

KORTİZOL VE BESLENME MİNİ DİJİTAL E-KİTAP

DİYETİSYEN YAREN AKTÜRK



İÇİNDEKİLER

1. Kortizol Nedir?
2. Stres Vücudu Nasıl Etkiler?
3. Kortizol, Açlık ve Yeme İsteği Arasındaki Bağlantı
4. Stres Dönemlerinde Beslenme Neden Zorlaşır?
5. Beslenme Düzeni Stresi Nasıl Etkileyebilir?
6. Kortizol Seviyelerini Desteklemeye Yardımcı Olabilecek
Günlük Alışkanlıklar
7. Farkındalıkla Beslenmenin Bu Süreçteki Yeri
8. Günlük Hayatta Uygulanabilecek Küçük Adımlar
9. Mini Değerlendirme
10. Süreci Bütünsel Değerlendirmek

KORTİZOL NEDİR, NEDEN ÖNEMLİDİR?

Kortizol, vücudumuzda böbrek üstü bezlerinden salgılanan bir hormondur ve özellikle stresle baş etme sürecinde rol oynar. Genellikle “stres hormonu” olarak bilinse de, kortizol yalnızca stres anlarında salgılanan bir hormon değildir.

Kortizolün vücutta görev aldığı bazı temel alanlar şunlardır:

- Enerji kullanımının düzenlenmesi
- Kan şekeri dengesinin korunması
- Gün içindeki uyanıklık ve odaklanma hali
- Vücudun stresli durumlara uyum sağlaması

Kısa süreli stres durumlarında kortizol salgılanması normal ve gereklidir.

Ancak stresin uzun süre devam etmesi, vücudun sürekli “tetikte” kalmasına ve kortizol seviyelerinin uzun süre yüksek seyretmesine neden olabilir.

Bu durum zamanla iştah, yeme davranışı ve enerji dengesi üzerinde etkiler yaratabilir.



STRES VÜCUTTA NELERE YOL AÇABİLİR?

Stres yalnızca yoğun bir iş günü ya da ani bir olay anlamına gelmez.

Günlük yaşamda;

sürekli yetişme hali, zihinsel yük, dinlenememe ve uyku düzensizlikleri de stres kaynağı olabilir.

Uzun süreli stres durumlarında vücut:

- gevşemekte zorlanabilir
- dinlenme moduna geçemez
- açlık ve tokluk sinyallerini daha zor algılayabilir

Bu süreçte bazı bireylerde özellikle karın bölgesinde yağlanma eğilimi görülebilir.

Bu durum tek başına kortizolle açıklanamaz; ancak stresin vücut üzerindeki etkilerinden biri olarak değerlendirilmektedir.



KORTİZOL, KAN ŞEKERİ VE YEME İSTEĞİ ARASINDAKİ BAĞLANTI

Kortizol, kan şekeri düzeniyle yakından ilişkilidir. Stres anlarında vücut, hızlı enerjiye ihtiyaç duyduğunu düşünebilir.

Bu durum bazı kişilerde şu şekilde hissedilebilir:

- gün içinde sık sık acıkma
- özellikle tatlı veya karbonhidratlı besinlere yönelme
- akşam saatlerinde kontrolsüz yeme isteği

Bu tepkiler çoğu zaman “iradesizlik” değildir. Vücudun stres karşısında enerji dengesini korumaya çalışmasının bir sonucudur.

Bu noktada yeme davranışını suçlamak yerine, bedenin verdiği sinyalleri anlamaya çalışmak daha sağlıklı bir yaklaşımdır.



STRES DÖNEMLERİNDE BESLENME NEDEN DAHA ZOR HALE GELİR?

Stresli dönemlerde beslenme düzeni farkında olmadan değişebilir.

Örneęin:

öęünler atlanabilir

çok uzun süre aç kalınabilir

yemekler ayakta, hızlı ve dikkat dağınıklııyla tüketilebilir

Bu durum vücutta ek bir stres oluşturabilir.

Çünkü vücut hem açlıkla hem de strese aynı anda baş etmeye çalışır.

Bu nedenle beslenme sürecini yalnızca “ne yediğimiz” üzerinden değil, ne zaman, nasıl ve hangi koşullarda yediğimizle birlikte değerlendirmek önemlidir.

Kendine sor

Açlığım midemde mi?

Yoksa zihnimde mi



STRES DÖNEMLERİNDE BESLENMEYİ DESTEKLEMELİK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

- Öğünleri mümkün olduğunca gün içine yaymak
- Çok uzun süre aç kalmamaya çalışmak
- Gün içinde yeterli sıvı almasını hatırlamak
- Öğünlerde aşırı kısıtlayıcı olmaktan kaçınmak

Amaç mükemmel bir beslenme düzeni kurmak değil, vücudu daha fazla zorlamamaktır.



KORTİZOL SEVİYELERİNİ DESTEKLEMeye YARDIMCI OLABİLECEK GÜNLÜK ALIŞKANLIKLAR

Kortizol seviyelerini dengelemeye yardımcı olabilecek bazı yaşam alışkanlıkları şunlardır:

- Düzenli ve yeterli uyku saatleri oluşturmaya çalışmak
- Gün içinde kısa molalar vermek
- Nefese odaklanan basit gevşeme egzersizleri yapmak
- Hafif ya da orta şiddette düzenli hareketi günlük yaşama eklemek
- Kendine ait keyifli zamanlar yaratmak



FARKINDALIKLA BESLENME BU SÜREÇTE NASIL YER ALIR?



Farkındalıkla beslenme; yeme sürecinde beden sinyallerini fark etmeyi ve yeme davranışını gözlemlemeyi amaçlayan bir yaklaşımdır.

Bu yaklaşımda amaç:

- yasaklamak
- kısıtlamak
- kontrol altına almak değil;

fark etmek, anlamak ve yargılamamaktır.

Stresli dönemlerde yeme davranışını fark etmek, beslenme sürecine daha yumuşak ve sürdürülebilir bir bakış açısı kazandırabilir.



GÜNLÜK HAYATTA UYGULANABİLECEK KÜÇÜK ADIMLAR



Uygulamaya geçmek isteyenler için bazı basit farkındalık adımları:

- Yemek yerken mümkünse ekrandan uzak durmak
- Yeme hızını fark etmeye çalışmak
- Açlık ve tokluk hissini 0-10 arası bir ölçekte gözlemlmek
- Gün içinde en az bir öğünü sakın bir ortamda tüketmek
- Günlük tempoda kısa da olsa kendine ait molalar yaratmak

Bu adımlar süreci daha farkında yaşamayı destekleyebilir.



MİNİ DEĞERLENDİRME – KENDİN İÇİN DÜŞÜN

BU SORULAR, KENDİNİ GÖZLEMLEMEN
İÇİN HAZIRLANMIŞTIR:



STRESLİ OLDUĞUM GÜNLERDE
YEME DÜZENİM NASIL DEĞİŞİYOR?



YEMEK YERKEN GERÇEKTEN ORADA
MIYIM?



GÜN İÇİNDE KENDİME AYIRDIĞIM
ZAMANLAR VAR MI?



BU SORULAR BİR TANI KOYMAK VEYA DEĞERLENDİRME YAPMAK AMACIYLA
DEĞİLDİR.

AMA FARKINDALIK KAZANDIRMAYI HEDEFLER.

SÜRECİ BÜTÜNSEL DÜŞÜNMEK



- Beslenme süreci; sadece ne yediğimizden ibaret değildir.
- Stres düzeyi, yaşam temposu, uyku düzeni ve yeme davranışı birlikte ele alındığında daha anlamlı hale gelir.
- Bu konuların detaylı şekilde ele alınması, kişisel değerlendirme gerektirir ve her birey için farklılık gösterebilir.



KAPANIŞ

Bu mini rehberi okuduğun için çok teşekkür ederim.

Umarım burada paylaştıklarım, günlük hayatında daha farkında seçimler yapmana ve kendini biraz daha iyi hissetmene katkı sağlar.

Beslenme, sadece ne yediğimiz değil; ruh halimiz, yaşam temposu, düzenimiz ve alışkanlıklarımızla iç içe geçen bir süreç. Herkesin deneyimi kendine özgü ve bu yolculukta küçük adımların büyük etkiler yarattığını unutmamak gerekiyor.

Eğer sağlıklı beslenme alışkanlıklarını geliştirmek, davranış değişikliği üzerine çalışmak yeni içeriklerimi, eğitimlerimi ve duyurularımı kaçırmamak istiyorsan sosyal medya hesaplarımı takip edebilir, kanalıma katılabilirsin.

Bu yolculukta yanında olmak benim için her zaman bir keyif.

**Bu e-kitap genel bilgilendirme amaçlı hazırlanmıştır.

Kişiyeye özel beslenme önerisi veya tedavi niteliği taşımaz.

Her bireyin yaşam koşulları ve ihtiyaçları farklıdır.

Bu konuların kişisel olarak ele alınması, bireysel değerlendirme gerektirir.

Sevgiyle, farkındalıkla ve iyilikle...

DIYETİSYEN YAREN AKTÖRK

 **0545 150 82 85**

 **diyetniyetine**

