

e-dergi

“AÇKENSEN,
SENDEĞİLMİSİN?”
GERÇEKTEN!?

SERİ 1.
KORTİZOL

HANDE ACAREL

İÇİNDEKİLER

1. KORTİZOL NEDİR?

2. KORTİZOLUN İŞLEVLERİ

3. KORTİZOL DÜZEYLERİ VE SAĞLIĞA
ETKİSİ

4. KORTİZOL VE BESİN ETKİLEŞİMİ

5. KORTİZOLUN DİĞER
HORMONLARLA İLİŞKİSİ

6. KORTİZOL SEVİYELERİNİ
DENGелеMEK İÇİN
KULLANILABİLECEK TAKVİYELER

“AÇKEN SEN, SEN DEĞİL MİSİN?” GERÇEKTEN!?

Bu yazı serisinde ilk hormonumuz Kortizol. Açlığa dair önemli hormonlardan biridir. “Kaç veya Savaş” kod adıyla da biliriz kendisini. Seviyesi açlık, tozluk ve yağ kitlesindeki artışla yakından ilgili. Kendisine biraz daha yakından bakalım mı?

KORTİZOL NEDİR?

Kortizol, vücudun stresle başa çıkmasına yardımcı olan önemli bir hormondur. Böbrek üstü bezleri tarafından üretilir ve gün içinde seviyeleri değişkenlik gösterebilir.

Kortizol, "stres hormonu" olarak bilinir çünkü genellikle stresli durumlara yanıt olarak salgılanır. Ancak yalnızca stres yönetimiyle ilgili değil, birçok önemli işlevi de vardır.

KORTİZOLUN İŞLEVLERİ

Stres Yönetimi:

Vücut, tehlike algıladığında ("savaş ya da kaç" durumu), kortizol seviyesini artırarak enerji üretimini hızlandırır.

Kan Şekerini Düzenleme:

Karaciğerden glikoz salınımını artırarak enerji sağlar.

Bağışıklık Sistemi:

Enflamasyonu kontrol eder ve bağışıklık yanıtını düzenler. Ancak, uzun süreli yüksek kortizol bağışıklık sistemini baskılayabilir.

Metabolizma:

Protein, karbonhidrat ve yağ metabolizmasını düzenler.

Kan Basıncı:

Kan basıncını ve dolaşımı stabilize eder.

Uyku ve Uyanıklık Döngüsü:

Sabah saatlerinde daha yüksek seviyelerde salınarak uyanıklık sağlar; gece düşer.

KORTİZOL DÜZEYLERİ VE SAĞLIĞA ETKİSİ

Yüksek Kortizol:

Uzun süreli stres, Cushing sendromu gibi durumlar yüksek kortizol seviyelerine neden olabilir. Bu durum, kilo artışı, tansiyon yüksekliği, bağışıklık sistemi zayıflığı ve uyku bozukluklarına yol açabilir.

Düşük Kortizol:

Addison hastalığı gibi durumlarda kortizol eksikliği görülebilir. Bu da yorgunluk, düşük kan şekeri, kilo kaybı ve tansiyon düşüklüğüne neden olabilir.

! Kortizol seviyesini dengelemek için stres yönetimi, düzenli egzersiz, sağlıklı beslenme ve yeterli uyku büyük önem taşır.

KORTİZOL VE BESİN ETKİLEŞİMİ

Kortizol seviyelerini dengelemek için dengeli bir beslenme planı, stres yönetimi ve yaşam tarzı değişiklikleri oldukça önemlidir.

Beslenmede bazı spesifik yaklaşımlar kortizölü düşürmede veya dengede tutmada etkili olabilir.

Kortizölü Dengelemek İçin Beslenme Önerileri

1. Protein ve Kompleks Karbonhidrat Desteęi

Kan şekeri dalgalanmalarını önlemek için protein ve kompleks karbonhidratları bir arada tüketmek önemlidir. Düzensiz kan şekeri, kortizölün yükselmesine neden olabilir.

Örneęin; Yulaf Ezmesi + Badem + Yoğurt, Tam Tahıllı Ekmek + Yumurta.

2. Antioksidan Bakımından Zengin Gıdalar

Serbest radikallerin etkisini azaltan antioksidanlar kortizölün neden olduğu iltihaplanmayı önlemeye yardımcı olur.

Önerilen besinler:

C vitamini: Portakal, çilek, biber.

E vitamini: Badem, avokado.

Beta-karoten: Havuç, tatlı patates.

3. Magnezyumdan Zengin Gıdalar

Magnezyum, sinir sistemi üzerinde yatıştırıcı bir etki yaparak kortizol seviyelerini düşürebilir.

Kaynaklar: Ispanak, kabak çekirdeği, muz, bitter çikolata (%70 üzeri kakao).

4. Omega-3 Yağ Asitleri

Omega-3 yağ asitleri, stres hormonlarını dengeleyerek kortizol seviyelerini düşürmeye yardımcı olur.

Kaynaklar: Somon, sardalya, ceviz, keten tohumu.

5. Probiyotik ve Prebiyotikler

Bağırsak sağlığı kortizol salınımını etkileyebilir. Sağlıklı bir mikrobiyota, stres hormonlarının dengelenmesine yardımcı olur.

Probiyotik kaynaklar: Kefir, yoğurt, turşu.

Prebiyotik kaynaklar: Sarımsak, soğan, pırasa, muz.

6. Bitki ayları

Rahatlatıcı aylar, sinir sistemini yatıştırır ve kortizol seviyelerini dengeleyebilir.

Öneriler: Papatya, melisa, rooibos ayı.

7. Basit Şekerlerden ve İşlenmiş Gıdalardan Kaçının

Basit şeker tüketimi kan şekeri dengesizliklerine yol açarak kortizol artışına neden olabilir.

Alternatif: Tatlı isteęi için meyve veya bitter çikolata tercih edin.

8. Hidratasyon ve Kafein Kontrolü

Susuzluk, vücut için bir stres faktörü olabilir. Gün boyunca yeterince su tüketmeye özen gösterin.

Fazla kafein, kortizol seviyelerini artırabilir. Kahve tüketimini günde 1-2 fincanla sınırlandırabilirsiniz.

Örnek Bir Günlük Beslenme Planı

Kahvaltı: Yulaf ezmesi, muz dilimleri, bir tatlı kaşığı fıstık ezmesi, bitki çayı.

Ara Öğün: 1 avuç çiğ badem veya ceviz.

Öğle Yemeği: Izgara somon, kinoa, buharda brokoli ve limon sosu.

Ara Öğün: Kefir ve bir dilim bitter çikolata.

Akşam Yemeği: Tavuklu sebze sote (zeytinyağlı), tam tahıllı ekmek.

Gece: Papatya çayı ve bir dilim avokado.

KORTİZOLUN DİĞER HORMONLARLA İLİŞKİSİ

Kortizol, vücudun stresle başa çıkmasına yardımcı olan bir glukokortikoid hormondur ve diğer birçok hormonun dengesini etkileyebilir.

1. İnsülin

Yüksek kortizol seviyeleri, kan şekeri seviyesini artırarak insülin direncine yol açabilir. Bu durum, pankreasın daha fazla insülin salgılamasına neden olur ve zamanla metabolik bozukluklara zemin hazırlayabilir.

Düşük kortizol seviyeleri, hipoglisemiye yol açarak insülin üretimini etkileyebilir.

2. Tiroid Hormonları (T₃ ve T₄)

Yüksek kortizol, tiroid hormonlarının üretimini ve dönüşümünü engelleyebilir. Özellikle T₄'ün aktif form olan T₃'e dönüşümü yavaşlayabilir, bu da hipotiroidizme benzer belirtiler ortaya çıkarabilir.

Düşük kortizol durumunda ise tiroid fonksiyonları yeterince desteklenemeyebilir, çünkü kortizol tiroid hormonlarının hücresele düzeyde etkili olabilmesi için gereklidir.

3. Testosteron

Yüksek kortizol, testosteron üretimini baskılar. Stresli durumlarda vücut kortizol üretimini önceliklendirir, bu da testosteron seviyelerinin düşmesine yol açar.

Düşük testosteron, enerji azalması, kas kaybı ve libido düşüklüğü gibi sorunlara neden olabilir.

4. Östrojen ve Progesteron

Kadınlarda, yüksek kortizol seviyeleri progesteron üretimini baskılayabilir.

Progesteron kortizolün öncül maddesi olan pregnenolon ile aynı yoldan üretildiği için, stres altında vücut kortizol üretimine öncelik verir.

Bu durum, östrojen baskınlığına yol açabilir ve adet düzensizlikleri, PMS veya menopoz semptomlarını kötüleştirebilir.

5. Büyüme Hormonu (GH)

Yüksek kortizol, büyüme hormonunun salgılanmasını baskılar. Bu, çocuklarda büyüme geriliğine ve yetişkinlerde kas kütlesi kaybına neden olabilir.

6. Adrenalin ve Noradrenalin

Kortizol, adrenalin ve noradrenalinin etkilerini düzenler. Kronik stres durumunda kortizol seviyeleri sürekli yüksek kaldığında, bu hormonların aşırı salınımı, anksiyete ve yüksek tansiyon gibi problemlere yol açabilir.

7. DHEA (Dehidroepiandrosteron)

Kortizol ve DHEA genelde bir denge içindedir. Yüksek kortizol seviyeleri DHEA üretimini baskılar, bu da bağışıklık sistemi zayıflaması ve enerji düşüklüğüne neden olabilir.

8. Melatonin

Kortizol, melatoninle ters bir ritme sahiptir. Yüksek kortizol seviyeleri gece boyunca düşmezse, melatonin üretimini baskılar ve uyku kalitesini bozar.

Sonuç:

Kortizol seviyelerinin dengede tutulması, hormonal denge için kritik öneme sahiptir. Kronik stres, beslenme düzeni, uyku eksikliği ve yaşam tarzı faktörleri kortizol seviyelerini etkileyebilir. Bu nedenle düzenli egzersiz, dengeli beslenme ve stres yönetimi, hormonal dengeyi desteklemek için önemlidir.

KORTİZOL SEVİYESİNİ DENGелеMEK İÇİN KULLANILABİLECEK TAKVİYELER NELERDİR?

Kortizol seviyesini dengelemek için kullanılabilecek bazı destekleyici takviyeler şunlardır:

1. Adaptogenler

Adaptogenler, stresle başa çıkmaya ve kortizol seviyelerini düzenlemeye yardımcı olabilir.

Ashwagandha: Kortizol seviyelerini düşürmede etkili olduğu bilimsel çalışmalarla desteklenmiştir.

Rhodiola Rosea: Stres toleransını artırarak kortizol dengesini sağlamaya yardımcı olur.

Holy Basil (Tulsi): Antioksidan etkisiyle kortizol seviyesini düzenleyebilir.

2. Magnezyum

· Magnezyum, sinir sistemi üzerinde yatıştırıcı bir etkisi olduğu için stres ve kortizol düzeylerini düşürmeye yardımcı olabilir. Özellikle magnezyum bisglisinat veya magnezyum taurat formları stres yönetiminde daha etkili bulunur.

3. Omega-3 Yağ Asitleri

Omega-3 yağ asitleri, inflamasyonu azaltarak ve stres hormonlarının dengesini destekleyerek kortizol düzeylerini düzenleyebilir.

4. B Vitaminleri

B5 ve B6 Vitaminleri: Adrenal bezlerin sağlıklı çalışmasını destekler.

B12 Vitamini ve Folik Asit: Enerji metabolizmasını düzenler ve stres tepkisini azaltır.

5. C Vitamini

C vitamini, adrenal bezlerin sağlıklı işlevini destekler ve stres durumunda kortizol üretimini dengeleyebilir.

6. L-Theanine

Yeşil çayda bulunan bu amino asit, rahatlatıcı etkisiyle stres ve kortizol seviyelerini düşürmeye yardımcı olabilir.

7. Probiotikler

Lactobacillus ve Bifidobacterium türleri, bağırsak-sağlık eksenini destekleyerek kortizol seviyelerinin dengelenmesine katkıda bulunabilir.

8. Fosfatidilserin

Bu fosfolipid, stres hormonlarının baskılanmasına yardımcı olabilir ve özellikle yoğun egzersiz sonrası kortizol seviyelerini düşürebilir.

9. Melatonin

Uyku düzenleyici etkisiyle kortizol ritmini dengeleyebilir, özellikle gece kortizol seviyeleri yüksek olan kişilerde faydalı olabilir.

Dikkat Edilmesi Gerekenler:

Suplementleri kullanmadan önce bir sağlık profesyoneline danışmak önemlidir. Özellikle kortizol seviyesi çok yüksek ya da düşükse, altta yatan nedenleri belirlemek için bir doktora başvurulmalıdır.

Diyet ve yaşam tarzı değişiklikleri (yoga, meditasyon, düzenli uyku) bu desteklerle birlikte kortizol yönetimini daha etkili hale getirebilir.

Kortizol seviyelerini kontrol altına almak için supplementleri, dengeli bir beslenme ve stres yönetim teknikleriyle birlikte uygulamak her zaman en iyi sonucu verecektir.

Sevgilerimle,

Hande ACAREL

**M.Sc., RD Uzman Diyetisyen, Fitoterapist ve
Pilates Eęitmeni**

Merak ettikleriniz için her konuda
ulaşabilirsiniz.

İletişim Bilgileri: www.handeacarel.com
kuzguncukpilates@gmail.com