmalı mı?**

Ödem günlük hayatta kişilerin yaşadığı en büyük sorunlardan bir tanesi. Bazı kişiler ödem toplamaya daha yatkın olabiliyor. Vücudun ödem toplaması için neredeyse yüz tane sebebi var. Kişi yağdan kilo verse de ödem topladığında tartıda artı sonuçlar görüyor bu da motivasyonunu olumsuz etkiliyor. Birçok ilaç (özellikle antibiyotikler, kortizonlu ilaçlar ve tansiyon ilaçları), varis ve kalp problemleri, tiroit hastalığı kişinin fazla su toplamasına neden olabiliyor. Beslenmeye bağlı ödem ise tuzlu yerseniz veya az su içerseniz ortaya çıkıyor. Turşu, şalgam, sade soda, sumak ve hatta birçok pul biberde yüksek miktarda tuz var. Bu yiyecekleri tüketmek sağlığımız için problem değil ama diyet yapıyorsanız ve tartıda o emek verdiğiniz yağ kaybını görmek istiyorsanız uzak durmanız daha iyi. Su tüketiminde de günde yaklaşık 2-3 lt aralığında su tüketmek ödem atarken, 4-5 litre hatta daha fazlası su tüketen insanlarda da böbrek yoruluyor ve kişi ödem toplayabiliyor.

• **Sabahları limonlu veya sirkeli su içmek sağlıklı mı? Özellikle yağ yakan besinler var mı?**

Sabah açken limonlu veya sirkeli su içmek mideye zarar verir. Açken asitli içecek tüketmek gastrit veya ülser oluşmasına neden olabiliyor. Limonun veya sirkenin zayıflama üzerine bir etkisi de yok. Hatta klasik ılık su içmek yağ yakar algısı var. Aslında ılık su mideyle aynı ısıdadır ve kolay sindirilir. Aksine soğuk su içmek metabolizmayı daha hızlı çalıştırır. Göbek yağı eriten kür, yağ yakıcı tarif diye bir şey yoktur. Hiçbir besin, bitki veya ilaç birebir yağ kaybı sağlamaz. Düzenli beslenmek, ara öğün yapmak insülin seviyesini dengeleyerek yağ kaybettirir. Kendinizi 3 saatten fazla aç bırakmayın. Dışarı çıkarken yanınıza kuru meyve, kuru yemiş gibi pratik ara öğünler alabilirsiniz. Mesela elma asitlidir, çabuk acıktırır. Şekerli diye muz, hurma yasaklı demek değildir. Meyvenin yanına biraz süt veya yoğurt eklerseniz kan şekerinizi dengeler ve daha iyi zayıflarsınız. Süt gruplarını



light değil, tam yağlı tüketmenin daha iyi zayıflattığı son araştırmalarla kanıtlanmış durumda. Kendinizi diyet yapıyorum diye boş yere kısıtlamak zorunda değilsiniz.

- **Diyet mu spor mu daha hızlı zayıflatır?**

Kilo kaybında diyetin etkisi %70, sporun etkisi %30 dur. Yanlış spor yapıyorsanız kilo vermek yerine tam tersine yağ kaybını durdurabilirsiniz. Spor yapmadan da kilo verebilirsiniz ama süreç daha yavaş geçer. Kişiler spor salonlarında saatlerini harcayıp, kendini aç bırakıp hiç kilo vermeden geliyor. Spor azaltıp yemeği arttırdığımızda ise zayıflamaya başlıyorlar. Çünkü vücut aşırı spor yapınca ve aç kalınca stres oluyor ve sadece su kaybediyor. Spor bırakınca tüm kilolar hızla geri dönüyor. Zayıflamak için kas geliştirme, bölgesel egzersizleri değil kalp ritmini hızlı tutan kardiyo egzersizlerini tercih etmek gerekir. Yağ hiçbir zaman kasa dönüşmez. Kaslanmak için önce ideal yağ oranına kardiyo egzersizleri ile gelip sonra vücut

geliştirme egzersizleri yapmalısınız. En iyi zayıflatan kardiyo egzersizleri yürüyüş, bisiklet, eliptik, zumba, tenis, basketbol gibi egzersizler. Doğru spor ve doğru diyetin beraber olması yağ kaybında çok önemli bu nedenle de Melfit'i kurdum. Gelen her danışanımızla beslenmesine ve yağ oranına göre bir spor programı hazırlayıp, ihtiyaçları olan egzersizi birebir hocalarımız eşliğinde yapmalarını sağlıyoruz.

- **Tatlı krizleri neden oluşur? Bununla nasıl baş edebiliriz?**

Genellikle kilo aldıkça kan şekeri dengemiz bozulmaya başlar. Özellikle insülin direnci ve şeker hastalığı olan kişilerde aşırı tatlı krizi, yemek sonrası uyku hali, sinirlilik, depresyon, el ve ayak yanması gibi şikayetler görülür. İnsülin direnci olan kişiler hızı kilo alır, zor zayıflar. Su içsem yarıyor dediğimiz şey aslında insülin direnci için mümkün. Zayıflayınca insülin normal seviyelerine düşer ama bu tatlı kriziyle baş etmek zordur. 2 saatte bir yapılan minik ara öğünler kan şekerinizi dengeler. Özellikle kuru hurma yanında bir bardak tarçınlı süt tüketmek tatlı krizinizi bastırır. Tatlı yedikçe krizler artar. Sağlıklı fit tarifler adı altında içine bolca bal, pekmez koyulan, esmer un, kilolarca meyve ile yapılan tarifler de maalesef öyle sağlıklı ve fit değil. Canınız gerçekten tatlı yemek istiyorsa istediğiniz tatlıyı yemelisiniz. Ancak bunu diyetisyeninizle diyetinize uygun şekilde planlamanız gerekli.

- **Gelecekteki hedefleriniz neler? Şubeleşmeyi düşünüyor musunuz?**

Bence severek yapılan her iş mutlaka başarıyı getirir. Yaklaşık 8 yıldır mesleğimi yapıyorum ve 3 yıldır kendi kliniği yönetiyorum. Online diyetlerimizle de dünyanın neredeyse her yerinde danışanlarımıza ulaşıyoruz. Gelen danışanlarımız sağlıklı kilo verirken aynı zamanda onlara psikolojik olarak destek sağlıyor, güzellik birimimizde güzelleştiriyor beraber spor bile yapıyoruz. Hedefim bu aşkla ve sevgiyle insanlara yardım etmeye devam etmek. Kilolu olmak bir insanın hayatını kabusu çevirebiliyor. Çevrenizde herkes kilonuzla alakalı yorum yapıyor. Evde eşikle bu nedenle problem yaşayan birçok kişi var. Tabii ki her şeyden önce sağlık için zayıflıyoruz ama her gün mutsuz uyanan bir insanın odamdan gözlerinde mutluluk ve ışıkla ayrıldığını görmek paha biçilemez. Gelecek planlarımda şubeleşmek de var. Şu anda bunun üzerinde ekibimle çalışıyoruz. Ne kadar insana yardımcı olursam o kadar mutlu ve kendimi tamamlanmış hissediyorum.