

Akşam Yemeği Vakti Neden Önemli, En Doğru Saat Ne?

İspanyol arkadaşım ve meslektaşım Javier Hirschfeld'e İspanyolların yeme alışkanlıklarını sordum. “Kahvaltıyı bir kral, öğle yemeğini bir prens ve akşam yemeğini ise bir fakir gibi ye.” dedi. Bu, kendisine küçük yaşlardan itibaren aşılannmış bir söz. İspanya'da günün en büyük öğününün öğle yemeği olması yaygınken akşam yemekleri genellikle hafif atıştırmalıklardan oluşuyor. Birleşik Krallık ve ABD'de ise hafif bir öğle yemeğinin ardından akşam daha doyurucu bir öğün yemek daha alışlagelmiş bir durum.

Ancak “krononütrisyon” adı verilen ve giderek gelişen bilimsel bir disipline göre işleri tersinden yapıyor olabiliriz. Bu disiplin, sağlıklı beslenmenin yalnızca ne yediğimizle değil, aynı zamanda ne zaman yediğimizle de ilgili olduğunu savunuyor. Obeziteyi azaltmaktan kalp-damar hastalıklarını önlemeye kadar pek çok araştırma, vücudumuzun iç saatinin, yani sirkadiyen ritmin, besinleri işleme biçimimizde ve genel sağlığımızda önemli bir rol oynadığını gösteriyor.

İspanya'daki Murcia Üniversitesinden Marta Garaulet, yemek zamanlamasının etkilerine bir kilo verme kliniğinde yaptığı gözlemler sonucunda ilgi duymaya başladı. Aynı evde yaşayan ve aynı diyeti uygulayan iki hastasının kilo verme süreçleri farklı sonuçlandı. Hastalardan biri öğle yemeğini saat 13.00 civarında yerken diğeri ders programı nedeniyle daha geç yiyordu. Altı haftanın sonunda erken yiyen hasta çok daha fazla kilo vermişti.

Garaulet ve meslektaşları daha sonra İspanya'da aynı kilo verme programına katılan 420 yetişkini 20 hafta boyunca takip etti. Öğle yemeğini erken yiyenlerin, günün ilerleyen saatlerinde yiyenlere kıyasla daha fazla ve daha hızlı kilo verdiğİ görüldü. Küçük çaplı başka bir kontrollü çalışmada ise iki hafta boyunca aynı öğünleri tüketen 32 sağlıklı kadından öğle yemeğini geç yiyenlerin kan şekeri kontrolünün daha zayıf olduğU ve daha az karbonhidrat yaktığı gözlemlendi.

Peki, günün farklı bir saatinde aynı yiyecekleri tüketmek neden bu kadar büyük bir etki yaratıyor? Boston'daki Brigham and Women's Hastanesinden nöro bilim profesörü Frank Scheer, “Biyolojik açıdan sabah ve akşam aynı kişi değiliz.” diyor. Vücut saatimiz fizyolojimizin neredeyse tüm yönlerini düzenliyor. Bedenimizin uyku vaktinin geldiğine işaret ettiği bir zamanda yemek yemek, “sirkadiyen uyumsuzluk” adı verilen biyolojik bir dengesizliğe yol açabiliyor.

Sekiz yüzden fazla yetişkinin katıldığı 2022 tarihli bir çalışmada katılımcılara, tipik bir akşam yemeğinin karbonhidrat içeriğini taklit eden glikozlu bir içecek verildi. İçeceği yatmadan bir saat önce tüketenlerin, dört saat önce tüketenlere göre glikozu daha az verimli işlediği görüldü. Bu kişilerin kan şekeri seviyeleri daha yüksek çıktı ve kan şekerini düzenleyen insülini daha az ürettikleri belirlendi. Araştırmacılar, vücut uykuya hazırlanırken seviyesi yükselen melatoninin bu süreçte kilit rol oynadığına inanıyor.

Geç saatte yemek yemenin etkileri kan şekeri kontrolüyle sınırlı değil. Araştırmalar, geç yemenin iştah ve tokluğu düzenleyen hormonların dengesini bozarak insanların ertesi gün kendilerini daha aç hissetmesine yol açabildiğini gösteriyor. Geç saatte yemek yiyenlerde beyne tokluk sinyali gönderen leptin daha az salgılanıyor. Yemek zamanı, vücudun yağı depolama biçimini de etkileyebiliyor; geç yemek, yağın parçalanması yerine hücrelerde depolanmasını destekleyebiliyor.

Daha erken saatlerde yemek yemenin kalp sağlığı açısından da yararları olabilir. Fransa'da 100 binden fazla kişiyle yapılan bir çalışmada kahvaltıyı daha geç yapanların kalp-damar hastalığı riskinin daha yüksek olduğu görüldü. Akşam yemeğini erkene çekerek sağlanan daha uzun gece açlığının ise daha iyi kalp sağlığıyla ilişkili olduğu belirlendi. Araştırmacılar, bu durumun özellikle vardiyalı çalışanlar ve sirkadiyen ritim bozukluğuna yatkın gruplar için önemli olabileceğini söylüyor; ancak gece çalışan bazı kişilerin enerji düzeylerini korumak için yemek yemesi gerekebileceğini de hatırlatıyor.

Ne zaman yemek yediğimiz tamamen kontrolümüz altında değildir. Sabah erken kalkanlar ile gece geç saatlere kadar uyanık kalanların kronotipleri, yemek saatlerini ve bedenlerinin besinlere verdiği tepkiyi etkileyebilir. Napoli Federico II Üniversitesinden Giovanna Muscogiuri'ye göre sabah insanların Akdeniz tipi beslenme düzenini benimseme olasılığı daha yüksekken gece insanları öğünlerini ertelemeye ve günün ilerleyen saatlerinde enerji yoğunluğu yüksek gıdalar tüketmeye daha yatkındır. Geç saatte yemek yiyen gece insanları daha zayıf glikoz kontrolü ve kilo alma riskiyle karşılaşabilir.

İşin pratik kısmı görece basit: Düzenli saatlerde beslenmek; tam tahıllar, baklagiller ve meyve gibi lif açısından zengin karbonhidratları beden bunları daha iyi işleyebildiği erken saatlerde tüketmek; akşamları ise daha hafif ve protein açısından zengin öğünleri tercih etmek öneriliyor. Uyku süresi ve kalitesinin de açlık hissimizi etkilediğini unutmamak gerekiyor. Uykusuzluk, aşırı yeme ve enerji yoğunluğu yüksek gıdaları seçme olasılığını artırabiliyor.

Peki, akşam yemeği için en iyi zaman hangisi? Aslında herkes için geçerli tek bir “en iyi saat” yok. İdeal olan, günün en büyük öğününü daha erken saatlerde yemek ve akşam yemeğini yatmadan en az üç saat önce tüketmek. Yaşam tarzı, çalışma düzeni ve kronotip kişiden kişiye değiştiği için önemli olan, bu ilkeleri kendi günlük düzenimize uyarlamak.

Kaynak: Melissa Hogenboom, “Akşam Yemeği Vakti Neden Önemli, En Doğru Saat Ne?”, BBC Future / BBC Türkçe, 15 Ağustos 2026. IGCSE çalışması için kısaltılmış ve düzenlenmiştir.