



# ENDOMER DiyET

Ocak · Şubat · Mart 2013

Sayı 4

Bu bülten 3 ayda bir  
yayınlanmaktadır.

Yayın Sahibi :  
Özel Ankara  
Endomer Pediatrik  
Endokrinoloji Merkezi

Tasarım: LUA Reklam  
ÜCRETSİZDİR

## Sağlıklı Yaşam Yaşam Boyu OMEGA-3

Diyetin Arka Yüzü  
İlkim ÖZ

Bir Zayıflama Öyküsü  
Arda ERTÜRK

**ENDOMER**  
Mutfağından  
Sağlıklı Lezzetler  
FİT FISH

Sağlıklı beslenme yaşam tarzınız olsun,  
ENDOMER hep yanınızda olsun :)

4. CADDE NO:15/B YILDIZ - ÇANKAYA / ANKARA

Tel: (0.312) 441 66 00 - Fax: (0.312) 441 65 00 - [www.ankaraendomer.com](http://www.ankaraendomer.com)

**NATURE'S BOUNTY®**

Omega  
**3**  
kaynağı

**Kalp yaşam  
demektir.  
Kalbinizi  
destekleyin.**

- Omega-3, kalp ve damar sağlığının korunmasına yardımcı olur.\*

\* Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliği  
(28157-3. mükerrer / 29.12.2011 tarihli resmi gazete)



**VİTAMİNLER • MİNERALLER • BİTKİSEL BESİNLER**



**NATURE'S BOUNTY  
DANIŞMA HATTI**  
0800 211 06 23 (toll free)

**Ürünlerimizin satış noktası sadece eczanelerdir.**

Nature's Bounty ürünleri ilaç değildir. Sağlıkla ilgili fonksiyonlarını desteklemeye yardımcı besin takviyeleridir. Besin takviyeleri, dengeli beslenmeye katkıda bulunan, genel sağlık ve yaşam kalitesini geliştirmeye yardımcı olan ve yetersiz beslenme durumunda beslenme eksikliğinin giderilmesinde destek sağlayan doğal takviyelerdir. Tedavi amaçlı kullanılmaz. %100 doğal kaynaklardan elde edilmiştir.

**[www.naturesbounty.com.tr](http://www.naturesbounty.com.tr)**



**Merhaba Sevgili 'Endomer Diyet' okurları,**

**2013'e** girerken, geride bıraktığımız yılda güzel anılar güzel mutluluklar biriktirebilmiş olmayı ümit ediyorum. Bu yılı sağlıklı, mutlu, huzurlu ve formda geçirmek için ise sadece isteyin ve pozitif düşünün. Hayatı ve sağlığınızı ertelemeyin. Eminim hepinizin aklında 2012'den kalan ve bunun üzerine de yılbaşı sofrasında alınan fazla kiloları nasıl atacağınız sorusu var. Bunun için şok diyetler yapanlar, kısa zamanda hızlı kilo vermek isteyenler, hatta kendini aç bırakanlar bile olabilir. Bu konuda dikkatinizi çekmek istediğim nokta sağlıklı beslenme bilgisiyle hazırlanmış kişiye özel diyetlere uymanız ve mutlaka egzersiz yapmanız yönünde. Unutmayın sağlıklı kilo vermek sağlıklı beslenme ile olur. Sofranız ne kadar renkli olursa o kadar çeşitli beslenirsiniz. Yeni yılda sofranızın olmazsa olmazları listesine yulaf, kefir, brokoli, tam tahıllı undan yapılmış mamüller, bulgur, yeşil çay ve balığı ekleyin.

2012'den bizim payımıza düşen en güzel şeylerden biri dergimizin doğuşu ve hızla büyümesi oldu. Büyük özverilerle hazırladığımız dergimiz en zorlu zamanları başarıyla atlattı ve 4. sayıya kadar geldik. Bu sürede bizi yalnız bırakmayan siz sevgili okurlarımıza ve bizi destekleyen, katkılarıyla yanımızda olan tüm herkese teşekkür ederiz.

Dergimizin bu sayısında uzman görüşü köşesinde konuk yazarımız Evlilik ve Aile Danışmanı İlkin ÖZ diyet esnasındaki psikolojik süreçte yapmanız gerekenleri sizlerle paylaşacak. Ayrıca bu sayıda kış aylarının olmazsa olmazı, denizlerin bereketi, sağlık deposu 'Balık' konusunu ele alıyoruz. Omega 3 hakkında bilmedikleriniz ile bilgileneceğiniz ve hem yaparken keyif alacağınız hem de yerken formda kalacağınız 'Fit Fish' tarifimiz ile bu sayımızı mutlaka sonuna kadar okumanızı tavsiye ederim.

Sevgilerimle...

*Zeynep Budakoğlu Subaşı  
Beslenme ve Diyet Uzmanı*

## İÇİNDEKİLER

 **UZMAN GÖRÜŞÜ: DİYETİN ARKA YÜZÜ**

4

 **AYIN BESİNİ: BALIK**

5

 **MUTFAKTAN SAĞLIKLI VE FORMDA LEZZETLER**

6

 **SAĞLIKLI YAŞAM: YAŞAM BOYU OMEGA-3**

7

 **ENDOMER'DE ZAYIFLAYANLAR: ARDA ERTÜRK**



## DIYETİN ARKA YÜZÜ; MANKEN GİBİ GÖRÜNME İSTEĞİ

Her insan özellikle de kadınlar dış görünüşlerine oldukça önem verirler. Sağlıktan daha ziyade “manken” gibi görünme hevesi ile bir diyetisyenden diğerine koşan pek çok genç kızımız ve kadınıımız var. Oysaki özellikle zorlayıcı diyetler beden sağlığını bozduğu gibi, ruh sağlığını da zedeleyebiliyor.

### Ayna Ayna Güzel Ayna...

Hiç kuşkusuz tüm insanlar aynaya baktığında kendisini güzel ve hoş görmek ister. Ancak bazılarının kendi bedenlerinden beklentileri acımasız olabiliyor. Mükemmeliyetçi ve takıntılı kişiliklerde rastladığımız bu durum, kişinin hem kendisini hem de aile bireylerini epeyce hırpalayabiliyor.

Sürekli aynanın karşısında ve tartının üzerinde zaman geçiren genç kızımız, anneniz ya da eşiniz olduğunı düşünün ve bir de onun moral durumunun negatifliği ve öfkeli ruh hali, sizi de olumsuz etkileyecektir.

Kilo verdiği halde, yine de şişman olduğuna inananlar(**dismorfofoni**), kilo almamak için yemek yiyip kendini kusturanlar (**anorexia**) ve yemek gördüğünde midesi bulandığından hiç ya da çok az yiyenler (**bulimia**) tamamen depresyonun kucağında çok sıkıntılı günler yaşıyorlar.

### Diyet Depresyonu

Zayıf olma adına yapılan diyetlerde kişinin psikolojik dengelerinin bozulması kaçınılmaz gibi görünüyor. Ve ne yazık ki kişi istediği ya da hedeflediği kiloya geldikten bir süre sonra, kendisine yaptığı baskıdan dolayı, verdiği kiloları geri alarak yeni bir ruhsal çöküntüye girebiliyor.

### Diyet sürecinde ortaya çıkan depresif belirtiler;

- \*Halsizlik,
- \*Bitkinlik,
- \*İsteksizlik,
- \*İç motivasyonda azalma,
- \*Sosyal ilişkilerde zayıflama
- \*İçe kapanma,
- \*Saplantılı bir şekilde tartıya çıkma,
- \*Hoşgörüsüzlük ve tahammülsüzlük,
- \*Yemek yediğinde yoğun pişmanlık duyguları hissetme.

### Diyet Sürecinde Dikkat Edilmesi Gerekenler

- \*İlk aşamada hedeflediğiniz kiloyu gerçekçi belirleyin. Hedefinizi iki, üç, dörde ya da tüm yıla bölebilirsiniz. Böylelikle hayal kırıklığı yaşama riskiniz minimuma iner.
- \*Zayıfladıktan sonra yeni giysiler alırım diye kendinizi kısıtlamayın. Unutmayın ki dar giysiler hem sizi sıkacak hem de kilolarınızı daha belirginleştirecektir.
- \*Sık sık tartıya çıkmayın. On beş günlük aralar tartılmak için idealdir.
- \*Kendinizi incecik vücutlu hemcinslerinizle kıyaslamayın. Bu sizde öfke yaratacaktır.
- \*Aşırı diyetlerden kaçınm.
- \*Sporunuzu ihmal etmeyin.
- \*Diyet değil de sağlıklı beslenmeyi kendinize prensip edinin.

## KIŞ GÜNEŞİ BALIK

Balık iyi bir protein kaynağıdır. Aynı zamanda A, B grubu ve D vitamini açısından da zengindir. İyot, selenyum, fosfor, magnezyum, çinko minerallerini içerir. Yaz aylarında D vitamini ihtiyacını güneşten karşılayabilirken kış aylarında güneşten faydalanamadığımız için balık tüketimini arttırarak bu eksikliği kapatmalıyız. Balığın içerisindeki Omega 3 yağ asitleri olan EPA ve DHA'nın öğrenme kabiliyetini arttırıcı etkisi vardır. Özellikle çocukluk döneminde, beyin gelişimi açısından önemlidir. Aynı şekilde protein ihtiyacının arttığı gebelik döneminde de sıklıkla tüketilmesi gerekmektedir. Koroner kalp hastalığı olanlar, gebeler ve çocuklar başta olmak üzere haftada en az 2-3 kez balık tüketilmelidir.

Balık satın alırken, gözlerinin canlı ve parlak olmasına, derisinin ve etinin sıkı ve diri olmasına, yüzgeçlerinin kırmızı pembe ve canlı renkli olmasına, kuyruğunun dik olmasına, etli kısmına parmak ile bastırılınca, bastırılan kısmın hemen eski halini almasına dikkat edilmelidir. Balığın içinde bulunan protein yapısının hızlı bozulmasına neden olmaktadır. Bu nedenle balığın saklama koşullarına uyulması çok önemlidir. Balık kısa sürede içerisinde kullanılacak ise buz içerisinde veya buzdolaplarının derin dondurucuya yakın raflarında bekletilebilir. Uzun süre saklanması planlandığı durumlarda ise derin dondurucularda dondurma işlemi tercih edilmelidir. Derin dondurucularda -18 C de balıklar üç ila altı ay saklanabilir. Balık bağ dokusu fazla olmadığından kolay pişer. Balığı en sağlıklı pişirme yöntemleri fırında, ızgara, buğulama, yağsız veya az yağlı tavada pişirmedir.



AYIN BESİNİ



### KAĞITTA FİT FISH (1 porsiyon) 1 porsiyon:233 kalori

#### MALZEMELER:

- 1 adet levrek
- ½ limon suyu
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- ½ soğan
- ½ küçük boy patates
- 3 adet mantar
- 1 diş sarımsak, tane karabiber, tuz



**YAPILIŞI:** Levreği temizleyip fileto yaptırın. Soğanı halka halka doğrayın, patatesi küp küp kesin ve mantarları bütün olarak hazırlayın. Balığı alacak büyüklükte yağlı kağıt kesin balığı içine koyun. Hazırladığınız malzemeleri de yağlı kağıdın içine koyun. Limon suyunu, zeytinyağını ve biraz tuzu karıştırın. Hazırladığınız sosu balığın üzerine dökün. Sarımsakları ince dilimler halinde kesip balığın üzerine yerleştirin. Üzerine tane karabiber serpip kağıdı sıkıca hava almayacak şekilde kapatıp üzerinde birkaç delik açın. 200 °C'de 20 dakika pişirin. Yanında roka salata ile servis edin. Afiyet olsun.

MUTFAKTAN SAĞLIKLI  
VE  
FORMDA LEZZETLER



Zeynep B. Subaşı  
Beslenme ve Diyet  
Uzmanı

SAĞLIKLI YAŞAM

## YAŞAM BOYU OMEGA-3



Omega-3 yağ asitleri vücudumuz tarafından sentezlenemeyen elzem yağ asitleridir. Mutlaka beslenme yoluyla dışarıdan alınması gereklidir. Omega-3 hayvansal kaynaklarda EPA ve DHA olarak bulunurken bitkisel kaynaklarda ise alfa linoleik asit ALA olarak bulunur. Omega-3 yağ asitleri olan EPA ve DHA'nın öğrenme kabiliyetini artırıcı etkisi vardır. Yapılan araştırmalar Omega-3'ün LDL kolesterolü (kötü huylu) düşürüp HDL kolesterolü (iyi huylu) yükselttiği yönündedir ve bu şekilde de kalp damar hastalıklarına karşı koruyucu etkisi olduğu saptanmıştır. Ayrıca düzenli Omega-3 alımının ileri yaşlarda meydana gelebilecek prostat, kolon ve meme kanserleri riskini azalttığı belirtilmektedir. Buların yanı sıra son çalışmalar Omega 3'ün kronik böbrek yetmezliği olan hastalar üzerinde de etkili olduğu, üre protein atımını ve enfeksiyon riskini azalttığı yönündedir.

Gebelikte Omega-3 kullanımı bebeğin beyin gelişimini ve sinir sistemini olumlu etkilemektedir. Ayrıca prematüre doğum riskini ve lohusalık depresyonunu da önlemeye yardımcıdır. Bebeklik dönemi beyin gelişiminin en hızlı olduğu dönemdir ve bu dönemde Omega-3 yağ asitlerinin mutlaka alınması gerekir. Anne sütü doğal bir Omega-3 kaynağıdır. Bu nedenle bebeklere ilk 6 ay mutlaka anne sütü verilmelidir. Bebeklik, çocukluk döneminde önemli olduğu kadar yaşlılık döneminde hücre onarımını desteklemesinden dolayı oldukça önemlidir. Omega-3 eksikliğinde yorgunluk, halsizlik, bağışıklık sisteminin zayıflaması, enfeksiyonlara duyarlılığın artması, konsantrasyon bozuklukları, depresyon ve Alzheimer gibi hastalıklara yatkınlıkta artış görülebilir.

Omega-3 açısından zengin besinlerin başında balık gelmektedir. Özellikle somon, alabalık, sardalya, uskumru ve ringa balıkları Omega-3 açısından zengin balıklardır. Balık dışında ceviz, badem, kurubaklagillerden nohut, kurufasulye, soya filizi ve soya fasulyesinde, keten tohumunda ve yeşil yapraklı sebzelerde de bitkisel kaynaklı Omega-3 bulunmaktadır. Bu besinleri beslenme planınızda dengeli bir biçimde bulundurmak faydalı olacaktır.

Günlük alınması gereken Omega-3'ü karşılamak için haftada 2-3 gün mutlaka yağlı balıklar tüketilmelidir. Balık tüketmeyen çocuk ve yetişkinlerde balık yağı dışarıdan takviye edilebilir. Piyasa da bulunan çeşitli balık yağı formlarının özellikle içerisinde bulunan aktif madde (EPA+DHA) miktarları önemlidir. Ayrıca aldığınız balık yağı formunun ağır metal taramasından geçtiğine de emin olmanız gerekmektedir.

Bebeklik, çocukluk, yetişkinlik ve yaşlılık işte hayatın tüm bu evrelerinde sağlıklı olmak ve mutlu yaşamak için yaşam boyu Omega-3'ten zengin beslenin. Hayatta geriye hiç düşmeyin.

## ENDOMER'DE BİR ZAYIFLAMA ÖYKÜSÜ

**Arda öncelikle merhaba, bize biraz kendinden bahseder misin?**

Ben 14 yaşında, TED Ankara Kolejinde okuyan lise birinci sınıf öğrencisiyim. Dürüst olmayı ve arkadaşlık ilişkilerine önem veren biriyim.

**Kilo vermek ve sağlıklı bir birey olmak için ilk adımı nasıl attın. Bu programa başlarken kaç kiloydun ve şimdi ki kilon nedir?**

Yaşımın küçük olmasına rağmen kilolu oluşum beni rahatsız etmeye başladı ve bunu kendi başıma halledemeyeceğimi anladığımda Zeynep Abla'ya başvurdum. Zeynep Abla'ya geldiğimde 87 kiloydum. Şu an 72 kiloyum ve kendimi çok iyi hissediyorum.

**Sağlıklı beslenme planında (diyet demek istemediğimi biliyorsun ) nasıl bir liste uyguladın ve bu süreçte yediğin besinler seni tok tutan ve mutlu eden besinler miydi?**

Herkes diyeti az yiyerek zayıflamak zanneder ancak tam tersine diyet, birçok şeyi yiyerek ancak miktarını ayarlayarak yemektir. Ben de öyle yaptım. Zeynep Abla ile birlikte kararlaştırdığımız listeyi düzenli olarak uyguladım. Listede dondurma hatta ileriki zamanlarda baklava bile oldu.

**Okulunda çıkan yemekler ve kantin konusunda ne söylemek istersin?**

Bizim okulda yemekler gerçekten çok kalorili. Bu yüzden yiyeceğim şeyleri ayarlamam gerekiyordu. Okulun başlangıcında Zeynep Abla okul menüsünden ne yiyip ne yemeyeceğimi söylüyordu, ileriki zamanlarda bu seçimi kendim yapmaya başladım. Tüm yemeklerden yedim ama miktarlarını azalttım. Arada bir kaçamaklar yaptığım oldu. Bunu spor yaparak telafi ettim.

**Beslenmenin püf noktalarını bize anlatır mısın? Bu süre içerisinde spor yaptın mı?**

Beslenmede özellikle dikkat ettiğim konu ara öğünlerimi aksatmamak oldu. Her öğünümde az ve sağlıklı besinler yemeyi amaç edindim. Bu programda kürek, yüzme, yürüyüş, binicilik gibi sporları aksatmadan yaptım.

**Şu anda koruma programında olduğunu biliyorum nasıl bir yol izliyorsun?**

Koruma programında da düzenli yiyorum. Abartılı şekilde yemiyorum. Sağlıklı beslenmenin yanında spor yapmayı hiçbir zaman aksatmıyorum. Zaten diyet programındayken düzenli yemeyi ve spor yapmayı alışkanlık haline getirdim.

**Ben seni tanıdığım ve seninle böylesine başarılı bir süreçte birlikte olduğum için çok mutluyum. Kilo vermek isteyen arkadaşlarına nasıl önerilerin olacak?**

Kilo vermenin ilk adımı kararlılıktır. Yeter ki Zeynep Abla gibi bir uzmanın kontrolünde olsun. Zeynep Abla kilo vermede çok büyük katkı sağlamıştır. Kilo verebileceğimi tahmin bile edemezken Zeynep Abla'nın sevgi dolu yaklaşımı ve desteğiyle uyguladığı program bana mutlu bir şekilde kilo vermemi sağlamamda çok etkili olmuştur. İyi ki varsın Zeynep Abla. Teşekkürler Endomer.



ÖNCE



SONRA

ENDOMER'DE  
ZAYIFLAYANLAR:  
ARDA ERTÜRK



*Sağlık için, sizin için  
güvenli ve doęru seçim...*

**\*İÇ KALİTE** kontrollerimiz **BİO-RAD**

**\*DIŞ KALİTE** kontrollerimiz **U.K. NEQAS** tarafından denetlenmektedir.

Sonuçlarımızı internet sitesinden şahsınıza ve **KURUMUNUZA** özel şifreyle görebilirsiniz.



**MERKEZ: CİNNAH CAD. 35/10 CİNNAH-ANKARA**  
**TEL: 0312 438 43 55 PBX - FAX: 0312 438 43 58 - FAX: 0312 438 43 15**  
**www.derenlaboratuvari.com - info@derenlab.com**