



ASEGEM

Sürekli Eğitim ve
Gelişim Merkezi

AĞIRLIK YÖNETİMİ EĞİTİMİ

Diyetisyenlere özel programdır.

	Hafta	Saat	Eğitmen
Ağırlık Yönetimine Güncel Bakış	1. Hafta	4	Doç. Dr. Gözde Arıtcı Çolak
Obezitenin tanımı, sınıflandırılması ve epidemiyolojisi			
Obezitenin kronik ve nükseden bir hastalık olarak ele alınması			
Ağırlık döngüsü ve yönetimi			
Enerji dengesi kavramının ötesi: adaptif termogenez			
Ağırlık yönetiminde diyetisyenin rolü			
Ağırlık Artışı ve Kaybının Fizyolojisi	2. Hafta	4	Prof. Dr. Murat Baş
Enerji harcaması bileşenleri			
İştah düzenleyici hormonlar (leptin, ghrelin, GLP-1 vb.)			
İnsülin direnci ve yağ dokusu disfonksiyonu			
İnflamasyon ve metabolik esneklik			
Adipoz Doku	3. Hafta	2	Prof. Dr. Murat Baş
Beyaz ve kahverengi yağ dokusu gelişimi			
Adipoz doku metabolizması, adipokinler ve obezite			
Visseral yağ dokusu ve ektopik yağ birikimi			
Bireyin Kapsamlı Değerlendirilmesi	3. Hafta	2	Doç. Dr. Gözde Arıtcı Çolak
Antropometrik ölçümler (BKİ, bel çevresi, vücut kompozisyonu)			
Beslenme öyküsü ve yeme davranışlarının analizi			
Fiziksel aktivite ve sedanter davranış değerlendirmesi			
Enerji ve Makrobesin Planlaması	3. Hafta	2	Prof. Dr. Perim Türker
Enerji gereksiniminin hesaplanması			
Kalori kısıtlaması yaklaşımları (ılımlı, agresif)			
Protein miktarı ve kas kütlesinin korunması			
Karbonhidrat ve yağ kalitesinin önemi			
Ağırlık Yönetiminde Beslenme Modelleri	4. Hafta	5	Prof. Dr. Murat Baş
Ağırlık yönetiminde değişen rehberler			
Akdeniz diyeti			
Düşük karbonhidratlı diyetler			
Düşük yağlı diyetler			
Zaman kısıtlı beslenme ve aralıklı oruç			
Bağırsak mikrobiyomu ve obezite			
Obezite ve kilo kaybının mitokondriyal biyoenerjik yönleri			

Ağırılık Yönetiminde Davranış Değişikliği	5. Hafta	3	Prof. Dr. Murat Baş
Davranışsal ağırlık yönetimi ilkeleri			
Motivasyonel görüşme teknikleri			
Yeme farkındalığı (mindful eating)			
Hedef belirleme ve öz-izlem yöntemleri			
Farmakolojik Tedavi ve Beslenme	6. Hafta	4	Prof. Dr. Perim Türker
Obezite ilaçlarının etki mekanizmaları (GLP-1 agonistleri vb.)			
İlaç–besin etkileşimleri			
İştah baskılanması ve besin alımının düzenlenmesi			
Yan etkilerde beslenme yaklaşımı			
Bariatrik Cerrahi ve Ağırlık Yönetimi	7. Hafta	4	Prof. Dr. Perim Türker
Cerrahi endikasyonlar			
Ameliyat öncesi beslenme hazırlığı			
Ameliyat sonrası dönemler (erken–geç)			
Protein, vitamin–mineral yetersizlikleri			
Ağırlık geri kazanımı			
Obeziteye bitkisel ve alternatif yaklaşımlar			
Obezite ve Komorbiditeleri	8., 9. ve 10 Hafta	14	Prof. Dr. Perim Türker Doç. Dr. Gözde Arıtcı Çolak
İnsülin direnci ve obezite	8. Hafta		Doç. Dr. Gözde Arıtcı Çolak
Obezitenin sonuçları	8. Hafta		
Obezite ve ölüm oranları	8. Hafta		
Obezite ve kalp hastalığı	8. Hafta		
Obezite ve hipertansiyon	9. Hafta		
Obezite ve lipoprotein metabolizması.	9. Hafta		Prof. Dr. Perim Türker
Obezite ve Tip 2 diyabet	9. Hafta		
Obezite ve metabolik sendrom	9. Hafta		
Obezite ve kanser: Klinik epidemiyoloji.	9. Hafta		
Obezite ve metabolik hastalıkların inflamatuvar nedenleri	10. Hafta		
Obezite ve safra kesesi hastalığı	10. Hafta		
Obezite ve karaciğer: Hücre ölümü, telafi edici büyüme ve hasarın onarımı	10. Hafta		
Obezite, akciğer fonksiyonu ve akciğer hastalığı	10. Hafta		
Obezite, böbrek hastalıkları	10. Hafta		Prof. Dr. Perim Türker
Klinik Vaka Atölyesi	11. 12. ve 13. Hafta	16	Prof. Dr. Murat Baş Prof. Dr. Perim Türker Doç. Dr. Gözde Arıtcı Çolak
	TOPLAM	60	