



Hastaların gıdalara toleransı 'Yorktest' ile belirleniyor

Hastaların hangi besine toleransının düşük olduğu, "Yorktest" adlı özel bir testle belirleniyor.

Özel Şifa Hastaneler Grubu, beslenme ve diyet polikliniklerinde kişiye özel beslenme programları hazırlanıyor.

Hızlı ve tempolu iş yaşamı, hareketsizlik, fast food tarzı beslenme gibi sebeplerle dünyada olduğu gibi Türkiye'de de hızla artan ve aşırı şişmanlık olarak da bilinen obeziteye karşı çalışmalarına ağırlık veren Şifa Hastanesi, beslenme ve diyet polikliniklerinde doğal ve bilimsel yöntemlerle kilo verilmesini sağlıyor.

Aşırı kilo alma ve alınan kiloları verememenin genetik, metabolik, biyokimyasal, kültürel ve psikososyal olmak üzere birçok sebebe olduğunu belirten Diyetisyen Fatma Baysal, her hasta ya kendisine özel beslenme programları hazırladıklarını söyledi.

Doktorlar ve diğer hastane personeline, "Sağlıklı Zayıflama ve Kilo Koruma" konulu bir seminer veren Baysal, ideal beslenme programının mutlaka kişiye özel olması gerektiğini belirtti.

Diyetler özel planlandığı için açlık ve zorlanma görülmediğini, hastaların istediği her besini yiyebileceğini anlatan Baysal, "Çok yasaklı ve açlık çektiren diyetler, geçici çözümlerdir.

Mesele sadece kilo vermek değil, daha sonra tekrar almamaktır. Her hastaya sağlıklı beslenmeyi öğreterek, hayatları boyunca uygulayabilecekleri bir tarz oluşturulmaya çalışılıyor.

Ayrıca gebelikte de kişiye özel programlar hazırlanarak, fazla kilo alınmasının önüne geçiliyor. Anne nin ve bebeğin sağlığı için



gebelikte beslenme, çok önem verilmesi gereken bir noktadır." dedi.

Hastalardan aldıkları kan örneğini yurt dışındaki özel bir laboratuvarında gıda intoleransı testiyle tahlil ettirdiklerini ve sertifikasını aldıklarını belirten Fatma Baysal, "Bazı kişilerde bazı besinler obezite, ödem, kabızlık, migren, depresyon, astım ve sendromu birçok kronik rahatsızlığa sebep olabilir.

Gıda intoleransı testiyle kişinin, hangi gıdalara karşı intoleransı olduğunu analiz ediyoruz ve uygulaması gereken kişisel beslenme programını hazırlıyoruz." şeklinde konuştu.

Diyetisyen Baysal, polikliniklerinde diyabet, onkoloji, böbrek,

kalp ve damar hastalarına yönelik özel beslenme programları da hazırladıklarını dile getirerek, onkoloji hastalarında uygulanan tedavi sebebiyle oluşan aşırı kilo vermeyi, takipli ve kişiye özel beslenme programlarıyla önlediklerini söyledi.

Çoğu hastalığın tedavisinde beslenmenin de düzenlenmesi gerektiğine dikkat çekerek, "Örnek olarak kalp damar hastalıkları, sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı değişikliğiyle önlenemeyen veya oluştuktan sonra tıbbi tedavi, beslenme tedavisi ve yaşam tarzı değişiklikleriyle iyileştirilebilen hastalıklardır.

Doymuş yağların ve rafine karbonhidratların azaltılması, tekli doymamış yağ asitlerinin ve posa içeriği yüksek besinlerin art-

tırılması temel hedeflerdendir. Sadece beslenmelerini düzenleyerek diyabet, böbrek ve gut gibi birçok kronik hastalığa iyileşme sağlıyoruz." dedi.

Kendilerine gelen hastalar arasında 318 yaş arasındaki, henüz ergenliğe bile ulaşmamış çocuk ve gençlerin de fazlalığına dikkat çeken Baysal, şunları kaydetti:

"Onlara ve ailelerine özel beslenme eğitimi veriyoruz. Tüketicilerini değerlendirerek, alışkanlıklarını analiz ederek tamamen kişiye özel ve takipli programlar oluşturuyoruz. Besinlerin içerikleri, kalorileri, az yeme davranışını öğrenme, ev, işyeri ve çevre ortamının kontrolü, egzersiz planlanmasını anlatıyoruz."