



Yaşamak için yeme sanatı

Laparoskopik reflü ve obezite cerrahisi konusunda uzman Prof. Dr. **AHMET TÜRKÇAPAR** ve Bariatrik Masterchef **BERK ÖZLER** ile obezite ve yeni çıkan kitapları *Bariatrik Manifesto* üzerine konuştuk.

SELİN ERKMEN

Avrupa'da obezite alanında kadınlar kategorisinde şu an birinci sırada bulunan Türkiye'de, "Yaşamak için yeme sanatını öğrenmek," motto'suyla hareket eden Prof. Dr. Ahmet Türkçapar, kurduğu Türkçapar Bariatrics kliniği ile obezite cerrahisi üzerine çalışmalar yapıyor. Türkçapar; klinik bünyesinde, sağlıklı yemek felsefesi üzerine kurulan Bariatrik Mutfak'ın Kreatif Direktörü Berk Özler ile birlikte çıkardığı *Bariatrik Manifesto*'da obezite hakkındaki algıları değiştirmek istiyor. Kitaba katkı sağlayanlar arasında Bariatrik Mutfak ekibinden Yemek Stilisti Başak Kıpçak, Diyetisyen Dilara Çetin ve Diyetisyen İpek Saroğlu da bulunuyor.

Kitabınızın neden bir manifesto olarak adlandırılıyorsunuz?

B.Ö.: Tarihte manifestolar, yazdıkları konu çerçevesinde

insanlarda bir aydınlatma yaşatmış, onları harekete geçirmiş. Bunun başlıca sebebi o ana kadar söylenen şeylerden farklı bir şey söylemesi ve insanları tetikleyecek bir üslupla yazılmış olmaları.

A.T.: Günümüzün post gerçekliğinde obezite cerrahisi ve diyetlerle ilgili çok fazla yanlış bilgi ve algı var. Bu kitapta, bilimsel makalelerin ve literatürün ışığı altında bu algıyı değiştirmek istedik.

Bariatrik Manifesto'yu yazma motivasyonunuz neydi?

A.T.: Obezite cerrahisi ile uğraştığım 25 yıl boyunca, "Su içsem yarıyor," "Kardeşim benim iki katım yiyor ama benden zayıf," gibi söylemleri çokça duydum. Obezitenin tedavisinin kolay olacağı, boğazı tutup (irade), biraz da hareketli yaşam tarzı (spor) ile bu sorunun aşılabileceği düşünülüyor. Halbuki bilimsel gerçekler uzun dönemde bunun tam tersini gösteriyor. Obezite cerrahisine ve diyetlere dair tüm bu algıyı değiştirme,

kilolarından kurtulmak isteyen kişilere yol gösterme ve ilham verme motivasyonu ile yazdık bu kitabı.

B.Ö: Ayrıca obezite cerrahisi sonrası insanlar bir şey yiyemeyeceklerini, yeme zevklerinin biteceğini düşünüyor. Kitabın arkasındaki tariflerle sağlıklı ve lezzetli güzel bir dünyanın olduğunu da göstermek istedik.

Kitapta, 'hayvan beyin ve entelektüel beyin çatışması'ndan bahsediyorsunuz. Nedir bu çatışma?

A.T: İnsanların milyonlarca yıl boyunca hayatta kalmak için evrimleşmiş limbik sistemi (hayvansal beyni) ve evrimsel olarak son zamanlarda gelişmiş frontal korteksi (insan beyni, entelektüel beyin) var. Açlıkta ve kilo kaybında hayvan beynimiz bunu bir yaşamsal tehdit olarak algılıyor ve bizi insan yapan, her şeyi yöneten entelektüel beynimizi devre dışı bırakıyor. Kilo vermeye başladığımızda homeostatik sistem devreye girer ve yediğiniz az yemeği bile yağa dönüştürür, metabolizmayı yavaşlatır, yorgunluk hissedersiniz. Vücut kıtlık moduna geçer ve size o verdiğiniz kiloları geri aldirmaya çalışır. Limbik sistem, sizin özgür iradenizle yaptığımız diyetle taş koyar yani. Sorun şu ki, istediği an yemeğe ulaşabilen 21. yüzyıl modern insanı milyonlarca yıl biriktirdiği genetik mirası yani hayvansal beynini bir anda sırtından atamıyor. O yüzden modern insan entelektüel beyin ile kilo veriyor, kolay veriyor ama hayvan beyni ile o kiloları hatta daha fazlasını geri alıyor. İki beynin bitmek bilmeyen çatışması bu işte. Terminolojideki adı: Yoyo sendromu.

Obezite her geçen gün artan bir sorun. Sizce neyi yanlış yapıyoruz? Neden insanlar sağlıksızca kilo alıyor?

A.T: Bugün dünya genelinde obezite açlıktan çok daha ciddi bir ölüm sebebi. Türkiye, kadınlarda Avrupa birincisi ve her üç kişiden biri obez. Obezitenin hâlâ ilacı bulunamadı ve bulunabilecek gibi de görünmüyor. Çünkü obezitenin çok fazla nedeni var. "Neyi yanlış yapıyoruz?" yerine bazı insanlar kolayca kilo alırken, bazıları nasıl zayıf kalabiliyor sorusuna yanıt aramanın daha akıllıca olacağını düşünüyorum. Obezitede biyolojik etmenlerin, obezitenin çevrenin, hormonların, metabolizma hızının, sosyal hayatın yemek odaklı değişiminin, mutluluğu yemekten beklemenin (duygusal yeme bozukluğu) rolü oldukça yüksek.

Peki, kimler bariatrik cerrahi ameliyatı olabilir?

A.T: En az bir yıl süreyle yapılan diyet ve egzersizle yağın kilo verilemiyorsa ya da verilen kilolar geri almıyorsa cerrahi yöntemler gündeme gelebilir. Bu bir kozmetik, estetik ameliyat değildir. Kişi morbid obez olmalı ve bunun yanında şişmanlık ile ilişkili hastalıklar olmasa dahi şişmanlığın kişinin yaşamını etkiliyor olması gerekiyor. Obezler için ise şişmanlığa bağlı yandaş hastalıklar (tip 2 diyabet, karaciğer yağlanması, uyku apnesi gibi) varsa cerrahi müdahale düşünülebilir.

İşin bir de psikolojik boyutu var. Hastalarınızın motivasyonunu nasıl koruyorsunuz?

A.T: Ameliyat sonrası az acıkıyor, az yemekle mutlu olunuyor, kolayca tokluk sağlanıyor. Sanılan aksine mide küçüldüğü için değil hormonal etkisi sayesinde bu oluyor ve bir buçuk, iki sene kadar devam ediyor. Biz bu döneme balayı dönemi diyoruz. Bu dönemde danışanlarımız bizim desteğimizle hayat tarzı değişikliğine başlıyorlar. Sağlıklı yemekler, spor ve aktif yaşamı hayatlarının bir parçası haline

getirmeye çalışıyoruz. Obezitenin tedavisinde bütüncül yaklaşımın, ameliyat sonrası takibin çok önemli olduğunu düşünüyorum. Multidisipliner ekiple yapılan hasta takibinde kilo geri alımı yüksek oranda engelleniyor. Aylık hasta destek toplantılarımız oluyor. Bu sürecin birinci düşmanı yalnızlık. Danışanlarımızı yalnız bırakmıyoruz, sürekli iletişim halindeyiz. Burada, mentorumuz Berk Özler devreye giriyor. **B.Ö:** Bariatrik Mutfak Kreatif Direktörlüğü görevimin yanında danışanlarımıza bireysel ya da toplu mentorluk yapıyorum. Diyetisyenlerimiz koyduğu kuralları ve yeni sağlıklı hayatlarını kalıcı bir yaşam şekline dönüştürmekte yardımcı oluyorum. Kapalı bir telegram grubu kurduk, tüm ameliyat olmuş danışanlarımız var orada. Yemeklerini, sporlarını, kaç kilo verdiklerini, hatta bazen kaçamaklarını bile paylaşıyorlar. Birbirlerine yol gösteriyorlar, birbirlerini motive ediyorlar. Sadece danışanın kliniğe danıştığı tek yönlü bir yer olmaktan ziyade kendi aralarında bilgi paylaştıkları, bizim de dahil olduğumuz oldukça aktif online bariatrik bir kamp diyebiliriz.

Cerrahi operasyon sonrası sağlıklı bir öğünün yani bariatrik tabağın içeriği nasıl olmalı?

B.Ö: Bariatrik cerrahi sonrası beslenme evreleri var. Altı ayını geçmiş, ideal kilosuna inmiş ya da yaklaşmış bir kişi için bariatrik bir öğünden bahsetmek gerekirse, 18 cm çapında bir tabağı ortasından ikiye bölün, yarısı hayvansal protein olmalı. Örneğin; somon, geri kalan yarıyı üçe bölün, iki bölümü yeşillik, lifli gıda, bir bölümü de kompleks karbonhidrat olmalı, protein değeri yüksek yeşil mercimek, nohut gibi bakliyatlar özellikle. Bu danışanlarımıza önerdiğimiz ideal bir bariatrik tabak.

Son olarak, kilolarından şikayetçi olan ve bariatrik cerrahi ameliyatı geçirmeyi düşünen okuyucularımız için bir tavsiyeniz var mı?

A.T: Bu ameliyatın bir yemek öğütme makinası olmadığını ve sırtını ameliyata dayamaması gerektiğini bilmeli, hayat tarzı değişikliğine hazır olmalı. Unutulmamalı ki obezite ile savaşta şu an için insanlığın elindeki en etkili silah ve başarısı, iyi bir takip ve bütüncül yaklaşımla birlikte -diyetlerin aksine- uzun dönemde geri kilo alınmasını engelleyebilmesidir.

