

# Diyet ve Diyet Dışı Yöntemlerin Şişmanlık Problemlerindeki Etkileri

Sinan İbiş Şebnem Onur Özlem Öztürk

Flavius Clinic Dermatoloji ve Zayıflama-Diyet Merkezi, Ankara

## Giriş

Son yıllarda sağlık terapilerine teknolojik cihazlarla yeni bir boyut getirilmiştir. Diyet tedavi programlarının yanı sıra sıkılaşma, selülitlerde azalma ve vücut formunda iyileşmede cihazlar gündemdedir. CFK, Slim Up, Lenf Drenajı ve Derin Dalga Isı Cihazları ile mikro ve makro dolaşımında etkili doku aktivitesi sağlanmaktadır.

## Yöntem

Bu çalışmada tekbaşına cihaz (CFK, Slim Up, Lenf Drenajı ve Derin Dalga Isı), cihaz+diyet (kişiyeye özel diyet programı) ve tekbaşına diyet tedavi programı alan 10 hastanın ağırlık kayıpları ve vücut belli bölgelerindeki incelemeler incelenmiştir.

## Bulgular

Çalışmaya katılan hastaların yaş ortalaması  $41.3 \pm 13.1$ , ağırlık ortalaması (başlangıç)  $72.75 \pm 16.8$ , BKİ ortalaması  $27.8 \pm 6.6$  (fazla Kilolu) olup, tüm bireyler bayandır.

Ağırlık kayıpları bakımından tek başına cihaz, cihaz+diyet ve tekbaşına diyet tedavi programı alan hastalarda kilo kaybı istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (KW=5.72,  $p < 0.05$ ).

Cihaz+Diyet tedavisinin, tekbaşına cihaz tedavisine göre hastalarda ağırlık kaybı oranı daha fazladır. Tekbaşına diyet programı alan hastalarda ağırlık kaybı oranı, cihaz+diyet programı alanlara göre daha yüksek çıkmıştır (Tablo 1). Çünkü araştırmaya katılan diyet tedavi alan hastaların, tedavi süreci diğerlerinden daha fazladır (Tablo 2).

## Yazışma Adresi

Şebnem Onur  
Flavius Clinic Dermatoloji ve Zayıflama-Diyet Merkezi, Ankara

**Tablo 1.** Yöntemlere göre, bireylerde ağırlık kayıpları.

Değişken	Ağırlık Kaybı		
	$\bar{X}$	$\pm$ SD	%
Cihaz (n=3)	0.67	0.33	2.3
Cihaz+Diyet (n=4)	12.75	5.80	43.8
Diyet (n=3)	15.67	11.61	53.9
Toplam	29.06	17.74	100

**Tablo 2.** Bireylerin yöntemlere göre tedaviye katılma süreleri.

Değişken	Süre (Ay)	
	$\bar{X}$	%
Cihaz (n=3)	7.3	22.3
Cihaz+Diyet (n=4)	10.8	32.9
Diyet (n=3)	14.7	44.8
Toplam	32.8	100

Vücudun bel, göbek, basen, kalça ve baldır bölgelerindeki incelemede cihaz+diyet tedavisinin birlikte uygulanması ile inceleme %'sinde artış daha fazladır (Tablo 3); ancak örneklem azlığı nedeniyle aradaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ( $p > 0.005$ ).

**Tablo 3.** Bireylerin yöntemlere göre inceleme oranları.

Değişken	Cihaz		Cihaz+Diyet		Toplam	
	$\bar{x}$	%	$\bar{x}$	%	$\bar{x}$	%
Bel çevresi	2.67	22.9	9.0	77.1	11.67	100
Göbek çevresi	5.67	28.5	14.25	71.5	19.92	100
Basen çevresi	4.0	27.1	10.75	72.9	14.75	100
Kalça çevresi	3.3	24.8	10.0	75.2	13.3	100
Baldır çevresi	3.67	29.0	9.0	71.0	12.67	100

## Tartışma

Diyet tedavisinin cihaz ile desteklenmesiyle vücutta inceleme, tekbaşına cihaz tedavisine göre

daha etkin olmalıdır. Cihaz tekbaşına ağırlık kaybında çok az etkili olmaktadır. Bu nedenle cihaz

tedavi programları, beslenme programları ve eğitim süresiyle desteklenmektedir