

BESLENME VE İLİŞKİLİ BOZUKLUKLAR

Yard. Doç. Dr. Nazan Kılıç Akça, Prof. Dr. Sultan Taşcı

GİRİŞ

İnsan, genetik özelliklerinin yanında yaşadığı ortam ile ilişkili çevresel, kültürel ve psikolojik etkileşimleri olan ve sürekli bu etkilerin değişimine uğrayan bir canlıdır. İnsanın doğuştan getirdiği kalıtsal özelliklerinin bir bölümü çevresel etkenlerle şekillenir. Bugün için bilinen ve insan sağlığını tehdit eden çevresel etkenlerin çoğu oksidatif strese yol açarak insan vücudunu etkilemektedir. Güneşin morötesi ışınları, sigara, çeşitli toksinler, radyasyon ve beslenme alışkanlığı oksidatif stresin oluşumunda rol oynayan başlıca düzeltilebilir çevresel faktörlerdir. Hastalıklardan korunma ve sağlıklı yaşlanmada kontrol edebileceğimiz en önemli çevresel etken ise beslenmedir.

DENGELİ VE SAĞLIKLI BESLENME

Beslenme, dünya üzerinde yaşayan tüm canlıların yaşamlarını sürdürebilmeleri için gereken besin öğelerini dışarıdan alma eylemidir. Besin ise yiyeceklerde bulunan ve vücut için gerekli olan besleyici maddelere denir. Vücudun ihtiyacı olan çeşitli besin maddelerinin gereken miktarlarda alınarak vücutta uygun biçimde kullanılmasına *dengeli ve sağlıklı beslenme* denir. Hem fiziksel hem de davranışsal bir bilim olan beslenme; doğumdan önce başlar, ölüme kadar yaşamı etkiler. Sağlıklı bir yaşam için bireylerin öncelikle yeterli ve dengeli beslenmeleri ve iyi bir beslenme alışkanlığı kazanmaları gereklidir. Her toplumun kendine özgü beslenme alışkanlıkları, örf ve adetleri, olanakları, uygulamaları ve beslenme kültürü bulunmaktadır. Beslenme alışkanlıkları; kişinin günlük öğün sayısı, ana öğünlerde ve ara öğünlerde tükettiği besinlerin tür ve miktarları, yiyecek satın alma, yemek hazırlama, pişirme ve servis gibi davranış kalıplarını içerir. Yiyecek

Mikrobesinler: Organizmada az miktarda kullanılan vitamin, eser element ve mineraller gibi besin maddeleridir.

Mineraller: Karbon, hidrojen, oksijen ve nitrojen içermeyen temel inorganik mikrobesinlerdir.

Monosakkaritler: Karbonhidratların temel yapı taşı olan basit şekerlerdir.

Mukopolisakkaritler: Dokularda karbonhidratların genellikle proteinlere bağlanarak oluşturduğu bileşiklerdir.

Obezite: Vücutta aşırı ve anormal yağ birikmesidir.

Parantral beslenme: Bireyin günlük gereksinimi olan besin ve sıvıların santral venöz katater veya periferik damar yolu aracılığıyla dolaşım sistemine verilmesidir.

Polisakkaritler: Bileşik karbonhidratlardır.

Proteinler: Yapılarında azot bulduran hücrelerin, tüm fonksiyonlarında yer alan elzem maddelerdir.

Şilomikronlar: Yağların dolaşımında taşınılan şeklidir.

Vitaminler: Hücrel büyüme ve fonksiyon için gerekli olan mikrobesinlerdir.

Yağlar: Suda çözünmeyen maddelerdir.

KAYNAKLAR

1. Yıldız P, Dönderici Ö (2016) Beyin sağlığında beslenmenin etkisi, Osmangazi Tıp Dergisi, 38 (Özel Sayı 1): 8-12.
2. Ribezzo F, Shiloh Y, Schumacher B (2016) Systemic DNA damage responses in aging and diseases, Seminars in Cancer Biology, 37: 26–35.
3. Gibney MJ, Lanham-New SA, Cassidy A, Vorster HH (2009) Introduction to Human Nutrition (Second Edition), A John Wiley & Sons, Ltd., s 18-188.
4. Applegate L(2011) Beslenme ve diyet temel ilkeleri, Haydar Özpınar (Çeviri Editörü), İstanbul Tıp Kitabevi, s 10-50.
5. Baysal A (2011) Beslenme, Ankara, Hatipoğlu Yayınları, s 9-12.
6. Aksoy M (2014) Beslenme biyokimyası, 4.Baskı. Ankara, Hatipoğlu Yayınları, s 10-150.
7. Smith C, Marks AD, Lieberman M (2007) Marks' temel tıbbi biyokimyası, klinik yaklaşım, İnal ME, Atik U, Aksoy N, Haşimi A (Çeviri Editörleri), Ankara, Güneş Tıp Kitabevleri, s 473-577.
8. Altınışik M (2010) Karbonhidrat metabolizması bozukluklarına biyokimyasal yaklaşım, ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi, 11(1): 51-59.
9. Guyton AC, Hall JE (2013) Guyton ve Hall tıbbi fizyoloji, Çağlayan Yeğen B (Çeviri Editörü) 12. Basım. İstanbul, Nobel Tıp Kitapevleri, s 809-863.
10. Mul JD, Stanford KI, Hirshman MF, Goodyear LJ (2015) Exercise and regulation of carbohydrate metabolism, Prog Mol Biol Transl Sci, 135: 17–37.

11. Widmaier EP, Raff H, Strang KT (2014) Vander insan fizyolojisi, Özgünen T (Çeviri Editörü), Güneş Tıp Kitapevleri, s 572-602.
12. Köylü H (2016) Tıbbi fizyoloji klinik anlatımlı, 2. Baskı. İstanbul, İstanbul Tıp Kitabevi, s 383-393.
13. Farbstein D, Kozak A, Levy BP, Levy AP (2010) Antioxidant vitamins and their use in preventing cardiovascular disease, *Molecules*, 15: 8098-8110.
14. Andreoli TE, Carpenter CJ, Griggs RC, Benjamin IJ (2008) Cecil essentials of medicine, 7th Edition. Philadelphia: W.B. Saunders Company, Mıstık S (Çeviri editörü) İstanbul, Nobel Tıp Kitabevleri, s 603-615.
15. İliçin G, Biberoğlu K, Süleymanlar G (2005) İç hastalıkları, 2. Baskı. Ankara, Güneş Kitabevi, s 2519-2551.
16. Inmaculada RP (2012), Nutritional evaluation of eating disorders, relevant topics in eating disorders, Lobera IJ (Eds.), <http://www.intechopen.com/books/relevant-topics-in-eating-disorders/nutritional-evaluation-of-eating-disorders> (Erişim tarihi: 10.06.2016).
17. Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği (2014) Obezite tanı ve tedavi klavuzu, Ankara, www.temd.org.tr (Erişim tarihi: 20.06.2016).
18. WHO: Obesity and overweight. In: Fact sheet No 311. <http://www.who.int/media-centre/factsheets/fs311/en/> (2015) (Erişim tarihi: 25.06.2016).
19. CDC Factsheet: Body Mass Index: BMI Considerations for Practitioners: <http://www.cdc.gov/obesity/downloads/BMIforPractitioners.pdf> (Erişim tarihi: 25.06.2016).
20. TÜİK (2014) Türkiye Sağlık Araştırması, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18854> 2. (Erişim tarihi: 10.06.2016).
21. OECD (2015)-Health-Statistics-2015-Frequently-Requested-Data <http://www.oecd.org/els/health-systems/oecd-health-statistics-2014-frequently-requested-data.htm> (Erişim tarihi: 10.06.2016).
22. Schwingshackl L, Hoffmann G (2013) Comparison of effects of long-term low-fat vs high-fat diets on blood lipid levels in overweight or obese patients: A systematic review and meta-analysis, *J Acad Nutr Diet*, 113: 1640-1661.
23. Closs VE, Feoli AMP, Gomes I, Schwanke CHA (2014) Healthy eating index of elderly: Description and association with energy, macronutrients and micronutrients intake, *Archivos latinoamericanos de nutrición*, 64(1): 34-41.
24. Gorczyca AM, Sjaarda LA, Mitchell EM, Perkins NJ, Schliep KJ, Wactawski-Wende J, Mumford SM (2016) Changes in macronutrient, micronutrient, and food group intakes throughout the menstrual cycle in healthy, premenopausal women, *Eur J Nutr*, 55: 1181-1188.
25. Kayıkçıoğlu M. Özdoğan Ö (2015) Beslenme ve kardiyovasküler sağlık, 2015 Amerikan diyet kılavuzu önerileri, *Türk Kardiyol Dern Ars*, 43(8): 667-672.
26. Macit S, Gezmen-Karadağ M (2014) Obezitede bilişsel fonksiyon bozukluğu ve beslenme ilişkisi: Güncel bakış, *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4(4): 241-247.

27. Clinical practice guidelines for the management of overweight and obesity in adults, adolescents and children in Australia Australian Government National Health and Medical Research Council Department of Health and Ageing. http://www.worldobesity.org/site_media/uploads/Aust_Clinical.pdf (Erişim tarihi: 25.06.2016).
28. Wycherley TP, Moran LJ, Clifton P M, Noakes M, Brinkworth GD (2012) Effects of energy-restricted high-protein, low-fat compared with standard-protein, low-fat diets: A meta-analysis of randomized controlled trials, *Am J Clin Nutr*: 1-18 (doi: 10.3945/ajcn.112.044321)
29. Bueno NB, Vieira de Melo IS, Lima de Oliveira S, Ataide TR (2013) Very-low-carbohydrate ketogenic diet v. low-fat diet for long-term weight loss: A meta-analysis of randomised controlled trials, *British Journal of Nutrition*, 110:1178–1187.
30. Erge S (2003) Obezitede diyet tedavisini destekleyen davranışsal tedavi, *Türk J Endocrinol Metab*, 7: 10-15.
31. Witham MD, and Avenell A (2010) Interventions to achieve long-term weight loss in obese older people: a systematic review and meta-analysis, *Age Ageing*, 39(2): 176-184.
32. Powell KE, Paluch AE, and Blair SN (2011) Physical activity for health: What kind? How much? How intense? On top of what, *Annu Rev Public Health*, 32: 349-365.
33. Güngör AE (2015) Malnütrisyonun yaygınlığı ve önemi, *Türkiye Klinikleri J Gen Surg-Special Topics*, 8(1): 1-9.
34. Dumlu EG, Bozkurt B, Tokaç M, Kıyak G, Özkardeş AB ve ark. (2013) Cerrahi hastalarda malnütrisyon ve beslenme desteği, *Ankara Medical Journal*, 13(1): 33-39.
35. Gündoğdu H (2010) Malnütrisyon, *İç Hastalıkları Dergisi*, 17: 189-202.
36. Kubrak C, Jensen L (2007) Malnutrition in acute care patients: A narrative review, *Int J Nurs Stud*, 44: 1036-1054.
37. Kabaçam G, Özden A (2009) Enteral tüple beslenme, *Güncel Gastroenteroloji*, 13(4): 201-210.
38. Moral AR, Uyar M (2006) Yoğun bakımda nütrisyon desteği, *Yoğun Bakım Derneği Dergisi*, 4(1): 6-12.
39. Çekmen N, Dikmen E (2014) Yoğun bakım hastalarında enteral ve parenteral nütrisyon, *Bulletin of Thoracic Surgery/Toraks Cerrahisi Bülteni*, 5(3):10-15
40. Akyolcu N, Kanan N (2015) Yara ve stoma bakımı, *İstanbul, Nobel Tıp Kitabevi*, s 68-75.
41. Guidelines for the provision and assessment of nutrition support therapy in the adult critically ill patient: Society of Critical Care Medicine (SCCM) and American Society for Parenteral and Enteral Nutrition (A.S.P.E.N.). <http://pen.sagepub.com/content/40/2/159.full.pdf+html> (Erişim tarihi: 25.06.2016).
42. Taku O, Michael H, Claude P (2016) Parenteral nutrition in the ICU setting: need for a shift in utilization, *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*, 19(2): 144–150.