

TIBBİ BESLENME TEDAVİSİNİN POLİKİSTİK OVER HASTALIĞI ÜZERİNE ETKİLERİ

*Yrd. Doç. Özlem ÖZER ALTUNDAĞ, **Arş. Gör. Emre Batuhan KENGER, ***Esmâ Nur KILIÇ, ** Arş. Gör. Ecenur ÖZKUL

*Karabük Üniversitesi Turizm Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Karabük, Türkiye

**Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye

***Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye

ozlemozeraltundag@karabuk.edu.tr*

emrebatuhan.kenger@gmail.com, dyt.ecenurozkul@gmail.com**

dytesmakilic@gmail.com***

GİRİŞ

Polikistik over sendromu (PCOS) kadınlarda görülen en yaygın endokrin bozukluktur ve üreme çağındaki kadınların %10'unu etkilemesine rağmen klinikte sıklıkla gözden kaçmaktadır. PCOS sıklıkla genç kadınları etkilemekte ve oligoovülasyon, infertilite, akne ve hirsutizm gibi endokrin bozukluklar ve diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, metabolik sendrom gibi kronik hastalıklarla ilişkilendirilmektedir. Çevresel maruziyetler, genetik ve yaşam tarzı dahil olmak üzere birçok faktörle ilişkili olan PCOS'da semptomla bağlı tedavi yaklaşımı önerilmektedir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışma tıbbi beslenme tedavisinin PCOS hastaları üzerinde etkilerini incelemek ve araştırmak amacı ile yapılmıştır. Çalışma polikistik over ve tıbbi beslenme tedavisi üzerine; 2009 -2016 yılları arasında yayınlanmış 14 makale ve 2018 de yayınlanmış 1 kitap olmak üzere toplam 15 kaynak taranarak yapılmıştır

BULGULAR

PCOS'lu kadınlarda daha yüksek vücut kütle indeksi (BMI), obezite ve insülin direnci, depresyon patogeneğinde önemli rol oynayabilmekte; ağırlık yönetimi, semptomların hafifletilmesinde etkilidir. PCOS'lu kadınların %50 ile %70'i obezdir ve hastalarda % 5 ile % 10'luk ağırlık kaybının metabolik ve hormonal belirteçlerde anlamlı iyileşmeler ile ilişkili olduğu bildirilmektedir. Çalışmalarda PCOS'un tedavisinde egzersiz ve diyetin ek fayda sağladığı bildirilmekte ve PCOS'lu hastaların soyadan zengin kaynaklarla ve omega-3'ten zengin besinlerle beslenmesi inflamasyon durumunu olumlu yönde etkileyerek hastalığın seyrinde olumlu etkiler oluşturacağı bildirilmiştir. Ayrıca krom, selenyum ve D vitamini suplemantasyonunun hastalığı olumlu yönde etkileyeceği bildirilmektedir.

SONUÇ

PCOS'ta ağırlık kaybı ve yaşam tarzı değişikliklerinin tedaviyi desteklediği ve oluşan komplikasyonları azaltarak bireylerin yaşam kalitesinin artırdığı bildirilmiştir. Birçok hastalık gibi PCOS hastalarında da beslenme tedavisi kişiye özel planlanmalı ve daha fazla araştırmayla desteklenmelidir.

Kaynaklar:

- 1-Lisa J.Moran, Ph.D et all, Treatment of obesity in polycystic ovary syndrome: a position statement of the androgen excess and polycystic ovary syndrome society, Fertility and Sterility Vol. 92, No. 6, December 2009. Copyright 2009 American Society for Reproductive Medicine, Published by Elsevier Inc.
- 2-Stabile G. PhD, Borrielli I, La Marca A MD, Effects of the insulin sensitizer pioglitazone on menstrual irregularity, insulin resistance and hyperandrogenism in young women with polycystic ovary syndrome, 2014 North American Society for Pediatric and Adolescent Gynecology, Microbiological and Biomedical Sciences, University of Messina, Italy
- 3-Esmailzadeh S, Tahmasbpour E, Gholinezhad-Chani M, Hyperhomocysteinemia, insulin resistance and body mass index in Iranian young women with polycystic ovary syndrome, Middle East Fertility Society, 2017
- 4-Macut D, Bjekic-Macut J, Rahelic D, Doknic M, Insulin and the polycystic ovary syndrome, diabetes research and clinical practice 130 (2017) Clinic of Endocrinology, Diabetes and Metabolic Diseases, dr Subotica 13, 11000 Belgrade, Serbia
- 5-Francesco Orio et all., Obesity, type2 diabetes mellitus, and cardiovascular disease risk: an uptodate in the management of polycystic ovary syndrome, European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology,2016
- 6-Surajeet K. Patra, Huma Nasrat, Binita Goswami, Anju Jain, Vitamin D as a predictor of insulin resistance in Polycystic Ovarian Syndrome, Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews 6 (2012)
- 7-Özdemir O., Kurdoğlu Z., Yıldız S., Özdemir P., Yılmaz E., The relationship between atypical depression and insulin resistance in patients with polycystic ovary syndrome and major depression, Psychiatry Research, 2016
- 8-S. Aliraz et al., Effect of omega-3 fatty acids supplementation on insulin resistance in women with polycystic ovary syndrome: Meta-analysis of randomized controlled trials, 2016 Diabetes India
- 9- Lonnebotn M. at al., Polycystic ovary syndrome, body mass index and hypertensive disorders in pregnancy, behalf of International Society for the Study of Hypertension in Pregnancy, 2017
- 10-Al-Ruthia Y. S. et al., Ovulation induction by metformin among obese versus non-obese women with polycystic ovary syndrome, 2016 The Authors. Production and hosting by Elsevier B.V. on behalf of King Saud University.
- 11-Anwar S., Shikalgar N., Prevention of type 2 diabetes mellitus in polycystic ovary syndrome: A review, Department of Physical Therapy, College of Applied Medical Sciences, Buraydah Private Colleges, Qassim, Saudi Arabia, 2017
- 12-Mahmoudi T, Gourabi H, Ashrafi M, Yazdi RS, Ezabadi Z. Calcitropic hormones, insulin resistance, and the polycystic ovary syndrome. Fertility and Sterility 2010
- 13-Gambineri A, Patton L, Altieri P, Pagotto U, Pizzi C, Manzoli L, et al. Polycystic ovary syndrome is a risk factor for type 2 diabetes: results from a long-term prospective study. Diabetes 2012
- 14-T. Ding, G. Baio, P.J. Hardiman, I. Petersen, C. Sammon, Diagnosis and management of polycystic ovary syndrome in the UK (2004–2014): a retrospective cohort study, 2016
- 15-Ring, M. Polycystic ovary syndrome . 2018. *Integrative Medicine*. Rakel, D. (Ed). Philadelphia : Elsevier