

Kilo Vermenin Faydaları

(Benefit of Weight Loss - in Turkish)

Diyabet hastalarının kilolarını belli bir seviyede tutmaları veya fazla kiloları varsa kilo vermeleri diyabetlerini kontrol altında tutmalarını kolaylaştıracaktır. Bunun nedeni kilo verildikçe, vücudunuzun insüline karşı olan hassaslığı artacak ve vücudunuz insülini daha kolay kullanacaktır, bu da sizin kan şekerinizi kontrol altında tutma şansınızı arttıracaktır.



Just Eat More
(fruit & veg)

Yapılan araştırmalar, kan şekerinin ve tansiyonun kontrol altında tutulması, diyabetin uzun dönemde yol açacağı komplikasyonlara yakalanma riskini önemli derecede azalttığını göstermiştir. Diyabetin uzun dönemde yol açacağı ciddi komplikasyonlardan biri kalp ve damar hastalıklarıdır. Sağlıklı ve dengeli bir kiloda kalmak, dengeli beslenmek, kalp ve damar sistemi hastalıklarına yakalama riskinizi azaltacaktır.

Kilo Vermenin Diğer Faydaları:

- Vücudun insüline olan hassasiyetini artırarak kan şekerini kontrol altında tutmak
- Tansiyonu düşürmek
- Kolesterolu düşürmek
- Kolay hareket etmenizi sağlamak- Eğer aşırı kilolarınızdan kurtulursanız, daha kolay ve daha rahat hareket edersiniz.
- Eklemlerinizde olabilecek hasarları önlemek- eğer aşırı kilolu değilseniz, eklemlerinizi de zorlama olasılığınız yoktur.
- Enerji seviyeniz yükselecektir
- Kendine güveniniz artacaktır.

Hangi Diyeti İzlemeliyim?

Kilo kaybetmeye çalışmak diyet yapıp, aç kalıp mutsuz olmak anlamına gelmez. Küçük değişikliklerle başlamak en iyi yöntemdir çünkü bu küçük değişiklikleri uzun süreli uygulamanız daha kolaydır.

Yapılan araştırmalar, başarılı olarak kilo vermek için sağlıklı beslenmeyle beraber, fiziksel olarak aktif olmanın, en iyi yöntem olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda fiziksel olarak aktif olmak, verdiğiniz kiloların geri alınmasına da engel olacaktır.

Yağlı yiyecekler, protein ya da karbonhidrat gurubu yiyeceklere oranla iki katı daha fazla kalori içerirler. Bu nedenle yediğiniz yağlı yiyecekleri azaltmak aldığınız kalori oranını azaltacaktır. Yiyeceklerdeki yağ oranı her zaman gözle görülmez. Kek, bisküvi, hamur işi gibi yiyeceklerdeki gizli yağ oranına dikkat etmek gerekmektedir.

Kilo vermek için, ekmek, patates gibi nişastalı yiyeceklerden kaçınmak gerektiği gibi yanlış bir yaklaşım vardır. Bunun doğru bir tarafı yoktur. Düzenli ve doğru şekilde kan şekeri seviyesini kontrol altında tutmak için, bu yiyecek gurubları öğünlerde tüketilmesi gereken ana besin maddeleri olmalıdır.

Eğer az yağlı bir beslenme planı uyguluyorsanız ve egzersiz yapmıyorsanız, kilo vermek sizin için zor olabilir. Bu durumlarda yediğiniz karbonhidrat gurubu yiyeceklerin miktarını azaltmanız gerekmektedir. Diyet uzmanı veya diyabet tedavinize bakan sağlık çalışanları bu konuda daha detaylı bilgi verebilirler

Bazı özel durumlarda, doktorunuz kilo vermeniz için tablet kullanmanızı isteyebilir. Bu sağlıklı ve dengeli beslenmekle beraber uygulanması gereken bir yöntemdir. Fakat bu tür tabletler yalnızca reçeteye alınabilir ve mutlaka doktor denetiminde kullanılmalıdır.

Kilo Vermek İçin İzlenebilecek On Yöntem

- 1 Gerçekçi bir hedef belirleyin.** Kısa sürede fazla kilo kaybetmeyi beklemeyin- çok azda olsa kilo vermek hiç vermemekten iyidir.
- 2 Sağlıklı yiyecekler yiyerek yavaş kilo vermeyi amaçlayın.** Ortalama olarak haftada ½ veya 1 kilo vermek iyi bir sonuç olarak görülmelidir. Yavaş ve düzenli bir şekilde kilo vererek, kan şekerinizi kontrol altında tutmanız kolaylaşır ve verdiğiniz kiloları geri almanız zorlaşır. Zayıflama ürünlerini kullanmak kolay bir seçenek olarak görülebilir, fakat eski yeme alışkanlığınıza döndüğünüzde ve bu ürünleri kullanmayı bıraktığınızda, hızlı verilen kiloların geri alınması çok daha kolay olacaktır.



- 3 Düzenli yemek yiyin.** Öğünlerinizi kaçırmayın. Öğün atladığınızda çok acıkacağınız için, yüksek kalorili yiyeceklerden atıştırma olasılığınız yüksek olacaktır. Aynı zamanda bir sonraki öğünde daha fazla yemek yeme ihtiyacı duyabilirsiniz. Öğün kaçırmak kan şekerinizi kontrol etmenizi de güçleştirebilir.

- 4 Oturarak yemek yiyin ve yediğiniz yemeğin tadını çıkarın.** Yavaş yemek yemek, vücudunuzun yeterli kadar yemek yediğinizi algılamasına yardımcı olacaktır.



- 5 Fiziksel aktiviteler.** Herhangi bir şekilde fiziksel olarak daha aktif olmak kilo vermenize yardımcı olacaktır. Bunun için egzersiz sınıflarına veya spor salonlarına gitmeniz şart değildir. Hafif ve düzenli olarak yapılan egzersizler yeterlidir. Düzenli olarak yürümek bunlardan biridir.



- 6 Haftada bir kere kilonuzu ölçün.** Kilonuzu günün aynı saatinde ve aynı kıyafetlerle ölçün. Kilonuz günden güne değişeceği için, sık sık kilonuzu ölçmek moralinizi bozabilir.

- 7 Lifli yiyecekleri tercih edin.** Kepekli ekmeğ, Kepekli ve tahıllı kahvaltı konfleksleri, kepekli undan yapılmış makarna, kahverengi pirinç, meyve ve sebzeler lifli yiyecekler grubuna girmektedir. Bu yiyecek grupları daha doyurucudur, dolayısıyla çok yemek yemenize de engel olacaktır.

- 8 Yağı ve yağlı yiyecekleri azaltın**

* Yemeklerde kullandığınız margarini azaltın ya da az yağlı olanlarını tercih ediniz

* Yemek pişirirken margarin veya sıvı yağ kullanmadan pişirmeye çalışın

* Yemeklerinizi kızartmak yerine, grilde, fırında, mikroweyde veya buharda pişirin.

* Yediğiniz bisküvilerin, keklerin, hamur işlerinin ve kripslerin miktarını azaltın. Bunların az yağlı olanlarını tüketiyorsanız bunları da azaltmaya çalışın.

* Az yağlı süt ve süt ürünlerini tercih ediniz.

- 9 Alkol tüketimini azaltın.** Alkolün kalorisi oldukça yüksektir ve alkolün iştah açmak gibi bir etkisi vardır

- 10 Yiyecekler günlük yaşamın önemli bir parçasıdır** Değişik yiyecek çeşitlerinden tüketmeye devam edin, ve değişik yemeklerin tadına bakın.

