

2020

Mezunumuz “Uzman Diyetisyen Mehmet Akif Atay” ile Kariyer Yönetimi ve Sağlıklı Beslenme Söyleşisi



Kariyer Merkezi ve Mezun İlişkileri Müdürlüğü
adına Söyleşiyi gerçekleştiren İrem ÖZGÜREL.

KM-İrem: Mehmet Bey öncelikle biraz kendinizden bahseder misiniz?

Uzm. Dyt. Mehmet Akif Atay: Mardinliyim, sağlık bölümüyle ilgili bireysel ve aile olarak ilgimiz ve çalışmalarımız uzun yıllardır devam etmekte. 2009 yılından itibaren beslenme ve diyetetik bölümündeyim. 8 yıldır kurduğumuz ‘theSlimFit ve theFitMenu’ markalarımızı yönetmekteyiz. Bu çatı altında sağlık anlamında birçok kişiye dokunduk. Bunun yanı sıra 65 yaş ve üzeri yaşlı beslenmesi üzerine bilimsel çalışmalarım oldu ve huzurevi sistemlerinde çalıştım. Sefarad mutfağı üzerine de çalıştım, hem toplu beslenme hem yatan hasta hem de kliniğimizde çalışmaya devam edip akademisyen olarak da eğitimime devam etmekteyim.

KM-İrem: Diyetisyenlik bölümüne nasıl adım attınız ve bu alanda nasıl ilerlediniz? Mesleğinizi seçmede etkili olan faktörler neler oldu?

Uzm. Dyt. Mehmet Akif Atay: Üniversiteye hazırlık yıllarımda sağlık ve beslenme bölümünü hep düşünürdüm, tercih dönemi üniversiteleri gezerken beslenme bölümünden hocam da olan Zeynep Özerson Koç hocamız ile tanıştım ve onun da yönlendirmesiyle bu bölümü seçmeye karar verdim. Bölümün henüz ülkemizde yeni bir bölüm olması ve çalışma alanları ilgimi çekmişti, iyi ki seçmişim.

KM-İrem: Bu meslek alanında uzmanlaşmak isteyen kişilerde ne gibi özellikler olması gerekiyor? Belli teknik özellikler ya da liderlik özellikleri gerekiyor mu?

Uzm. Dyt. Mehmet Akif Atay: Beslenme ve Diyetetik bölümü insan merkezli ve sürekli yeni bilgi öğrenme üzerine kurulu bu sebeple tutkulu bir meraklı olmak gerekir. Temel olarak insan sağlığı, besinler, endüstri, modern dünya, psikoloji ve tıp bilimleri gibi birçok konuyu içinde barındırır bu yüzden kişisel gelişime de müsait bir bölümdür. Teknik bilginizi ve liderlik özelliklerinizi her daim geliştirmelisiniz.

KM-İrem: Diyet nedir önce bunu tanımlar mısınız?

Uzm. Dyt. Mehmet Akif Atay: DSÖ’nün güzel bir tanımı var; kişinin sağlık, fiziksel ve ruhsal yönden kendini tam olarak iyi hissetmesi halidir. Kısaca diyet, kişinin tüm özel durumu dikkate alınarak kişiye özel hazırlanan beslenme reçetesidir.

KM-İrem: Doğru diyet nasıl olmalıdır?

Uzm. Dyt. Mehmet Akif Atay: Doğru diyetle temel kural kişinin beslenme bilgi düzeyinin yeterli olmasıdır. Sonrasında inşa etme süreci ve kişinin kendini tanıma sürecidir.

KM-İrem: Diyetle sıklıkla yapılan hatalar hangileri?

Uzm. Dyt. Mehmet Akif Atay: Günümüzün en büyük problemi olan hız konusu diyet yapan kişiyi de etkiler her şeyin hızlı olmasını ister ve mucize bekler. Tabi ki bu konu da manipülasyona açık hale gelir. Günümüzde gerçek bilgiye ulaşmak için bile yeterli bilgiye sahip olup doğru bilgiyi seçmek elzemdir. Bu yüzden toplumun büyük bir kesimi araştırırken yanlış maruz kalır ve bunun bedelini öder ama inanıyorum ki zamanla meslek uzmanları olarak diyetetik bilimi sahada yer aldıkça toplumumuzun da bilgi düzeyi artacak ve yenedünya düzenine uygun beslenmeyi de öğrenecekler/ öğreneceğiz.

KM-İrem: Sağlıklı beslenmek sizin için ne ifade ediyor?

Uzm. Dyt. Mehmet Akif Atay: Sağlıklı beslenmek bir bütündür. Kişinin yaşadığı bölge, özel durumları gibi birçok konu sağlıklı beslenme tanımını değiştirir ve günümüzde çok hareket edip ortam değiştirdiğimizden gün içinde farklı ortamlarda olduğumuzdan her girdiğimiz ortama uygun sağlıklı beslenme tanımı değişir. Bu yüzden tek tanım yoktur süreci doğru yönetebilme hali vardır.

KM-İrem: Evde kalmamız gereken bu süreç içerisinde gün içinde nasıl besleniyorsunuz, neler yapıyorsunuz?

Uzm. Dyt. Mehmet Akif Atay: Tabi ki olağanüstü durumlar yaşadığımız bugünlerde öncelikle zihnimizi temiz tutmak ve temel konular olan uyku, yediğimiz öğün sayısı, öğün çeşidi, aldığımız sıvı, bağırsak düzeni, hareket durumu, zaman yönetimi gibi konuları düşünüp daha verimli bir plan oluşturma hedefindeyim.

KM-İrem: Beslenme düzenimizi nasıl sağlıklı hale getirebiliriz?

Uzm. Dyt. Mehmet Akif Atay: En temel anlamda besinleri tanımamız gerekiyor. Bu ay hangi besinler yetişiyor ona dikkat edip, besinden alacağımız maximum biyoyararlığı artırmak için bilmemiz gereken pişirme ve saklama yöntemlerini uygulamamız ve en önemlisi sağlıklı besleniyorsak bile çeşitli dengeli beslendiğimizden emin olmamız, gün içinde bunun muhasebesini yapmamız önemli. Her besin grubundan besinler almaya dikkat etmemiz gerekiyor ve yakınlarımızı da teşvik etmeyi ihmal etmemeliyiz.

KM-İrem: Su içmekte zorlananlar için tavsiyeleriniz var mı?

Uzm. Dyt. Mehmet Akif Atay: Su bedenimiz için bir ortamdır. Yani tıpkı havadaki oksijen gibi suyun azlığı tüm sistemi etkiler. Bu yüzden su alımı hayati bir konudur. Kişi su içmeye alıştırılmalı ve kişiye buna uygun tıpkı egzersiz çalışmaları gibi planlar yapılmalı. Ayrıca diüretik etki yaratan sıvıları kişiye tanımlamak gerekir. Benim her karşılaştığım danışan veya hastam için ilk seansta gündemimize aldığımız temel konu sudur.

Mehmet Akif Atay hakkında daha detaylı bilgi almak için [tıklayınız.](#)