

DASH Diyeti Nedir?

DASH beslenme planı, kan basıncını düşürmek için gerekli olan potasyum, kalsiyum, magnezyum gibi mineraller, protein ile posadan zengin bir diyettir. DASH diyeti, sebze ve meyveler, tam tahıllar, yağsız veya az yağlı süt ürünleri ile balık, tavuk gibi beyaz etler, kurubaklagiller ve sert kabuklu yemişler ile bitkisel sıvı yağların tercih edildiği bir örüntüden oluşur. DASH diyetinde doymuş yağ ve şeker içeriği yüksek besinlerin tüketimi sınırlıdır. DASH diyeti ayrıca günlük sodyum alımının en fazla 2300 mg ile sınırlanmasını önerir.

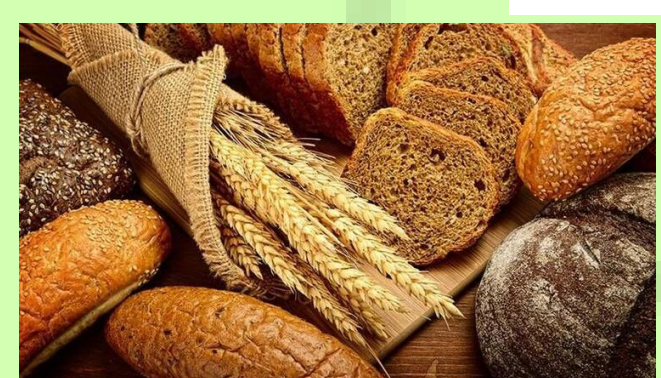


DASH Diyetinin Sağlık Etkileri

DASH diyeti, kalp hastalığı ve inme vakalarında ana risk etmeni olan yüksek tansiyonun önlenmesi ve tedavisinde etkin bir beslenme yaklaşımı sunmaktadır. Güncel bir araştırma, günlük sodyum alımının 1500 mg ile sınırlandırıldığı, yani düşük sodyumlu DASH diyetinin, standart DASH diyetine nazaran kan basıncının düzenlenmesinde daha etkili olabileceğini gösteriyor. Bir başka çalışmada ise, diyabet hastalarında sekiz hafta süreyle uygulanan DASH diyetinin vücut ağırlığı, bel çevresi ve kolesterol seviyeleri olmak üzere kardiyometabolik risk etmenlerini azalttığı gösteriliyor. DASH diyetinin kemik sağlığına olan etkisini inceleyen araştırmalar, DASH diyeti ve bu diyetle birlikte azalan sodyum alımının kemik mineral yoğunluğunu iyileştirebileceği ve kemik kaybı ve kırık riskini azaltabileceğini gösteriyor. DASH diyetinin kemik sağlığı üzerindeki olumlu etkisinin diyetin kalsiyum, potasyum ve magnezyum mineralleri ile antioksidan etki gösteren çeşitli bileşenleri içermesinden kaynaklandığı belirtiliyor. Bu diyetin sağlık etkilerinin bilimsel olarak kanıtlandığı ve önerilerinin Avrupada'ki mevcut beslenme önerileriyle uyumlu olduğu göz önüne alındığında, DASH diyetinin daha sağlıklı bir diyet ve yaşam tarzı için benimsenebilecek dengeli bir diyet stratejisi olduğu söylenebilir.

• 2000 kcal/gün enerji alımı için besin gruplarından tüketilmesi gereken porsiyon örneği

Besin Grubu	Günlük/Haftalık Porsiyon	Porsiyon Örnekleri
Tahıllar	6-7 porsiyon/gün	1 dilim tam buğday ekmeği, 120 g pişmiş pirinç/makarna, 30 g tahıl (kahvaltılık)
Sebzeler	4-5 porsiyon/gün	240 g çiğ yeşil yapraklı sebze, 120 g çiğ veya pişmiş sebze
Meyveler	4-5 porsiyon/gün	1 orta boy meyve, 120 g taze, dondurulmuş veya konserve meyve, 1 küçük su bardağı meyve suyu (125 ml)
Süt ve süt ürünleri	2-3 porsiyon/gün	240 ml süt veya düşük yağlı yoğurt, 40 g düşük yağlı peynir
Et, balık, tavuk	2 porsiyon/gün	Porsiyon başına en fazla 85 g et, balık, tavuk
Sert kabuklu kuruyemişler, yağlı tohumlar ve kurubaklagiller	4-5 porsiyon/hafta	50 g sert kabuklu kuruyemiş, 2 yemek kaşığı yağlı tohum, 120 g pişmiş kurubaklagil
Yağlar	2-3 porsiyon/gün	1 tatlı kaşığı sıvı yağ, 1 tatlı kaşığı yumuşak margarin, 2 yemek kaşığı salata sosu
Tatlılar	5 porsiyon/hafta veya daha az tüketilmeli	1 YK şeker veya reçel, 120 g şerbet, 1 adet meşrubat (250 g)

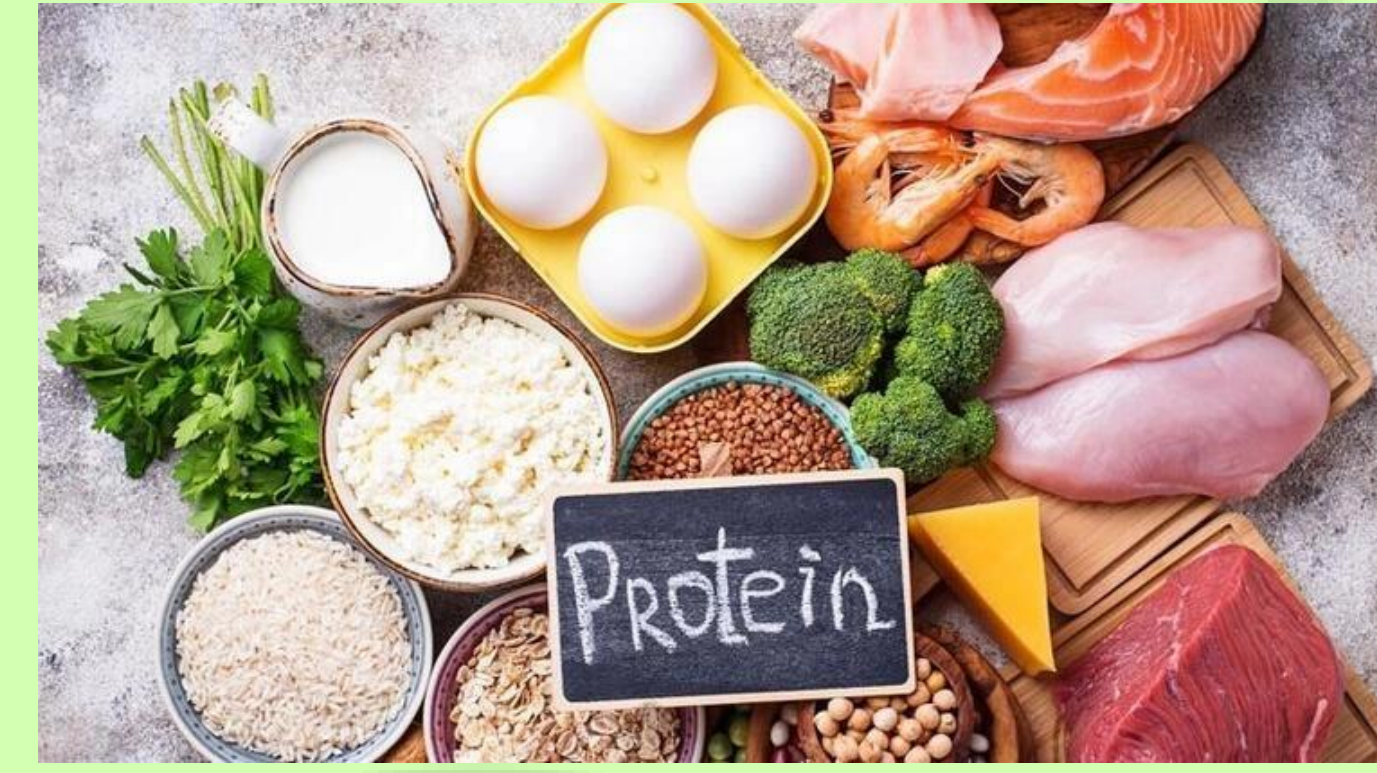


Yüksek Proteinli Diyet

Diyetin protein içeriğini belirlemenin farklı yöntemleri vardır. Diyetdeki protein miktarı (g) belirlenir, proteinin toplam enerjiden gelen yüzde (%) oranı hesaplanır ya da vücut ağırlığının kilogramı başına alınan protein miktarı saptanabilir.

Türkiye'ye özgü beslenme rehberinde önerilen enerjinin proteinden gelen oranı 2-10 yaş için %5-20, 18-64 yaş için %10-20, 65 yaş ve üzeri için ise yaklaşık olarak %12-20'dir.

Sağlıklı ve dengeli beslenmek için her bireyin vücut ağırlığının her bir kilogramı için 0.8 ile 1 gram arasında protein tüketmesi gerekir. 70 kg olan bir kadın için, 56 -70 gram arasında protein alması gerekir. Ancak yüksek proteinli diyetlerde bu miktar 120 -130 grama kadar çıkabiliyor. Ancak aşırı protein alındığında ve birey iyi egzersiz yapmadığında tabii ki proteinin fazlası da vücutta yağa dönüşüyor.



Yüksek proteinli zayıflama diyetleri ile ağırlık kaybindan sonra tekrar ağırlık kazanımının önlenmesi ve vücut ağırlığının kontrolünün sağlanması amacıyla yüksek oranda protein ve yağ, orta düzeyde düşük glikemik indeksli karbonhidrat içeren diyetlerin kullanımı önerilmektedir. Ancak yeterli ve dengeli bir beslenme programının sürdürülmesi ve buna düzenli fiziksel aktivitenin eşlik etmesi kaybedilen vücut ağırlığının korunmasında en uygun yöntem olacaktır.

Protein Diyetinin Zararları Nelerdir ?

- ❖ Yüksek proteinli diyetlerin kolesterol içerikleri oldukça fazladır. Yetersiz lif alımı ve yüksek kolesterol içeriğinden dolayı kalp hastalıkları riskini artırmaktadır.
- ❖ Düşük lif alımına bağlı olarak yüksek proteinli diyet uygulayanlarda kabızlık sıklıkla gözlemlenir.
- ❖ Tahıl ve meyve grubu tüketmemek çok fazla sayıda vitamin- mineral çeşidinin yetersizliğine ve yetersizliğe bağlı hastalıkları ortaya çıkarır. Yüksek miktarda protein almak böbrek yükünü arttırdığı için böbrek hastalığı olanların uygulaması önerilmez sağlıklı bireylerde böbrek hastalıklarına davetiye çıkarır.
- ❖ Yüksek proteinli diyetler bittikten sonra hızla verilen kilolar geri hızla alınmaktadır. Bu da kişileri yo-yo sendromuna sokmaktadır. Hızlı kilo verip almaların kişilerin metabolizmalarını bozmaktadır. Oysaki karbonhidrat, protein, yağ içeriği dengelenmiş, lif içeriği yüksek, çeşitli vitamin-mineralleri içeren yeterli ve dengeli programlarla kilo vermek çok daha sağlıklıdır.
- ❖ Protein ağırlıklı beslenen insanların böbrekleri aşırı zorlanır. Protein diyetlerinde su tüketiminin çok önemli olmasının başlıca sebebi de tam olarak budur. Su tüketimi artırılarak böbrek fonksiyonlarının rahatlatılması sağlanır. Genel olarak kalp – damar sağlığına da uzun süreli uygulamalarda zarar verebilmektedir.
- ❖ Protein diyetlerinin iki hafta ile bir ay arasında maksimum süreye sahip olması, vermesi muhtemel zararların önüne geçmek için kullanılan emniyet kemeridir. Diyet boyunca da vücut su ve sebze açısından desteklenerek böbrek ile bağırsak fonksiyonları rahatlatılır.

Protein Ağırlıklı Diyet Listesi

SABAH	2 adet haşlanmış yumurta 1 dilim peynir 1 fincan yeşil çay
KUŞLUK	10 adet çiğ badem
ÖĞLEN	Izgara balık Bol salata
İKİNDİ	1 su bardağı süt (tarçanlı)
AKŞAM	Izgara tavuk veya hindi Bol salata 1 kase yoğurt
GECE	1 su bardağı kefir (sade)

Sonuç

Diyet kişiye özel olmalıdır. Cinsiyet, kilo, boy, yaş, fiziksel aktivite düzeyi, bazı hormonal problemler, yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıkları kişilerin metabolizma hızları arasında farklılıklar oluşturur.