

Sürdürülebilir ve lezzetli: Sağlıklı beslenme için 2024'ün en iyi diyeti

Arş. Gör. Nursena Uyarer
İKÜ Sağlık Bilimler Fakültesi

ABD Haber ve Dünya Raporu (U.S. News & World Report) on dört yıldır düzenli olarak sağlıklı bir yaşam için en iyi diyetleri araştırmaktadır. Her yıl yirmiden fazla sağlık profesyoneli tarafından binlerce bilimsel makale taranıp en iyi diyetler listesi oluşturulmaktadır. Bu liste U.S. News tarafından düzenli olarak güncellenmekte ve BEST DIETS adıyla yayımlanmaktadır. 30 diyetin yer aldığı listede diyetler; güvenlik, etkililik, uygulanabilirlik, kilo verme ve hastalıklardan korunma gibi özelliklerine göre sınıflandırılmaktadır.

2024 yılında, tıp doktorları, kayıtlı diyetisyenler (beslenme uzmanları), beslenme epidemiyologları ve alanlarında lider kilo verme araştırmacıları da dahil olmak üzere 43 uzmandan oluşan ekip, 30 sıralanmış diyetin hepsini kapsamlı bir şekilde değerlendirmiştir. Her diyet için derinlemesine profiller oluşturmak amacıyla tıp dergileri, hükümet raporları ve diğer kaynaklar araştırılmış, önde gelen sağlık ve beslenme uzmanlarıyla görüşülmüştür. En iyi diyetler genel olarak besinsel bütünlük, sağlık riskleri ve yararları, uzun vadeli sürdürülebilirlik ve kanıtla dayalı etkililik kriterleri göz önünde bulundurularak değerlendirilmiştir. 2024'ün "Sağlıklı Beslenme İçin En İyi Diyetler" listesine göre Akdeniz Diyeti, en sağlıklı diyet olarak belirlenmiştir.

AKDENİZ DİYETİ NEDİR?

Akdeniz diyeti sadece bir beslenme düzeni değil, aynı zamanda sosyal bir davranış ve yaşam biçimi olarak ifade edilmektedir. Halihazırda uygulanmakta olan "Akdeniz Diyeti", Yunanistan ve İtalya'da 1950'lerin sonundan ve 1960'ların başından beri geleneksel bir beslenme tarzını yansıtmaktadır. Bu gelenek, Akdeniz bölgesinde yer alan yaklaşık 20 ülkeye yayılmıştır. Akdeniz diyeti, medeniyetler arası kültürel, ekonomik, etnik ve dini farklılıklardan, savaşlardan etkilenmek suretiyle çeşitli değişimler yaşayarak yenilenmiştir. Farklı üretim ve tüketim modelleri ile Akdeniz bölgesindeki beslenme kültürünün ortak bir ifadesi olmakla birlikte, Akdeniz diyeti, bu bölgedeki tarihsel ve çevresel yapının bir parçası olarak konumlandırılmaktadır.

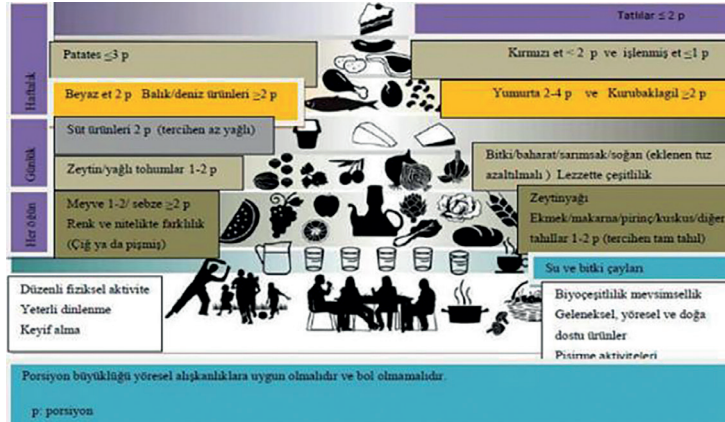
1990'lı yılların başında Akdeniz beslenme piramidi oluşturulmuştur. Besinlerin günlük, haftalık veya daha az sıklıkla tüketilmesi durumunu grafiksel olarak sınıflayıp ifa-

de eden bir diyet rehberi niteliği kazanmış ve popüler hale gelmiştir. 2009 ve 2010'da uluslararası bir bilimsel konsensus süreci ile yeniden revize edilmiş Akdeniz diyet piramidinin (Şekil 1) tabanında, diyetin sürdürülmesini sağlayan ve en yüksek enerji alımını sağlaması gereken besin maddeleri; üst seviyelerde daha az düzeyde tüketilmesi gereken hayvansal kaynaklı veya şekerden ve yağdan zengin besinler yer almaktadır.

Piramidin tabanında günlük tüketilmesi gereken besinler yer almaktadır:

Günlük diyet ile besin alımı üç ana öğüne bölünmeli ve üç temel besini içermelidir: Tahıllar, sebzeler ve meyvelerdir.

• **Tahıllar:** Ekmek, makarna, pirinç, kuskus ve diğerleri şeklinde öğün başına bir veya iki porsiyon olarak tüketil-



melidir. Tercihen tam tahıllı ürünler tüketilmelidir.

• **Sebzeler:** Sebzelerin öğün başına iki veya daha fazla porsiyon tüketimi önerilmektedir.

• **Meyveler:** Sık tercih edilen tatlı olarak öğün başına bir veya iki porsiyon tüketilmesi önerilmektedir.

• Günlük mutlaka 1.5-2 L su alımının (yaklaşık altı ile sekiz su bardağı) sağlanması gerekmektedir.

• Süt ürünlerinin, geleneksel olarak yoğurt, peynir ve diğer fermente süt ürünleri şeklinde, az yağlı süt ürünleri tercih edilerek ılımlı miktarlarda (günde iki porsiyon) diyetle bulunması önerilmektedir.

• Diyetle ana yağ kaynağı olarak zeytinyağı kullanılmaktadır. Zeytinyağı piramidin merkezinde bulunup; yüksek besin kalitesi (özellikle sızma zeytinyağı) dolayısıyla diyet yağının ana kaynağı olarak rol almaktadır.

• Diyetin lezzetini artırmak için baharatlar, otlar, soğan ve sarımsak kullanılmakta ve tuz tüketiminin azaltılması önerilmektedir.

• Sağlıklı atıştırmalık seçenekleri olarak zeytin, fındık ve

yenebilen tohumlar yer almaktadır.

• Yemek sırasında fermente içecekler (kadınlar için günde bir bardak ve erkekler için günde iki bardak).

Piramidin orta bölümünde haftalık olarak tüketilmesi gereken besin kaynakları yer almaktadır:

• Balık ve beyaz etin haftada iki veya daha fazla porsiyon olarak, yumurtanın haftada iki ile dört porsiyon olarak tüketilmesi önerilmektedir.

• Kırmızı etin haftada iki porsiyondan az ve yağsız bölümlerinin tercih edilmesi önerilmekte ve işlenmiş etlerin haftada bir porsiyondan az, nadiren ve az miktarlarda tüketilmesi vurgulanmaktadır.

• Kuru baklagillerin haftada iki porsiyondan fazla tüketilmesi, patatesin haftada en fazla üç porsiyon olarak tercihen balık veya et eşliğinde tüketilmesi önerilmektedir.

Piramidin üst kısmında nadiren tüketilmesi gereken besinler yer almaktadır:

• Piramidin en tepesinde şeker, şekerleme, pastane ürünleri, şeker ilaveli meyve suları ve şekerli gazlı içecekler ile yağlı besinler yer almaktadır. Bu besinler az miktarlarda tüketilmeli ve özel durumlarda tercih edilmelidir.

Güncel Akdeniz piramidinde, sosyalleşmenin önemli unsurlarından olan aile veya arkadaşlarla birlikte yemek pişirme, masada birlikte yemek ve yiyecekleri paylaşma vurgulanmaktadır. Ayrıca, düzenli fiziksel aktivite (gün içerisinde en az 30 dakika) yapmak, enerji alımını dengelemek, sağlıklı vücut ağırlığının sağlanması ve birçok olumlu sağlık etkisinden dolayı önerilmektedir. Ekolojik karşılaştırmalar, prospektif kohort çalışmaları ve randomize çalışmalar, Akdeniz tipi diyetlerin ve bileşenlerinin kardiyometabolik risk faktörleri ve hastalık sonuçları üzerinde anlamlı yararları olduğunu göstermektedir.

KAYNAKLAR:

Willett WC, Sacks F, Trichopoulos A, Drescher G, Ferro-Luzzi A, Helsing E, et al. Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. The American Journal of Clinical Nutrition. 1995;61(6):1402S-6S.

Bach-Faig A, Berry EM, Lairon D, Reguant J, Trichopoulos A, Dernini S, et al. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. Public health nutrition. 2011;14(12a):2274-84.

Best Diets for Healthy Eating 2024 [Available from: <https://health.usnews.com/best-diet/best-healthy-eating-diets>]

