

KAHVALTI GERÇEKTEN GEREKLİ Mİ?

Kahvaltı, günün en önemli öğünü mü ve gerçekten gerekli mi? Bilimsel çalışmalar ne diyor?

Herkesin bildiği bir söz vardır: "Kahvaltı günün en önemli öğünüdür." Ancak bu, 1950'lerde mısır gevreği üreten bir firma tarafından icat edilen bir reklam sloganıdır. Hiçbir bilimsel çalışmaya dayanmayan bu ifade, ne yazık ki satışlar için büyük bir başarı sağlamıştır.

Son 10-15 yılda, kahvaltının etkilerine dair sayısız bilimsel çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaların bir kısmı kahvaltının önemine vurgu yapsa da, çoğunluğu kayda değer bir fayda bulamamıştır. Bir kavramın doğru kabul edilebilmesi için, aynı araştırmanın farklı ortamlarda yapılması ve aynı sonucun elde edilmesi gerekir.

2019 yılında **British Medical Journal**'da yayımlanan ve 13 çalışmanın 18 yıllık sonuçlarını inceleyen bir meta-analiz, kahvaltının kilo alımı veya enerji harcaması açısından hiçbir önemi olmadığını göstermiştir. Özetle, kahvaltı günün en önemli öğünü değildir.

Eğer kilo, diyabet, kolesterol gibi risk faktörleri yoksa ve kahvaltı etmek istiyorsanız, bunda bir sorun yoktur; ancak kahvaltıdan özel bir fayda beklemenin anlamı yoktur. Kahvaltı yapmak gerekli değildir.

İnsanlar uykularında acıkmazlar, bu yüzden sabah uyanır uyanmaz kahvaltı yapmanın bir nedeni yoktur. İnsanların **sirkadiyen ritmi** nedeniyle, stres hormonu olan kortizol, beynin gönderdiği sinyallerle sabahın ilk saatlerinde böbrek üstü bezlerinden salgılanmaya başlar.

Kortizolün ilginç fonksiyonları vardır:

- İlk olarak, kan şekerinin yükselmesine neden olur. Kan şekeriyle paralel olarak kanda insülin seviyesi de yükselir. Yani, sabahın ilk saatlerinde kan şekeri zaten yüksektir ve bu yüksek kan şekeri, açlık hissini baskılayan bir faktördür.
- Kortizol ayrıca **insülin direncine** yol açar. Kahvaltı yapmak, yüksek olan kan şekerini daha da yükseltir; bu şeker, insülin tarafından kullanılmaya çalışılır ve fazlası yağ olarak depolanır. Kortizol tedavisi gören hastalarda kilo alımı ve yağlanma iyi bilinen bir gerçektir.

Dolayısıyla sabah kahvaltı yapmanın mantıklı bir gerekliliği yoktur. Aksine, **aralıklı oruç** bölümünde ayrıntılı olarak açıklandığı gibi, eğer akşam 8'den ertesi gün öğlen 12'ye kadar hiçbir şey yenmez ve kalori alınmazsa:

- Kan şekeri seviyesi düşer,

- Kandaki insülin seviyesi azalır,
- İnsülin direnci kırılır,
- Kilo verme süreci başlar,
- Hücrelerde **otofaji** başlar (genç ve sağlıklı kalmanın en önemli anahtarı).

Özetle:

- "Kahvaltı günün en önemli öğünüdür" ifadesi bir mittir,
- Uyandıktan hemen sonra kahvaltı yapmak, özellikle insülin direnci olan kişiler için zararlı olabilir,
- Tam tersine, toplamda 16 saat aç kalmak oldukça faydalıdır,
- Haftada 2-3 gün aralıklı oruç uygulamak çok yararlı bir alışkanlıktır,
- En sağlıklı beslenme şekli günde 2 öğündür,
- Atıştırmalıklar gereksizdir ve hatta zararlıdır! Aşırı yeme alışkanlığını pekiştirir ve gereksiz insülin salgısına neden olur.