

Ruh sağlığı sorunları, beslenme dengesini bozabilir



thi – Yeme bozukluğu, obezite ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiye işaret eden uzmanlar, depresyon, anksiyete ve stres gibi sorunların beslenme dengesini bozabileceğini belirtiyor. Kilo sorununda diyet, spor ve psikolojik desteğin hep beraber

ele alınması gerektiğini kaydeden uzmanlar, “Dengeli bir programla sorunun çözümlmesi için adımlar atılmalıdır. Gerekli durumlarda ameliyat zayıflamaya yardımcı olur.” dedi.

Üsküdar Üniversitesi NİSTANBUL Beyin Hastanesi Genel Cerrahi Uzmanı Op. Dr. A. Murat Koca, ruh sağlığı, obezite ve yeme bozukluğu ilişkisiyle ilgili değerlendirmede bulundu.

Ruh sağlığı yeme alışkanlıklarını etkileyebiliyor

Hayatımızda her şeyin bir denge üzerine kurulu olduğunu, bu dengede sapmalar olursa istenmeyen durumların ortaya çıkabileceğini kaydeden Op. Dr. A. Murat Koca, “Ruh sağlığımız ve kilo alıp – verme arasında etkileşim her zaman için gündemde olmuştur. Düzensiz ve dengesiz beslenme, yeme bozuklukları, aşırı zayıflık veya kilo fazlalığı, şişmanlık ve obezite ruhsal durumumuz tarafından etkilenir. Stres, aşırı mutluluk, depresyon gibi durumlar yemek yeme üzerindeki kontrolümüzü ortadan kaldırabilir ve farkına varmadan düzensiz ve dengesiz beslenmeye başlayabiliriz.” dedi.

Op. Dr. A. Murat Koca, toplumun kültürel yapısının yanı sıra kişinin eğitimi, sosyoekonomik durumu, cinsiyeti, yaşı ve mutfak kültürünün insanların kilosuna yön verirken, kişinin ruhsal durumu ile de her zaman karşılıklı etkileşimde

bulduğunu söyledi.

Yemek yeme kontrolü ortadan kalkabilir

Psikolojik sorunların insanı daha fazla yemeye itebileceğini ifade eden Op. Dr. A. Murat Koca, "Bu durumdan aşırı kilosu olan kişiler daha fazla etkilenip zamanla daha fazla içe kapanık, öz güveni eksik ve depresyonlu hale gelebilir. Sonuçta yemek yemenin kontrolü ortadan kalkınca aşırı ve kontrolsüz yeme hastalığı ortaya çıkar. Obezite oluşunca tüm sağlık sorunları da yavaş yavaş hayatı bloke etmeye başlar. İki ucu keskin bıçak misali, ruhsal durum ve yemek yeme arasındaki denge bozulunca obezite veya anoreksi gibi iki durumdan biri ortaya çıkabilir." uyarısında bulundu.

Kısır döngü oluşabilir

Doktor kontrolü olmadan veya bilinçsizce kullanılan bazı psikiyatrik ilaçların da kiloyu etkileyebileceğini ifade eden Op. Dr. A. Murat Koca, "Kilo alınabilir veya aşırı kilo kaybı olabilir. Obezite ve ruhsal durum birbirini öyle tetikler ki sonunda bir kısır döngü haline gelir. Kilo artınca bu sefer psikolojik sorunlar artar, sorun artınca daha fazla yemek yenilir; Eğer bu döngü kırılmazsa sonunda iyice işin içinden çıkılmaz durumlar oluşur. Kilo ve obezite bağlantılı hastalıklar da eklenince yaşam kalitesi iyice düşmeye başlar ve depresyon daha da derinleşir." diye konuştu.

Gerekli durumlarda ameliyata başvurulabilir

Op. Dr. A. Murat Koca, "Kilo sorununda diyet, spor ve psikolojik desteğin hep beraber ele alınıp dengeli bir programla sorunun çözülmesi için adımlar atılmalıdır. Gerekli durumlarda ameliyat yardımıyla zayıflamaya yardımcı olunur." dedi.

Karbonhidrat grubunda yer alan özellikle tatlı gibi gıdaların kişiye zevk ve mutluluk vermesine karşın kilo artışına neden olduğunu vurgulayan Op. Dr. A. Murat Koca, "Ayrıca stres ve

kaygı bozukluğu neticesinde ortaya çıkabilecek beslenme sorunu ve aşırı zayıflık durumu da beslenme ve psikolojik durumun arasındaki ayrı bir bağlantıdır. Hem obezite hem de beslenme bozuklukları kişinin psikolojik durumuyla bağlantılıdır.” uyarısında bulundu.

Yakın desteği önemli

Psikolojik rahatsızlıkların tanısı ve tedavisinde mutlaka hastanın yakınlarından da detaylı bilgi alınması gerektiğini vurgulayan Op. Dr. A. Murat Koca, “Yeme alışkanlıkları, iştahdaki ve kilodaki değişimleri, yaşam tarzı detaylı incelenmelidir. Sadece hasta değil, yakınları ve yardımcıları da tedavi süreci hakkında detaylı bilgilendirilip eğitilmelidir. Beslenmede aksayan noktalar düzeltilmeli ve dengeli düzenli beslenme hayatlarının parçası haline getirilmesi için eğitimler verilmelidir. Dengeli beslenmede karbonhidrat, protein, vitamin ve minerallerin yeterince ve düzenli alması sağlanmalıdır.” tavsiyesinde bulundu.

Karbonhidratın dönüştüğü glikoz sayesinde beynin ana besin kaynağını oluşturduğunu vurgulayan Op. Dr. A. Murat Koca, “Karbonhidrat alım dengesizliği ruh halini etkiler. Sadece proteinli beslenmede sağlık sorunları ve iyileşmede gecikmeler oluşabilir. Serotonin seviyeleri etkilenerek ruh hali de etkilenir.” dedi.

Vitamin eksiklikleri de sorunlara yol açabiliyor

Vücutta demir eksikliği neticesinde kansızlık ortaya çıktığında isteksizlik ve yorgunluk hali oluştuğunu ifade eden Op. Dr. A. Murat Koca, “Bu durum da kişiyi daha içe kapanık hale getirebilir. Kişi vejetaryen, vegan da olsa hangi gıdalarla beslenmesi gerektiğini iyi öğrenip kan değerlerini dengelemelidir. Ayrıca çay demir emilimini etkilediğinden aşırı kullanımdan kaçınılmalıdır. C vitaminini de tedavide demir desteği yanında mutlaka alınmalıdır. B vitamini eksiklikleri de isteksizlik yorgunluk ve sinir sistemi

hassasiyetlerine neden olup kişinin psikolojisini olumsuz etkileyebilir. Stres ve depresif durumların oluşması veya artmasına neden olabilir.

Depresyon ve stres beslenme dengesini bozuyor

Vejetaryen ve vegan beslenenlerin B vitamini alımına daha zen göstermesi gerektiğini kaydeden NPISTANBUL Beyin Hastanesi Genel Cerrahi Uzmanı Op. Dr. A. Murat Koca, sözlerini şöyle tamamladı:

“B vitaminini dengeli alarak eksiklik oluşmamasına dikkat etmelidirler. Ayrıca Huzursuz Bağırsak Sendromuyla (İBS) psikolojik durum yakından alakalıdır. Psikolojik bozukluğu olanlarda İBS daha sık görülmektedir. Huzursuz Bağırsak Sendromlu kişide iyi bir diyet programı ile takip düzenlenmelidir. Depresyon, anksiyete, stres durumları beslenme dengesini bozarak sorunları ortaya çıkarır. Bu yüzden ruh sağlığına da önem vermek ve bu noktada tedavi almak gerekebilir. Daha sağlıklı bir hayatın olması için akıl-ruh sağlığı ve beslenme dengesinin iyi olası gereklidir. Ancak bu sayede obezite ve anoreksi gibi durumlardan uzak kalınıp daha sağlıklı bir kiloyla sağlık problemlerinden uzak kaliteli bir hayat sürülebilir.”