

Bölüm 8

AKDENİZ DİYETİ

Merve UYGUR¹

GİRİŞ

Akdeniz diyetinin kısaca tarihçesine bakacak olursak; Akdeniz diyeti, Mezopotamya ve Doğu Akdeniz bölgesinden, beş bin yıl veya daha öncesinden beri var olan ve günümüze kadar gelen bir yaşam tarzıdır (1). Yahudilik, Hristiyanlık ve İslamiyet'ten oluşan 3 büyük tek tanrılı dinin beslenme alışkanlıklarını birleştiren ve farklı medeniyetlerden etkilenen Akdeniz diyeti; 1950'li yıllarda Amerikalı bilim adamı Angel Keys tarafından yapılan bilimsel bir araştırma sonucu kanıtlanmıştır (1).

Angel Keys, Akdeniz bölgesindeki bireylerin beslenme alışkanlıklarını araştırduğunda bu bölgedeki insanların hayvansal kaynakları az tüketirken, tam tahılları, sebze ve meyveleri ve zeytinyağını daha fazla tükettiklerini gözlemlemiş ayrıca Akdeniz bölgesindeki bireylerde koroner kalp hastalıklarının ve ölüm sıklığının az olduğunu da tespit etmiştir (1).

“ Yedi Ülkeler Çalışması “ adı verilen araştırma ile Angel Keys ilk kez Akdeniz diyetini tanımlamıştır(1). Akdeniz kıyısındaki yaklaşık 20 ülkenin kültürel beslenme alışkanlıkları ile ortaya çıkan Akdeniz diyeti UNESCO tarafından kültürel miras olarak belirtilmiştir ve özellikle Yunanistan, Girit Adası ve Güney İtalya da uygulanmakta olup ülkemizde ege bölgesinde yaygın diyetlerin başını çekmektedir (1).

¹ Diyetisyen Merve UYGUR, Diyetisyen Merve Uygur Beslenme ve Diyet Kliniği, diyetisyenmerveuygur@gmail.com

yağı tüketimini destekleyen beslenme biçimi kanser riskini önlemeye yardımcıdır (15,16).

Akdeniz diyeti içerdiği polifenoller ile antioksidan, antiproliferatif ve antimutajenik özelliğe sahiptir ve polifenoller kanser riskini azaltıcı özelliğe sahiptir.

Aynı zamanda Akdeniz diyetinin vazgeçilmezlerinden biri olan zeytinyağındaki skualenin adlı hidrokarbon kanser riskini azaltmada önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir (17).

Yapılan bir çalışmada Akdeniz diyetinin %10 prostat, rahim , % 15 meme ve %25 kolon rektum kanserini önlemede etkili olduğu belirtilmiştir (18).

Sonuç

Sonuç olarak Akdeniz diyeti yüksek düzeyde tam tahıl, sebze ve meyve tüketimi, orta düzeyde zeytinyağı tüketimi ve düşük düzeyde kırmızı et tüketimi ile sahip olduğu polifenol, antioksidan içerik sayesinde kanser riskini önlemede önemli bir sağlıklı beslenme tarzıdır (1,3,4).

Anahtar kelimeler: Akdeniz beslenme modeli, sağlıklı beslenme, zeytinyağı,

Kaynakça

1. Gönder M, Akbulut G. Current Mediterranean Diet and Potential Health Effects: Review. Türkiye Klinikleri J Health Sci 2017;2(2):110-20.
2. Mediterranean Diet for Prevention of Alzheimer's Disease. Akad Geriatri 2014;6:55-61.
3. Barbaros B, Kabaran S. Mediterranean Diet and Health Protective Properties. Beslenme ve Diyet Dergisi 2014;42(2):140-147.
4. The Benefits of Mediterranean Diet to Health: Review. Türkiye Klinikleri J Cardiovasc Sci 2010;22(1):75-84.
5. Lattimer JM, Haub MD. Effects of dietary fiber and its components on metabolic health. Nutrients 2010;2:1266-1289.
6. Jonnalagadda SS, Harnack L, Liu RH, McKeown N, Seal C, Liu S, et al. Putting the whole grain puzzle together: health benefits associated with whole grainssummary of American Society for Nutrition 2010 Satellite Symposium. J Nutr 2011;141:1011-1022.
7. Bach-Faig A, Berry EM, Lairon D, Reguant J, Trichopoulou A, Dernini S, et al. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. Public Health Nutr 2011; 14(12A):2274-84.
8. Mattei J, Hu FB, Campos H. A higher ratio of beans to white rice is associated with lower cardiometabolic risk factors in Costa Rican adults. Am J Clin Nutr 2011;94:869-876.
9. Jonnalagadda SS, Harnack L, Liu RH, McKeown N, Seal C, Liu S, et al. Putting the whole grain puzzle together: health benefits associated with whole grainssummary of American Society for Nutrition 2010 Satellite Symposium. J Nutr 2011;141:1011-1022.
10. Dauchet L, Amouyel P, Hercberg S, Dallongeville J. Fruit and vegetable consumption and risk of coronary heart disease: a meta-analysis of cohort studies. J Nutr 2006;136:2588-2593.
11. Schröder H. Protective mechanisms of the Mediterranean diet in obesity and type 2 diabetes. J Nutr Biochem 2007;18(3):14960.
12. Baysal A. Sağlıklı beslenme ve Akdeniz diyeti. Beslenme ve Diyet Dergisi / J Nutr and Diet 25(1): 21-29,1996.
13. Bendinelli B, Masala G, Saieva C, Salvini S, Calonico C, Sacerdote C, et al. Fruit, vegetables, and olive oil and risk of coronary heart disease in Italian women: the EPICOR Study. Am J Clin Nutr 2011;93:275-283.

14. Raatz SK, Silverstein JT, Jahns L, Picklo MJ. Issues of fish consumption for cardiovascular disease risk reduction. *Nutrients* 2013;5:1081-1097.
15. Alarcón de la Las tra C, Bar ran co MD, Mo til va V, Her rerías JM. Mediterranean di et and health: biological importance of olive oil. *Curr Pharm Des* 2001;7(10):933-50.
16. La Vecchia C. Mediterranean diet and cancer. *Public Health Nutr* 2004;7(7):965-8.
17. Armutcu F, Namuslu M, Yüksel R, Kaya M. [Olive oil and health: bioactive constituents, antioxidant properties and clinical implications]. *Konuralp Tıp Dergisi* 2013;5(1):60-8.
18. Kwan HY, Chao X, Su T, Fu X, Tse AK, Fong WF, et al. The anticancer and antiobesity effects of Mediterranean diet. *Crit Rev Food Sci Nutr* 2017;57(1):82-94.