

Beslenmede detoks yaklaşımı: mit mi, gerçek mi?

Doç.Dr. Elvan Yılmaz Akyüz



Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nde lisans eğitimini tamamladı. Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesinde yönetici ve klinik diyetisyeni olarak görev yaptı. 2016 yılında Sağlık Bilimleri Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nde Öğretim Üyesi olarak göreve başladı, Diyetetik Ana Bilim Dalı Başkanı olarak görev yaptı. Sağlık Bilimleri Enstitüsünde Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı Başkanı olarak da görev yapan Akyüz, hâlen Toplum Beslenmesi Ana Bilim Dalı Başkanlığı görevini yürütmektedir.

İnsanlar genellikle popüler ve farklı olanı takip etme eğilimindedirler. Bu durum beslenme için de geçerlidir. Geleneksel diyet tedavileri her zaman güvenilir ve kalıcı etkiye sahip olsa da yeni tedaviler bulma isteği farklı beslenme yolları denemeyi cazip kılmaktadır. Bu farklı beslenme yollarından biri de detoks diyetleridir. Detoks diyetleri, toksinlerin yok edilmesini ve vücut ağırlığı kaybını kolaylaştırdığını, böylece sağlığı ve esenliği teşvik ettiğini iddia eden popüler diyet stratejileridir.

Beslenmede detoks, uzun zaman önce dini ve geleneksel uygulamalarla oluşmuştur. Detoksifikasyon, Roma, Yunan, Kızılderili ve Hint kültürlerine kadar uzanan eski bir arınma süreci olarak karşımıza çıkmaktadır. Hristiyanlar pas-kalya öncesi, Müslümanlar ramazanda ve Yahudiler yeni yılı takip eden kefare gününde oruç tutarlar. Toksinleri vücuttan atmak için oruç tutma, sauna, şifalı bitkiler, su, meditasyon, egzersiz gibi birçok teknik hâlâ kullanılmaktadır. Günümüzde vücut sistemini temizleme ve gençleştirme kavramı ile anılan detoks diyetleri, görsel ve yazılı basın, sosyal medya ve ünlülerin hikâyeleri aracılığıyla ilgi çekmekte ve yayılmaktadır.

Detoksifikasyon vücutta doğal olarak gerçekleşen hücresel bir süreçtir. Vücut özellikle karaciğer, böbrekler, deri ve sindirim sistemi yoluyla toksik

maddeleri işlemek ve atmak için kendi mekanizmasına sahiptir. Bu organlar herhangi bir atık ürünü çıkarmak için hormonlar ile sinyallere yanıt vererek vücudu detoksifiye eder. Vücut detoksifikasyon süreçlerinden olan oksidasyon, indirgeme, hidroliz ve konjugasyon için çok sayıda enzimin yanı sıra enzimatik kofaktörlerin, fitokimyasalların, antioksidanların ve posanın sağlanması gerekir. Bu süreçlerde sürekli olarak makro ve mikro besin öğelerine gereksinim vardır. Ancak organizmanın yaş ilerledikçe detoksifikasyon gücü azalabilmektedir. Detoks diyetlerinin temelinde de karaciğerin çalışmasına yardımcı olmak amaçlanmaktadır.

Son yıllarda detoks, sağlık ve güzellik dünyasında popüler hâle gelmiş bir terimdir. Detoksifikasyon veya detoks diyetleri, toksinleri vücuttan atmak, sağlığı geliştirmek ve vücut ağırlığını azaltmaya yardımcı olmak için uygulanan kısa süreli müdahalelerdir. Detoks diyetlerinin açlık oruçları, sebze-meyve suyu oruçları ve gıda modifikasyonları gibi çeşitleri vardır ve çoğu müshil, diüretik, vitamin ve mineral kullanımını içerir. Detoks diyetlerinin en yaygın uygulama nedenleri arasında; çevresel toksinlere maruz kalma, genel arınma, gastrointestinal bozukluklar, otoimmün hastalık, inflamasyon, fibromiyalji, kronik yorgunluk sendromu ve ağırlık kaybı gösterilmektedir. Bahsedilen bu bo-

zukluk ve hastalık durumlarında detoks programları yerine beslenmede yapılacak düzenlemeler daha kalıcı başarı sağlayacaktır. Vücudun karmaşık detoksifikasyon ve biyotransformasyon süreçlerini desteklemek için besin seçimlerinde modifikasyonlar yapılabilir. Öncelikle kavrulmuş et gibi polisiklik aromatik hidrokarbonlar içeren gıdalar, trans yağ, metaller ve kimyasallarla kirlenmiş su gibi toksik maddeler içeren, toplam vücut yüküne katkıda bulunabilecek yiyecek ve içecekler diyetten çıkarılmalıdır. Daha sonra, diyete detoksifikasyon organlarını besleyen, optimal detoksifikasyon için substrat ve kofaktör sağlayan besinlerin eklenmesi yararlı olabilir. Alerjenik besinlerin diyetten çıkarıldığı ve 4 haftalık bir süre boyunca alerjik olmayan seçeneklerle değiştirildiği kapsamlı eliminasyon diyetleri uygulanabilir. Bu diyetlerinin sonunda dört günde bir, her seferinde bir besin grubu olmak üzere çıkarılan besinler diyete tekrar eklenir. Hastaya, sağlığındaki olumsuz herhangi bir değişikliği not etmesi, vücudunun tepkilerini dikkatle gözlemlemesi söylenerek, kendi için yarar ve zarar getiren besinleri tanıması sağlanarak sürdürülebilir bir beslenme oluşturulur.

Detoks diyetleri hastalık için teröpatik uygulamalardan daha çok popüler bir kilo verme yöntemi haline gelmiştir. Bu beslenme tarzı kısa sürelidir, genellikle

2 ila 21 gün sürer ve alınan enerjinin tamamının meyve-sebze suları ve özel sıvı takviyelerden elde edilmesini içerir. Ayrıca çoğu müshil kullanımını da içerir ve günde beş saate kadar saunada oturmayı bile önerenleri vardır. Hepsinin temelinde rafine un, şeker, işlenmiş gıda, çay, kahve, alkol, kafein, kırmızı et tüketimi sınırlandırılırken bitki çayları, organik sebze ve meyve, bol su tüketimi önerilmektedir. Metabolizmayı hızlandırdığı, toksinlerin atımını arttırdığı düşünüldüğü için detoks diyetlerinde genellikle limon, maydanoz, salatalık, nane, elma, zencefil, kırmızıbiber, greyfurt, nane, kivi gibi meyve ve sebzelerin suları kullanılmaktadır. Sıklıkla uygulanan detoks diyetlerinden The Master Cleanse diyetinde 10 gün boyunca tüm öğünler limon suyu, arıtılmış su içeren bir içecek, acı kırmızı biber ve ağaç şurubundan oluşmaktadır. Bireylerden deniz tuzlu su ve laksatif etkili bitki çayı tüketilmesi de istenir. Dr. Öz'ün 48 saatlik hafta sonu diyetinde ise kinoa, sebze ve meyve suları, sebze çorbası ve karahindiba kökü çayının olduğu bir program uygulanır. Martha'nın vineyard detoks diyetinde, 21 gün boyunca sebze suyu ve çorbası, bitki çayı ve özel hazırlanmış tozlar, tabletler, kokteyller ve sindirim enzimleri kullanılır. Fat Flush diyeti ise katılımcıların limonlu sıcak su, kızılçık suyu, gıda takviyeleri, önceden hazırlanmış kokteyller ile protein ve sebzelerden zengin küçük öğünler tüketmelerine izin verilen 2 haftalık bir programdır. The Clean Cleanse diyetinde de 21 gün kahvaltı ve akşam yemeğinde arındırıcı içerikli karışımlar, takviyeler ve probiyotiklerin kullanılması istenmektedir. Öğle yemeğinde ise süt, gluten, rafine şeker, mısır, soya, kırmızı et, bazı sebze ve meyvelerin tüketilmesi istenir. Katılımcıların günde altı adet önceden hazırlanmış meyve ve sebze suyu tükettiği 3 günlük bir program olan BluePrint Cleanse diyeti de bunlardan biridir. Bu diyetlerin bazıları günde sadece 400 kcal enerji alımına izin veren çok kısıtlı diyetlerdir. Bu kadar düşük kalorili diyetler, kortizol gibi stres hormonlarında artışa yol açarak iştahın uyarılması gibi çeşitli olumsuz etkilere neden olabilir. Bir süre sonra bu durum tıknırcasına yeme kaynaklı vücut ağırlığı artışına yol açabilir.

Enerji kısıtlı detoks diyetleri kısa sürede vücut ağırlığında azalma sağlasa da bu diyetlerin uzun vadede sağlıklı vücut ağırlığını korumak için yararlı

olup olmadığı belirsizdir. Vücut ağırlığı kaybını kolaylaştırırken aynı zamanda yeterli protein ve mikrobeseviyeleri içeren çok çeşitli alternatif diyetler vardır ve bu da detoks diyetlerine gerek olup olmadığı sorusunu akla getirir. Detoks diyetlerinin temel sağlık riskleri arasında sıkı enerji kısıtlaması ve beslenme yetersizliği gösterilmektedir. Aşırı açlık, protein ve vitamin eksikliklerine, sıvı-elektrolit dengesizliğine, laktik asidoza ve hatta ölüme neden olabilir. Detoks diyeti yapanlar aşırı doz takviye, müshil, idrar söktürücü ve hatta su tükettikleri için risk altındadır. Birçok detoks ürünü ve programı internet üzerinden tanıtıldığından kontrol edilmesi zordur. Bu sebeple bu tarz ticari ürünleri kullanan bireylerde sağlığı olumsuz etkileyen durumlar gözlemlendiği rapor edilmiştir. Detoks diyetlerinin bazıları kardiyovasküler olaylardan ölüm, aşırı manganez dozu ve şiddetli hiponatremi ile ilişkilendirilmiştir. Oksalat içeriği yüksek sebze ve meyve sularının fazla tüketimi böbreklerde hiperoksalatüri ve akut oksalat nefropatisine neden olarak oksalat emilimini artırabilir. Böbrek problemi olan bireylerde bu durum böbrek hasar riskini artırır. Bu tarz sebze-meyve suyu detoksu uygulayanlarda oksalat nefropatisinden kaynaklanan akut kronik böbrek yetmezliği vakaları da bildirilmiştir. Bu sebeplerle detoks diyet endüstrisindeki yasal düzenleme eksikliği endişe kaynağıdır. Ticari detoks diyetlerinin başta kilo vermek üzere etkinliğini net şekilde ortaya koyan bilimsel çalışma da bulunmamaktadır.

Sonuç olarak detoks diyetleri kısa süreli vücut ağırlığını azaltma için etkili gibi görünse de bu enerji kısıtlamasına bağlıdır. Kaybedilen vücut ağırlığı önceki beslenme alışkanlıklarına döndüğünde fazlası ile geri kazanılabilir. Ek olarak detoks diyetlerindeki aşırı enerji kısıtlaması ve tek tip besin tüketimi, yeterli enerji ve besin ögesi alımını engelleyerek fiziksel ve ruhsal sağlığı bozabilir. Kısa süreli detoks uygulamasının bir zararı olmayabilir, kötü beslenme ve yaşam tarzına sahip bireyler için sonuçlarının hızlı olması nedeniyle motive edici olabilir. Ancak detoks yapmanın en iyi yolu, sağlıklı beslenip mevsiminde ve doğal besinleri tüketerek, yeterli su içerek ve fiziksel aktiviteyi artırarak olacaktır. Tıbbi bir sorun olmadığı sürece vücut kendi detoksunu yapar. Yeterli su içermeyen, işlenmiş-rafine edilmiş,

yağlı ve şekerli yiyeceklerin sıkça tüketildiği bir beslenme tarzına sahip olan bireylerin hızlı ve geçici çözümler yerine beslenmelerini değiştirmeye çabalaması daha sürdürülebilir olacaktır. Sürdürülebilir sağlıklı beslenme alışkanlıklarının, uzun vadede detoks diyetlerinin sunduğu hızlı düzeltmelerden daha değerli olduğuna şüphe yoktur.

Kaynaklar

Cline JC. *Nutritional Aspects of Detoxification in Clinical Practice. Alternative Therapies, 2015; 21(3): 54-63*

Klein AV, Kiat H. *Detox Diets for Toxin Elimination and Weight Management: A Critical Review of the Evidence. J Hum Nutr Diet 2015; 28: 675-686*

Makkapati S, D'Agati VD, Balsam L. *Green Smoothie Cleanse Causing Acute Oxalate Nephropathy. American Journal of Kidney Diseases 2018; 71(2): 281-286.*

Martin ISM, Barato VP, Rojo SS et al. *Are Detox Diets an Effective Strategy for Obesity and Oxidation Management in the Short Term? JONNPR 2017; 2(9): 399-409*

Obert J, Pearlman M, Obert L, Chapin S. *Popular Weight Loss Strategies: A Review of Four Weight Loss Techniques. Current Gastroenterology Reports 2017; 19(12): 1-4.*