

Methods previously applied with the intent of losing weight by obese patients admitted to the nutrition and diet clinic

Beslenme ve diyet polikliniğine başvuran obez hastaların zayıflama amacıyla daha önceden uyguladıkları yöntemler

Emel Zorlu Ölmez¹, Neriman Aydın²

¹ Sehitkamil State Hospital, Gaziantep, Turkey

² Department of Public Health, Faculty of Medicine, Gaziantep University, Gaziantep, Turkey

Abstract

The present study was planned to investigate the methods and effects of these methods previously applied by obese patient admitted to the nutrition and diet clinic of Gaziantep Şehitkamil State Hospital. The research was performed with a total of 382 individuals, 345 women and 37 men, with a body mass index of 30 kg/m² and over. Before applying to the clinic, 71.2% of the individuals had tried to lose weight. 74.3% of these had lost weight; however, 96% of those who had lost weight re-gained weight. The rate of using any of the popular diets was identified as 17.8%. Three popular diets most commonly used were the starvation diet (61.8%), cabbage diet (30.9%), and Dukan diet (8.8%). The proportion of the individuals using any weight loss methods was 70.8%. The methods used most frequently to lose weight were eating less food (79%), cutting down foods containing carbohydrate (61.4%), skipping meals (54.8%), exercising (52.9%) and slimming tea (45.9%). The rate of weight loss interventions was lower among the individuals whose monthly income was lower (p< 0.05). The individuals with an over-weight (obese) body perception attempted to lose weight at a higher rate compared to those with weak/normal, light-weight body perception (p< 0.05). Women used any of the popular diets at a higher rate than men (p< 0.05). Health problems experienced as a result of the method applied included hunger, weakness, dizziness, gaining more weight, gastrointestinal disorders, impaired blood biochemistry, heart palpitations, psychological disorders, cessation of menstruation, and increased acne. 22.2% of the individuals applied to the clinic in order to lose weight healthily under the control of experts. Obesity is regarded as a problem, and most weight loss methods that are used are unhealthy ones. Losing weight in a healthy manner should be carried out by gaining healthy eating habits, bringing these habits into life style, and supporting these with exercise under the control of experts.

Keywords: Obesity, weight control, popular diets, slimming methods

Öz

Bu çalışma Gaziantep Şehitkamil Devlet Hastanesi Beslenme ve Diyet polikliniğine başvuran obez hastaların zayıflama amacıyla önceden uyguladıkları yöntemler ve bu yöntemlerin etkilerinin incelenmesi amacıyla planlanmıştır. Araştırma, beden kitle indeksi 30 kg/m²'nin üzerinde olan 345 kadın 37 erkek toplam 382 birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Hazırlanan anket formu aracılığıyla toplanan verilerin analizinde ki kare testi kullanılmış, p< 0.05 anlamlı kabul edilmiştir. Bireylerin %71.2'si polikliniğe başvurmadan önce bir zayıflama girişiminde bulunmuştur. Bunların %74.3'ü kilo verebilmiş, kilo verebilenlerin ise %96.0'sı tekrar kilo almışlardır. Herhangi bir popüler diyet kullanma oranı %17.8 olarak tespit edilmiştir. En çok kullanılan üç popüler diyet; açlık diyeti (%61.8), lahana diyeti (%30.9) ve Dukan diyeti (%8.8)'dir. Herhangi bir zayıflama yöntemi kullanılan bireylerin oranı %70.8 bulunmuştur. Zayıflama amaçlı kullanılan yöntemlerin en sık, daha az yemek (%79), karbonhidratlı yiyecekleri kesmek (%61.4), öğün atlamak (%54.8), egzersiz (%52.9) ve zayıflama çayları (%45.9) olduğu saptanmıştır. Aylık geliri düşük olanlarda zayıflama girişimi oranı daha düşüktür (p< 0.05). Vücut algısı kilolu olanlar, zayıf/normal, hafif kilolu vücut algısındakilere göre daha yüksek oranda bir zayıflama girişiminde bulunmuştur (p< 0.05). Kadınlar erkeklere göre daha yüksek oranda herhangi bir popüler diyet kullanmaktadır (p< 0.05). Uygulanan yöntemlerin sonucunda yaşanan sağlık problemleri; açlık, halsizlik, baş dönmesi, verileden daha çok kilo alma, mide-bağırsak rahatsızlıkları, kan biyokimyasında bozulma, kalp çarpıntısı, psikolojik rahatsızlıklar, adetten kesilme ve sivilcelenmedir. Bireylerin %22.2'si uzman kontrolünde sağlıklı zayıflamak istedikleri için polikliniğe başvurmuşlardır. Obezite bir sorun olarak görülmektedir ve kilolardan kurtulmak için yapılan zayıflama girişimlerinin çoğu sağlıksız yöntemlerdir. Sağlıklı kilo vermek, uzman kontrolünde sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanarak ve bu alışkanlığı yaşam tarzı haline getirip egzersizle destekleyerek olmalıdır.

Anahtar kelimeler: Obezite, ağırlık kontrolü, popüler diyetler, zayıflama yöntemleri

Giriş

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'ne göre obezite; vücutta sağlığı bozacak ölçüde veya aşırı yağ birikmesi olarak

tanımlanmaktadır (1). Vücuttaki yağ oranı erkeklerde vücut kütlesinin %25, kadınlarda %30'unu geçerse obeziteden söz edilir (2). Obezite ve kilo fazlalığı son dönemde batı toplumlarında ve gelişmekte olan ülkelerde günlük yaşam tarzı, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite azlığı gibi nedenlerle yaygınlaşmaktadır (3). Faz-

Correspondence: Emel Zorlu Ölmez, Sehitkamil State Hospital, Gaziantep, Turkey

Tel: +90 0506 8968964

emelzorlu01@hotmail.com

Received: 08.04.2015 **Accepted:** 10.06.2015

www.gaziantepmedicaljournal.com

DOI: 10.5578/GMJ.10814



la kiloluluk ve obezitenin temel sebebi, kalori alımı ve kullanımı arasındaki dengesizliktir.

Obezite tedavisinde amaç, hasta için kabul edilebilir, gerçekçi bir kilo kaybı hedeflenerek, obeziteye ilişkin morbidite ve mortalite riskini azaltmak ve yaşam kalitesini yükseltmektir. (4). Obezite tedavisinde kullanılan yöntemler, tıbbi beslenme (diyet) tedavisi, egzersiz tedavisi, davranış değişikliği tedavisi, ilaç tedavisi, cerrahi tedavi olmak üzere beş grup altında toplanmaktadır (5).

İnsanların estetik kaygılarını, minimum çaba ile daha iyi görünme ve daha iyi hissetme zaafalarını bilen kişilerce ticari amaçla piyasaya sürülmüş, bilimsel dayanağı olmayan, kısa ve uzun vadede kiloyu ve sağlığı olumsuz etkileyen moda diyetler, çoğu kişide kilo kaygısının artmasına, diyet yapmanın yaşam tarzı haline gelmesine yol açmaktadır (6). Bu diyetlerin çoğu düşük kalori içerdiklerinden uygulandığında kişileri zayıflatılabilir ancak bu diyetlerle genellikle devamlılık sağlanamaz ve diyetin bırakılma durumunda kilo alma olur (7,8).

Obezitede beslenme tedavisinin amacı; vücut ağırlığını arzu edilen düzeye indirmek için bireyin bütün gereksinimlerini yeterli ve dengeli bir şekilde karşılayan beslenme programı oluşturmaktır.

Bu çalışmada Beslenme ve Diyet Polikliniğine başvuran obez hastaların zayıflama amacıyla daha önceden uyguladıkları yöntemler ve bu yöntemlerin beraberinde getirdiği etkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Metod

Araştırma, Gaziantep Şehitkamil Devlet Hastanesi Beslenme ve Diyet polikliniğine zayıflamak amacıyla başvuran, vücut kitle indeksi (BKİ) 30 kg/m² üzerinde olan 345 kadın 37 erkek toplam 382 birey üzerinde gerçekleştirilmiş, tanımlayıcı bir araştırmadır. Literatür gözden geçirilerek hazırlanan anket formu ile bireylerin sosyodemografik özellikleri (7 soru), boy, ağırlık ölçümleri, zayıflama girişimlerinde bulunma durumları, daha önce uyguladıkları popüler diyetler ve diğer zayıflama davranışları (2 tablo halinde), uygulanan zayıflama yöntemlerinin tercih edilme sebepleri, bu yöntemlerin sağlık açısından kendilerine olan etkileri, kilo verebilme durumları ve diyet polikliniğine başvurma sebepleri (9 soru) sorgulanmıştır.

Çalışmaya alınan bireylerin çalışmaya alındığı andaki vücut ağırlığı (kg) ve boy uzunluğu araştırmacı tarafından ölçülmüştür. Vücut ağırlığı ölçümünde sonucu etkileyebilecek hırka, ceket, ayakkabı vb. çıkarılması istenerek, 0.1 kg'a duyarlı BC 418 Tanita marka hassas tartı ile ölçülüp, ağırlık kilogram (kg) olarak anket formuna kaydedilmiştir. Boy uzunluğu, çıplak ayaklı olarak aya-

ğın yere bastığı nokta ile verteks arasındaki nokta ölçülerek, Soehnle marka (5003) lazerli boy ölçer yardımıyla yapılmıştır. Bireylerin BKİ değerleri kg cinsinden vücut ağırlığının, metre cinsinden boy uzunluğunun karesine bölünerek [vücut ağırlığı (kg)/boy (m²)] formülü kullanılarak hesaplanmıştır. Elde edilen veriler DSÖ'nün BKİ'ye göre yaptığı sınıflandırmaya göre değerlendirilmiştir (9). BKİ'ler; 30-34.99 kg/m², 1. derece obez; 34-39.99 kg/m², 2. derece obez; > 40 kg/m², 3. derece obez (morbidobez) olmak üzere gruplandırılmıştır.

Veriler, SPSS 16.0 paket programında değerlendirilmiştir. Analizlerde frekans dağılımları, ki kare testi, student t testi, ANOVA, Post-HocBonferroni testi, korelasyon analizi kullanılmıştır. Ortalamalar standart sapma ile verilmiştir. p< 0.05 anlamlı kabul edilmiştir.

Bu çalışma Gaziantep Üniversitesi Etik Kurulu'nun 28.11.2013 tarih ve 2013.14/6 sayılı onayı ve Gaziantep ili Kamu Hastaneleri Birliği Genel Sekreterliği'nin 2094-4158 sayılı izni ile Kasım 2013-Mayıs 2014 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Çalışmamıza katılan 382 bireyden 345'i (%90.3) kadın, 313'ü (%81.9) evlidir. 18-29 yaş grubunda olan kişi sayısı 164 (%42.9)'dur. Gelir seviyesi 1000 TL'nin altında olan 189 kişi (%49.5) vardır. Katılımcıların 288'i (%75.4) hiç bir işte çalışmamaktadır ve bunların hepsi ev hanımıdır (Tablo 1).

Araştırma kapsamındaki bireylerin 281'inin (%73.6) vücut algısı kilolu (obez) şeklindedir. Daha önce bir zayıflama girişiminde bulunanların oranı %71.2'dir (272 kişi) ve bunların %74.3'ünün (202 kişi) bu girişimler sonucu kilo verebildikleri saptanmıştır. Zayıflama girişiminde bulunan katılımcıların 86'sı (%31.6) denedikleri yöntemlerin kendilerine zarar verdiğini düşündükleri tespit edilmiştir. Ayrıca bu yöntemlerle kilo veren bireylerin 194'ünün (%96) yeniden kilo aldığı belirlenmiştir. Çalışmamızdaki bireylerin %17.8'i herhangi bir popüler diyet uygulamasıdır. En çok uygulanan beş popüler diyet; açlık diyeti (%61.8), lahana diyeti (%30.9) ve Dukan diyeti (%8.8), Karatay diyeti (%4.4) ve İsveç diyetidir (%3). Bunun yanı sıra uygulanan diğer zayıflama yöntemlerinin en fazla kullanılan beş tanesi; daha az yemek yemek (%79), karbonhidratlı yiyecekleri kesmek (%61.4), öğün atlamak (%54.8), egzersiz yapmak (%52.9), zayıflama çayı kullanmaktır (%45.9).

Araştırmaya katılan bireylerin diyet polikliniğine başvurmadan önce denediği zayıflama uygulamalarını en sık tercih etme sebepleri; uygulamanın daha kolay olması (%50.3), çevredekilerin etkisi (akraba, komşu, arkadaşın bu yöntem/yöntemlerle kilo vermiş olması)

Tablo 1. Araştırmaya katılanların bazı sosyodemografik özelliklerine göre dağılımı

Cinsiyet	n	%
Kadın	345	90.3
Erkek	37	9.7
Yaş grubu		
18-29	164	42.9
30-39	119	31.2
40-49	65	17.0
50-59	34	8.9
Medeni durum		
Bekar	69	18.1
Evli	313	81.9
Öğrenim düzeyi		
Okuryazar değil	18	4.7
Okur yazar	30	7.8
İlkokul	188	49.2
Ortaokul	56	14.7
Lise	58	15.2
Üniversite	32	8.4
Aylık gelir (TL)		
1000 TL altı	189	49.5
1001-2000 TL	158	41.3
2001 TL ve üstü	35	9.2
Çalışma durumu		
Çalışıyor	94	24.6
Çalışmıyor	288	75.4
Meslek grubu		
Ev hanımı	288	75.4
Memur	17	4.5
Özel sektör	46	12.0
İşsiz	31	8.1
Obezite durumu		
1. derece obez	175	45.8
2. derece obez	100	26.2
3. derece obez	107	28.0

(%19.9) ve televizyon/reklamların etkisidir (%17.7). Araştırmaya katılan bireylerin diyet polikliniğine en sık başvurma nedeni ise fiziksel görünümünden rahatsız olma (%76.1), hekim tavsiyesi (%34) ve daha önce denenen zayıflama yöntemlerinin başarısız sonuçlanmasıdır (%32.7) (Tablo 2).

Daha önce zayıflama girişiminde bulunan bireylerin %31.6'sı kullandıkları yöntemlerin kendilerine zarar verdiğini düşünmektedir. Bireyler, bu yöntemlerin kendilerine olan zararlarından en sık üç tanesini açlık, halsizlik, baş dönmesi (%40.7), kaybettiklerinden daha fazla kilo alma (%33.7), mide-bağırsak rahatsızlığı (%12.8) olarak ifade etmişlerdir.

Tablo 2. Araştırmaya katılan bireylerin daha önceden uyguladıkları zayıflama yöntemlerini tercih etme ve diyet polikliniğine başvurma sebeplerine göre dağılımı

Daha önceden uygulanan zayıflama yöntemlerinin tercih edilme sebepleri	n	%
Uygulamanın daha kolay olması	137	50.3
Çevredekilerin etkisi (akraba, komşu, arkadaşın bu yöntem/lerle kilo vermiş olması)	112	41.1
Televizyon/internet reklamları	54	19.9
Daha hızlı kilo verme isteği	48	17.7
Diyetisyen kontrolünde zayıflamanın zor olacağını düşünme	41	15.1
Kendi kendine zayıflama isteği	13	4.8
Devlet hastanelerinde diyetisyen çalıştığını bilmeme	3	1.1
Sağlık güvencesi olmaması	2	0.7
Diyet polikliniğine başvurma sebepleri		
Fiziksel görünümünden rahatsız olma	291	76.1
Hekim tavsiyesi	130	34.0
Daha önce denenen zayıflama yöntemlerinin başarısızlığı	125	32.7
Uzman kontrolünde sağlıklı zayıflama isteği	85	22.2
Aile baskısı	33	8.6
Tedavi amaçlı kullanılan ilaçların kilo aldırması	24	6.2
Çeşitli rahatsızlıklar	16	4.2
Başkalarının tavsiyesi	8	2.1

Çalışmadaki katılımcıların obezite derecesi, en az ilköğretim mezunu olan katılımcılarda, herhangi bir okul mezunu olmayan bireylere göre ($p=0.017$), aylık geliri 2001 TL ve üstü olanlarda ($p=0.004$) diğer gelir seviyesindeki bireylere göre, kendini hafif kilolu görenlerde diğer vücut algısına sahip bireylere göre ($p=0.000$) istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha düşük çıkmıştır. Cinsiyetin obezite gruplaması üzerine istatistiksel olarak anlamlı bir farkı saptanamamıştır ($p=0.783$) (Tablo 3).

Araştırmada grubundaki en az ilköğretim mezunu bireyler diğer bireylere göre daha yüksek oranda (%74) daha önce zayıflama girişiminde bulunmuşlardır ($p=0.002$). Aylık geliri 1000 TL'den az olan bireylerde daha önce zayıflama girişiminde bulunma oranı (%63) diğer bireylere göre daha düşük çıkmıştır ($p=0.002$). Kendini obez olarak algılayan bireyler diğer vücut algısındaki bireylerden daha yüksek oranda (%76.9) daha önce bir zayıflama girişiminde bulunmuşlardır ($p<0.001$). Bu değişkenlerin daha önce zayıflama girişiminde bulunma durumuna göre aralarında istatistiksel açıdan anlamlı fark vardır. Cinsiyet ile daha önce zayıflama girişiminde bulunma arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanamamıştır ($p=0.097$) (Tablo 4).

Araştırma kapsamındaki en az ilköğretim mezunu olan bireyler (%19.5) herhangi bir okul mezunu olmayan

Tablo 3. Araştırmaya katılanların bazı sosyodemografik özellikleri ve obezite durumlarına göre dağılımı

Özellik	Obezite gruplaması						Toplam
	1. derece obez		2. derece obez		3. derece obez		
	n	%	n	%	n	%	
Eğitim durumu							
Herhangi bir okul mezunu değil	14	29.1	13	27.1	21	43.8	48
En az ilkokul mezunu	161	48.2	87	26.0	86	25.7	334
$\chi^2 = 8.193, p = 0.017$							
Cinsiyet							
Kadın	160	46.4	89	25.8	96	27.8	345
Erkek	15	40.6	11	29.7	11	29.7	37
$\chi^2 = 0.489, p = 0.783$							
Gelir seviyesi							
1000 TL altı	81	42.9	53	28.0	55	29.1	189
1001-2000 TL	73	46.2	40	25.3	45	28.5	158
2001 TL üstü	21	60.0	7	20.0	7	20.0	35
$\chi^2 = 11.049, p = 0.004$							
Algılanılan vücut görünümü							
Zayıf/ Normal	7	43.7	3	18.8	6	37.5	16
Hafif kilolu	64	75.3	14	16.5	7	8.2	85
Kilolu (Obez)	104	37.0	83	29.5	94	33.5	281
$\chi^2 = 40.854, p = 0.000$							

Tablo 4. Araştırmaya katılanların bazı sosyodemografik özellikleri ve daha önce zayıflama girişiminde bulunma durumlarına göre dağılımı

Özellik	Daha önce zayıflama girişiminde bulunma				Toplam
	Evet		Hayır		
	n	%	n	%	
Eğitim durumu					
Herhangi bir okul mezunu değil	25	52.1	23	47.9	48
En az ilkokul mezunu	247	74.0	87	26.0	334
$\chi^2 = 9.789, p = 0.02$					
Cinsiyet					
Kadın	250	72.5	95	27.5	345
Erkek	22	59.5	15	40.5	37
$\chi^2 = 2.756, p = 0.097$					
Gelir seviyesi					
1000 TL altı	119	63.0	70	37.0	189
1001-2000 TL	124	78.5	34	21.5	158
2001 TL üstü	29	82.9	6	17.1	35
$\chi^2 = 12.659, p = 0.002$					
Algılanılan vücut görünümü					
Zayıf/ Normal	7	43.8	9	56.2	16
Hafif kilolu	49	57.6	36	42.4	85
Kilolu (Obez)	216	76.9	65	23.1	281
$\chi^2 = 17.898, p = 0.000$					

bireylerden (%6.2) ($p=0.025$), kadınlar (%19.1) erkeklerden (%5.4) ($p=0.023$), gelir seviyesi 2001 TL üstü olan bireyler (%31.4) diğer bireylerden ($p=0.07$) daha yüksek oranda herhangi bir popüler diyet uygulamışlardır ve gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır. Kendini zayıf/normal vücut görünümünde algılayan bireyler (%6.2) diğer vücut algısında olan bireylere göre daha düşük oranda ($p=0.419$) herhangi bir popüler diyet uygulamışlardır. Fakat bu durum istatistiksel olarak anlamlı değildir (Tablo 5).

Tartışma

Araştırma grubundaki bireylerin %73.6'sı kendini kilolu (obez) olarak algılamaktadır. Buna göre bireylerin büyük çoğunluğunun vücut görünüm algısı gerçek durumlarıyla paralellik göstermektedir. Kadınlar üzerinde yapılan bir çalışma sonucu da bizim bulgularımıza paralel çıkmıştır (%58.5) (10). Araştırmadaki bireylerin hepsi gerçekte obezdir; çıkan sonuca göre gerçek vücut durumlarıyla algılanılan vücut görünümü bireylerin çoğunda örtüşmektedir. Zayıflama girişiminde bulunanların %31.6'sı kullandıkları zayıflama yöntemlerinin kendilerine zarar verdiğini düşünmektedirler. Katılımcıların daha önce denediği yöntemlerin çoğu sağlıklı olmayan yöntemlerdir. Uygulama süresine göre değişmekle birlikte bu yöntemlerin genellikle zararlı etkileri vardır. Fa-

kat bu durumun aksine katılımcıların büyük bir kısmı (%68.4) bu yöntemlerin kendilerine zarar vermediğini düşünmektedirler. Beslenme bozuklukları uzun dönemde bireyde etkisini göstermektedir. Bireylerin bu yöntemleri uzun süreli kullanmamış olma olasılığı zararlı etkilerin görülme ihtimalini azaltır. Bu nedenle bireyler kullandıkları yöntemlerin kendilerine zarar vermediğini düşünmüş olabilirler.

Araştırmaya katılan bireyler incelendiğinde katılımcıların çok az bir kısmının (%17.8) beslenme ve diyet polikliniğine başvurmadan önce herhangi bir popüler diyet uyguladıkları saptanmıştır. İnternet, televizyon, gazete ve kitapların etkisiyle son yıllarda artış gösteren popüler diyetlerin kullanımı araştırmamızda çok düşük çıkmıştır. Zayıflama için popüler diyet kullanımını araştıran çalışmalarda bulgularımızın aksine popüler diyet kullanımını daha yüksek çıkmış olup oranlar %44.6-%50 arasında değişiklik göstermektedir (11,12). Araştırmamızdaki bireylerin kullandıkları popüler diyetler sırasıyla en yüksek oranda açlık diyeti (%61.8) ve lahana diyetidir (%30.8). Kullanımı Türkiye'de çok yaygın olan Karatay diyeti ve dünya genelinde yaygın olan Dukan diyeti, Atkins diyeti, Zone diyeti, South Beach diyeti gibi diyetlerin araştırma grubunda uygulanma oranı çok düşük çıkmıştır. Yurtdışında popüler diyetler üzerine yapılan bir araştırmada araştırmamızın aksine

Tablo 5. Araştırmaya katılanların bazı sosyodemografik özelliklerine göre daha önce popüler diyet kullanma durumlarına göre dağılımları

Özellik	Daha önce popüler diyet kullanma				Toplam
	Kullanan		Kullanmayan		
	n	%	n	%	
Eğitim durumu					
Herhangi bir okul mezunu değil	3	6.2	45	93.8	48
En az ilkokul mezunu	65	19.5	269	80.5	334
$\chi^2 = 5.006, p = 0.025$					
Cinsiyet					
Kadın	66	19.1	279	80.9	345
Erkek	2	5.4	35	94.6	37
$\chi^2 = 4.302, p = 0.023$					
Gelir seviyesi					
1000 TL altı	23	12.2	166	87.8	189
1001-2000 TL	34	21.5	124	78.5	158
2001 TL üstü	11	31.4	24	68.6	35
$\chi^2 = 10.031, p = 0.07$					
Algılanılan vücut görünümü					
Zayıf/ Normal	1	6.2	15	93.8	16
Hafif kilolu	17	20.0	68	80.0	85
Kilolu (Obez)	50	17.8	231	82.2	281
$\chi^2 = 1.740, p = 0.419$					

yukarıda yazılan popüler diyetlerin kullanım oranı yüksek çıkmıştır (13). Bu fark araştırma grubunun sosyo-ekonomik seviyesinin düşüklüğünden kaynaklanabilir.

En fazla denenen zayıflama yöntemi daha az yemek yiyerek zayıflamaya çalışma olmuştur (%79). Bu oran diğer çalışmalarda %32-%65 arasında değişmektedir (7,13,14). Araştırmada karbonhidrat içeren yiyecekleri azaltarak zayıflamaya çalışan bireylerin oranı %61.4 bulunmuştur farklı araştırmalarda bu oran %27 ile %43 arasında değişmektedir (14,15). Yurtdışında yapılan bu araştırmalarla bizim araştırmamız arasındaki farkın çok olma sebebi Türk toplumunun ekmek ve tahıl tüketiminin fazla olması olabilir. En çok tüketilen besin grubu ekmek ve tahıllar olduğu için ilk azaltılan grup da karbonhidrat içeriği yüksek olan bu besin grubu olmuş olabilir. En çok tercih edilen başka bir zayıflama yöntemi olan öğün atlamanın araştırmamızdaki sonucu %54.8 iken diğer araştırmalarda bu oran %10-%43 arasında değişmektedir (7,13,14,16). Zayıflamaya çalışanların yarısından fazlası bir egzersiz yaparak zayıflamaya çalışmıştır (%52.9). Yürüyüş yapmanın maliyetsiz bir zayıflama yöntemi olması sebebiyle kullanım oranı bu kadar yüksek çıkmış olabilir. Benzer çalışmalarda da egzersiz yaparak zayıflama %21-%80 arasında değişmektedir (7,13,14,17-19). Zayıflama çayının kullanımı araştırmamızda yüksek çıkarken (%45.9) yurtdışında yapılmış bazı çalışmalarda kullanım durumu %7-%18 arasında çıkmıştır. Çoğunlukla aktarlardan alınan bu çayların fiyatının eczane ya da mağazalarda satılan zayıflama çaylarından daha ucuz olması bu oranın araştırmamızda yüksek çıkmasına neden olmuş olabilir.

Hem popüler diyetleri hem de diğer zayıflama yöntemlerini kullanan araştırma grubundaki katılımcıların bu yöntemleri seçmek için farklı sebepleri vardır. Bu sebeplerin en başında bu yöntemlerin uygulamasının kolay olması (%50.3) gelmektedir. Denenen yöntemlerin pek çoğu uygulanırken kontrol gerektirmemektedir. Bu da yöntemlerin bu sebeple seçilme olasılığını arttırmış olabilir.

Yöntem seçimini etkileyen bir başka faktör bu yöntemleri kullananların kilo verebilmiş olmalarıdır (%41.2). Yabancı bir ülkede yapılmış çalışmada ise arkadaşların etkisiyle bir zayıflama yöntem deneme %32 olarak saptanmıştır (13). Araştırmamızdaki katılımcıların yüksek oranda kadın ve kadınların da çoğu ev hanımıdır. Kadınların kendi aralarındaki zayıflamaya yönelik muhabbetleri yöntemlerin seçilme sebebi olabilir. Bu zayıflama yöntemlerinin televizyon ya da internet sitelerinde verilmesi uygulanması için sebep olarak gösterilmiştir (%19.9). Aslında zayıflamanın güncel bir konu olması, gazetelerde, internet sitelerinde sürekli yer verilmesi, özellikle gündüz programlarında fazlasıyla işleniyor

olması ve farklı zayıflama yöntemlerin sunulması nedeniyle daha yüksek çıkması beklenirdi. Fakat katılımcıların televizyon/internet/gazete kullanımlarının az olması ihtimali nedeniyle oran düşük çıkmış olabilir.

Katılımcıların diyet polikliniğine başvurma sebepleri arasında en çok fiziksel görünümünden rahatsız olup zayıflama isteği (%76.2) vardır. Güzel bir vücuda ve görünümüne sahip olma arzusu özellikle kilolu bireyleri daha çok kilo verme çabalarına itmiş olabilir. Bireylerin daha önce denedikleri zayıflama yöntemlerinde başarısız olmaları (%32.7) ve diyet uzmanı (diyetisyen) eşliğinde sağlıklı zayıflama isteği (%22.2) nedeniyle polikliniğe başvurma oranları beklenilenden daha az çıkmıştır. Buna neden olarak polikliniğe başvuran bireylerin büyük çoğunluğunun zayıflama yöntemi seçerken sadece kilo vermeye odaklandığı, yöntemin sağlıklı ya da sağlıksız olmasının onlar için önemli olmadığı düşünülebilir.

Zayıflama yöntemi kullanan bireylerdeki zararlı etkiler incelendiğinde en çok açlık, halsizlik baş dönmesi yaşandığı görülmüştür (%40.7). En çok denenen popüler diyet açlık diyeti, en çok denenen diğer zayıflama yöntemleri yemek yemeyi azaltma ve aç kalma idi. Bu yöntemlerin hepsi uygulamaya başlandıktan kısa süre sonra açlık, halsizlik gibi etkiler yapılabilir. Bu sebeple de araştırmamızda bu oran yüksek çıkmış olabilir.

Bireylerin %33.7'si tekrardan daha fazla kilo alma şeklinde zarar gördüklerini ifade etmişlerdir. Daha sıklıkla denemiş olan yukarıdaki yöntemler kontrolsüz ve kısa sürede hızlı kilo kaybettiği için tekrardan daha fazla kilo alınması beklenen bir sonuçtur. Bunların dışında katılımcıların %13'ü mide-bağırsak rahatsızlıkları yaşamıştır. Benzer olarak, başka bir çalışmada da bireylerin %11.5'i kendi kendilerine yaptıkları diyet uygulamalarında kabızlık yaşadıklarını bildirmişlerdir (20). Uzun süreli açlık ve tek çeşit beslenme bağırsak hareketlerinin yavaşlamasına neden olur. Bireylerin çoğu aç kalarak zayıflamaya çalışmışlardır. Öğün sayısında ve besin çeşitliliğinde azalma bireylerde bağırsak problemlerine neden olmuş olabilir.

Yapılan pek çok çalışmadaki gibi bizim araştırmamızda da eğitimdeki artış obezite derecesinde azalmayla sonuçlanmaktadır (8,10,21-23). Eğitim seviyesinin artmasıyla sağlıklı beslenmenin önemi daha iyi kavranmaktadır. Ayrıca eğitim seviyesinin artmasıyla sosyalleşme de arttığından dış görünümüne verilen önem de artmaktadır. Bu sebeplerden dolayı eğitim düzeyindeki artış obezite sıklığını azaltmış olabilir. Obezite durumu ile cinsiyet arasındaki ilişki değerlendirildiğinde 1. derece obez olan kadınların oranı (%46.5), erkeklerden (%40.5) daha fazla çıkmıştır. Yapılan diğer araştırmalarda da bizim sonuçlarımızdaki gibi kadınlardaki obe-

zite durumunun (%26-%35) erkeklerden (%16-%18) daha yüksek olduğu bulguları vardır (21,24). Bunun nedeni kadınların kilolarından fiziksel olarak daha çabuk rahatsızlık duymaları, estetik kaygılarının erkeklerle göre daha çok olması olabilir. Erkekler ancak kilolar çok ciddi sağlık sorunları yaratmaya başladıktan sonra polikliniğe başvurdukları için obezite sıklığı bizim araştırmamızda kadınlardan yüksek çıkmış olabilir.

Çalışma kapsamındaki bireylerin vücut algısı hafif kilolu olanlarda 1. derece obezlerin oranı diğer gruplara göre daha fazla çıkmıştır. Bu durum bireylerin gerçek vücut görünümününün algıladıkları vücut görünümüyle paralellik olduğunu göstermektedir.

Obezlerin zayıflama davranışlarını inceleyen bir çalışmada eğitim seviyesindeki artış zayıflama girişiminde bulunma oranını arttırmaktadır (14). Bizim araştırmamızda da sonuç benzer çıkmıştır ve en az ilkokul mezunu bireylerde zayıflama girişimi oranı yüksek çıkmıştır (%74). Eğitim seviyesi, farkındalığı arttıran bir kriterdir. Eğitimin artmasıyla görünüme verilen önem ve özbakım artış gösterebilir ve bu ilkokul ve daha yüksek eğitim seviyesinde olanlar daha yüksek oranda zayıflama girişiminde bulunmuş olabilirler. 1000 TL'nin altında geliri olanların %63'ü zayıflama girişiminde bulunurken bu oran gelir seviyesi arttıkça artış göstermiştir. Yani maddi olanakların artması zayıflama girişiminde bulunma oranını arttırmıştır. Zayıflama amaçlı kullanılan diyet ürünler, zayıflama çayları, zayıflama hapları, akupunktur vb. gibi yöntemlerin maliyeti fazla olduğundan gelir seviyesi düşük bireyler bu ve benzeri zayıflama yöntemleri tercih edemediği için zayıflama girişiminde bulunma oranları daha düşük çıkmış olabilir. Fakat yapılan farklı bir çalışmaya göre de gelir seviyesindeki artışla zayıflama girişiminde bulunma doğru orantılı değildir (14). Araştırmamızdaki bireylerden vücut algısı kilolu (obez) şeklinde olanların zayıflama girişiminde bulunma oranı diğer gruplara göre daha yüksek çıkmıştır (%76.9). Buna göre vücut algısındaki artış zayıflama girişiminde bulunmayı etkilemiştir denebilir.

En az ilkokul mezunu bireylerin popüler diyet kullanma oranı (%19.5) herhangi bir okul mezunu olmayan bireylerden (%6.2) daha yüksek çıkmıştır. Popüler diyetlere genelde internet sitelerinde ya da gazete ve kitaplarda yer verilmektedir. Eğitimle artan internet kullanımı, gazete, kitap okuma popüler diyetleri araştırmada etkili olmuş olabilir. Popüler diyet kullanımının anlamlı ölçüde, kadınlarda (%19.4) erkeklerden (%5.1) daha fazla olduğu görülmüştür. Bu durum kadınların zayıflama amaçlı uygulamaları daha çok deniyor olmasıyla, kadın programlarında bu tarz diyetlerden daha çok bahsedilmesi ve bunun da uygulamayı arttırıcı bir durum olmasıyla açıklanabilir. Gelir sevi-

yesindeki artış popüler diyet kullanmayı arttırmıştır. Popüler diyetlerin maliyeti içerdikleri açısından fazla olduğu için düşük gelir seviyesindeki bireylerin maddi imkânsızlıklardan dolayı düşük çıkmış olabilir.

Çalışmamızda vücut görünümü popüler diyet kullanmayı etkilememiştir. Popüler diyet kullanımı, kilo algısı obez şeklinde olanlarda daha fazla çıkması beklenirken gruplar arasında dengesiz bir kullanım oranı saptanmıştır. Bu durum bireylerin gelir ve eğitim seviyesindeki dengesizlikten kaynaklanması olabilir.

Sonuç

Araştırma grubunun %71.2'si diyet polikliniğine başvurmadan önce mutlaka bir zayıflama girişiminde bulunmuştur. Daha önce zayıflama girişimiyle kilo veren bireylerin %96'sı denedikleri yöntemleri bırakınca tekrar kilo almışlardır. Çalışmaya katılan bireylerin %31.6'sı denedikleri zayıflama yöntemlerinin kendilerine zarar vermediğini düşünmektedir. Herhangi bir popüler diyet kullanma %17.8 olarak tespit edilmiştir. En çok kullanılan üç popüler diyetin açlık diyeti (%61.8), lahana diyeti (%30.9) ve Dukan diyeti (%8.8) olduğu belirlenmiştir. Herhangi bir zayıflama yöntemi kullanan bireyler %70.8 olarak saptanmış olup bir bireyin birden fazla yöntem kullandığı tespit edilmiştir. Zayıflama amaçlı kullanılan yöntemlerin en sık, daha az yemek yemek (%79), karbonhidratlı yiyecekleri kesmek (%61.4), öğün atlamak (%54.8), egzersiz (%52.9) ve zayıflama çayları (%45.9) olduğu saptanmıştır. Bireylerin zayıflama yöntemlerini bilinçli bir şekilde uygulamadıkları ve hemen hemen bütün yöntemlerin sağlıksız zayıflama yöntemleri olduğu belirlenmiştir. Araştırmadaki bireylerin %76.1'inin diyet polikliniğine fiziksel görünümünden rahatsız oldukları için, %32.7'sinin daha önce denedikleri zayıflama yöntemlerinde başarısız oldukları için başvurdukları tespit edilmiştir. Uzman kontrolünde sağlıklı zayıflama isteyenlerin %22.2 olduğu saptanmıştır. Aslında polikliniğine başvuran bireylerin pek çoğunun sağlıklı zayıflama isteğinden ziyade herhangi bir şekilde zayıflamaya odaklandıkları görülmüştür.

Aylık geliri 1000 TL'den düşük olanlarda zayıflama girişim oranının en düşük olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Vücut algısı kilolu (obez) olanların, diğer zayıf/normal, hafif kilolu vücut algısındakilere göre daha yüksek oranda bir zayıflama girişimde bulunduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$). Kadınların erkeklere göre daha yüksek oranda herhangi bir popüler diyet kullandığı tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Kişiler hızlı kilo verme arzusuna kapılıp bu sonucu vadeden sağlıksız zayıflama yöntemlerini tercih etmektedirler. Özellikle bazı popüler diyetlerin enerjisi çok düşük olduğundan diyeti uygulayan kişilere ilk aşama-

da hızlı ağırlık kaybettirirken bir yandan metabolizma hızını çok azaltmaktadır. Hızlı kilo kaybı olduğu için de daha çok kas kaybı yaşanmaktadır. Fakat tartıdaki ağırlık kaybı, yağ azalması olarak tanımlanan kilo verme değildir. Bu yöntemlerin ve diyetlerin zararları polikliniğe başvuran bireylere anlatılmalı, sağlıklı kilo vermenin sağlıklı beslenme alışkanlığı ile olacağı ve bunun da bir yaşam tarzı haline dönüştürülmesi gerektiği vurgulanmalıdır. Ayrıca bunun düzenli egzersiz ile tamamlanması gerektiği belirtilmelidir. Sağlık Bakanlığı tarafından sağlıklı kilo vermeye yönelik kamu spotları hazırlanmalı ve sıklıkla medya aracılığıyla halka iletilmelidir. Araştırmada az oranda da olsa hastanelerde diyetisyen olduğunu bilmeyen kişiler çıkmıştır. Hazırlanan kamu spotlarında sağlıklı kilo vermenin yanı sıra hastanelerdeki diyet polikliniklerinde hasta kabulü olduğu ve diyetisyen kontrolünde sağlıklı zayıflama imkanı olacağı da belirtilmelidir.

Hastanelerin dışında aile sağlığı merkezlerine, toplum sağlığı merkezlerine ve halk sağlığı müdürlüklerine diyetisyen alımı artırılmalı ve böylelikle halka sağlıklı beslenme alanında daha çok eğitim verilmelidir.

Kaynaklar

1. Obesity and over weight. Accessed date: 2014 Oct 29. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>.
2. Gülcan E, Özkan A. Obezite. Dumlupınar Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi 2006;10:185-94.
3. Saraçoğlu A, Ergun B. Türkiye’de satılan bazı bitkisel zayıflama çaylarının içerikleri ve bu çayların kullanımına bağlı ortaya çıkabilecek istenmeyen etkiler. Türkiye Klin J Med Sci 2006;26(4):355-63.
4. Birinci Basamağa Yönelik Tanı ve Tedavi Rehberleri 2003. 2. baskı, Ankara: Sağlık Bakanlığı Refik Saydam Hıfzıssıhha Merkezi Başkanlığı Hıfzıssıhha Mektebi Müdürlüğü Yayını, 2003.
5. Türkiye obezite (şişmanlık) ile mücadele ve kontrol programı (2010-2014). Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları, 2010.
6. Bryngelsson S, Asp NG. Popular diets, body weight and health: What is scientifically documented? Scand J Nutr 2005;49(1):15-20.
7. Williams L, Germov J, Young A. Preventing weight gain: A population cohort study of then ature and effectiveness of mid-age women’s weight control practices. Int J Obes (Lond) 2007;31(6):978-86.
8. Arslan P. Çocukluk ve adölesan çağı şişmanlığın diyet tedavisi ilkeleri. Turk Jem 2003;7(2):27-32.
9. Global Database on Body Mass Index. Accessed date: 2014 Nov 25. Available from: www.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html.
10. Gökmen Durgun A. Bursa ilinde obezite sıklığı ve ilişkili faktörler (tez). Bursa: Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı, 2012.
11. Dönmez S. Popüler Diyetler ve zayıfl ama programları. In: Baysal A, Baş M (eds). Ekspres Baskı, Yetişkinlerde Ağırlık Yönetimi, İstanbul: 2008;184-91.
12. David J, Jenkins A, Julia M, Wong W. The effects of a plant-based low carbohydrate (EcoAtkins) diet o body weight and blood lipid concentrations in hyperlipidemic subjects. Arch Intern Med 2009;169(11):1046-54.
13. Malinauskas BM, Raedeke TD, Aeby VG, Smith JL, Dallas MB. Dieting practices, weight perceptions, and body composition: acomparison of normal weight, overweight, and obese college females. Nutr J 2006;5:11.
14. Nicklas JM, Huskey KW, Davis RB, Wee CC. Successful weight loss among obese U.S. adults. Am J Prev Med 2012;42(5):481-5.
15. Neumark-Sztainer D, Wall M, Story M, Standish AR. Dieting and unhealthy weight control behaviors during adolescence: associations with 10-year changes in body mass index. J Adolesc Health 2012;50(1):80-6.
16. Taze M. Üniversite çalışanlarında obezite sıklığı ve etkileyen faktörlerin araştırılması (Dumlupınar Üniversitesi örneği) (tez). Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2010.
17. States spesifik prevalence of obesity among adults. Accessed date: 2014 Aug 21. Available from: <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5728a1.htm>
18. Laz TH, Berenson AB. Association of web-based weight loss information use with weight reduction behaviors in adolescent women. J Adolesc Health 2011;49(4):446-8.
19. Lawrence J, Liese AD, Liu L, Dabelea D, Anderson A, Imperatore G, Bell R. Weight-loss practices and weight-related issues among youth with type 1 or type 2 diabetes. Diabetes Care. 2008; 31:2251-7.
20. Çiftçi H. Obezitede tıbbi beslenme tedavisinde öğün sayısının ağırlık kaybı, vücut kompozisyonu ve bazı biyokimyasal bulgulara etkisi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2009.
21. Akdağ R. Türkiye beden algısı araştırması. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları, 2012.
22. Çelik AD. Obezite tedavisinde kullanılan fitoterapötikler (tez). Ankara: Gazi üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Farmokognozi Anabilim Dalı Fitoterapi Programı, 2009.
23. Merdol TK. Obezitede diyet tedavisi temel ilkeleri ve eğitim. Turk J em 2003;2(Suppl):33-8.
24. Yekin İ, Çimen AR. Obezite tedavisinde diyet ve egzersiz. Mised 2010;23-24:1-7.

How to cite:

Zorlu Ölmez E, Aydın N. Methods previously applied with the intent of losing weight by obese patients admitted to the nutrition and diet clinic. Gaziantep Med J 2015;21(4):233-240.