



Bu bir illandır

ARALIKLI AÇLIK SAĞLIĞI NASIL ETKİLİYOR?

Yeterli ve dengeli beslenmek için günde üç ana öğün ve ek olarak ara öğünlerin tüketilmesi gerektiği biliniyor. Bu bilgilerin aksine bir uygulama olan ve son dönemde sıklıkla gündeme gelen aralıklı açlık konusu ise toplumda merak uyandırıyor. Peki aralıklı açlık nedir? Oruç bir aralıklı açlık uygulaması olabilir mi? Aralıklı açlık ve oruç sağlığa nasıl destek olabilir? Aralıklı açlık ve oruçla ilgili bilimsel veriler ne söylüyor? Sabri Ülker Vakfı bu verilerin ışığında bilgilendiriyor.

Aralıklı Açlık Nedir?

Aralıklı açlık, gün içinde veya haftanın belirli bazı günlerinde enerji içeren yiyecek ve içecek tüketiminin kısıtlandığı veya hiç tüketilmediği bir faz ile devamında yiyecek ve içecek tüketiminin normal devam ettiği, bir fazdan oluşan beslenme şekli olarak tanımlanıyor.

Aralıklı Açlık Uygulamaları

Alternatif gün aralıklı açlık: Haftanın belirli bazı günleri enerji içeren yiyecek ve içeceklerin

tüketilmediği, diğer günlerde ise tüketimin serbest olduğu uygulamadır.

Düzenlenmiş aralıklı açlık: Bu uygulamada, bireyler haftanın 5 günü kısıtlama olmaksızın normal beslenme düzenine devam eder, haftanın 2 günü ise sınırlamaya giderek günlük enerji ihtiyacının yaklaşık % 20-25 kadarını tüketirler.

Zaman kısıtlı aralıklı açlık: Bu uygulamada bireyler, günün belirli saatlerinde enerji alımını tamamen kısıtlar. Bu zaman zarfı dışında ise enerji alımı tamamen serbesttir.

Aralıklı açlık sağlığı nasıl etkileyebilir?

Aralıklı açık uygulamalarının ağırlık kaybı sağlayarak ve metabolik göstergeleri (kan şekeri, insülin, kolesterol gibi) düzenleyerek sağlığı geliştirebileceği ileri sürülüyor. Bu etkilerini de biyolojik ritim (sirkadiyen ritim), barsak mikrobiyotası ve uyku düzenini değiştirerek gösterebileceği belirtiliyor.

Oruç bir aralıklı açlık uygulaması mı?

Ramazan ayı boyunca, sahur ve iftar arasında (günlerin uzunluğuna bağlı olarak 12-18 saat kadar bir süre) yiyecek, içecek ve su tüketilmez ve oruç tutulur. İftardan sonra, sahura kadar, yiyecek, içecek ve su tüketimi serbesttir. Dolayısıyla oruç, yukarıdaki aralıklı açlık uygulamalarından zaman kısıtlı aralıklı açlığa örnek gösterilebilir, ancak oruçta farklı olarak su tüketilmemektedir.

Oruç ve vücut ağırlığı

Oruç süresince enerji alımında herhangi bir kısıtlama söz konusu değildir ancak yiyecek ve içeceklerin tüketim sıklığı azalır, bu da vücut ağırlığında değişikliklere yol açabilir. Orucun yetişkinlerin vücut ağırlığı üzerine etkisini inceleyen araştırmaların % 60'ı, bireylerin ağırlık kaybettiğini göstermiş. Ağırlık kaybı ortalama 1.24 kg'dır ve bireyler Ramazan'dan sonra takip edildiğinde 2 hafta içinde 0.7 kg ağırlığı geri kazandıkları da görülmüş.

Oruç ve metabolik göstergeler

Orucun açlık kan şekeri, LDL kolesterol ve HDL kolesterol düzeylerini nasıl değiştirdiğini araştıran 30 araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, özellikle açlık kan şekeri ve kan LDL kolesterol seviyelerinin Ramazan'dan sonra hem erkek hem de kadınlarda daha düşük olduğu görülmüş. Buna ek olarak orucun kadınlarda HDL kolesterol seviyelerinde artış, erkeklerinse kan yağları ve toplam kolesterol seviyelerinde azalma sağladığı saptanmış. Orucun vücut ağırlığı ve metabolik göstergeler üzerine olumlu bu etkilerinin yanında, Ramazan ayı boyunca, sahurda yiyecek ve içecek tüketmenin, sirkadiyen ritmin aksi bir durum olduğu belirtiliyor. Bu durum diğer aralıklı beslenme uygulamaları ile karşılaştırıldığında orucun zayıflama da etkili olmayabileceği görüşünü ileri sürüyor.

Aralıklı açlık uygulamaları konusunda bilimsel veriler ne söylüyor?

Aralıklı açlık, tüm Dünya'da ilgi çeken ancak üzerinde yeni ve kapsamlı araştırmalara ihtiyaç duyulan bir konudur. Aralıklı açlıkla kısa vadede sağlanan ağırlık kaybı heyecan yaratırken, yine aralıklı açlığın kısa vadede yol açabileceği hipoglisemi, baş ağrısı, düşük tansiyon, uzun vadede ise beslenme bozuklukları, bazal metabolizmanın yavaşlaması, aniden aşırı besin alımı (tıknırcasına yeme) gibi riskleri tetikleyebileceği de bildiriliyor. Sağlık etkileri yapılacak yeni ve güvenilir araştırmalar ile gelecekte daha iyi anlaşılacak olan aralıklı açlığı uygularken bu önerileri dikkat edebilirsiniz.

1 Aralıklı açlık uygulamalarının, vücut ağırlığı ve metabolik göstergelerini olumlu etkileyebileceğine yönelik veriler olsa da hangi uygulama ideal, açlık süresi ne olmalı veya haftada kaç gün açlık uygulanmalı sorularını yanıtlayacak kanıta dayalı bilimsel veriler henüz yeterli değildir

2 Gece yiyecek ve içecek tüketimini sınırlandıran aralıklı açlık uygulamalarının sağlığı geliştirebileceğini ileri süren hipotezler vardır ancak bu hipotezi destekleyen sonuçlar hayvan çalışmalarından elde edilmiştir ve bu hipotez insanlar üstünde test edilmemiştir.

3 Aralıklı açlık uygulamalarının, sağlıklı yetişkinlerde, sürdürülebilirliğinin, beslenme davranışları ve metabolik göstergeleri nasıl etkilediğinin değerlendirilebilmesi için geniş ölçekli ve en az 1 yıl kadar süren araştırmalara ihtiyaç vardır.

4 Akut veya kronik bir hastalığınız varsa aralıklı açlık uygulamadan önce mutlaka hekiminize danışın.

5 Aralıklı açlık uygularken, günlük ihtiyacınız olan enerji ve besin öğelerini sağlamaya çalışın. Dikkatsizlik, uyku hali, halsizlik, baygınlık gibi belirtiler yaşarsanız mutlaka hekiminize danışın.

6 Açlık fazında, yoğun egzersiz yapmaktan kaçının. Bunun yerine gün içinde kısa süreli yürüyüşler, esneme hareketleri ve masa başı egzersizleri tercih edebilirsiniz.

Sabri Ülker Vakfı hakkında

Türk Gıda sektörünün duayeni Sabri Ülker anısına kurulmuş olan ve misyonunu Sabri Ülker'in hayat felsefesinden derleyen Vakıf, toplumu beslenme ve sağlık alanlarında bilimsel ve güvenilir bilgi ile aydınlatmak üzere faaliyetlerini sürdürüyor. Avrupa Beslenme Vakıfları İletişim Platformu'nun Türkiye'den tek üyesi olan Vakıf, 2009 yılından bu yana topluma sağlıklı yaşam ve beslenme konularında güvenilir bilimsel bilgiyi ulaştırmakta ve dünya genelinde referans kabul edilen kurumlar ile işbirliği içinde Türkiye'nin referans kurumu olma hedefiyle yoluna devam etmektedir.