



# KİLO KONTROLÜ

Doç. Dr.  
FERDA GÜRSEL

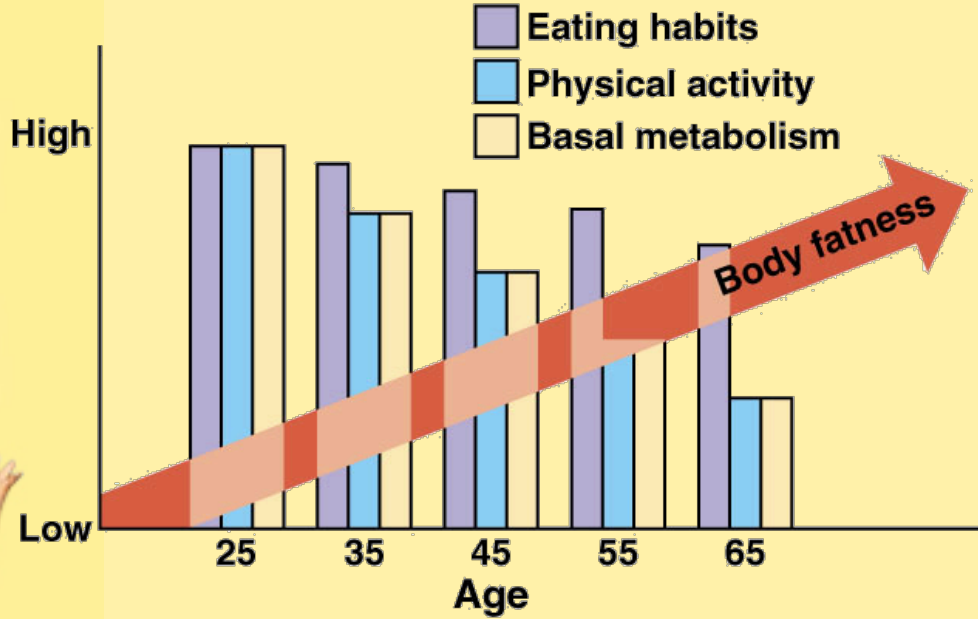




# Sinsi sinsi artan Obesiti

© The McGraw-Hill Companies, Inc. Permission required for reproduction or display.

## Obesity



FE azalması metabolik hızın düşmesine neden olur.

Harcanan enerji alınandan fazla değilse o zaman kilo alımı gerçekleşir.



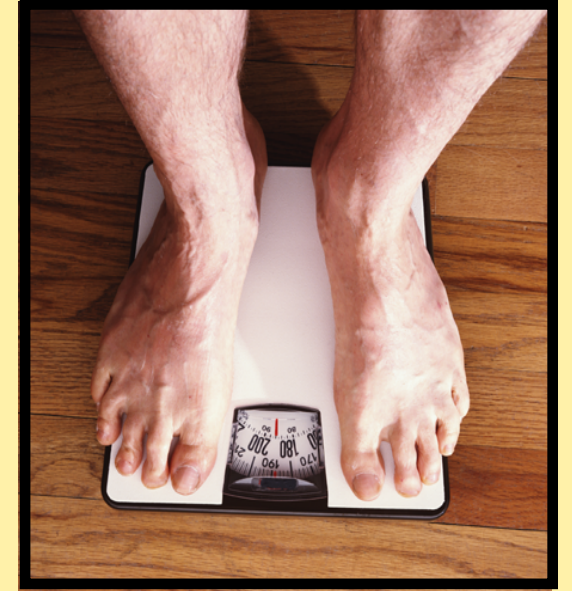
# Aşırı Yağlılığın Sebepleri

- Kalıtım / Genetik
- Yaşam Stili
  - Aşırı kalori tüketimi
  - Yetersiz Düzenli FE
- Çevre
  - Yüksek kalorili yiyeceklerin kabulü daha kolaydır.
  - Uygun etkinlikler daha sınırlıdır.



# Diyet Yapmanın Yaygınlığı

- Bütün kadınların%40
- Bütün erkeklerin%20



# Bütün Diyetler Başarılı Değildir!!



- Verilen kiloların %50'si 2 yıl içinde tekrar alınır.
- Hamilelikte alınan kiloların % 5-10 verilemiyor.



**Perhizler Neden Başarısız?**

# Diyet Döngüsü



Tekrar İlham  
Kaynağının Artırılması

Başarısız perhiz için  
Kedini suçlama

Perhize başlama

Başlangıç  
Motivasyonu

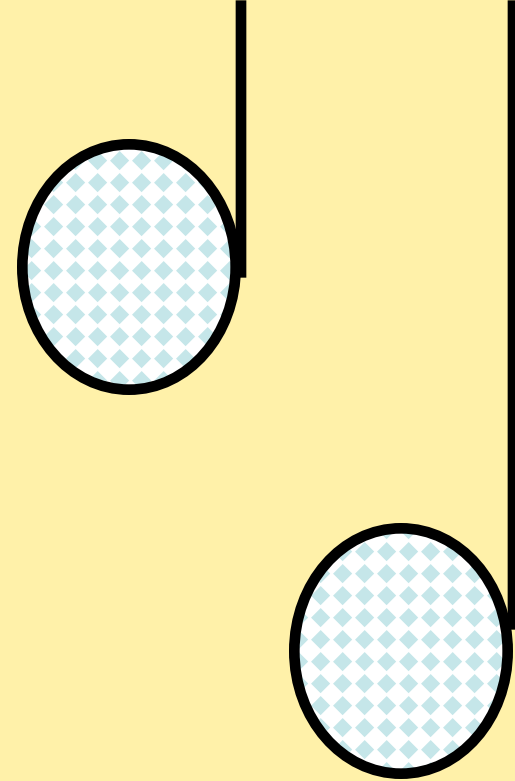
Pozitif Sonuçlar

Sorunlar ve Şikayetler



# Yo-Yo Perhiz

- Kilo kaybına artan bir direnç
- Kilo artışının artan verimliliği





## Diyetdeki Geçici Hevesler

- Su kaybı kilo kaybı gibi algılanır
- Ekler tehlikeli olabilir
- Perhiz esas besinleri azaltabilir
- Düşük kalori metabolizmayı yavaşlatabilir.
- Perhiz bir çok kişide uzun süre çalışmayabilir





# Atkins Dietinin Tehlikeleri

- Düşük karbonhidrat perhizi orta düzeyde kilo kaybına neden olur
- Kısa sürede kilo alımı olur.



# İştah Baskılanması problemleri

- İştahı bastıran ilaçlar reçetesiz kullanılır



# Reçete ile Satılan Kilo Düşürücü Haplarda Sorunlar

- Fenfluramine/phentermine (fen/phen)
  - Kalp hastalıklarına katkıda bulunurlar
- Sibutramine
  - Kan basıncı artırır ve düzensiz kalp vuruşuna neden olur.



# Kilo Kontrolünün Tanımı

Alınan Verilen

$\text{Alınan} > \text{Verilen}$  Kilo Alımı

$\text{Alınan} = \text{Verilen}$  Kilo Korunur

$\text{Alınan} < \text{Verilen}$  Kilo kaybı



# Kilo Kaybı Temelleri

İki şekilde kilo kaybı olur

- Daha az yeme
- Daha fazla egzersiz



# Yaşam Stili Yaklaşımı

- Sağlıklı yemek
- Düzenli FE
- Basit ve etkili kilo kontrolü uzun süreli olanıdır



# Sağlıklı Yeme Őekli

- ÇeŐitli yiyecekler tüketilmeli
- Öğünler küçük ve sık yenmeli
- Alem yapmaktan sakınılmalı
- Yağ giriŐini azaltmalı
  - Yağ yüksek kaloriye sahiptir
  - Yağ protein ve CHO'dan daha kolay depolanır



# Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)  
Servings Per Container 2

## Amount Per Serving

Calories 250 Calories from Fat 110

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 12g	<b>18%</b>
Saturated Fat 3g	<b>15%</b>
<b>Cholesterol</b> 30mg	<b>10%</b>
<b>Sodium</b> 470mg	<b>20%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 31g	<b>10%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Sugars 5g	
<b>Protein</b> 5g	

Vitamin A 4% • Vitamin C 2%  
Calcium 20% • Iron 4%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrates 4 • Protein 4

# Yiyecek etiketleri besinler hakkında yararlı bilgiler verir

Porsiyon  
Porsiyon sayısı

Bir porsiyondaki besin değeri

- Kalori
- 1 gr da toplam yağ
- 1 gr da doymuş yağ
- 1 mgr da Kolesterol
- 1 gr da sodyum

Günlük önerilen besinlerin kalori seviyesi



# Yağlı besinler

## Ürünlerin besin değeri

- **1 incirli kurabiye**
  - Serbest yağ 51 calories
- **1/2 fincan Vanilyalı Yođurt**
  - Yağ 100 calories
- **2 Tbsp. Fıstık Yağı**
  - Azaltılmış yağ 187 calories



# DFE

- Ağırılık kontrolü için egzersizin yararları
  - Kalorileri yakar
  - Metabolizmayı hızlandırır
  - Yağ yakılmasına yardımcı olur
  - İştahı bastırır
- Ne tip egzersiz en yararlıdır?
  - Aerobik egzersiz
  - Kas dayanıklılığı ve kas kuvveti



# Kilo kaybının hesaplanması

0,5 kğ yağ = 3500 kalori

En fazla kilo kaybı= 0,5-1 kğ her hafta:

**500 kalori/gün x 7 gün/hafta = 3500 kalori/hafta (0,5 kğ)**

**1000 kalori/gün x 7 gün/hafta = 7000 kalori/hafta (1 kğ)**



# Kilo Kaybı için Davranış Deęiřtirme Prensipleri

- Gerçek hedefler kurulmalı
- Davranışlar ılımlı olmalı
- Davranışlar tutarlı olmalı
- Sosyal destek sağlanmalı



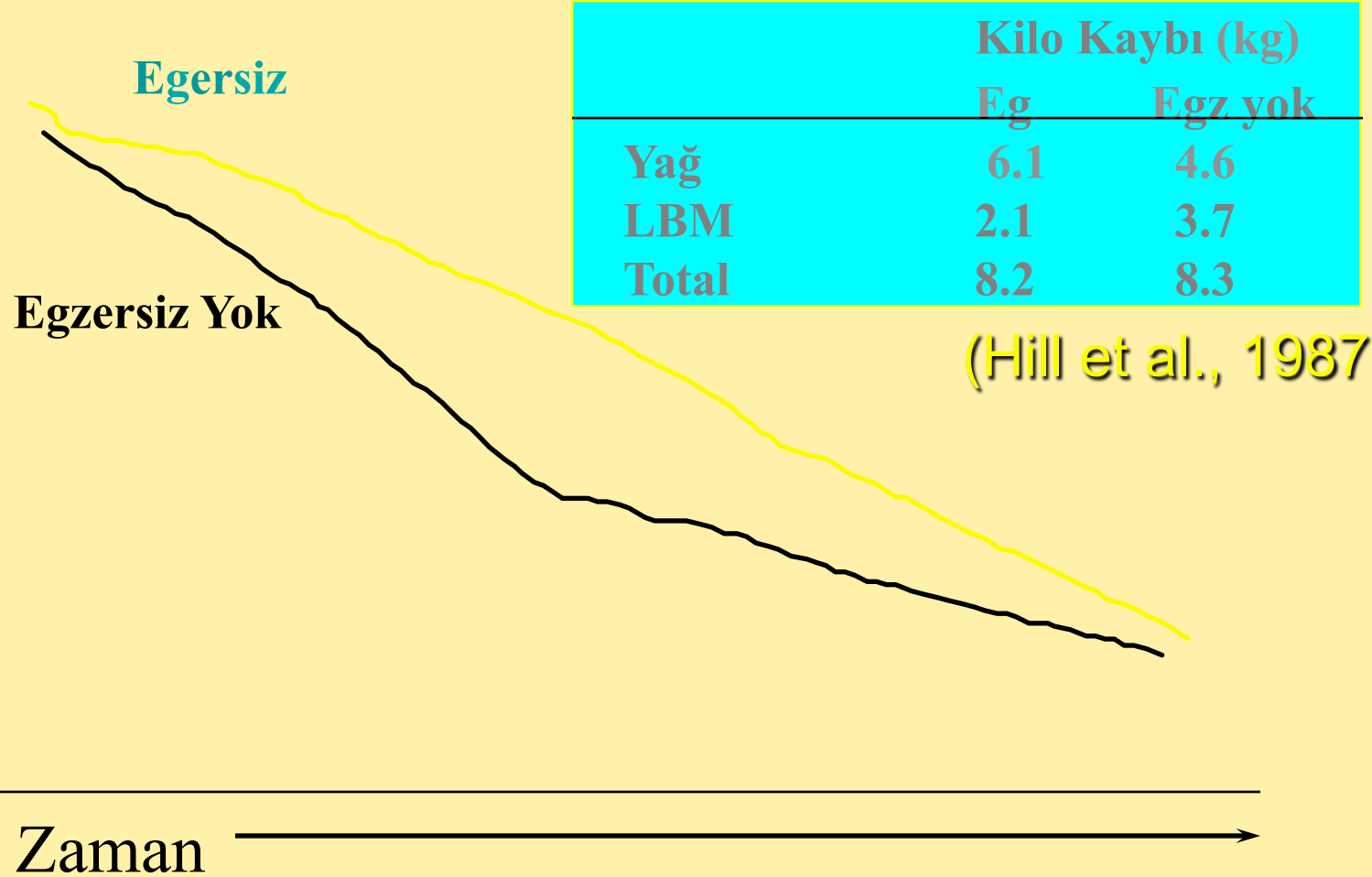
# Uzun Süreli Kilo Kontrolü için Düşük Yağlı beslenmenin yararları

- Düşük yağlı yiyecekler tüketildiğinde enerji girişi daha düşüktür(Lissner, 1987; Kendall, 1991).
- Vücut CHO metabolizmasını artırır ama aşırı yağ depolanır (Thomas, 1992).



# Kalori Sınırlaması ve CHO Girişi

Vücut  
Ağırlığı





# BAGEL

**20 Yıl Önce**



**140 kalori**

**Bugün**



**350 calories**

**Kalori Farkı: 210 kalori**



# Kalori Girişİ = Kalori Çıkışı



210 kl ne kadar tırmıklamaya eş değerdir





# Kalori Girişİ = Kalori Çıkışı



Eğer kişi 50 dk tırmık yaparsa 210 calories yakılır

\*Based on 130-pound person



# CHEESEBURGER

20 Yıl Önce



333 Kalori

Bugün

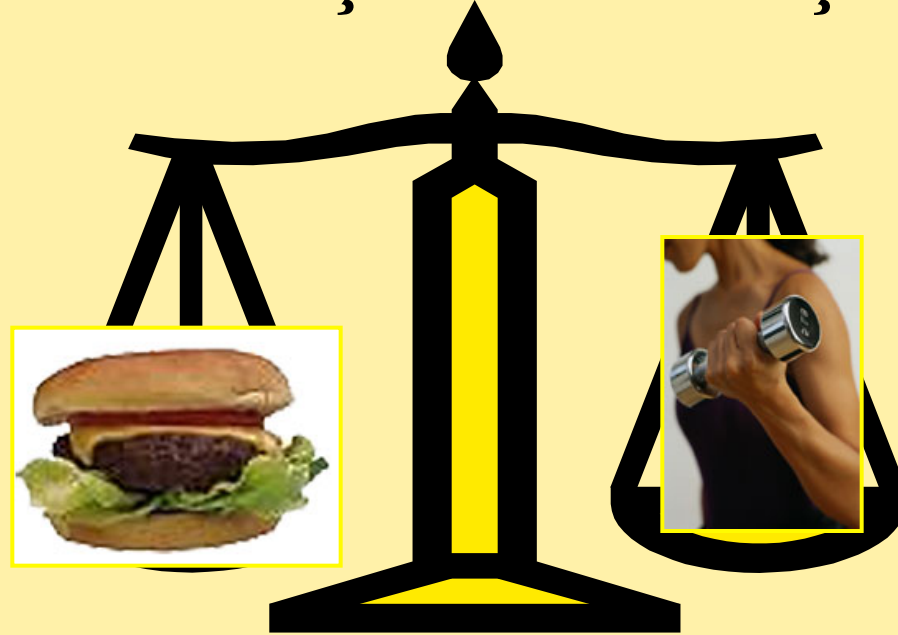


590 kalori

Kalori Farkı: 257 kalori



**Kalori Girişİ = Kalori Çıkışı**



?

257 kl ne kadar ağırlık kaldırmaya eş değerdir



# Kalori Girişİ = Kalori Çıkışı



Eğer kişİ 1.5 saat dk ağırlık kaldırırsa O zaman ekstra 257 calories yakılır

