

# ANKSİYETE BOZUKLUKLARINDA BESLENME VE DİYET YÖNETİMİ

Fatma TUYGAR OKUTUCU<sup>1</sup>

## GİRİŞ

Anksiyete patolojik veya patolojik olmayan bütün şartlarda yaşanabilen bir deneyimdir. Tehdit eden, ödüllendiren veya geliştiren anksiyete, çevresel veya fiziksel bir değişikliğe verilen cevap olarak ele alınır (1). Anksiyete bozukluklarının etiopatogenezinde; beslenme, immün sistem, inflamasyon, mikrobiyota-bağırsak-beyin eksen, oksidatif stress gibi çevresel değişikliklerden etkilenen faktörlerin rol oynadığı düşünülmektedir ve psikofarmakolojik müdahale dışında değiştirilebilir bir faktör olan beslenme müdahaleleri ile sağlanan iyilik durumları, günümüzde psikiyatrik bozukluklar-beslenme arasındaki bu konuya odaklanmaya neden olmuştur. Biz de yazımızda en yaygın psikiyatrik bozukluklardan biri olan anksiyete bozukluklarının beslenmeyle ilişkisine dair en son yapılan çalışmalardan derlediğimiz literatür bilgilerini paylaştık.

### Anksiyete

Anksiyete; nedeni bilinmeyen, belirsiz, korku, kaygı, sıkıntı, kötü bir şey olacakmış endişesi ile yaşanan, yaşamı tehdit eden ya da tehdit şeklinde algılanan bir çeşit alarm duygusu olarak tanımlanmaktadır (2). Normal anksiyete bir korunma sistemi olup organizmayı tehdit eden bir olayın varlığında kaçma veya olay ile savaşmayı sağlar-

ken ortada tehlike oluşturacak bir durum yokken de ortaya çıkıp uzun sürüyor ve sonlandırılmıyorsa anormal kabul edilip anksiyete bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (3).

Anksiyete bozuklukları; panik bozukluk (PB), yaygın anksiyete bozukluğu (YAB), posttravmatik stres bozukluğu (PTSB), fobik bozukluklar ve benzer tabloları kapsayan heterojen bir gruptur.

Anksiyete bozuklukları, kişinin hayat kalitesinin yanı sıra toplum sağlığını da ciddi boyutlarda tehdit eden psikiyatrik hastalıklardır. Toplumun yaklaşık %10'u anksiyete bozukluğu teşhisi almaktadır. Anksiyete bozukluklarının tedavisi için harcanan, toplam sağlık giderlerinin %5'ini, ruh sağlığına harcanan toplam giderlerin de ortalama %30'unu meydana getirmektedir. Bu ekonomik giderin dökümü yapıldığında, ekonomik zararın %23'ü doğrudan gider olarak nitelenen hekim, ilaç, hastane bakımı ücretlerinden meydana gelirken, %77'si dolaylı giderler olarak kabul edilen üretkenlik ve işgücü kaybına bağlı giderler olarak değerlendirilmektedir (1).

### Beslenme

Beslenme; sağlığın korunması, büyüme, gelişme ve yaşam kalitesinin artırılması amacıyla gereken besinlerin yeterli ölçü ve gereken zamanda uygun bir şekilde vücuda alınmasıdır.

Dr Öğretim Üyesi, Erzurum Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri AD, fokutucu.tuygar@atauni.edu.tr

püler içecektir. Theanine tüketimi, birçok hastalık için sağlık yararları ve tıbbi potansiyel ortaya koymaktadır. Theanine, fareler ve insanlar üzerinde mükemmel bir stres düşürücü etki gösterir.

Yeşil çayın (matcha) yüksek theanine içeriği nedeniyle stresi azaltan bir etkiye sahip olması beklenir, ancak bu bilimsel olarak kanıtlanmamıştır. Yapılan birtakım çalışmalar, yeşil çay bileşenlerinin miktarları ve oranlarındaki farklılıkların, stres azaltma etkisinin verimliliğini etkilediğini göstermiştir. Bu nedenle, içeriği ölçülen kafein ve amino asitleri içeren yeşil çayın stres azaltıcı etkisi, bir hayvan (fare) deneyinde değerlendirilmiş ve stresli farelerde adrenal hipertrofinin baskılandığı gözlemlenmiştir. Bastırılmış adrenal hipertrofi ile yeşil çay bileşenlerinin miktarları veya oranları arasındaki ilişki incelenmiştir. Stres reaksiyonu olan kaygı test-yeşil çay grubunda plasebo grubuna göre anlamlı derecede düşük bulunmuştur (37).

### **Kafein**

Kafein (1,3,7-trimetilksantin), dünyada en yaygın kullanılan içeceklerden biridir ve tüketim için birçok ortam da mevcuttur. Kafeinin farmakokinetiği ve farmakodinamiği iyi çalışılmıştır. Kafein içeren içeceklerin yaygın olarak tüketilmesi ile, bu içeceklerin sağlığa etkileri araştırmacılar için özellikle ilgi çekicidir. Örneğin, kahvenin kronik tüketimi bilişsel performans ve kardiyovasküler sağlık ile ilişkilendirilmiştir. Kafein genellikle iyi tolere edilirken, bazı kişiler tüketimden sonra ankiyete şikayetlerini bildirmişlerdir.

Araştırmalar, *ADORA2A* ve *CYP1A2* genlerindeki değişikliklerin, bazı kişilerde kafeinin anksiyojenik etkisine yönelik potansiyel bir açıklama olarak etkisini araştırmıştır.

Yapılan bir araştırmada *ADORA2A* genindeki değişikliklerin kafeinin anksiyojenik etkisi ile ilişkili olduğuna dair güçlü kanıtlar bulunmuştur. Özellikle, *ADORA2A TT* genotipine sahip olan hassas kadınların, kafein tüketimini takiben endişe yaşamaya eğilimli olabileceğini bildirilmiştir. İlginç bir şekilde, başka bir çalışma, *ADO-*

*RA2A TT*'ye sahip deneklerde, kafein ile kendi kendine bildirilen anksiyetenin belirgin olmadığını göstermiştir. Dolayısıyla, mevcut kanıtlar, alışılmış kullanımın, seçilen genetik çeşitlilikten bağımsız olarak, kafeinin anksiyojenik sonuçlarına tolerans gösterebileceğini göstermektedir (38).

Sonuç olarak; anksiyete bozuklukları için yaygın farmasötik anksiyolitik tedaviler yan etkiler ve bazen de etkisizlik ile karakterize olduğundan kaygı semptomlarını hafifletmek için yeni etkili tedavilerin tanımlanmasına ihtiyaç duyulmaktadır ve besin müdahaleleri etiyopatognezi etkiliyor gibi görüldüğünden bu alandaki çalışmalar tedavi ve önleme açısından geleceğe ışık tutacaktır.

### **KAYNAKLAR**

1. Işık E. Nevrozlar. Birinci baskı, Ankara, Kent Matbaa, 1996.
2. Sadock B. Kaplan and Saddock's Comprehensive Textbook of Psychiatry (çeviri ed) Aydın H, Bozkurt A. 8. baskı. İstanbul, Güneş Kitabevleri.1559-800.
3. Uzbay İT. Anksiyetenin nörobiyolojisi. Klinik Psikiyatri Dergisi. 2002; 5.
4. Soydemir G. Beslenme ve Diyet Polikliniğine Başvuran Hastaların Yeme Tutum ve Davranışları ile Diyet Algılarının Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara 2017
5. Özenoğlu A. Duygu durumu, Besin ve Beslenme İlişkisi, ACU Sağlık Bil Derg 2018; 9(4):357-365
6. Heruc GA, Little TJ, Kohn M et al. Gastrointestinal Symptoms, Ghrelin, Peptide YY and State Anxiety Are Disturbed in Adolescent Females with Anorexia Nervosa and Only Partially Restored with Short-Term Refeeding. Nutrients. 2018 Dec 28;11(1). pii: E59. doi: 10.3390/nu11010059. Appetite Perceptions,
7. Sevinçer GM. Türkiye'de obezite cerrahisinde psikiyatrik değerlendirme: Uzlaşma ve kılavuz gereksinmesi. Anadolu Psikiyatri Dergisi · January 2016
8. Obezite hastaları. Anadolu Psikiyatri Derg 2016; 17(Ek sayı.2):5-45
9. Liu YW, Liong MT, Chung YE et al. Effects of *Lactobacillus plantarum* PS128 on Children with Autism Spectrum Disorder in Taiwan: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. Nutrients. 2019 Apr 11;11(4). pii: E820. doi: 10.3390/nu11040820.
10. Evrensel A, Ceylan ME. Bağırsak Beyin Ekseni: Psikiyatrik Bozukluklarda Bağırsak Mikrobiyotasının Rolü. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-2015; 7(4):461-472 doi: 10.5455/cap.20150128123852
11. Lankelma JM, Nieuwdorp M, de Vos WM. The gut microbiota in internal medicine: implications for health and disease. Neth J Med 2015;2:61-8.

12. Oriach CS, Robertson RC, Stanton C. Food for thought: The role of nutrition in the microbiota-gut-brain axis. *Clinical Nutrition Experimental* 2016; 6: 25-38. (CrossRef)
13. Kao AC, Harty S, Burnet PW. The Influence of Prebiotics on Neurobiology and Behavior. *Int Rev Neurobiol.* 2016;131:21-48. doi: 10.1016/bs.irn.2016.08.007. Epub 2016 Sep 23.
14. Larrieu T, Layé S. Food for Mood: Relevance of Nutritional Omega-3 Fatty Acids for Depression and Anxiety. *Front Physiol.* 2018 Aug 6;9:1047. doi: 10.3389/fphys.2018.01047. eCollection 2018.
15. Marriott BP, Hibbeln JR, Killeen TK et al. Design and methods for the Better Resiliency Among Veterans and non-Veterans with Omega-3's (BRAVO) study: A double blind, placebo-controlled trial of omega-3 fatty acid supplementation among adult individuals at risk of suicide. *Contemp Clin Trials.* 2016 Mar;47:325-33. doi: 10.1016/j.cct.2016.02.002. Epub 2016 Mar 4.
16. Royo J, Villain N, Champeval D et al. Effects of n-3 polyunsaturated fatty acid supplementation on cognitive functions, electrocortical activity and neurogenesis in a non-human primate, the grey mouse lemur (*Microcebus murinus*). *Behav Brain Res.* 2018 Jul 16;347:394-407. doi: 10.1016/j.bbr.2018.02.029. Epub 2018 Feb 24.
17. Larrieu T, Layé S. Relevance of Nutritional Omega-3 Fatty Acids for Depression and Anxiety. *Front Physiol.* 2018 Aug 6;9:1047. doi: 10.3389/fphys.2018.01047. eCollection 2018.
18. Natacci LM, Marchioni DC, Goulart A et al. Omega 3 Consumption and Anxiety Disorders: A Cross-Sectional Analysis of the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil). *Nutrients.* 2018 May 24;10(6). pii: E663. doi: 10.3390/nu10060663.
19. Glenn JM, Madero EN, Bott NT. Dietary Protein and Amino Acid Intake: Links to the Maintenance of Cognitive Health.
20. Baysal A. *Beslenme*. 14 ed. Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
21. Tartagni M, Cicinelli MV, Tartagni MVJ et al. Vitamin D Supplementation for Premenstrual Syndrome-Related Mood Disorders in Adolescents with Severe Hypovitaminosis. *Pediatr Adolesc Gynecol.* 2016 Aug;29(4):357-61. doi: 10.1016/j.jpag.2015.12.006. Epub 2015 Dec 24.
22. Fedotova J, Pivina S, Sushko A. Effects of Chronic Vitamin D<sub>3</sub> Hormone Administration on Anxiety-Like Behavior in Adult Female Rats after Long-Term Ovariectomy. *Nutrients.* 2017 Jan 3;9(1). pii: E28. doi: 10.3390/nu9010028.
23. Wu C1, Ren W, Cheng J. Association Between Serum Levels of Vitamin D and the Risk of Post-Stroke Anxiety. *Medicine (Baltimore).* 2016 May; 95 (18): e3566. doi: 10.1097 /MD. 3566.
24. Tartagni M, Cicinelli MV, Tartagni MV. Vitamin D Supplementation for Premenstrual Syndrome-Related Mood Disorders in Adolescents with Severe Hypovitaminosis. *Pediatr Adolesc Gynecol.* 2016 Aug;29(4):357-61. doi: 10.1016/j.jpag.2015.12.006. Epub 2015 Dec 24.
25. Wu C1, Ren W, Cheng J. Association Between Serum Levels of Vitamin D and the Risk of Post-Stroke Anxiety. *Medicine (Baltimore).* 2016 May; 95 (18): e3566. doi: 10.1097 /MD. 003566.
26. Atadağ Y, Aydın A, Köşker HD et al. Vitamin B12 ve Depresyon-Aksiyete Bozuklukları İlişkisi: Retrospektif Kohort çalışma. *Arch Clin Exp Med* 2017;2(1):6-8. e-issn: 2564-6567 DOI: 10.25000/acem.298686 Araştırma Makalesi / Research Article
27. Olajide OJ, Fatoye JO, Idowu OF. Reversal of behavioral decline and neuropathology by a complex vitamin supplement involves modulation of key neurochemical stressors. *Environ Toxicol Pharmacol.* 2018 Sep;62:120-131. doi: 10.1016/j.etap.2018.07.005. Epub 2018 Jul 7.
28. Kimball SM, Mirhosseini N, Rucklidge J. Database Analysis of Depression and Anxiety in a Community Sample-Response to a Micronutrient Intervention. *Nutrients.* 2018 Jan 30;10(2). pii: E152. doi: 10.3390/nu10020152.
29. Kocot J, Luchowska-Kocot D, Kielczykowska M et al. Does Vitamin C Influence Neurodegenerative Diseases and Psychiatric Disorders? *Nutrients.* 2017 Jun 27;9(7). pii: E659. doi: 10.3390/nu9070659.
30. Bradley Baker ,Bianka Probert, Diane Pomeroy et al. Prevalence and Predictors of Dietary and Nutritional Supplement Use in the Australian Army: A Cross-Sectional Survey. *Nutrients* 2019, 11(7), 1462; <https://doi.org/10.3390/nu11071462>
31. Porcelli B, Verdino V, Bossini L et al. Celiac and non-celiacgluten sensitivity: a review on the association with schizophrenia and mood disorders. *Auto Immun Highlights* .2014;5(2):55-61. Published online 2014 Oct 16. doi:10.1007-014-0064-0.
32. Slim M, Rico-Villademoros F, Calandre EP. Psychiatric Comorbidity in Children and Adults with Gluten-Related Disorders: A Narrative Review. *Nutrients.* 2018 Jul 6;10(7). pii: E875. doi: 10.3390/nu10070875.
33. Darroudi S, Abolbashari S, Ahangari N et al. Association Between Trace Element Status and Depression in HTLV-1-Infected Patients: a Retrospective Cohort Study. *Biol Trace Elem Res.* 2019 Feb 4. doi: 10.1007/s12011-018-1613-6. (Epub ahead of print)
34. Młyniec K, Gawel M, Doboszewska U et al. The Role of Elements in Anxiety. *Vitam Horm.* 2017;103:295-326. doi: 10.1016/bs.vh. 2016.09.002. Epub 2016 Oct 24.
35. Darroudi S, Abolbashari S, Ahangari N. Association Between Trace Element Status and Depression in HTLV-1-Infected Patients: a Retrospective Cohort Study. *Biol Trace Elem Res.* 2019 Feb 4. doi: 10.1007/s12011-018-1613-6. (Epub ahead of print)
36. Boyle NB, Lawton C, Dye L. The Effects of Magnesium Supplementation on Subjective Anxiety and Stress-A Systematic Review *Nutrients.* 2017 Apr 26;9(5). pii: E429. doi: 10.3390/nu9050429.
37. Unno K, Furushima D, Hamamoto S et al. Stress-Reducing Function of Matcha Green Tea in Animal Experiments and Clinical Trials. *Nutrients.* 2018 Oct 10;10(10). pii: E1468. doi: 10.3390/nu10101468.
38. Fulton JL, Dinas PC, Carrillo AE et al. Impact of Genetic Variability on Physiological Responses to Caffeine in Humans: A Systematic Review. *Nutrients.* 2018 Sep 25;10(10). pii: E1373. doi: 10.3390/nu10101373.