



BESLENMENİN HASTALIK GELİŐİMİNDEKİ ROLÜ



Beslenme-Kardiyovasküler hastalıklar ve kanser

- Kardiyovasküler hastalıkların önlenmesi için, paketlenmiş gıdalardan trans yağların uzaklaştırılması gerekmektedir.
- Uzun zincirli çoklu doymamış yağ asitlerini içeren gıdaların daha fazla tüketilmeleri gerekmektedir.
- Omega 3 uzun zincirli çoklu doymamış yağ asitlerini içeren diyet takip eden kişilerde kardiyovasküler hastalığa yakalanma riskinin azaldığı belirlenmiştir. Pro-inflamatuvar özellik gösterebilen omega 6 yağ asitleri yerine omega 3 yağ asitlerinin diyete eklenmesi tercih edilmelidir.

Özellikle, Vitamin E ve Vitamin C gibi önemli antioksidanları yüksek düzeyde alan kişilerde daha az kardiyovasküler hastalık riski görülmektedir.

- Beyindeki damarların hasar görmesi, inme ve damarlarda inflamasyona yol açabilir ve Alzheimer ve vasküler demans gelişimine yol açabilir. B vitamini, normal homosistein düzeylerinin sürdürülmesine olanak sağlayabilir ve beyindeki inflamasyonun ve yaşla ilişkili hafızadaki gerilemeyi önleyebilir.

Beslenme-Yaşla ilişkili göz hastalıkları

- Katarakt ve makula dejenerasyonu, yaşlanmaya bağlı olarak görülen ve körlükle sonuçlanabilen göz hastalıklarıdır.
- Bu hastalıkların en önemli nedenleri arasında, oksidatif stres, sigara kullanımı, UV'ye maruziyet yer almaktadır.
- Meyve ve sebzece zengin diyet ve tavsiye edilenin üzerinde C vitamini tüketiminin görme kaybını önleyebildiği belirlenmiştir.
- Yüksek düzeyde karotenoid tüketiminin, özellikle katarakt gelişimini yavaşlatığı belirlenmiştir.

Vitamin C, E, beta karoten ve çimkonun tavsiye edilen limitlerin üzerinde tüketilmesi, yaş bağımlı makula dejenerasyonunu yavaşlatmaktadır.

Beslenme-Osteoporoz

- Osteoporoz, kalça kırıkları için önemli bir risk faktörüdür.
- Çeşitli çalışmalarda, kalsiyumun D vitamini ile kombine olarak veya tek başına kullanımının, kalça kırılmaları riskini azalttığı belirlenmiştir.
- Post-menopozal kadınların günlük 1200 mg elemental kalsiyum alması gerektiği bildirilmiştir.
- Kalça kırığı görülen post-menopozal kadınlarda D vitamini düzeylerinin ve kalsiyum düzeylerinin, sırasıyla normalin %50 ve %80 altında olduğu belirlenmiştir.

Kalsiyum düzeylerine ek olarak, antioksidan durum da osteoporozla ilgili kalça kırıklarında rol oynamaktadır. Sürekli sigara kullanan ve düşük VitE ve VitC'ye sahip kadınlarda, sigara içmeyen ve yüksek antioksan kullanımına sahip kadınlara göre 3 kat daha fazla kalça kırığı riski belirlenmiştir.

Beslenme-Üst GI kanal kanserleri

- Sigara ve alkol kullanımının, skuamöz kökenli özofagus kanseriyle ilişkili olduğu bildirilmiştir.
- Çok sıcak içeceklerin tüketilmesi ile termal hasar sonucunda özofagus kanseri riskinin arttığı bildirilmiştir.
- Meyve ve taze sebze tüketiminin, özofagus kanseri riskini azalttığı ve demir, niyasin, riboflavin, çinko ve folat eksikliğinin ise özofagus kanseri ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.
- Barrett Özofagus kanserinin gelişiminde, kronik özofagus reflüsü rol oynamaktadır. Peptik ülser ve GI reflünün rutin tedavisinde kullanılan H2 reseptör antagonistleri de etiyolojik faktör olarak önerilmektedir.

Beslenme-Mide kanseri

- Tuzlanmış ve tütülenmiş gıdaları, diyetlerinde yüksek düzeylerde tüketen insanların mide kanseri riskinin yüksek olduğu bildirilmiştir. Tuz, gastrik mukozayı irrite ederek, karsinojenlerin etkisini hızlandırmaktadır.
- Mide kanseri insidansının yüksek olduğu Japonya'da; balık, sebze gibi tuzla saklanan gıdalarda tuz içeriğinin, %0.9 olan izotonik NaCl konsantrasyonuna göre çok yüksek olan %30' a kadar çıkmaktadır.
- N-nitroso bileşiklerinin intragastrik üretimi ve diyetle alımı da mide kanserinde rol oynamaktadır.
- Düşük kanser riski ile ilişkili olan mikrobeyin bileşenleri, VitC, beta karoten ve VitE/selenyum olarak karşımıza çıkmaktadır.

Çeşitli çalışmalar, yeşil çay tüketimiyle gastrik kanser riskinin azaldığını göstermektedir.

Beslenmenin Genler üzerindeki etkisi

- Mutant BRCA1 taşıyan kişiler, bir fonksiyonel tip ve bir mutant allel taşımaktadır. Bu kişilerde, heterozigotluk kaybını önlemek ve fonksiyonun alleli upregule etmek üzere beslenme yaklaşımları geliştirilebilir.
- Herhangi somatik BRCA1 mutasyonunun bulunmadığı sporadik meme kanserlerinin yanısıra, BRCA1 mutasyonunun görüldüğü sporadik over kanserleri de gözlenmektedir. Bu durum, BRCA1'deki sessizleşmenin epigenetik mekanizmalarla da gerçekleşebileceğini ortaya koymaktadır.
- Ailesel meme kanseri hikayesi olan pre-menopozal kadınlarda, günde 5 ya da daha fazla meyve sebze porsiyonu tüketilmesinin meme kanseri riski azalttığı belirlenmiştir.

Düşük kalorili diyet ve diyetin kalitesi meme kanseri BRCA1 mutasyonu ile ters ilişki göstermektedir.

Brokoli, karnabahar gibi izotiyosiyanat içeriği yüksek olan gıdaların oksidatif stres ve karsinogeneze karşı koruyucu etki gösterdiği bildirilmiştir.

Hastalıkların önlenmesinde beslenme

- Folik asit
- Demir
- Kalsiyum
- İyot
- Vitamin C ve Vitamin E
- Uzun zincirli çoklu doymamış yağ asitleri
- Vitamin A, beta karoten
- Magnezyum, bakır, selenyum, niasin



Teşekkürler...

