



MENTAL SAĞLIK DESTEĞİ İLE ENTEGRE AĞIRLIK YÖNETİMİ: FİZİKSEL
AKTİVİTE YAPAN BİREYDE PSİKOLOJİK DENGİ VE BESLENME
MÜDAHALESİ ÜZERİNE BİR VAKA

UZM.DYT.NİLHAN ESİM ÇANKAYA



VAKA

- DATÇA –ANKARA
- MÜHENDİS
- YAŞ :37 (BAŞVURU TARİHİ : 2020)
- BOY : 159 CM
- ONLINE DİYET
- YÜZ YÜZE DİYET
- ONLINE + YÜZ YÜZE DİYET
- YÜZ YÜZE DİYET + ANDULASYON TERAPİ

İLK SEANS –ONLINE

- BOY:159
- KİLO :95.0
- BKİ: 37.5
- BEL ÖLÇÜSÜ:122 CM
- KALÇA:124
- SİGARA : +
- ALKOL: +
- UYKU DÜZENİ : KÖTÜ

TANI

- BİPOLAR
- HİPERAKTİVİTE
- İNSÜLİN DİRENCİ
- D VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ
- HİPERTİROİDİ – HİPOTİROİDİ – HASHIMATO
- KRONİK KONSTİPASYON
- KC YAĞLANMASI (ALKOLE BAĞLI)

İLAÇLAR

- RİTALİN
- RİVOTRİL
- AKİNETON
- DİAFORMİN
- ABİZOL
- OMEPROL
- DEPAKİN
- EUTHYROX
- DESİFEROL

FİZİKSEL AKTİVİTE

- YÜZME
- FİTNESS

SIKLIĞI VE ŞİDDETİ OLDUKÇA DEĞİŞKEN

İLAÇLAR

- RİTALİN
- RİVOTRİL
- AKİNETON
- DİAFORMİN
- ABİZOL
- OMEPROL
- DEPAKİN
- EUTHYROX
- DESİFEROL
- +CYCLO-PROGYNOVA
- +SERAQUAL

BİPOLAR BOZUKLUKTA DEPRESİF DÖNEMDE;
DEPRESİF DÖNEMDE MANİK DÖNEME KAYMA RİSKİ DÜŞÜNÜLEREK
ANTİDEPRESAN TEDAVİLER,

MANİK DÖNEMDE İSE DUYGUDURUM DÜZENLEYİCİ VE ANTİPSİKOTİK
TEDAVİLER TERCİH EDİLİR.

AYNI ZAMANDA DUYGURUDUM DÜZENLEYİCİLER, DÖNEMLER ARASI
DENGEYİ SAĞLAR.

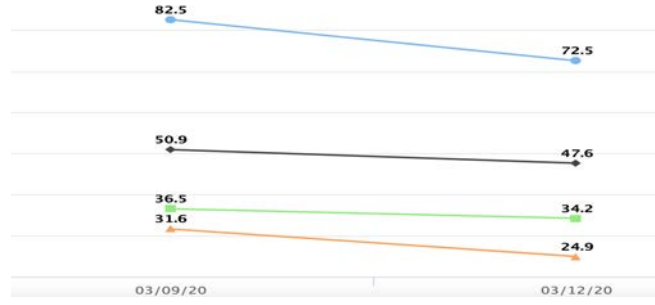
MANİK VE DEPRESİF DÖNEMLERDE ANKSİYETİYİ VE AJİTASYONU
DÜZENLEMEK AMAÇLI ANKSİYOLİTİK İLAÇLAR KULLANILIR.

- ANTİDEPRESAN
- ANTİPSİKOTİK
- DUYGUDURUM DÜZENLEYİCİLER
- ANKSİYOLİTİK

ÖNERİ

- PROBİYOTİK
- MG (MALAT, BİSGLİSİNAT, SİTRAT
- OMEGA 3
- D VİTAMİNİ
- SELENYUM?

	KİLO	BEL	KALÇA	
HAZİRAN	95.0	122	124	ONLINE
EYLÜL	82.5	YAĞ% 38.3		KLİNİK
ARALIK	72.5	YAĞ %34.3		KLİNİK



ÖNERİLEN BESLENME PLANI

- ARA ÖĞÜNLÜ AKDENİZ TİPİ BESLENME



- IF (INTERMITTEN FASTING)



ELİMİNASYON

- GLUTEN
- İNEK SÜTÜ
- LAKTOZ
- GUATROJEN BESİNLER (BROKOLİ,KARNABAHAAR, LAHANA..)



N. K. İÇİN ÖRNEK BESLENME PROGRAMI

UYANIR UYANMAZ GÜNE 2 BARDAK ILIK SU İÇEREK BAŞLAYINIZ.

Uyandıktan Sonra İlk 30 Dakika İçerinde Kahvaltı Yapmak, Metabolizmanızı Hızlandıracaktır.

07.30 KAHVALTI (5 DK ÖNCESİNDE 1 BARDAK 200 ML SU İÇİNİZ)

ÇAY (Açık, [Şekerli](#))*ZORUNLU DEĞİL

1 YUMURTA (Haşlanmış, OMLET YA DA MENEMEN)

YUMURTA YOKSA PEYNİR *2

1 İNCE DİLİM AZ YAĞLI AZ TUZLU BEYAZ YA DA SÖZME PEYNİR (30 G) YA DA 3 YK LOR

4-5 ADET ZEYTİN (TUZSUZ, SIYAH YA DA YEŞİL) YA DA 2 TAM CEVİZ

BOL MEVSİM YEŞİLLİĞİ, DOMATES, SALATALIK (1 TK ELMA SİRKELİ, YAĞSIZ)

2 İNCE DİLİM TAM BUĞDAY YA DA ÇAVDAR EKMEĞİ (50 G) (Kepekli Ekmek Ve Beyaz Ekmek Olmasın)

***GLUTENSİZ KARABUĞDAY EKMEĞİ DE OLABİLİR YA DA 2 ADET DİSK KARABUĞDAY PATLAĞI

"FRUKTOZ (MEYVE ŞEKERİ) İÇERİĞİ ÇOK YÜKSEK OLDUĞUNDAN DOLAYI NAR EKŞİSİ VE LİMON KULLANMAYINIZ."

10.00 – 10.30 ARA ÖĞÜN (5 DK ÖNCESİNDE 1 BARDAK 200 ML SU İÇİNİZ.)

8-10 ADET ÇİĞ BADEM YA DA ÇİĞ FINDIK

1 PORSİYON MEYVE ;150 G

© 2020 Duetto Diyet Danışmanlığı ve Beslenme Hizmetleri A.Ş. Tüm hakları saklıdır.

12.00-13.00 ÖĞLE YEMEĞİ (5 DK ÖNCESİNDE 1 BARDAK;200 ML SU İÇİNİZ.)

Haftada 2 Gün Kırmızı Et;

- 1 AVUÇ İÇİ KADAR (90 G); 3 ADET IZGARA KÖFTE YA DA O BOYUTTA PARÇA ET (DERİSİZ) YA DA 3 YEMEK KAŞIĞI KAVURMA
- BOL SALATA (1 TATLI KAŞIĞI ELMA SİRKESİ, 1 TATLI KAŞIĞI ZYT. YAĞ) YA DA HAŞLANMIŞ/FIRINLANMIŞ SEBZE

- 1 İNCE DİLİM TAM BUĞDAY YA DA ÇAVDAR EKMEĞİ (25 G) YA DA 2 YEMEK KAŞIĞI BULGUR PILAVI YA DA 1 KEPÇE ÇORBA (UNSUZ)

Haftada 2 Gün Beyaz Et;

- TAM 1 ELİNİZİN BOYUTUNDA DERİSİZ TAVUK YA DA HİNDİ (150 G) YA DA 2 DİLİM BEYAZ PEYİR (50 G) YA DA IZGARA/FIRIN BALIK (200 G) YA DA 2 KUTU TON BALIĞI (160 G)
- BOL SALATA (1 TATLI KAŞIĞI ELMA SİRKESİ, 1 TATLI KAŞIĞI ZYT. YAĞ) YA DA HAŞLANMIŞ/FIRINLANMIŞ SEBZELER

- 1 İNCE DİLİM TAM BUĞDAY YA DA ÇAVDAR EKMEĞİ (25 G) YA DA 2 YEMEK KAŞIĞI BULGUR PILAVI YA DA 1 KEPÇE ÇORBA (UNSUZ)

*** PİDE, LAHMACUN, ADANA KEBAP, URFA KEBAP KESİNLİKLE TÜKETMEYELİM.

*** ETİN YANINDA YOĞURT GRUBU TÜKETMEYELİM Kİ ETİN DEMİRDEN DAHA GÜZEL YARARLANALIM.

Haftada 3 Gün Tencere Yemeği;

6 YEMEK KAŞIĞI ETSİZ/KIYMASIZ SEBZE YA DA KURUBAKLAGİL YEMEĞİ (SUSUZ)

- 2 YEMEK KAŞIĞI YOĞURT YA DA 1 SU BARDAĞI AYRAN YA DA 1 KASE, CACIK
- BOL SALATA (1 TATLI KAŞIĞI ELMA SİRKESİ, 1 TATLI KAŞIĞI ZYT. YAĞ)
- 1 İNCE DİLİM TAM BUĞDAY DA ÇAVDAR EKMEĞİ (25 G) YA DA 1 KEPÇE ÇORBA (UNSUZ) YA DA 2 YK BULGUR P.

1 DİLİM EKMEK - 2 YK BULGUR P. - 1 KEPÇE ÇORBA (UNSUZ)

YEMEKHANE ÇORBASI TÜKETMEYİNİZ.

15.00 – 15.30 ARA ÖĞÜN (5 DK ÖNCESİNDE 1 BARDAK; 200 ML SU İÇİNİZ.)

1 ORTA BOY TAZE MEYVE; 150 G

4 YEMEK KAŞIĞI YOĞURT YA DA 1 SB KEFİR (200 ML) YA DA 1 KUTU SÖT (200 ML)

EN GEÇ 19.00 AKŞAM YEMEĞİ (5 DK ÖNCESİNDE 1 BARDAK;200 ML SU İÇİNİZ.)

6 YEMEK KAŞIĞI ETSİZ/KIYMASIZ SEBZE YA DA KURUBAKLAGİL YEMEĞİ (SUSUZ)

- 2 YEMEK KAŞIĞI YOĞURT YA DA 1 SU BARDAĞI AYRAN (200 ML) YA DA 1 KASE, CACIK
- BOL SALATA (ÇOK AZ ELMA SİRKESİ, ÇOK AZ ZYT. YAĞ)
- EKMEK YOK

YA DA;

- IZGARA/FIRIN BALIK (200 G) YA DA 1 KUTU TON BALIĞI (90 G) YA DA 2 DİLİM PEYİR (30 G) YA DA 5-6 UK HAŞ. NOHUT
- BOL SALATA (1 TATLI KAŞIĞI ELMA SİRKESİ, 1 TATLI KAŞIĞI ZYT. YAĞ) YA DA HAŞLANMIŞ/FIRINLANMIŞ SEBZELER
- EKMEK YOK

UZAK DURULMASI GEREKEN BESİNLER

- HAZIR ÇORBA, YEMEKHANE ÇORBASI, İÇERİSİNDE UN BULUNAN ÇORBALAR,
- BEYAZ UN VE BEYAZ UN'DAN YAPILAN HER ŞEY,
- PİRİNÇ VE PİRİNÇTEN YAPILAN YEMEKLER,
- PATATES VE PATATESTEN YAPILAN YEMEKLER,
- KIZARTMALAR,
- HAMURİŞLERİ,
- TATLILAR,
- SAKATATLAR,
- ŞARKÜTERİ ÜRÜNLERİ,
- TURŞU VE ŞALGAM GİBİ SALAMURA BESİNLER

SIFIR PUAN (SERBEST BESİNLER)

- DOMATES-SALATALIK-YEŞİLLİK
- SOSSUZ SALATALAR
- SU (HER 30 KG İÇİN 1 LT/GÜNDE)
- HAŞLANMIŞ/FIRINLANMIŞ SEBZELER (YAĞSIZ)

SÜREÇ NASIL GEÇTİ ?

Bir gece 3saat agladim ardından seker
krizi geldi

13:44



Ne varsa şekerli yedim

13:44

Alkol bir kere aldim ama abarttim
psiyatristim yuzyuze görüşme yapmak
istedi 11.45 perşembeden sizinle
randevumuz var

13:45

Nilhan hocam günaydın seraqual 200
mg çıktık çok yediriyor seker
oxellikle6

09:45

N
m
o
Ben günah  kartacağız nilhan hanım
alkol ve sekere cok düřtüm bu hafta
perřembe birebir görüřmemiz var
sonuç kotu cikmaz umarım simdide
otobusteryom sut ictim mecbur
paketli seyler yiyorum

13:03

Ben günah  kartacağız nilhan hanım
Nilhan hanım gunaydin biz tolvono
gectik diyeti tekrar mi düzenlemek
yeme isteği yok alınmış bir 3kg falan
var yarin duzenleseک diyetini uygun
mu kg atsam

09:49

24000 adım yurudum dun o da vardir

10:16

Hiipomani tavan 10:16

Gobegim sislikk var bir de kabızlık

10:17

Nilhan hanım ben bütün gün ve gece
tatlı yedim kendimi tatlıdan
alamıyorum ne yapabilirim tarçınlı süt
falan kesmiyor aklım hep sekerde

11:15

Nilhan hanım ben bütün gün ve gece

Sag olun motivasyonunuz olmasa çok zor diyet yapmak

10:23

Nilhan hanım ben bütün gün ve gece

Bi arada manik donemdeymisim bipolarım

14:11

Nilhan hanım , ne diyeyim

75.4kg

Uyamiyorum kuru yemis kuru meyve
ve gunluk 1sise sarap ictim 4 gun.

Hap dozajim artirildi bu yuzden cok
kotuyum cok 71den 75i gördüm. Cok
yuruyorum uyumuyorum fwlan iste
hipomanik bir vakayım. Özür dilerim:(

08:34

Nilhan hanım , ne diyeyim

75.4kg

Uyamiyorum kuru yemis kuru meyve

Vazgectim spordan koronada tehlikeli
olacak

18:20

yuruyorum uyumuyorum twlan iste
hipomanik bir vakayım. Özür dilerim:(

08:34

Nilhan hanım , ne diyeyim

75.4kg

Ilvama

Vazgeçti
olacak

yuruy
hipon

Gunaydin nilhan hanım ben ankaraya geleceğim ve size geleceğim ve dahiliyeye gideceğim bir sotun var seker yemeden duramiyirum tarcin bana misin demiyor cennet hurmasina sarmis durumdayim alklolu biraktim az sonra kilinigi arayip randevu alacagim bu sekilde devam etmek sizi de beni de uzer tahminim kan sekerinde bir durumlar var

09:30

SONUÇ

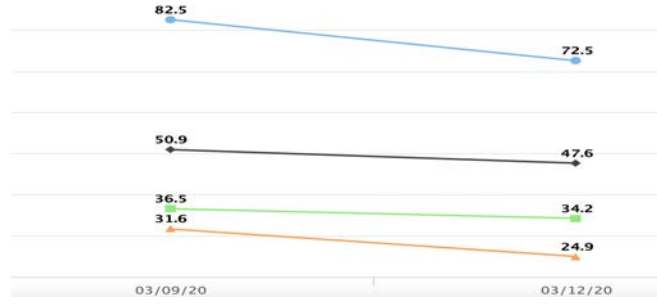
Nilhan hanım müjde ilaçlar artık azaltılarak bırakılacak her şey yolunda gider umarım elinizin hep üzerimde hissettim belki daha zor belki daha kolay bir dönem bekliyor beni ama mutluyum ve önemlisi hazırım

12:17

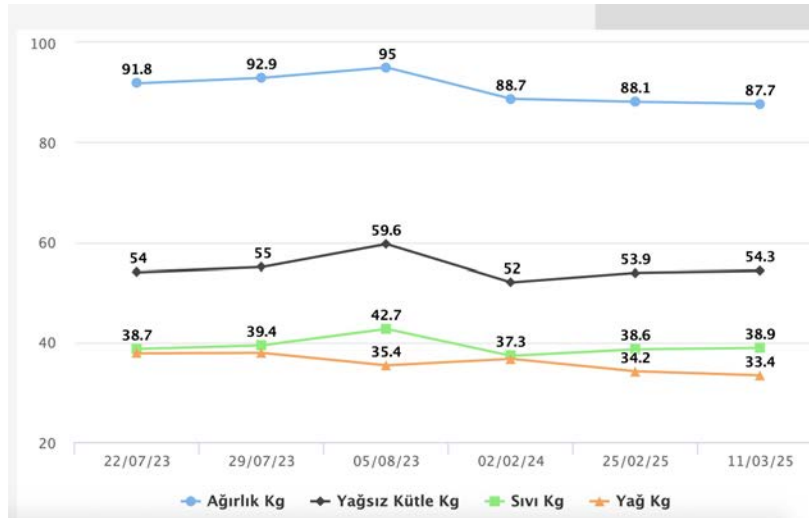
Ben ucuyooooorum bunu telif eden benim bu daha da güzel yapıyor teşekkür etmeyeceğim size şimdi daha çok yolumuz var biliyorum en sonunda kocaman bir teşekkür edeceğim insanların hayatına bu kadar dokunabilmek bilmiyorum muthissiniz

13:51

	KİLO	BEL	KALÇA	
HAZİRAN	95.0	122	124	ONLINE
EYLÜL	82.5	YAĞ% 38.3		KLİNİK
ARALIK	72.5	YAĞ %34.3		KLİNİK



GÜNCEL



TEŞEKKÜRLER 😊