

<http://www.diyetisyenim.org>

**Dukan diyeti** dediğimiz ve dünyada yaygın olarak uygulanan diyet Fransız beslenme uzmanı Dr. Pierre Dukan tarafından düzenlenmiştir. 2000 yılında yayımlanan Dukan diyeti bu diyeti ortaya çıkaran ve geliştiren Fransız diyetisyeni de bir marka haline getirmiştir. *Dukan diyeti* olarak adlandırılan bu diyet yüksek protein, düşük yap ve karbonhidrat diyetidir. Diyete tabi olmak isteyen kişiler 100 maddelik kendilerine sunulan yiyebilecekler listesinden istediklerini seçip, istedikleri kadar yiyebiliyorlar. Yöntem hızlı kilo vermeye yönelik değildir. Uzun vadede sağlıklı ama emin şekilde kilo verme amaçlı uygulanmaktadır.

Bu diyet programı kılavuzluk açısından dört aşamaya bölünmüştür. Her aşamada belirli gıdaların yenmesi ve belirli egzersizlerin yapılması hedeflenmektedir. İlk üç aşamada istenilen kiloya gelindiğinde sonlanabilir. 4. Aşama ise sağlıklı bir hayat tarzını sürdürmek için oluşturulmuştur.

#### 1.Aşama : ATAK

Bu birinci aşama esasen hızlandırılmış protein programıdır. Bu ilk evrede kişiler tavuk, balık gibi yağsız etler, yumurta gibi diğer kaynaklardan oluşan 68 adet yüksek proteinli gıda arasında seçim yapmak durumundadır. Bununla beraber kişiler 1,5 yemek kaşığı yulaf keği ve günde en az 1,5 lt su tüketme durumundadırlar. Ek olarak hastanın günde 20 dakika yürümesi gerekir.

#### 2.Aşama : SEYİR

Bu aşama uygulamaya dahil olan hastaların çoğunun kilolarının büyük bir kısmını kaybettiği dönemdir. Bu aşamada 100 maddelik listede yenebilecek gıdalara 32 çeşit sebze eklenmektedir. Bu aşamada hasta karbonhidrat içermeyen sebzeler tüketilebilir. Seyir aşamasında gıdalar dönüşümlü olarak tüketilmektedir. Atak aşamasında olduğu gibi tamamen protein olmalıdır. Ardından bir sonraki gün ise protein ve sebze günü yapılmalıdır. Atak aşamasında olduğu gibi her gün aynı miktarda yulaf ezmesi ve su tüketilmelidir. Hastalar 30 dakika yürüyüş yaparlar.

#### 3.Aşama : PEKİŞTİRME

3. aşama olan Pekiştirmede hastalara bu diyeti nasıl bir hayat tarzı haline getirebilecekleri öğretilmekte, kilo geri alınmadan denge korunma amaçlanmaktadır. Hastalar önceki aşamalarda belirtildiği gibi günlük olarak istedikleri kadar protein, sebze ve yulaf ezmeğini su ile birlikte tüketebilmektedirler. 3. Aşamada yasaklı olan bazı yiyeceklere de izin verilmektedir. Örnek vermek gerekirse peynir, meyve, ekme her hafta küçük porsiyonlar dahilinde alınabilir. Bununla beraber her hafta bir veya iki defa kutlama yemeği için izin verilebilmektedir. Yani arzuladıkları yiyecekleri yemede serbesttirler. Bu aşamada bir gün tamamen protein içerikli yemek zorundadırlar. Bunun yanında kişiler her gün 25'er dakika yürümek zorundadırlar. Pekiştirme aşamasında devam seyri 'Seyir' aşamasında kaybedilen her bir kilo için 5 gün olacaktır.

#### 4. Aşama : KALICI STABİLİZASYON

Bu son aşama hastanın geri kalan yaşamındaki hayat tarzını belirlemeye yöneliktir. Dukan'a göre hastalar ilk üç aşamadaki güçlüklerle beraber nasıl bir yemek düzenine sahip olmaları gerektiğini öğrenmişlerdir ve ona göre yeme düzenlerini artık ayarlamaya başlarlar. Hastalar kendi düzenlerini oluştururlar. Bu son aşamada hastalar haftanın bir günü tamamen proteinli beslenme olmak kaydıyla geri kalan 6 günde istedikleri her şeyi yiyebilmelerine olanak tanır. Bu diyeti uygulayanların bu aşamada temel olarak yapması gereken 3 şey vardır. Bunlar;

1) Her gün 3 yemek kaşığı yulaf kepeği ezmesi mutlak suretle tüketilmelidir.

- 2) Hasta her Perşembe'yi protein günü yapmalıdır.
- 3) Asansör alışkanlığı terk edilmeli, elden geldiğince merdivenlerden çıkılmalıdır.

#### **Dukan Diyetinin Faydaları Nelerdir?**

**Dukan diyetinin** diğer diyetlere göre avantajları bulunmaktadır. **Dukan diyetinde** yağsız et ve sağlıklı sebzeleri tüketmek hedeflenir. Su tüketimi fazladır, yağ alımı düşüktür. Her gün egzersiz yapılır. Multivitaminler tavsiye edilir. Hastalar bu diyetle görece olarak daha çabuk kilo kaybetmektedirler. Kombine halinde yapılan diyet ve egzersizler kalp krizi, obezite, hipertansiyon gibi sağlık sorunlarını önlemeye yardımcıdır. Gözle görülen bu kilo kaybı hastaları daha çok motive eder ve bu diyetle istikrarlı olmalarına sebep olur. Bu diyetin esas amacı daha sağlıklı bir hayat tarzına sahip olunmasıdır.

<http://www.diyetisyenim.org>