

Aralıklı oruç ne kadar etkili?

Sonu gelmeyen diyet hikayelerinden sıkılanların imdadına, son günlerin en popüler diyeti olan ‘aralıklı oruç tutma diyeti’ yetişiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “İnsanların aralıklı oruç tutma diyetine daha sadık kaldıkları biliniyor. Ancak bu diyetle hızlı sonuçlar beklemeyin. Aralıklı oruç tutarken, insanlar oldukça yavaş kilo verme eğiliminde. Yine de konu kilo vermekse, yavaş ve istikrarlı olmak, uzun vadede daha başarılıdır” diyor.

Dini literatürde “oruç”, belirli bir zaman diliminde yemek yemeye izin vermeyen bir ibadet olarak bilinir. İslamiyet’ten Hristiyanlık’a Musevilik’ten Budizm’e birçok dinde olan bu ibadetin, bireysel ve toplumsal faydalarının yanı sıra insan sağlığına da katkılarının olduğu konusunda tıp uzmanları hemfikir. Sağlıklı kilo verme konusunda arayış içinde olan günümüz insanı, şimdi de orucun faydalarından esinlenerek ‘aralıklı oruç tutma diyetini’ oluşturdu. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Araştırmalar, insanların aralıklı oruç diyetlerine diğer diyetlerden daha çok sadık kaldıklarını gösteriyor. Ancak bu diyetle hızlı sonuçlar beklemeyin. Aralıklı oruç tutarken, insanlar oldukça yavaş kilo verme eğiliminde. Konu kilo vermekse, yavaş ve istikrarlı olmak, uzun vadede daha başarılı ve sürdürülebilirdir” diyor.

Aralıklı oruç diyeti nedir?

Aralıklı oruç, kişinin ne zaman veya ne kadar yediğini, bazen de her ikisini de kısıtlıyor. Zaman kısıtlamalı yeme, yalnızca belirli bir zaman aralığında, genellikle sekiz saat boyunca, tek bir günde yemek yemeyi içeriyor. Örneğin, yalnızca sabah 9’dan akşam 5’e kadar yemek yiyen kişi, diğer 16 saat boyunca oruç tutuyor. Birol Saygı, aralıklı oruç tutma diyetinde farklı yaklaşımlar olduğunu, en popüler versiyonun ise 5:2 diyeti olduğunu belirtiyor. Saygı, bu diyet yaklaşımını şöyle açıklıyor: “Gün aşırı ve tam gün oruç tutmak, aslında katı oruç tutmayı içermez. Bunun yerine, hafta içinde yediğiniz yiyeceği azaltarak kendinizi günde sadece 400 ila 600 kalori ile sınırlandırdığınız iki veya daha fazla gün seçersiniz. Haftanın diğer günlerinde normal yeme düzeninizi takip edersiniz. Popüler bir versiyon olan 5:2 diyetinde, normal olarak beş gün yemek yersiniz; ardından kalorilerinizi iki ardışık olmayan günde kısıtlarsınız. Gün aşırı oruç tutarken, her gün kalori kısıtlı bir diyet yersiniz.”

Evrimsel avantajı var

Fazla kilolu veya obez insanların da aralıklı oruç tutma diyetini deneyebileceğini söyleyen Saygı, insanın evrimsel süreciyle bu diyetin uyumlu olduğu kanısında. “İnsan, gündüz-gece

döngüsüyle uyumlu olarak gelişti. Metabolizmamız, gündüz yemek yeme ve gece uyku dönemlerinde en iyi çalışacak şekilde adapte oldu. Birçok çalışma, gece yemek yemenin kilo alımı ve diyabetle yakından bağlantılı olduğunu ortaya koyuyor. Hatta gece yarısı atıştıran erkeklerde daha yüksek kalp krizi riski bulunduğu bilinmekte” diyen Saygı, periyodik oruç tutmanın yağ yakma sürecini tetikleyeceğini şu sözlerle anlatıyor: “Periyodik oruç tutma, düşük karbonhidratlı veya keto diyetinde meydana gelen yağ yakma sürecini tetikler. Keto, vücudunuz glikozu bitirdiğinde (tercih edilen enerji kaynağı) ve depolanan yağı yakmaya başladığında devreye giren metabolik süreç olan ‘ketozun’ kısaltmasıdır. Keto diyeti, glikoz sağlayan karbonhidratlardan kaçındığınız için sizi çok daha uzun süre ketozda tutar. Böylece yağ, tercih edilen yakıt kaynağı haline gelir.”

Sağlıklı yiyecekleri seçin

Saygı'nın verdiği bilgiye göre bazı beslenme uzmanları, tipik olarak yüksek miktarda et ve yumurta içeren keto diyetlerinin kalbi zorlayabileceğinden endişe ediyorlar. Bu yüzden aralıklı oruç tutmak diyetinde, özellikle kalp hastalığı riskini azalttığı bilinen besinler açısından zengin olan tam tahıllar, kuruyemişler, baklagiller, meyveler ve sebzelere yer verilmeli. Bununla birlikte, aralıklı oruç diyetleri tipik olarak hangi yiyecekleri yemeniz gerektiğini belirtmiyor. Bu durumun bazı beslenme uzmanlarını rahatsız ettiğini vurgulayan Saygı, “Örneğin, haftada beş gün hamburger ve patates kızartması yemek ve düşük kalorili gününüzde tek bir kahvaltılık sandviç yemek sağlıklı olmaz. Ancak herhangi bir diyetle değişiklikleri hafifletmek genellikle iyi bir fikirdir. 5:2 diyeti veya zaman kısıtlı yemek yemeyi deneyerek aralıklı oruç diyetine başlayabilirsiniz. Kilo vermeye başladığınızda, yavaş yavaş daha sağlıklı yiyecekleri seçmeniz çok önemli” diye konuşuyor.

Yavaş ama sağlıklı kilo verin

Aralıklı oruç tutma diyetinde hızlı kilo vermenin beklenmemesi gerektiğini söyleyen Profesör Saygı, diyetin olumlu yönünü ise şöyle anlatıyor: “Tam veya gün aşırı oruç tutmayı deneyen insanlar, belirli yiyeceklerde kaç kalori olduğunu çabucak fark ederler. Bu, daha doyurucu ancak daha düşük kalorili yiyecekleri seçmelerine yardımcı olur. Ancak sürekli kalori hesabı yapmadıkları için diyetin sürdürülmesi daha kolaydır.”

Bir uzman ile konuşun

Peki bu yeni diyeti herkes deneyebilir mi? Saygı, bu konuda şu uyarıyı yapıyor: “Aralıklı oruç tutma diyetini denemedenden önce; doktorunuz veya beslenme uzmanı ile konuşmalısınız. Öğün atlamak ve kalorileri ciddi şekilde sınırlamak, diyabet gibi belirli rahatsızlıkları olan kişiler için tehlikeli olabilir. Kan basıncı veya kalp hastalığı için ilaç alan bazı kişiler, normalden uzun oruç dönemlerinde sodyum, potasyum ve diğer mineral dengesizliklerine daha yatkın olabilir.”