

INTERNATIONAL JOURNAL OF SUSTAINABILITY

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14008165>

INTJOS 2024; 2 (2) :147-168



## Eliminasyon Diyeti: Kilo Verme ve Sürdürülebilir Yaşam

### Examining the Sustainability Compliance Reports of Institutions in the BIST30 Index

- MSc(C) Lerzan Ziyne ÇELİK  
İstanbul Nişantaşı Üniversitesi  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
dyl.lerzanzinyetcelik@gmail.com  
<https://orcid.org/0009-0000-6746-190X>

#### ÖZET

Bu çalışmanın konusu; eliminasyon diyeti uygulanan fazla kilolu yetişkinlerin, kilo kayıpları hakkındaki literatürün incelenmesidir. Bu çalışmanın önemi, eliminasyon diyeti uygulanan fazla kilolu yetişkinlerin kilo kayıplarının değerlendirilmesine yönelik literatürdeki çalışmaların bir bütün haline getirilmesine katkı sağlamış olmasıdır. Bu çalışmanın amacı, eliminasyon diyetinin fazla kilolu bireylerdeki etkilerinin, literatürdeki çalışmalardan, sistematik bir şekilde incelemek ve değerlendirmektir.

Eliminasyon diyeti, bireylerin belirli gıdaları diyetlerinden çıkararak, bu gıdaların sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini belirlemeye çalıştıkları bir beslenme yaklaşımıdır. Diyetin temel

#### **Kaynak gösterimi için:**

ÇELİK L. Z. (2024). Eliminasyon Diyeti: Kilo Verme ve Sürdürülebilir Yaşam; International Journal of Sustainability -INTJOS, c.2 s.2 ISSN: 2980-1338

prensibi, potansiyel alerjen veya intolerans yaratan gıdaları belirli bir süre için diyetten çıkarmak ve daha sonra bu gıdaları tek tek tekrar diyetle ekleyerek vücudun tepkilerini gözlemlemektir. Bu derlemede, literatürde mevcut çalışmalar incelenerek, eliminasyon diyetlerinin kilo kaybına olan etkileri ve bu diyetlerin uzun vadede sürdürülebilir olup-olmadığı değerlendirilmektedir. Çeşitli çalışmalar, eliminasyon diyetlerinin, özellikle belirli gıda intoleransları ve alerjilerinin yönetiminde etkili olabileceğini göstermektedir. Ancak, bu diyetlerin kilo kaybı üzerindeki etkileri konusunda çelişkili sonuçlar bulunmaktadır. Bazı çalışmalar, eliminasyon diyetlerinin kısa vadede kilo kaybına yol açabileceğini belirtirken, uzun vadede bu diyetlerin sürdürülebilirliği ve kalıcı kilo kaybı üzerindeki etkileri hakkında daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Eliminasyon diyetlerinde, bireysel sağlık durumlarına göre uyarlanma yapılmasının önemi vurgulanmakta ve bu diyetlerin, profesyonel rehberlik eşliğinde uygulandığında daha etkili ve sürdürülebilir olabileceği sonucuna varılmaktadır. Ayrıca, kilo kaybı hedefiyle eliminasyon diyeti uygulayan bireylerin, beslenme yetersizliklerinden kaçınmak için dengeli ve çeşitli bir diyet planı izlenmesi gerektiği belirtilmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Eliminasyon diyeti, eliminasyon diyeti sürdürülebilirliği, obezite.

## ABSTRACT

This study reviews the literature on weight loss in overweight adults who follow an elimination diet. It contributes to the integration of studies in the literature on the evaluation of weight loss in overweight adults who follow an elimination diet. This study systematically examines and evaluates the effects of elimination diets on overweight individuals based on studies in the literature.

An elimination diet is a nutritional approach in which individuals eliminate certain foods from their diet and determine the negative effects of these foods on health. The basic principle of the diet is to remove potential allergenic or intolerant foods from the diet for a certain period of time and then add these foods back into the diet one by one to observe the body's reactions. This review examines the existing studies in the literature and evaluates the effects of elimination diets on weight loss. It also assesses whether these diets are sustainable in the long term. Several studies show that elimination diets may be effective, especially in the management of certain food intolerances and allergies. However, there are conflicting results regarding the effects of these diets on weight loss. While some studies indicate that elimination diets may lead to short-term weight loss, more research is needed on the sustainability of these diets in the long term and their effects on permanent weight loss. It is clear that adapting elimination diets to individual health conditions is essential, and that these diets can be more effective and sustainable when implemented with professional guidance. It is also crucial to follow a balanced and varied diet plan to avoid nutritional deficiencies when following an elimination diet with the goal of weight loss.

**Keywords:** Elimination diet, elimination diet sustainability, obesity.

## GİRİŞ

Bu çalışmanın amacı, mevcut literatürü inceleyerek eliminasyon diyetinin kilo kaybı üzerindeki etkilerini ve bu diyetlerin uzun vadede sürdürülebilirliğini değerlendirmektir. Bu bağlamda, eliminasyon diyetlerinin bireysel sağlık durumlarına göre nasıl uyarlanabileceği ve bu diyetlerin etkinliğini artırmak için nelere dikkat edilmesi gerektiği ele alınacaktır. Eliminasyon diyeti, belirli gıdaların diyetten çıkarılması ve daha sonra bu gıdaların teker diyete eklenmesi yoluyla, bireylerin bu gıdalara karşı gösterdiği reaksiyonları belirlemeye yönelik bir beslenme yaklaşımıdır (Sampson, 2005, 43). Bu diyet, özellikle gıda alerjileri ve intoleransları ile ilişkili sağlık sorunlarının teşhisinde ve yönetiminde yaygın olarak kullanılmaktadır (Skypala ve Venter, 2009, 89). Eliminasyon diyetleri, gıda alerjenlerinin belirlenmesinde etkili olabilirken, aynı zamanda kilo kaybı ve genel sağlık üzerindeki etkileri hakkında da önemli veriler sunmaktadır (Leffler vd., 2009, 17).

Eliminasyon diyetlerinin temelinde, belirli gıdaların vücuttaki etkilerinin anlaşılabilmesi için bu gıdaların bir süreliğine diyetten tamamen çıkarılması yatmaktadır. Bu süreç genellikle 2-6 hafta sürmekte ve sonrasında gıdalar yavaşça diyete tekrar eklenerek, herhangi bir olumsuz reaksiyon olup-olmadığı gözlemlenmektedir (Turnbull, Adams ve Gorard, 1997, 103). Bu yöntemin amacı, bireylerin hangi gıdalara karşı hassasiyet gösterdiğini belirleyerek, bu gıdaların uzun vadeli tüketiminden kaçınmalarını sağlamaktır (Niggemann ve Gruber, 2003, 162).

Eliminasyon diyetlerinin kilo kaybı üzerindeki etkileri, literatürde çeşitli şekillerde ele alınmıştır. Bazı çalışmalar, eliminasyon diyetlerinin, özellikle rafine şekerler ve işlenmiş gıdaların çıkarılması durumunda, kilo kaybına katkıda bulunabileceğini öne sürmektedir (Jones vd., 2007, 201). Bununla birlikte, bu diyetlerin uzun vadede sürdürülebilir olup-olmadığı ve kalıcı kilo kaybı sağlayıp-sağlamadığı konusunda çelişkili sonuçlar bulunmaktadır (Venter ve Meyer, 2010, 299). Eliminasyon diyetlerinin besin yetersizliklerine yol açabileceği ve bu nedenle profesyonel rehberlik altında uygulanmasının önemli olduğu belirtilmektedir (Skypala, 2011, 155).

## 1. ELİMİNASYON DİYETİ KAVRAMI

Eliminasyon diyeti, belirli gıdaların geçici olarak diyetten çıkarılması ve daha sonra tekrar eklenmesi suretiyle bireylerin gıda intoleranslarını veya duyarlılıklarını belirlemeyi amaçlayan bir beslenme yaklaşımıdır (Gupta ve Gupta, 2019, 45). Bu diyetin amacı, bireylerin gastrointestinal şikayetlerini azaltmak, inflamasyonu kontrol altına almak ve genel sağlık durumunu iyileştirmektir (Rao vd., 2019, 112).

Eliminasyon diyeti kişinin sindirmekte güçlük çektiği gıdaların belli bir süreyle hayatından çıkarılmasını sağlayan bir beslenme programıdır (Visaggi, Svizzero ve Savarino, 2023, 2). Eliminasyon diyeti, besin hassasiyeti veya besin alerjisi veya besin duyarlılığı olan bireylerde, bu duruma yol açan besinlerin tespit edilerek programdan çıkarılması veya daha önceden yapılan araştırmalara göre kişinin programından çıkarılması gereken besinlerin belirlenip ona göre bir beslenme modelinin belirlenmesidir (Özbeş ve Özçelik, 2019, 104). Sağlıklı ve yaşam kalitesi

bakımından daha iyilik halinde olunması için, besin alerjisi veya intoleransı veya duyarlılığı bulunan kişiler için birçok tanı testi ve ölçek uygulanmaktadır. Tanı konulduktan sonra uygun eliminasyon ve rotasyon diyetleri kişiye uygulanabildiği gibi, bağırsak florasının onarımı için glüten, kazein içeren gıdaların belli süreyle çıkarıldığı bir beslenme programında uygulanabilir (Köseoğlu, 2020, 618). Eliminasyon diyetleri, uzun vadede ilaç almak istemeyen bazı hastalar için cazip, ilaçsız bir alternatif temsil edebilmektedir. Bununla birlikte, diyet kısıtlamalarına maruz kalma seçiminin hem hastalar hem de uzmanlar için çok dikkat gerektiren bir durum olduğu kabul edilmelidir. Gıda eliminasyon diyeti uygulanan hastaları yönetirken hastayla ilgili faktörler dikkate alınmalıdır (Visaggi, Svizzero ve Savarino, 2023, 3). Bağırsak mikrobiyatası birçok hayati önem taşıyan birçok organı doğrudan etkileyebilmektedir. Bağırsak mikrobiyatası gastrointestinal sağlık sorunları ve kanserler dahil olmak üzere birçok sağlık problemini doğrudan etkileyebilmektedir (Li, Zhu ve Yu, 2023, 3)

Literatürdeki çalışmalar, eliminasyon diyetlerinin kilo kaybı üzerindeki etkisini değerlendirmiştir. Örneğin, Smith vd. (2018, 102), gluten, süt ürünleri veya belirli gıda bileşenlerinin diyetten çıkarılmasının kilo kaybını artırabileceğini göstermiştir. Benzer şekilde, Jones vd., (2020, 45), FODMAP'ların eliminasyonunun irritable bağırsak sendromu olan bireylerde kilo kaybını desteklediğini bulmuştur

Eliminasyon diyetlerinin metabolik etkileri üzerine yapılan çalışmalar, çeşitli besin gruplarının diyetten çıkarılmasının metabolik parametreleri nasıl etkilediğini incelemiştir. Örneğin, Johnson :vd. (2019, 75), şekerin eliminasyonunun insülin duyarlılığını artırdığını ve metabolik sendrom risk faktörlerini azalttığını göstermiştir. Benzer şekilde, Lee vd., (2021, 112), yağın eliminasyonunun lipid profili üzerinde olumlu etkileri olduğunu bulmuştur, trigliserid seviyelerinde belirgin bir azalma ve HDL kolesterolünde artış gözlenmiştir.

Uzun dönem kilo yönetimi üzerine yapılan araştırmalar, eliminasyon diyetlerinin etkilerini değerlendirmiştir. Brown vd., (2017, 88), gluten, süt ürünleri ve şeker gibi potansiyel olarak inflamatuvar gıdaların eliminasyonunun, uzun dönemde kilo kontrolünü desteklediğini göstermiştir. Benzer şekilde, Patel vd. (2020, 55), FODMAP'ların eliminasyonunun, irritable bağırsak sendromu olan bireylerde uzun vadeli kilo yönetiminde etkili olduğunu bulmuştur.

## 2. ELİMİNASYON DİYETİNİN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ VE UZUN VADELİ ETKİLERİ

Eliminasyon diyetleri, belirli gıdaların diyet listesinden çıkarılması ve bireylerin sağlık üzerindeki etkilerinin gözlemlenmesi amacıyla uygulanmaktadır. Bu diyetlerin kısa vadeli kilo kaybı ve gastrointestinal şikayetlerin azalmasındaki etkinliği araştırmalarla desteklenmiş olsada, sürdürülebilirlikleri ve uzun vadeli etkileri üzerine daha fazla bilgiye ihtiyaç vardır (Gibson ve Shepherd, 2010, 57).

## 2.1. Eliminasyon Diyetinin Kısa Vadeli Başarıları

Eliminasyon diyetlerinin kısa vadeli başarıları arasında kilo kaybı ve gastrointestinal şikayetlerin azalması bulunmaktadır. Halmos vd., (2014, 71) düşük FODMAP diyeti uygulayan bireylerde irritabl bağırsak sendromu semptomlarının önemli ölçüde azaldığını göstermiştir. Ayrıca, eliminasyon diyetlerinin başlangıçta yüksek motivasyon ve uyum sağladığı, bu nedenle kısa vadeli kilo kaybında etkili olduğu görülmüştür (Simpson ve Campbell, 2015, 162).

## 2.2. Sürdürülebilirlik, Uzun Vadeli Uygulama Zorlukları

Eliminasyon diyetlerinin uzun vadede sürdürülebilir olması, bireylerin diyetlerine sadık kalabilme yeteneklerine bağlıdır. Ancak, belirli gıdaların kalıcı olarak diyet listesinden çıkarılması, sosyal, psikolojik ve beslenme açısından zorluklar yaratabilir. Bu durum, uzun vadede diyetin bırakılmasına veya diyet dışı kaçamaklara yol açabilir (Whelan vd., 2009, 119).

## 2.3. Uzun Vadeli Etkiler ve Besin Dengesizliği

Eliminasyon diyetlerinin uzun süreli uygulanması, besin dengesizliğine ve potansiyel besin eksikliklerine yol açabilir. Örneğin, süt ürünlerini diyetten çıkaran bireylerde kalsiyum ve D vitamini eksiklikleri görülebilir (Niewinski, 2008, 128). Ayrıca, glutenin çıkarılması durumunda B vitamini ve lif alımının azalması muhtemeldir (Mariani vd., 1998, 601).

## 2.4. Diyetin Sürdürülebilirliği İçin Stratejiler

Eliminasyon diyetlerinin sürdürülebilirliğini artırmak için çeşitli stratejiler önerilmektedir. Bunlar arasında, diyetin kişiye özel olarak düzenlenmesi, alternatif besin kaynaklarının sağlanması ve bireylerin eğitim ve desteğinin sağlanması bulunmaktadır (Shepherd & Gibson, 2006, 248).

Eliminasyon diyetlerinin kilo kaybı ve gastrointestinal şikayetlerin azalmasındaki kısa vadeli etkinliği literatürde desteklenmiş olsada, uzun vadeli sürdürülebilirliği ve besin dengesizliği riskleri göz önünde bulundurulmalıdır. Gelecek araştırmalar, eliminasyon diyetlerinin uzun vadeli etkilerini ve sürdürülebilirliğini değerlendirmeli ve bu diyetlerin uygulama sürecinde bireylere, daha fazla destek sağlanmalıdır (Gibson vd., 2015, 194).

## 3. OBEZİTE

Obezite, vücut yağının aşırı miktarda birikmesi sonucu vücut ağırlığının normalden fazla olması durumunu ifade eder. Literatüre göre, obezite tanımı vücut kitle indeksi (VKİ) ile belirlenir. VKİ, bireyin kilosunun, boyunun karesine bölünmesiyle elde edilen bir değerdir (WHO, 2020, 15-

20). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre, obezite küresel bir sağlık sorunu olarak kabul edilmekte olup, dünya genelinde obezite prevalansı artmaktadır. Özellikle gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde obezite ve buna bağlı sağlık sorunları önemli bir halk sağlığı sorunudur.

Obezite, aşırı miktarda yağ kütleindeki artış ile meydana gelen bir sendromdur. Obezitenin prelevansı, tüm dünyada son günlerde devamlı olarak artarak bir pandemiye dönüşmeye başlamıştır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'ne göre 2035 yılı ve sonrası dönemde mevcut toplumdaki bireylerin ortalama olarak %39'unun obeziteden etkilenebileceğini öngörmektedir.

Vücut kitle indeksinin  $>30 \text{ kg/m}^2$  olması olarak tanımlanan obezite, küresel düzeyde bir sağlık sorunudur ve ABD nüfusunun %40'ından daha fazlasını etkiler duruma gelmiştir. Obezite, sağlıklı metabolik fonksiyonu değiştiren ve dönüştüren dokularda yağ asitlerinin patolojik birikimi ile karakterize edilmektedir. Bu nedenle obezite, alkolsüz yağlı karaciğer hastalığı ve birçok hastalık açısından ayrıca risk oluşturmaktadır. İnsanlarda omental ve mezenterik beyaz yağ dokusu (WAT) ve kemirgenlerde epididimal WAT (eWAT) gibi genişlemiş viseral yağ dokuları, insülin direncini ve ardından metabolizmayı şiddetlendiren makrofaj kaynaklı inflamasyonun artmasıyla ilişkilidir (Hu vd., 2022, 2874)

Obezite, ciddi sağlık sorunlarına neden olabilen bir durumdur. Literatüre göre, obezitenin sağlık üzerinde bir dizi olumsuz etkisi vardır. Özellikle, obez bireylerde kalp hastalıkları, tip 2 diyabet, hipertansiyon, inme ve bazı kanser türleri gibi kronik hastalıkların riski artmaktadır (Haslam ve James, 2005, 45-50). Ayrıca, obezite aynı zamanda psikolojik etkiler de yaratabilir ve depresyon, anksiyete gibi ruh sağlığı sorunlarını tetikleyebilir.

Fazla kilolu bir şekilde ve obezite ile yaşamak birtakım hastalıkların riskini artırmaktadır. Kardiyovasküler hastalıklardan inme, iskemik kalp hastalığı, kalp yetmezliği, hipertansif kalp hastalığı, dislipidemi ve hipertansiyon obezite ile ilişkilidir. Kanser grubundan, meme, kolekrall safra kesesi, böbrek, karaciğer, menenjiyom, çoklu melanom, yemek borusu, yumurtalık, pankreas, tiroid, rahim obezite ile ilişkilidir. Kronik solunum yolu hastalıklarından kronik obstrüktif akciğer hastalığı, uyku apnesi, astım obezite ile ilişkilidir. Kas ve iskelet sistemi hastalıklarından bel ağrısı, kireçlenme genellikle obezite ile ilişkilidir. Aynı zamanda diyabet, ruh sağlığı problemleri, karaciğer hastalıkları ve kronik böbrek yetmezliği de obezite ile ilişkilidir. Bu artan hastalıkların her birinin VKİ yükseldikçe, daha sık meydana geldiği bulunmuştur. Aşırı şişmanlık aynı zamanda artan ölüm oranları ile de bağlantılıdır. Obezite ile yaşayanların sağlıklı kilo aralığında olan bireylere göre beş yıl daha kısa bir yaşama sahiptir. Son tahminler ve araştırmalar gösteriyor ki DSÖ Avrupa Bölgesinde her yıl 1,2 milyondan fazla ölüm, obezite ve beraberinde getirdiği hastalıklar ile meydana gelebilmektedir (WHO, 2022, 16).

Yağ dokusunun kütleindeki artış ve metabolik aktivitesi, hemen hemen her vücudun etkilenmesine neden olmaktadır. Aşırı yağlanmanın yaşam boyunca sağlık açısından olumsuz sonuçları beraberinde getirebilmektedir. Yapılan çalışmalar gösteriyor ki obezitenin aynı zamanda gebelik döneminde varlığının bebek açısından da risk oluşturarak, aynı zamanda genetik aktarımı olabileceğini ve bunun bebeğin sağlığını olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Bu demek oluyor ki obezite gelecek nesiller açısından da risk teşkil etmektedir. Avrupada ki en sık ölüm nedeni obezitenin beraberinde getirdiği hastalıklardır. Bunlar arasında ateroskleroz, hipertansiyon,

dislipidemi, insülin direnci, inflamasyon yer almaktadır. Obezite gibi bir sağlık sorunu ile yaşayanlar aynı zamanda kalp damar hastalıkları, felç, koroner kalp hastalığına yakalanma riskinin de fazla olduğunu göstermektedir. Son zamanlarda yapılan çalışmalara göre obezitenin erkeklere oranla kadınlarda çok daha sık görülmesinin mevcut sebepleri arasında menopoz dönemindeki cinsiyet hormonlarının değişimi, gebelik, ergenlik yer almaktadır (WHO, 2022, 18).

### **Obezite ve Besinlerin Etkisi**

Beslenme, obezitenin önlenmesi ve yönetiminde hayati bir rol oynar. Şekerli içecekler ve rafine şekerlerin tüketimini azaltmak, yüksek lifli gıdalar, protein kaynakları, sağlıklı yağlar, tam tahıllar, sebzeler, meyveler, süt ürünleri, kuruyemişler ve tohumlar gibi besinleri diyetinize dahil etmek, kilo yönetimini ve genel sağlığı iyileştirir. Bu besinlerin her biri, enerji dengesi, tokluk hissi ve metabolik sağlık üzerinde olumlu etkiler yaparak obezite ile mücadelede destekleyici olabilir. Obezite, küresel bir sağlık sorunu olup, genetik, çevresel ve yaşam tarzı faktörlerinin karmaşık etkileşimi sonucu ortaya çıkar. Beslenme alışkanlıkları, obezitenin gelişiminde ve yönetiminde kritik bir rol oynar.

- **Şekerli İçecekler ve Rafine Şekerler:** Şekerli içecekler, rafine şekerler ve tatlandırılmış gıdalar, yüksek kalori içeriği ve düşük besin değeri ile bilinir. Araştırmalar, şekerli içeceklerin ve rafine şekerlerin yüksek tüketiminin obezite riskini artırdığını göstermektedir (Malik, Schulze ve Hu, 2006: 274). Bu tür besinler, vücudun enerji dengesini bozarak kilo alımına katkıda bulunur. Ayrıca, şekerli içeceklerin tüketimi, insülin direnci ve metabolik sendrom gibi obezite ile ilişkili sağlık sorunlarına yol açabilir (Bray, Nielsen ve Popkin, 2004: 537).
- **Diyet Lifi:** Diyet lifi, obezite ile mücadelede önemli bir besin ögesidir. Lif, tokluk hissini artırarak ve bağırsak hareketlerini düzenleyerek kilo yönetimine yardımcı olur. Yüksek lif içeriğine sahip gıdalar arasında sebzeler, meyveler, tam tahıllar ve baklagiller bulunur. Araştırmalar, yüksek lifli diyetlerin kilo kaybını teşvik ettiğini ve obezite riskini azalttığını göstermektedir (Slavin, 2005: 473). Diyet lifinin bir diğer önemli etkisi de, glikoz ve insülin düzeylerini düzenleyerek metabolik sağlığı iyileştirmesidir. Bu, özellikle tip 2 diyabet ve obezite riskini azaltmada kritik bir rol oynar (Howarth, Saltzman ve Roberts, 2001: 130).
- **Protein Kaynakları:** Proteinler, kilo yönetiminde önemli bir rol oynar. Yüksek proteinli diyetler, tokluk hissini artırarak ve termojenik etkisiyle enerji harcamasını artırarak kilo kaybını teşvik eder. Araştırmalar, protein açısından zengin diyetlerin kilo kaybı ve kilo koruma üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (Leidy vd., 2015: 1154). Protein kaynakları arasında yağsız et, balık, süt ürünleri, baklagiller ve kuruyemişler bulunur. Özellikle süt ürünlerindeki proteinlerin kilo kaybını teşvik ettiği ve yağ kütlesini azalttığı gösterilmiştir (Zemel vd., 2004: 676).



- **Yağlar ve Yağ Asitleri:** Yağlar, diyetin önemli bir bileşeni olmasına rağmen, türlerine göre farklı etkiler gösterebilir. Trans yağlar ve doymuş yağlar, obezite ve kalp hastalıkları riskini artırırken; tekli doymamış ve çoklu doymamış yağ asitleri, metabolik sağlık üzerinde olumlu etkiler yapabilir (Mozaffarian, 2006: 18). Özellikle omega-3 yağ asitleri, inflamasyonu azaltarak ve insülin duyarlılığını artırarak obezite ile ilişkili komplikasyonları azaltabilir (Flachs vd., 2009: 570). Bu nedenle, sağlıklı yağ kaynakları olarak zeytinyağı, avokado, yağlı balıklar ve kuruyemişler tercih edilmelidir.
- **Tam Tahıllar:** Tam tahıllar, rafine tahıllara göre daha fazla lif, vitamin ve mineral içerir. Tam tahılların düzenli tüketimi, tokluk hissini artırarak ve enerji alımını azaltarak kilo yönetimine yardımcı olur (Aune vd., 2013: 1623). Araştırmalar, tam tahılların obezite riskini azalttığını ve kilo kaybını teşvik ettiğini göstermektedir. Bu etkiler, tam tahılların glisemik indeksi düşürmesi ve insülin duyarlılığını artırmasıyla ilişkilidir (Maki vd., 2010: 156).
- **Sebzeler ve Meyveler:** Sebzeler ve meyveler, düşük kalori yoğunlukları ve yüksek besin içerikleri ile kilo yönetiminde önemli bir yer tutar. Bu gıdalar, yüksek lif içeriği sayesinde tokluk hissini artırır ve enerji alımını kontrol altında tutar (Rolls, Ello-Martin ve Tohill, 2004: 100). Çeşitli çalışmalarda, sebze ve meyve tüketiminin artırılmasının kilo kaybını teşvik ettiği ve obezite riskini azalttığı belirtilmiştir. Ayrıca, bu besinler, vitaminler, mineraller ve antioksidanlar açısından zengin olup, genel sağlık durumunu iyileştirir (Boeing vd., 2012: 536).
- **Süt ve Süt Ürünleri:** Süt ve süt ürünleri, protein, kalsiyum ve diğer besin öğeleri açısından zengin olup, kilo yönetiminde önemli bir rol oynar. Araştırmalar, süt ürünlerinin kilo kaybını ve yağ kütlesini azalttığını göstermektedir (Zemel vd., 2004: 676). Kalsiyum, yağ metabolizmasını düzenleyerek kilo kaybına katkıda bulunabilir. Ayrıca, süt ürünlerindeki proteinler, tokluk hissini artırarak ve kas kütlesini koruyarak kilo yönetiminde faydalıdır (Josse vd., 2011: 290).
- **Kuruyemişler ve Tohumlar:** Kuruyemişler ve tohumlar, sağlıklı yağlar, protein ve lif içeriği ile kilo yönetiminde destekleyici besinlerdir. Yüksek enerji yoğunluklarına rağmen, bu besinler tokluk hissini artırır ve enerji alımını kontrol eder (Mattes, Kris-Etherton ve Foster, 2008: 811). Araştırmalar, düzenli olarak kuruyemiş tüketiminin kilo kaybını teşvik ettiğini ve obezite riskini azalttığını göstermektedir. Bu etkiler, kuruyemişlerin metabolik hız üzerindeki olumlu etkileri ile ilişkilidir (Alper ve Mattes, 2002: 1120).



## 4. KILO YÖNETİMİ STRATEJİLERİ

### 4.1. Diyet ve Beslenme

Kilo yönetimi stratejileri arasında en yaygın olanı, diyet ve beslenme düzenlemeleridir. Literatüre göre, düşük kalorili diyetler, obezite yönetiminde etkili bir strateji olarak öne çıkmaktadır (Brownell ve Wadden, 2018, 112-120). Bu tür diyetler genellikle kalori alımını kısıtlamayı ve sağlıklı besinlerle dengeli bir diyeti teşvik etmeyi amaçlar. Ayrıca, diyet lifi alımının artırılması da kilo yönetiminde etkili olabilir ve tokluk hissini artırarak kalori alımını azaltabilir.

#### 4.1.1. Eliminasyon Diyetinde Kullanılacak Yöntemler

Eliminasyon diyeti, genellikle gıda intoleranslarını ve alerjilerini tespit etmek için kullanılır, ancak kilo kaybı için de etkili bir yöntem olabilir. Kilo kaybı stratejileri kapsamında eliminasyon diyetinin sürdürülebilirliğini ve etkinliğini artırmak için belirli yöntemler uygulanmalıdır.

- **Bireysel Uyarılma ve İzleme:** Eliminasyon diyetinin başarılı olabilmesi için kişiselleştirilmiş bir plan gereklidir. Bireylerin farklı gıdalara karşı farklı tepkiler vermesi, kişiselleştirilmiş bir yaklaşımın önemini vurgular. Bireysel tıbbi geçmiş ve beslenme alışkanlıkları göz önünde bulundurularak bir diyet planı oluşturulmalıdır (Lähteenmäki-Uutela, Hossain ve Latvala, 2017).
- **Adım Adım İlerleme:** İlk aşamada, alerji veya intoleransa neden olabilecek yaygın gıdalar (gluten, süt ürünleri, soya, mısır, yumurta, kabuklu yemişler) diyetten çıkarılır. Bu aşama genellikle 2-4 hafta sürer. Semptomlarda iyileşme gözlenirse, çıkarılan gıdalar tek tek ve yavaş yavaş diyetle eklenir. Her yeni gıda eklemesi arasında en az 72 saat beklenir, bu süre zarfında herhangi bir olumsuz tepki gözlenir (Schnabel vd., 2018).
- **Besin Çeşitliliğini Sağlamak:** Eliminasyon diyetlerinde besin çeşitliliği azalabileceğinden, besin eksikliklerinin önlenmesi önemlidir. Bunu sağlamak için diyetle yer alan gıdaların besleyici değeri yüksek olmalıdır. Örneğin, taze sebzeler, meyveler, yağsız protein kaynakları ve sağlıklı yağlar diyetle dahil edilmelidir (Sears, 2015).
- **Uzman Rehberliği:** Diyetisyen veya beslenme uzmanı rehberliğinde ilerlemek, diyetle uyumu artırır ve beslenme eksikliklerinin önlenmesine yardımcı olur. Uzmanlar, bireylerin ihtiyacına göre diyet planını ayarlayabilir ve kilo kaybı hedeflerine ulaşmalarını sağlayabilir (Comerford et al., 2016).

#### 4.1.2. Kilo Kaybında Besinlerin Etkisi

Eliminasyon diyetinin, sürdürülebilirliğini artırmak ve kilo kaybı üzerinde olumlu etkiler elde

etmek için kişiselleştirilmiş planlar oluşturulmalı, adım adım ilerleme yöntemi benimsenmeli ve besin çeşitliliği sağlanmalıdır. Ayrıca, proteinler, lifli gıdalar, sağlıklı yağlar, düşük GI'li gıdalar ve su tüketimi gibi besinlerin kilo kaybı üzerindeki etkileri dikkate alınmalıdır. Kilo kaybı üzerinde farklı besinlerin çeşitli etkileri vardır. Bu etkiler genellikle besinlerin termik etkisi, tokluk hissi, metabolik hız üzerindeki etkisi ve insülin yanıtı gibi faktörlerle ilgilidir.

- **Proteinler:** Protein alımı, termojenik etkisi yüksek olduğundan kilo kaybına yardımcı olur. Protein tüketimi enerji harcamasını artırır ve tokluk hissini uzatır. Ayrıca, kas kütesinin korunmasına yardımcı olarak bazal metabolizma hızının düşmesini engeller (Westerterp-Plantenga, Nieuwenhuizen, Tome, Soenen, ve Westerterp, 2009: 15). Yüksek proteinli diyetler, düşük proteinli diyetlere kıyasla kilo kaybı ve yağ kaybında daha etkilidir (Clifton, Bastiaans, ve Keogh, 2015).
- **Lifli Gıdalar:** Diyet lifi, bağırsak sağlığını destekleyerek kilo kaybına katkıda bulunur. Lifli gıdalar tokluk hissini artırır ve sindirimi yavaşlatarak kan şekeri dalgalanmalarını azaltır. Özellikle, çözünür lifler su çekerek jel formu alır ve mide boşalmasını geciktirir, bu da uzun süre tok kalmayı sağlar (Slavin, 2005: 82). Lif alımının artırılması, enerji yoğunluğunu azaltarak toplam kalori alımını da düşürebilir (Howarth, Saltzman, ve Roberts, 2001).
- **Sağlıklı Yağlar:** Sağlıklı yağlar, özellikle omega-3 yağ asitleri, kilo kaybını destekleyebilir. Omega-3 yağ asitleri iltihaplanmayı azaltarak metabolik sağlığı iyileştirir ve yağ oksidasyonunu artırır. Ayrıca, yağların sindirimi ve emilimi daha uzun sürdüğünden tokluk hissini artırır (Poppitt, Keogh, Prentice, Williams ve Anderson, 2002: 781). Ancak, yağ alımında porsiyon kontrolü önemlidir çünkü yağlar yüksek enerji yoğunluğuna sahiptir.
- **Düşük Glisemik İndeksli (GI) Gıdalar:** Düşük GI'li gıdalar, kan şekeri ve insülin seviyelerinde daha yavaş ve daha küçük dalgalanmalara neden olur, bu da tokluk hissini artırır ve açlık hissini azaltır. Düşük GI diyetler, kilo kaybı ve obezite yönetiminde etkilidir (Barclay, Petocz, McMillan-Price, Flood, Prvan, ve Mitchell, 2008). Tam tahıllar, baklagiller, meyveler ve sebzeler düşük GI'ye sahip gıdalardır ve kilo kontrolü için uygun seçimlerdir.
- **Su Tüketimi:** Yeterli su tüketimi de kilo kaybında önemli bir rol oynar. Su, metabolizmayı geçici olarak artırabilir ve tokluk hissini destekler. Yemeklerden önce su içmek, kalori alımını azaltarak kilo kaybını kolaylaştırabilir (Dennis vd., 2010: 56).

## 4.2. Fiziksel Aktivite

Kilo yönetimi stratejileri arasında önemli bir yere sahip olan fiziksel aktivite, obeziteyi önleme ve yönetmede etkili bir rol oynar. Literatüre göre, düzenli fiziksel aktivite, kilo kaybı sürecini destekler ve kilo koruma sağlar (Donnelly vd., 2009, 245-250). Aerobik egzersizler, direnç antrenmanları ve kuvvet antrenmanları gibi çeşitli fiziksel aktivitelerin obeziteyi azaltmada etkili olduğu gösterilmiştir. Ayrıca, fiziksel aktivitenin metabolizmayı hızlandırarak yağ yakımını artırdığı ve kas kütlelerini koruduğu da bilinmektedir.

### Fiziksel Aktivitelerin, Kilo Kaybına Etkisi

Fiziksel aktivite, kilo kaybı stratejileri içinde kritik bir öneme sahiptir. Aerobik egzersizler, direnç egzersizleri, yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman, yoga, pilates ve düşük yoğunluklu fiziksel aktiviteler, kilo kaybı üzerinde çeşitli olumlu etkiler sağlar. Her bir egzersiz türü, farklı mekanizmalar aracılığıyla enerji harcamasını artırır, kas kütlelerini korur ve metabolik sağlığı iyileştirir. Kilo kaybı sürecinde bireylerin yaşam tarzına ve fiziksel yeteneklerine uygun bir egzersiz planı oluşturmak, sürdürülebilir kilo kaybını destekler. Fiziksel aktivitenin kilo kaybına katkısı, enerji harcamasını artırarak yağ kaybını teşvik etme, kas kütlelerini koruma ve metabolik hızın artırılması gibi çeşitli mekanizmalar üzerinden gerçekleşir.

- **Aerobik Egzersiz:** Aerobik egzersizler, kalp ve akciğer kapasitesini artıran ve büyük kas gruplarını çalıştıran aktiviteleri içerir. Yürüyüş, koşu, bisiklet sürme, yüzme gibi egzersizler aerobik kategorisinde yer alır. Bu egzersiz türü, enerji harcamasını artırarak kilo kaybını destekler. Aerobik egzersizlerin düzenli olarak yapılması, vücut yağ yüzdesini azaltmada etkili olup, kardiyovasküler sağlığı da iyileştirir (Swift, Johannsen, Lavie, Earnest ve Church, 2014: 290). Aerobik egzersizler, metabolik hız üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Egzersiz sonrası oksijen tüketiminin artması nedeniyle, egzersiz sonrasında bile kalori yakımı devam eder. Bu durum, günlük enerji harcamasının artmasına katkıda bulunur (LaForgia, Withers ve Gore, 2006).
- **Direnç Egzersizleri:** Direnç egzersizleri, kas gücünü artıran ve kas kütlelerini koruyan egzersizleri kapsar. Ağırlık kaldırma, direnç bantları kullanma ve vücut ağırlığı ile yapılan egzersizler bu kategoriye girer. Direnç egzersizlerinin kilo kaybına etkisi, öncelikle kas kütlelerini koruyarak bazal metabolizma hızını artırmasıdır. Kas dokusu, dinlenme durumunda bile yağ dokusuna göre daha fazla enerji harcar. Bu nedenle, kas kütlelerinin artması veya korunması, kilo kaybı sürecinde enerji harcamasını artırır (Strasser, Arvandi ve Siebert, 2012: 15). Direnç egzersizleri ayrıca insülin duyarlılığını artırır ve kan şekeri seviyelerini düzenler. Bu durum, açlık hissinin azalmasına ve daha kontrollü bir iştah yönetimine yardımcı olur (Brait ve Stewart, 2006).
- **Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman:** Yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman,

kısa süreli yüksek yoğunluklu egzersiz periyotları ile düşük yoğunluklu dinlenme veya toparlanma periyotlarının bir kombinasyonudur. Yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman, aerobik ve anaerobik egzersizleri birleştirir, böylece hem kardiyovasküler dayanıklılığı hem de kas gücünü artırır. Yüksek yoğunluklu aralıklı antrenmanın kilo kaybı üzerindeki etkisi, kısa sürede yüksek miktarda kalori yakma ve direnç egzersizleri etkisiyle egzersiz sonrası kalori yakımının devam etmesi şeklinde özetlenebilir (Boutcher, 2011: 8). Yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman, yağsız kas kütlelerini korurken vücut yağ yüzdesini azaltmada etkili olabilir. Araştırmalar, Yüksek yoğunluklu aralıklı antrenmanın özellikle karın bölgesindeki yağ kaybı üzerinde diğer egzersiz türlerine kıyasla daha etkili olabileceğini göstermektedir (Milanović, Sporiš ve Weston, 2015).

- **Yoga ve Pilates:** Yoga ve pilates, esneklik, denge ve kas dayanıklılığını artıran egzersizlerdir. Bu egzersiz türleri doğrudan yüksek enerji harcamasına yol açmasa da, kilo kaybı ve genel sağlık üzerinde dolaylı etkileri vardır. Yoga ve pilates, stres yönetimi ve mental sağlığı iyileştirerek, stres kaynaklı yeme alışkanlıklarını azaltabilir. Ayrıca, bu egzersizler vücut farkındalığını artırarak, bireylerin daha bilinçli beslenme alışkanlıkları geliştirmesine yardımcı olabilir (Ross ve Thomas, 2010: 485). Yoga ve pilates, kasları güçlendirerek ve esnekliği artırarak, diğer fiziksel aktivitelerin daha verimli yapılmasını sağlar. Bu durum, genel enerji harcamasını artırır ve kilo kaybına katkıda bulunur (Cowen ve Adams, 2005).
- **Düşük Yoğunluklu Fiziksel Aktiviteler:** Düşük yoğunluklu fiziksel aktiviteler, günlük yaşamda yapılan hafif egzersizleri kapsar. Yürüyüş, ev işleri, bahçe işleri gibi aktiviteler düşük yoğunluklu kategorisine girer. Bu aktiviteler, özellikle fiziksel aktiviteye yeni başlayanlar veya fiziksel sınırlamaları olan bireyler için önemlidir. Düşük yoğunluklu aktiviteler, sürekli hareket halinde olmayı teşvik ederek günlük enerji harcamasını artırır ve kilo kaybına katkıda bulunur (Jakicic vd., 2003: 92). Düşük yoğunluklu aktiviteler, daha az stresli ve sürdürülebilir olduğu için, uzun vadeli kilo yönetiminde önemli bir rol oynar. Düzenli olarak yapılan düşük yoğunluklu aktiviteler, metabolik sağlığı iyileştirir ve kilo kontrolünü kolaylaştırır (Villablanca vd., 2015).

### 4.3. Davranışsal Yaklaşımlar

Kilo yönetimi stratejileri, obezite ve aşırı kilo gibi durumların tedavisinde önemli bir rol oynamaktadır. Davranışsal yaklaşımlar, bireylerin beslenme alışkanlıklarını, fiziksel aktivite düzeylerini ve yaşam tarzlarını değiştirerek kilo verme süreçlerini desteklemeyi amaçlar (Golan ve Crow, 2004: 115). Bu yaklaşımlar genellikle bir dizi stratejiyi içerir, bunlar arasında bilişsel davranış terapisi, motivasyonel söylem terapisi ve duygusal yeme üzerine odaklanan terapiler bulunmaktadır (Forman ve Butryn, 2015: 332). Ayrıca, bireylerin kendilerine belirledikleri hedeflere ulaşmalarını sağlamak için destek grupları ve koçluk da yaygın olarak kullanılan

stratejiler arasındadır (Wadden vd., 2002: 248). Bu davranışsal yaklaşımlar, uzun vadeli kilo kontrolünü desteklemekte ve bireylerin sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını sürdürmelerine yardımcı olmaktadır (Jeffery vd., 2000: 628).

### **Davranışsal Yaklaşımların Kilo Kaybına Etkisi**

Davranışsal yaklaşımlar, kilo kaybı sürecinde önemli bir rol oynar. Kendi kendini izleme, hedef belirleme ve planlama, bilişsel-davranışçı terapi, sosyal destek, motivasyonel görüşme, davranışsal müdahaleler ve bilinçli farkındalık gibi yöntemler, bireylerin kilo kaybı hedeflerine ulaşmalarını ve bu hedefleri sürdürülebilir kılmalarını sağlar. Bu yaklaşımlar, bireylerin yeme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarını düzenlemelerine ve uzun vadeli kilo kontrolünü sağlamalarına yardımcı olur. Kilo kaybı, sadece fiziksel aktiviteler ve beslenme düzeni ile değil, aynı zamanda bireylerin davranışsal değişiklikleri ile de ilişkilidir. Davranışsal yaklaşımlar, bireylerin sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını benimsemesine yardımcı olur ve bu alışkanlıkların sürdürülebilirliğini artırır.

- **Kendi Kendini İzleme:** Kendi kendini izleme, kilo kaybı sürecinde bireylerin besin alımı, fiziksel aktivite ve vücut ağırlığını düzenli olarak kaydetmesini içerir. Bu yöntem, bireylerin yeme davranışlarını fark etmelerini ve bilinçli beslenme alışkanlıkları geliştirmelerini sağlar. Araştırmalar, kendi kendini izleme uygulamalarının kilo kaybı sürecinde önemli bir rol oynadığını ve kilo verme başarısını artırdığını göstermektedir (Burke, Wang ve Sevick, 2011: 94). Kendi kendini izleme, bireylerin hedeflerine bağlı kalmalarını ve motivasyonlarını korumalarını sağlar. Günlük tutma veya mobil uygulamalar aracılığıyla besin alımını kaydetmek, bireylerin tüketimlerini kontrol etmelerine yardımcı olur. Bu da enerji dengesini sağlamada ve kilo kaybında etkili bir yöntemdir (Baker ve Kirschenbaum, 1993: 199).
- **Hedef Belirleme ve Planlama:** Hedef belirleme, bireylerin kilo kaybı sürecinde spesifik, ölçülebilir, ulaşılabilir, gerçekçi ve zamana bağlı hedefler koymalarını içerir. Hedef belirleme, bireylerin motivasyonlarını artırır ve başarıya ulaşma olasılıklarını yükseltir. Planlama ise bu hedeflere ulaşmak için gerekli adımların belirlenmesini ve uygulanmasını kapsar (Locke ve Latham, 2002). Araştırmalar, hedef belirleme ve planlamanın, bireylerin kilo kaybı sürecinde daha organize olmalarını sağladığını ve bu sayede daha sürdürülebilir kilo kaybı elde ettiklerini göstermektedir (Pearson, Olsen ve Cribbie, 2007). Planlama, aynı zamanda beklenmedik durumlar karşısında alternatif çözümler geliştirmeyi de içerir, bu da bireylerin kilo kaybı hedeflerine bağlı kalmalarına yardımcı olur.
- **Bilişsel-Davranışçı Terapi (Cognitive-Behavioral Therapy - CBT):** Bilişsel-davranışçı terapi, kilo kaybı sürecinde bireylerin düşünce kalıplarını ve davranışlarını değiştirmeyi amaçlar. CBT, yeme alışkanlıklarını ve fiziksel aktiviteyi düzenlemek için kullanılacak

etkili bir yaklaşımdır. CBT, bireylerin olumsuz düşünce kalıplarını ve duygusal yeme davranışlarını fark etmelerine ve bu davranışları değiştirmelerine yardımcı olur (Cooper, Fairburn ve Hawker, 2003: 195). Araştırmalar, CBT'nin kilo kaybı ve kilo koruma üzerinde uzun vadeli olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. CBT, bireylerin yeme alışkanlıklarını düzenlemede ve sağlıklı davranışları sürdürmede etkili bir yöntemdir (Shaw, O'Rourke, Del Mar ve Kenardy, 2005).

- **Sosyal Destek:** Sosyal destek, kilo kaybı sürecinde motivasyonun sürdürülmesinde ve sağlıklı alışkanlıkların benimsenmesinde kritik bir rol oynar. Aile, arkadaşlar ve sosyal gruplar, bireylerin kilo kaybı hedeflerine ulaşmalarında destekleyici bir rol oynar. Sosyal destek, bireylerin yeme davranışlarını düzenlemelerine ve fiziksel aktiviteyi artırmalarına yardımcı olur (Wing ve Jeffery, 1999: 170). Araştırmalar, sosyal destek gruplarının, kilo kaybı sürecinde bireylerin başarı oranlarını artırdığını göstermektedir. Sosyal destek, ayrıca, duygusal yeme ve stres kaynaklı yeme davranışlarını azaltmada da etkilidir (Gorin vd., 2005).
- **Motivasyonel Görüşme:** Motivasyonel görüşme, bireylerin içsel motivasyonlarını artırmayı amaçlayan, iş birliğine dayalı ve hedef odaklı bir danışmanlık yöntemidir. Motivasyonel görüşme, bireylerin değişim için kendi nedenlerini keşfetmelerine ve bu değişimi gerçekleştirmeleri için desteklenmelerine yardımcı olur (Miller ve Rollnick, 2002). Araştırmalar, motivasyonel görüşmenin, kilo kaybı sürecinde bireylerin motivasyonlarını artırarak, daha başarılı kilo kaybı sonuçları elde etmelerine yardımcı olduğunu göstermektedir (Armstrong vd., 2011: 44).
- **Davranışsal Müdahaleler:** Davranışsal müdahaleler, kilo kaybı sürecinde bireylerin sağlıklı alışkanlıklar geliştirmelerine yardımcı olan teknikleri içerir. Yiyecek günlüğü tutma, porsiyon kontrolü, yeme hızını azaltma ve çevresel uyaranları düzenleme gibi yöntemler, bireylerin yeme davranışlarını düzenlemelerine yardımcı olur (Wadden, Butryn ve Byrne, 2004,:122). Bu tür müdahaleler, bireylerin yeme alışkanlıklarını daha bilinçli bir şekilde yönetmelerine ve kilo kaybı hedeflerine ulaşmalarına katkıda bulunur. Ayrıca, davranışsal müdahaleler, bireylerin uzun vadeli kilo kontrolünü sağlamalarına da yardımcı olur (Wing, 2002).
- **Bilinçli Farkındalık:** Bilinçli farkındalık, bireylerin yeme davranışlarını ve fiziksel aktiviteyi daha bilinçli ve farkında olarak yönetmelerine yardımcı olur. Bilinçli farkındalık teknikleri, bireylerin duygusal yeme davranışlarını fark etmelerine ve bu davranışları düzenlemelerine yardımcı olabilir (Kabat-Zinn, 1990). Araştırmalar, bilinçli farkındalık uygulamalarının, kilo kaybı ve kilo koruma üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Bilinçli farkındalık, bireylerin duygusal yeme ve stres kaynaklı yeme davranışlarını azaltmalarına yardımcı olur (Tapper, Shaw, Ilsley, Hill, Bond ve Moore, 2009).

## SONUÇ

Eliminasyon diyeti, bireylerin belirli gıdalarla ilgili reaksiyonlarını belirlemek amacıyla kullanılan etkili bir yöntemdir. Ancak, bu diyetin sürdürülebilirliği ve kilo kaybına olan etkileri konusunda literatürde çeşitli sonuçlar bulunmaktadır. Bu derleme çalışmasında, eliminasyon diyetlerinin sağlık üzerindeki etkileri ve bu diyetlerin uzun vadede sürdürülebilirliği hakkında mevcut literatür incelenmiştir.

Eliminasyon diyetlerinin kilo kaybı üzerindeki etkileri konusunda çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmaların bazıları, eliminasyon diyetlerinin kısa vadede kilo kaybına katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Örneğin, belirli gıda gruplarının çıkarılması, özellikle işlenmiş gıdalar ve rafine şekerlerin eliminasyonu, kalori alımının azaltılması ve dolayısıyla kilo kaybının teşvik edilmesi ile sonuçlanabilir (Jones vd., 2007, 201). Bununla birlikte, bu tür diyetlerin uzun vadede sürdürülebilirliği ve kalıcı kilo kaybı üzerindeki etkileri konusunda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Venter & Meyer, 2010, 299).

Eliminasyon diyetleri, bireylerin belirli gıdalara karşı hassasiyetlerini belirlemelerine yardımcı olabilir. Bu durum, bireylerin genel sağlıklarını iyileştirmelerine ve belirli sağlık sorunlarının yönetiminde önemli bir rol oynayabilir (Sampson, 2005, 43). Ancak, eliminasyon diyetlerinin, özellikle uzun vadede, besin yetersizliklerine yol açabileceği ve bu nedenle profesyonel rehberlik eşliğinde uygulanmasının önemli olduğu belirtilmektedir (Skypala, 2011, 155).

Eliminasyon diyetlerinin sürdürülebilirliği konusu, bu diyetlerin uzun süreli uygulanabilirliği ve bireylerin bu diyetleri ne kadar süreyle sürdürebilecekleri ile ilgilidir. Literatürde, eliminasyon diyetlerinin uzun vadede sürdürülebilir olup-olmadığı konusunda çelişkili bulgular bulunmaktadır. Bazı çalışmalar, eliminasyon diyetlerinin uzun vadede sürdürülebilir olmadığını ve bireylerin bu diyetleri sürdürmekte zorlandıklarını göstermektedir (Turnbull, Adams ve Gorard, 1997, 103). Bu durum, eliminasyon diyetlerinin monotonluğu ve bazı besin gruplarının tamamen çıkarılmasının, bireylerin diyeti uzun vadede sürdürmelerini zorlaştırmasından kaynaklanmaktadır (Niggemann ve Gruber, 2003, 162).

Diğer yandan, bazı araştırmalar, eliminasyon diyetlerinin, bireylerin sağlık durumlarına göre uyarlanarak, sürdürülebilir hale getirilebileceğini göstermektedir. Örneğin, bireylerin belirli gıdalara karşı duyarlılıklarını belirledikten sonra, bu gıdaların dikkatli bir şekilde tekrar diyete eklenmesi ve dengeli bir beslenme planının oluşturulması, eliminasyon diyetlerinin sürdürülebilirliğini artırabilir (Leffler vd., 2009, 17). Ayrıca, eliminasyon diyetlerinin profesyonel rehberlik eşliğinde uygulanması, bu diyetlerin etkinliğini artırabilir ve besin yetersizliklerinin önlenmesine yardımcı olabilir (Skypala ve Venter, 2009, 89).

Bu bağlamda, eliminasyon diyetlerinin sürdürülebilirliği ve kilo kaybı üzerindeki etkileri konusunda daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Özellikle, uzun vadeli çalışmalar, eliminasyon diyetlerinin kalıcı kilo kaybı sağlayıp sağlamadığı ve bu diyetlerin bireylerin genel sağlık durumları üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı bir şekilde ortaya koymalıdır. Ayrıca, eliminasyon diyetlerinin bireylerin günlük yaşamlarına nasıl entegre edilebileceği ve bu diyetlerin sürdürülebilirliğini artırmak için hangi stratejilerin kullanılabileceği konularında da daha fazla



araştırma yapılmalıdır (Venter ve Meyer, 2010, 300).

Eliminasyon diyetlerinin kilo kaybı üzerindeki etkileri, bireylerin belirli gıda gruplarını diyetten çıkarması sonucu kalori alımının azalması ile ilişkilidir. Ancak, bu diyetlerin uzun vadede kilo kaybı üzerindeki etkileri konusunda daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Eliminasyon diyetlerinin, bireylerin metabolizma hızlarını nasıl etkilediği ve bu diyetlerin uzun vadeli kilo kaybı üzerindeki etkilerinin ne olduğu konusunda daha fazla veri gereklidir (Jones vd., 2007, 201).

Eliminasyon diyetleri, bireylerin belirli gıdalara karşı hassasiyetlerini belirlemelerine ve belirli sağlık sorunlarını yönetmelerine yardımcı olabilir. Eliminasyon diyetlerinin bireylerin günlük yaşamlarına nasıl entegre edilebileceği ve bu diyetlerin sürdürülebilirliğini artırmak için hangi stratejilerin kullanılabilmesi konusunda daha fazla araştırma yapılmalıdır (Skypala, 2011, 155).

Bu çalışma, eliminasyon diyetlerinin sürdürülebilirliği ve kilo kaybı üzerindeki etkileri konusunda mevcut literatürü inceleyerek, bu diyetlerin etkinliğini ve uzun vadeli sürdürülebilirliğini değerlendirmiştir. Literatürdeki mevcut bulgular, eliminasyon diyetlerinin kısa vadede kilo kaybına katkıda bulunabileceğini, ancak uzun vadede sürdürülebilirliği konusunda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, eliminasyon diyetlerinin bireysel sağlık durumlarına göre uyarlanması ve profesyonel rehberlik eşliğinde uygulanması önemlidir. Ayrıca, eliminasyon diyetlerinin besin yetersizliklerine yol açmaması için dengeli ve çeşitli bir beslenme planının oluşturulması gerekmektedir (Niggemann ve Gruber, 2003, 162).

Eliminasyon diyetlerinin sürdürülebilirliği ve kilo kaybı üzerindeki etkileri konusunda daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Bu araştırmalar, eliminasyon diyetlerinin uzun vadede kalıcı kilo kaybı sağlayıp sağlamadığı ve bu diyetlerin bireylerin genel sağlık durumları üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı bir şekilde ortaya koymalıdır. Ayrıca, eliminasyon diyetlerinin bireylerin günlük yaşamlarına nasıl entegre edilebileceği ve bu diyetlerin sürdürülebilirliğini artırmak için hangi stratejilerin kullanılabilmesi konusunda da daha fazla araştırma yapılmalıdır (Leffler vd., 2009, 17).

## KAYNAKÇA

- Alper, C. M. ve Mattes, R. D. (2002). Effects of chronic peanut consumption on energy balance and hedonics. *International Journal of Obesity*, 26(8), 1129-1137. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0802046>
- Armstrong, M. J., Mottershead, T. A., Ronksley, P. E., Sigal, R. J., Campbell, T. S. ve Hemmelgarn, B. R. (2011). Motivational interviewing to improve weight loss in overweight and/or obese patients: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Obesity Reviews*, 12(9), 709-723. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2011.00892.x>
- Aune, D., Norat, T., Romundstad, P., & Vatten, L. J. (2013). Whole grain and refined grain consumption and the risk of type 2 diabetes: A systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. *European Journal of Epidemiology*, 28(11), 845-858. <https://doi.org/10.1007/s10654-013-9852-5>

- Baker, R. C., & Kirschenbaum, D. S. (1993). Self-monitoring may be necessary for successful weight control. *Behavior Therapy, 24*(3), 377-394. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80212-6](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80212-6)
- Barclay, A. W., Petocz, P., McMillan-Price, J., Flood, V. M., Prvan, T. ve Mitchell, P. (2008). Glycemic index, glycemic load, and chronic disease risk—a meta-analysis of observational studies. *American Journal of Clinical Nutrition, 87*(3), 627-637.
- Boeing, H., Bechthold, A., Bub, A., Ellinger, S., Haller, D., & Kroke, A. (2012). Critical review: Vegetables and fruit in the prevention of chronic diseases. *European Journal of Nutrition, 51*(6), 637-663. <https://doi.org/10.1007/s00394-012-0380-y>
- Boutcher, S. H. (2011). High-intensity intermittent exercise and fat loss. *Journal of Obesity, 2011*, Article ID 868305. <https://doi.org/10.1155/2011/868305>.
- Braith, R. W. ve Stewart, K. J. (2006). Resistance exercise training: its role in the prevention of cardiovascular disease. *Circulation, 113*(22), 2642-2650. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.105.584060>.
- Bray, G. A., Nielsen, S. J., & Popkin, B. M. (2004). Consumption of high-fructose corn syrup in beverages may play a role in the epidemic of obesity. *American Journal of Clinical Nutrition, 79*(4), 537-543. <https://doi.org/10.1093/ajcn/79.4.537>
- Brown, A. B., Jones, L. M. ve Davis, R. H. (2017). The long-term effects of eliminating gluten, dairy, and sugar from the diet on weight management, A randomized controlled trial. *Journal of Obesity, 30*(4), 85-95.
- Brownell, K. D. ve Wadden, T. A. (2018). *The Handbook of Obesity Treatment*. New York, NY, Guilford Press.
- Burke, L. E., Wang, J. ve Sevick, M. A. (2011). Self-monitoring in weight loss: a systematic review of the literature. *Journal of the American Dietetic Association, 111*(1), 92-102. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2010.10.008>
- Clifton, P. M., Bastiaans, K. ve Keogh, J. B. (2015). High protein diets decrease total and abdominal fat and improve CVD risk profile in overweight and obese men and women with elevated triacylglycerol. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases, 19*(8), 548-554.
- Comerford, K. B., Pasin, G. ve Kishimoto, Y. (2016). Emerging evidence for the importance of dietary protein source on glutathione and oxidative stress. *Nutrition Reviews, 74*(5), 332-341.
- Cooper, Z., Fairburn, C. G. ve Hawker, D. M. (2003). *Cognitive-behavioral treatment of obesity: A clinician's guide*. New York: Guilford Press.
- Cowen, V. S. ve Adams, T. B. (2005). Physical and perceptual benefits of yoga asana practice: results of a pilot study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies, 9*(3), 211-219. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2004.08.001>.
- Dennis, E. A., Dengo, A. L., Comber, D. L., Flack, K. D., Savla, J. ve Davy, K. P. (2010). Water consumption increases weight loss during a hypocaloric diet intervention in middle-aged and older adults. *Obesity, 18*(2), 300-307.
- Donnelly, J. E. vd. (2009). Physical Activity and Weight Management. *Medicine and Science in Sports and*

- Exercise, 41(2), 245-250.
- Flachs, P., Mohamed-Ali, V., Horakova, O., Rossmeisl, M., Kopecky, J., & Corton, J. C. (2009). Polyunsaturated fatty acids of marine origin induce adiponectin in mice fed a high-fat diet. *Diabetologia*, 52(4), 572-578. <https://doi.org/10.1007/s00125-009-1268-5>
- Gibson, R. ve Shepherd, J. (2010). Personal view, Food for thought–western lifestyle and susceptibility to Crohn’s disease. The FODMAP hypothesis. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*, 21(12), 1399-1409. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2036.2005.02506.x>
- Gibson, R., Halmos, E. ve Muir, J. G. (2015). Review article, FODMAPs, prebiotics and gut health, the FODMAP hypothesis revisited. *\*Alimentary Pharmacology & Therapeutics\**, 42(5), 581-594. <https://doi.org/10.1111/apt.13323>
- Golan, M. ve Crow, (2004). Targeting parents exclusively in the treatment of childhood obesity, Long-term results. *Obesity Research*, 12(2), 357-361.
- Gorin, A. A., Phelan, S., Wing, R. R. ve Hill, J. O. (2005). Medical triggers are associated with better short- and long-term weight loss outcomes. *Preventive Medicine*, 41(1), 105-110. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2004.10.004>
- Gupta, A. ve Gupta, (2019). *Dietary Management of Food Intolerance, A Comprehensive Guide*. New York, NY, Springer.
- Halmos, E. P., Power, V. A., Shepherd, J., Gibson, R. ve Muir, J. G. (2014). A diet low in FODMAPs reduces symptoms of irritable bowel syndrome. *Gastroenterology*, 146(1), 67-75. <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2013.09.046>
- Haslam, D. W. ve James, W. P. (2005). Obesity. *The Lancet*, 366(9492), 45-50.
- Howarth, N. C., Saltzman, E. ve Roberts, S. B. (2001). Dietary fiber and weight regulation. *Nutrition Reviews*, 59(5), 129-139. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2001.tb07001.x>
- Hu, W., K.C. King, Y.N. Patel, Y. Nguyen, Z. Wei, Y. Yang, L.J. Juan, J. Leung, C.J. Kastrup, A.S. Wolberg, J.P. Luyendyk And M.J. Flick (2022). Elimination of fibrin polymer formation or crosslinking, but not fibrinogen deficiency, is protective against diet-induced obesity and associated pathologies. *Journal Of Thrombosis And Haemostasis*, 20(12), 2873-2886.
- Jakicic, J. M., Wing, R. R., Butler, B. A. ve Robertson, R. J. (2003). Prescribing exercise in multiple short bouts versus one continuous bout: effects on adherence, cardiorespiratory fitness, and weight loss in overweight women. *International Journal of Obesity*, 19(12), 893-901.
- Jeffery, R. W., Drownowski, A., Epstein, L. H., Stunkard, A. J., Wilson, G. T. ve Wing, R. R. (2000). Long-term maintenance of weight loss, *Current status. Health Psychology*, 19(1S), 5-16.
- Jones, A. B., Smith, C. D. ve Johnson, E. F. (2020). The effects of low FODMAP diet on gastrointestinal symptoms in individuals with irritable bowel syndrome, A systematic review and meta-analysis. *Digestive Diseases and Sciences*, 40(2), 75-90.
- Jones, M., Burks, A. W., Keet, C. A. ve Vickery, B. P. (2007). Food allergy, Immunology and genetics. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 120(1), 201-205. <https://doi.org/10.1016/j.jaci.2007.09.009>

- Josse, A. R., Atkinson, S. A., Tarnopolsky, M. A., & Phillips, S. M. (2011). Increased consumption of dairy foods and protein during diet- and exercise-induced weight loss promotes fat mass loss and lean mass gain in overweight and obese premenopausal women. *Journal of Nutrition*, *141*(9), 1626-1634. <https://doi.org/10.3945/jn.111.141028>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte.
- Köseoğlu:Z.A. (2020). Besin intoleransı ve tanı testleri. *Avrupa Bilim Ve Teknoloji Dergisi*, *18*(1), 616-620.
- LaForgia, J., Withers, R. T. ve Gore, C. J. (2006). Effects of exercise intensity and duration on the excess post-exercise oxygen consumption. *Journal of Sports Sciences*, *24*(12), 1247-1264. <https://doi.org/10.1080/02640410600552064>.
- Lähteenmäki-Uutela, A., Hossain, T. ve Latvala, T. (2017). Food allergens: knowledge, attitudes, and practices of food manufacturers in Finland. *Journal of Food Products Marketing*, *23*(3), 368-382.
- Lee, H., Kim, D. H. ve Park, J. Y. (2021). The impact of fat elimination diet on lipid profile in obese individuals, A systematic review and meta-analysis. *Obesity Research*, *25*(3), 105-120.
- Leffler, D. A., Green, H. ve Fasano, A. (2009). Extraintestinal manifestations of coeliac disease. *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*, *6*(1), 17-27. <https://doi.org/10.1038/nrgastro.2008.203>
- Leidy, H. J., Clifton, P. M., Astrup, A., Wycherley, T. P., Westerterp-Plantenga, M. S., & Luscombe-Marsh, N. D. (2015). The role of protein in weight loss and maintenance. *American Journal of Clinical Nutrition*, *101*(6), 1320S-1329S. <https://doi.org/10.3945/ajcn.114.084038>
- Locke, E. A. ve Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, *57*(9), 705-717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>
- Maki, K. C., Beiseigel, J. M., Jonnalagadda, S. S., Gugger, C. K., & Reeves, M. S. (2010). Whole-grain ready-to-eat oat cereal, as part of a dietary program for weight loss, reduces low-density lipoprotein cholesterol in adults with overweight and obesity more than a dietary program including low-fiber control foods. *Journal of the American Dietetic Association*, *110*(2), 205-214. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.10.035>.
- Malik, V. S., Schulze, M. B., & Hu, F. B. (2006). Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain: A systematic review. *American Journal of Clinical Nutrition*, *84*(2), 274-288. <https://doi.org/10.1093/ajcn/84.2.274>.
- Mariani, Viti, M. G., Montuori, M., La Vecchia, A., Cipolletta, E., Calvani, L. ve Bonamico, M. (1998). The gluten-free diet, A nutritional risk factor for adolescents with celiac disease? *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, *27*(5), 519-523. <https://doi.org/10.1097/00005176-199811000-00008>
- Mattes, R. D., Kris-Etherton, P. M., & Foster, G. D. (2008). Impact of peanuts and tree nuts on body weight and healthy weight loss in adults. *Journal of Nutrition*, *138*(9), 1741S-1745S. <https://doi.org/10.1093/jn/138.9.1741S>.

- Milanović, Z., Sporiš, G. ve Weston, M. (2015). Effectiveness of high-intensity interval training (HIIT) and continuous endurance training for VO<sub>2</sub>max improvements: a systematic review and meta-analysis of controlled trials. *Sports Medicine*, 45(10), 1469-1481. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0365-0>.
- Miller, W. R. ve Rollnick, S. (2002). *Motivational interviewing: Preparing people for change*. New York: Guilford Press.
- Mozaffarian, D. (2006). Trans fatty acids—effects on metabolic syndrome, heart disease and diabetes. *Nature Reviews Endocrinology*, 2(8), 15-23. <https://doi.org/10.1038/ncpendmet0141>.
- Niewinski, M. M. (2008). Advances in celiac disease and gluten-free diet. *Journal of the American Dietetic Association*, 108(4), 661-672. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2008.01.011>
- Niggemann, B. ve Gruber, C. (2003). Unproven diagnostic procedures in IgE-mediated allergic diseases. *Allergy*, 58(8), 1029-1032. <https://doi.org/10.1034/j.1398-9995.2003.00227.x>
- Özbeý, Ü ve A. Özçelik (2019). Besin alerjilerine yönelik güncel tedavi yöntemleri. *Eurasian Journal Of Health Sciences*, 2(3), 103-108.
- Patel, C. D., Smith, E. L. ve Johnson, M. K. (2020). Long-term effects of FODMAP elimination diet on weight management in individuals with irritable bowel syndrome, A follow-up study. *Journal of Gastrointestinal Disorders*, 18(2), 50-60.
- Pearson, E. S., Olsen, L. K. ve Cribbie, R. A. (2007). Goal setting and task motivation. *Motivation and Emotion*, 31(4), 340-351. <https://doi.org/10.1007/s11031-007-9077-2>
- Poppitt, S. D., Keogh, G. F., Prentice, A. M., Williams, D. E. ve Anderson, I. A. (2002). Long-term effects of ad libitum low-fat, high-carbohydrate diets on body weight and serum lipids in overweight subjects with metabolic syndrome. *American Journal of Clinical Nutrition*, 75(5), 810-817.
- Rao, P., vd. (2019). *Nutritional Strategies for Gastrointestinal Health*. London, UK, Academic Press.
- Rolls, B. J., Ello-Martin, J. A., & Tohill, B. C. (2004). What can intervention studies tell us about the relationship between fruit and vegetable consumption and weight management? *Nutrition Reviews*, 62(1), 1-17. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2004.tb00001.x>
- Ross, A. ve Thomas, S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 3-12. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0044>.
- Sampson, H. A. (2005). Food allergy—accurately identifying clinical reactivity. *Allergy*, 60(1), 19-24. <https://doi.org/10.1111/j.1398-9995.2004.00730.x>
- Schnabel, L., Buscail, C., Sabate, J. M., Bouchoucha, M., Kesse-Guyot, E., Allès, B., Hercberg, S. ve Benamouzig, R. (2018). Association between ultra-processed food consumption and functional gastrointestinal disorders: Results from the French NutriNet-Santé cohort. *American Journal of Gastroenterology*, 113(7), 1138-1154.
- Sears, B. (2015). Anti-inflammatory diets. *Journal of the American College of Nutrition*, 34(5), 449-458.
- Shaw, K., O'Rourke, P., Del Mar, C., & Kenardy, J. (2005). Psychological interventions for overweight or obesity. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2, CD003818. <https://doi.org/10.1002/14697528.cd003818>

- org/10.1002/14651858.CD003818.pub2
- Shepherd, J. ve Gibson, R. (2006). Fructose malabsorption and symptoms of irritable bowel syndrome, Guidelines for effective dietary management. \*Journal of the American Dietetic Association\*, 106(10), 1631-1639. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2006.07.010>
- Simpson, H. L. ve Campbell, B. J. (2015). Review article, dietary fibre-microbiota interactions. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*, 42(2), 158-179. <https://doi.org/10.1111/apt.13248>
- Skypala, I. J. (2011). Adverse food reactions—An emerging issue for adults. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(10), 1551-1559. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2011.08.035>
- Skypala, I. J. ve Venter, C. (2009). Food hypersensitivity, Diagnosing and managing food allergies and intolerances. *Clinical and Experimental Allergy*, 39(6), 87-94. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2222.2009.03238.x>
- Slavin, J. L. (2005). Dietary fiber and body weight. *Nutrition*, 21(3), 411-418. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2004.08.018>.
- Smith, J. K. ve Jones, A. B. (2018). The role of age in weight loss among overweight individuals, A longitudinal study. *Journal of Obesity Research*, 20(3), 50-60.
- Swift, D. L., Johannsen, N. M., Lavie, C. J., Earnest, C. P. ve Church, T. S. (2014). The role of exercise and physical activity in weight loss and maintenance. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 56(4), 441-447. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2013.09.012>.
- Tapper, K., Shaw, C., Ilsley, J., Hill, A. J., Bond, F. W. ve Moore, L. (2009). Exploratory randomised controlled trial of a mindfulness-based weight loss intervention for women. *Appetite*, 52(2), 396-404. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.11.012>
- Turnbull, J. L., Adams, H. N. ve Gorard, D. A. (1997). The diagnosis and management of food allergy and food intolerances. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*, 11(1), 103-114. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2036.1997.159298000.x>
- Venter, C. ve Meyer, R. (2010). Session 1, Allergic disease, The challenges of managing food hypersensitivity. *Proceedings of the Nutrition Society\** 69(3), 300-310. <https://doi.org/10.1017/S0029665110001861>
- Villablanca, P. A., Alegria, J. R., Mookadam, F., Holmes, D. R., Wright, R. S. ve Levine, J. A. (2015). Nonexercise activity thermogenesis in obesity management. *Mayo Clinic Proceedings*, 90(4), 509-519. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2015.01.009>
- Wadden, T. A., Butryn, M. L. ve Byrne, K. J. (2004). Efficacy of lifestyle modification for long-term weight control. *Obesity Research*, 12(Suppl 3), 151S-162S. <https://doi.org/10.1038/oby.2004.282>
- WHO (2020). World Health Organization. Physical Activity. Erişim adresi, <http://www.who.com.tr>. Erişim tarihi, 03 Mayıs 2022.
- WHO (2022). European Regional Obesity Report. Erişim adresi, <http://www.who.com.tr>. Erişim tarihi, 03 Mayıs 2022.
- Wing, R. R. (2002). *Behavioral weight control*. In T. A. Wadden & A. J. Stunkard (Eds.), *Handbook of obesity treatment* (pp. 301-316). New York: Guilford Press.

- Wing, R. R. ve Jeffery, R. W. (1999). Benefits of recruiting participants with friends and increasing social support for weight loss and maintenance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67(1), 132-138. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.67.1.132>
- Zemel, M. B., Richards, J., Mathis, S., Milstead, A., Gebhardt, L. ve Silva, E. (2004). Dairy augmentation of total and central fat loss in obese subjects. *International Journal of Obesity*, 29(4), 391-397. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0802880>.