

MOLEKÜLER DİYET İLE DNA'nıza GÖRE ZAYIFLAYIN

Kişiyeye özel diyet anlayışında çığta bir adım yukarı çekildi. Artık biyolojik ve fiziksel özelliklerinize değil, DNA yapınıza göre beslenmeniz gerekiyor!

Ayşegül Uyanık Örnekal

Diyet, günümüzün en popüler konularından biri. Kaliteli ve sağlıklı yaşamın bir akımdan çok, hayat rutini haline geldiği bugünlerde bilim adamları da bu konuda topluma yardımcı olmak için tüm gücüyle çalışıyor. Konuyla ilgili olarak son dönemde gündeme gelen konulardan biri de kişiyeye özel beslenme alışkanlıklarının benimsenmesi. Söz konusu kişiyeye özel beslenme olunca, herkesin kendine has genetik özellikleri de devreye giriyor. Biruni Üniversitesi Öğretim Üyesi, Irene Diet&Wellness'tan Beslenme ve Diyet Uzmanı Doç. Dr. Barış Öztürk'ün uyguladığı moleküler diyet de tam buna karşılık geliyor.

Moleküler beslenme yönteminin uygulanışı, danışanın genetik analizinin yapılmasıyla başlıyor. Bu süreçte kişiyeye sağlık ve beslenmeyle ilgili tüm konularda yardımcı olmaya çalışılıyor. Zayıflama konusundaki başarısızlıkların büyük ölçüde kişiyeye özel diyet uygulanmamasından kaynaklandığını belirten Doç. Dr. Öztürk, bu nedenle genetik ve vücut analizi, metabolizma ölçümü gibi birçok uygulama yaptıklarını söyleyerek, toplumdaki bir karışıklığa da şu sözlerle açıklık getiriyor: "Moleküler beslenme yönteminde yapılan genetik analiz, kişinin DNA yapısına yönelik. Yapılan uygulama, intolerans testi ile karıştırılabiliyor. Ama bu testler diyet tedavisine özel değil, tamamen protein

analizi. Dolayısıyla diyet tedavisinde çok yönlendirici olmuyor. Sonuçları besin alerjilerini ortaya koyuyor. Moleküler beslenmede ise kişiyeye özel yaklaşımı sağlayan nokta DNA. Çünkü tüm vücuttaki metabolik faaliyetler genetik şifre ile ilgili ve bu da DNA'da yer alıyor. Bunu ortaya çıkarmak için gen yapısını incelemek gerekiyor. DNA'da yapılan analizler sonucu kişiyeye özel bilgiler elde ediliyor." Genetik analiz sonucu birçok kişinin en büyük sorunu ve sığındığı liman olan "Bizim şişmanlığımız genetik!" sözü temelden sarsılabiliyor. Çünkü kişinin kilolu olmasının nedeni yüzde 30 ailesel olsa da yüzde 70'inin kişiyeye bağlı nedenler olduğu görülebiliyor. Kilo almanın temelinde ailesel faktörler önem taşıyabiliyor. Ama bu durum sorunun çözümsüz olduğu anlamına gelmiyor. Aksine kişinin daha çok çalışması gerektiğini ortaya koyuyor, genlerine meydan okuması gerekiyor.

İLERİ TEKNOLOJİK TETKİKLER YAPILIYOR

Moleküler beslenme yönteminde ilk olarak danışan ayrıntılı bir değerlendirmeye tabi tutuluyor. Kişinin beslenme analizi, sağlık durumuna ilişkin öyküsünün alındıktan sonra ileri teknolojik cihazlarla vücut analizi yapılıyor. Bu sayede kişi bölgesel yani karın bölgesi, kollar, basen açısından ayrı ayrı değerlendiriliyor. Obezitede sıvı dengesinin de önem taşıdığını belirten Doç. Dr. Öztürk, yapılan uygulamaları şu sözlerle anlatıyor: "Son teknoloji cihazlarla hücre içi ve



GELECEĞİ BUGÜNDEN KONTROL ALTINA ALIN

Doç. Dr. Barış Öztürk, moleküler beslenme yönteminin kişiyeye zaman kazandırdığını ve sağlıksız uygulamalardan uzaklaşmasını sağladığını belirterek, yararlarını şu sözlerle anlatıyor: "Yapılan inceleme ve analizler; olası riskleri erken görerek, geleceğe yönelik tedbirler almaya yardımcı oluyor. Aksi halde kişinin metabolizmasına uygun olmayan, metabolizma hızından çok daha düşük kalorili diyetler uygulaması kalp kasında kayıplara yol açabiliyor. Bu da ani kalp yetmezliği ve ani ölümlerin önündeki en önemli nedenlerin başında geliyor. Uygulanan diyet bileşiminin kişiyeye özgü olmamasının; birçok sistemik probleme, kalp-damar, bağışıklık sistemi, hormonal bozukluklar ve kişinin reseptörlerinde kalıcı değişikliklere yol açarak, üst üste bu olumsuz deneyimlerle istese dahi başarısız olmasına, kilo kaybetmek bir yana kilo almasına, diyabet ve kalp-damar hastalıklarına yatkınlığının artmasına, bağırsak bozukluklarının çoğalmasına, genetik mutasyonlara ve gelecek kuşaklardaki olumsuzluklara kadar birçok etkisi bulunuyor."

dışındaki sıvı dengesi de analiz edilebiliyor. Metabolizmanın doğru çalışıp çalışmadığını anlamak içinse indirekt kalorimetre sistemi kullanılıyor. Bunun için kişi 15 dakika yatar pozisyonda bir cihaza bağlanıyor. Oksijen tüketimi ölçümü yapılıyor. Bu şekilde dinlenme anındaki metabolizma hızı ölçülüyor. Karın içi ve çevresi için de farklı bir ölçüm yapılıyor.”
Yapılan tüm bu inceleme ve tetkiklerin ardından 2 ml'lik tükürük örneği alınarak, DNA analizi yapılıyor.

35 GEN BÖLGESİNDE, 200 VARYASYON İNCELENİYOR

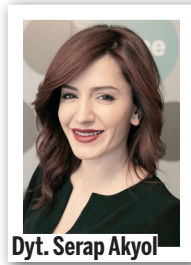
Yaklaşık üç hafta süren incelemenin sonunda danışanın genetik analizine ilişkin bir rapor elde ediliyor. Bu raporda; kişinin obeziteye eğiliminden karbonhidratlarla ilgili genetik yanıtlarına, metabolizmayla ilgili olumsuz bir gen kopyasının varlığından tuz, şeker ya da acı tüketim alışkanlıklarına ilişkin birçok bilgi yer alıyor. Doç. Dr. Barış Öztürk, herkese zeytinyağının yararlı ve tüketilmesi gerektiği söylenece de yapılan genetik analiz sonucu kişinin tekli doymamış yağ asitleriyle ilgili bir sorunu olması halinde

DYT. SERAP AKYOL, MOLEKÜLER BESLENME YÖNTEMİNİN KİLO VERMENİN YANI SIRA ALMAYA DA YARDIMCI OLDUĞUNU BELİRTEREK, “AMA KİLO ALMA DİYETİ VERMEYE GÖRE DAHA ZOR. ÇÜNKÜ KONTROLLÜ GİTMEK, YAĞDAN ALMADAN, BİLİNÇSİZ VE ŞEKİLSİZ BİR VÜCUT OLMAMASI GEREKİYOR. ÖNEMLİ OLAN GEREKEN KAS DOKUSUNU KORUYARAK, SAĞLIKLI KİLO ALMAK” DİYOR.

zeytinyağı tüketiminin sınırlanması gerektiğini, bu nedenle herkese yönelik genellemeler yapmanın önem taşıdığını söylüyor. 35 farklı gen bölgesinde, 200 farklı varyasyona bakılan genetik test sonucunda protein, vitamin, mineral tüketimi de elde edilen rapora göre düzenleniyor. Örneğin D vitaminindeki genetik olumsuzluk insülin direncinin sonucu olarak ortaya çıkabiliyor. Kafein, nikotin ve alkolün metabolizması da önem taşıyor. Ne yaparsa yapsın kilo kaybedemeyen kişilerin sorunun temelinde çok fazla kafein yani kahve tüketiminin yattığı görülebiliyor. Metabolizmasının kafeine karşı olumsuz genetik bir yanıtı sahip olması, kişide yağ metabolizmasını artırıyor. Kahveyi azaltıp, çayı normalden daha açık içmek kilo vermeye yardımcı olabilir.



Doç. Dr. Barış Öztürk



Dyt. Serap Akyol

DIYET, ÇIKAN RAPORA GÖRE REVİZE EDİLİYOR

Moleküler beslenme yöntemini uygulamak isteyen bir danışan, tükürük örneği verdikten

sonra yaklaşık üç hafta DNA analizi sonucunu bekliyor. Ama bu süreçte de boş durulmadığını belirten Irene Diet&Wellness'tan Diyetisyen Serap Akyol, kilo sorunu olmayan ama genetik incelemeden geçmek isteyen sağlıklı bireylerle herhangi bir çalışma yapılmadığını söyleyerek, “Kilo vermek isteyen danışanlara ise elde ettiğimiz ilk veriler ışığında bir beslenme düzeni uyguluyoruz. Analiz raporunun ardından elde edilen sonuca göre diyeti revize ediyoruz. İster genetik analiz, ister kilo verme isteğiyle başvursun, fark etmeksizin tüm danışanlarımıza çıkan raporun ayrıntılı yorumunu yapıp, nasıl bir beslenme düzeni uygulaması gerektiğini anlatıyoruz” diyor. Kilo vermek isteyen kişilerin hedef kilosunu, danışanın durumuna göre belirleniyor. O noktaya ulaşana dek süreç devam ediyor. Bazen de kişi olması gerekenden daha fazla kilo vermek istiyor. Bu durumda da konunun doğru ya da yanlış olduğu uzmanlarca değerlendirilerek, kişiye olasılıkları anlatılıyor. Ama burada moleküler beslenme yönteminin bir

DOÇ. DR. BARIŞ ÖZTÜRK, TÜM VÜCUTTAKİ METABOLİK FAALİYETLERİN GENETİK ŞİFRE İLE İLGİLİ OLUP, BUNUN DA DNA'DA YER ALDIĞINI BELİRTEREK, “BUNU ORTAYA ÇIKARMAK İÇİN DNA YAPISINI İNCELEMELER GEREKİYOR. DNA'DA YAPILAN ANALİZLER SONUCU KİŞİYE ÖZEL BİLGİLER ELDE EDİLİYOR” DİYOR.

özelliğinin öne çıktığını belirten Dyt. Akyol, “Bu yöntemi uygulayan kişinin ömür boyu uzmanlarla çalışması gerekmiyor. Kişiy yapacağı yaşam tarzı değişiklikleri, nasıl beslenmesi gerektiği, iyi yaşama dair bilgiler anlatılıp, öğretiliyor. Sonrasında kilo kaybındaki takipte sürecin ne kadar olacağı kişiye kalıyor. Ama bu sistemin oturması için en az bir ay diyetisyen ile danışanın birlikte çalışması gerekiyor. Çünkü o süreçte belli bağımlılıklardan kurtulup, birtakım yaşam tarzı değişikliklerini oturtulması gerekiyor. Bu noktada bizim kontrolümüzde olması önem taşıyor. Bir aydan sonraki dönem ise kişinin diyetle uyumu ve isteğine bağlı” diyor.

