

Nordic diyeti Akdeniz diyetini tahtından eder mi?

Uzm. Dty. Canan Aksoy




Akdeniz diyeti 1960'lardan beri Akdeniz'in zeytin yetiştirilen bölgelerinde görülen beslenme tarzının kastedildiği bir beslenme şeklidir. Akdeniz bölgesinde yaşayan bireylerde kronik hastalıkların daha az görülmesi, ortalama yaşam sürelerinin daha uzun olması sebebiyle araştırılmış bunun sebebi bu bölgede ki beslenme tarzı olarak belirlenmiştir ve adını Akdeniz Diyeti olarak almıştır.

Akdeniz diyetinin yapısına baktığımızda zeytinyağı kullanımının yaygın olduğu göze çarpmaktadır. Zeytinyağı tekli doymamış yağ asitleri ve polifenolik bileşikleri içermesinin yanısıra içerdiği oleik asit oksitlenmeye dayanıklı, LDL oksidasyonunu engellemektedir. Katı yağ tüketiminin azalıp

zeytinyağı tüketiminin arttığı diyetlerde Hdl kolesterol seviyesinin arttığı, LDL kolesterol seviyesinin düştüğü görülmüştür.

Akdeniz diyetinde bir başka dikkat çeken özellik, tahıl, kurubaklagil, sebze ve meyve tüketimin fazla olması kırmızı et ve doymuş yağ içeren besinlerin az olmasıdır. Tahıl, kurubaklagil, sebze ve meyve tüketimi akdeniz diyetinde posa alımını yükseltirken, C vitamini, karotenoidler, flavonoidler ,E vitamini ve antioksidantlardan da zengin beslenmeyi sağlamaktadır. Yeşil yapraklı sebzeler ve yerel olarak yetişen otların tüketimi de önerilir bu beslenme programında.


Doymuş yağ kaynakları azalırken n-3 yağ asitlerin daha yoğun alındığı bir beslenmedir akdeniz diyeti. Süt ve ürünlerinin akdeniz diyetinde her gün yer aldığını görürüz. Süt ve ürünlerinin sık tüketme önerisine karşılık işlenmiş et ürünleri (salam-sosis-sucuk) ve etin çok daha az önerilmesiyle doymuş yağ alımı gündelik düzeyde düşük kalmaktadır.

 **Kırmızı et tüketimi haftada 1 kereyken, hayvansal protein kaynağı olarak balık haftada 2-3 kere tüketilir Akdeniz diyetinde.**

Pişirme yöntemi olarak da zeytinyağında yemeklerin pişirilmesi, domatesin yemeklerde zeytinyağıyla kavularak kullanılması kalp hastalıkları kadar kanserden korunmayı da sağlamaktadır.

İlimli alkol denilecek miktara izin verilmektedir akdeniz diyetinde, şarap özellikle ilk tercihi alırken, şarabın miktarı 150 cc (1 kadeh) civarındadır.

2004 yılında yapılan bir araştırmada 166 metabolik sendromlu hastaya 18-24 hafta nordic diyeti uygulanmış ve kolesterol seviyelerinde önemli düşüşler kaydedilmiştir. Daha sonra bel çevresi 100 cm üzerinde olan 147 kişilik bir gruba 26 hafta nordic diyeti ve danimarka mutfağına göre beslenme

 **Nordic Diyeti: İskandinav mutfağına geleneksel ve yerel malzemelere dayalı olarak geliştirilmiş bir beslenme programıdır.**

uygulandığında nordic diyeti uygulayan grubun ortalama 4.7 kg, Danimarka mutfağına uygun beslenenlerinse 1.5 kg kaybettiği ve kan basıncında düşmenin nordic diyeti uygulayanlarda daha anlamlı olduğu görülmüştür. Bu çalışmalar üzerine

yeni nordic diyeti onaylanmıştır. Nedir nordic diyetinin prensipleri:

Bitki ve sebze tüketimini artırıp, özellikle kırmızı etten alınan kaloriyi düşürmek

Deniz ürünlerinin özellikle de yağlı okyanus deniz ürünlerinin tüketimin artırılması

Yerel ve mevsiminde tüketilen besinlerin tüketilmesi

Esastır.

Yağlı balıklar somon, orkinos, ringa gibi balıklar önerilmektedir. İskandinav bölgesinde bulunan bu yağlı balıkların n-3 yağ asitleri açısından zengin olması en önemli noktalardan biridir.


Kanola yağı: zeytinyağına benzer özellikler taşır tekli doymamış yağ asitleri açısından bu yüzden de HDL kolesterolüne katkısı, LDL oksidasyonunu ise önleyici etki göstermektedir.

Yumuşak ve taneli meyveler: Kırmızı yaban mersini, soğuk bölgelerde yetişen meyveler Nordic diyetinin ayrılmaz bir parçasıdır. Bu meyveler İskandinav mutfağına tatlılar dışında balık ve et yemeklerinde de kullanılmaktadır. Antioksidan açısından zengin olan bu meyveler kalp hastalıkları dışında, kanser ve serbest radikaller sebebiyle oluşan tüm hastalıklardan korunmaya yardımcı olurlar.

Et olarak: ren geyiği ve Kanada geyiği Nordic bölgesine özgü hayvanlardır. Avcılıktan elde edilen bu etler, nordic diyetinde daha çok tercih edilmektedir.

Tam Tahıllı Besinler :tam tahıl önerisi açısından akdeniz diyeti gibi tam tahıl ürünleri tavsiye edilmektedir. Sadece İskandinav yöresine özgü tam çavdar ekmeği (rugbrod ekmeği) önerilmektedir.

Sonuç olarak Yeni nordic diyeti için aslında yerelleştirilmiş ve düzenlenmiş akdeniz diyetidir diyebiliriz. Kan basıncında düşme, LDL kolesterolünde düşme, insülin reistansında düzelme ve kilo kaybı ve kilo kaybına bağlı kolesterolün düşmesi etkileri açısından Akdeniz diyeti ve Nordic diyeti arasında bir fark yoktur. Türkiye de uygulama açısından Akdeniz diyetinin daha kolay uygulanacağı besinlerin daha kolay bulunması ve ağız tadına uygunluk açısından daha kolay ve ekonomik olacaktır. Akdeniz diyetine göre daha az süt ve ürünleri tüketen beyaz ekmeği daha fazla tüketen ve pişirme usulleri açısından bir miktar akdeniz diyetinden uzak kalan türk mutfağının akdeniz diyetine adaptasyonu çok daha olası bir sonuçtur.

 **Türkiye’de Akdeniz diyeti daha kolay uygulanır.**