

FİBROMİYALJİ SENDROMU VE BESLENME

FİBROMİYALJİ SENDROMU NEDİR?

Fibromiyalji sendromu yaygın kas iskelet ağrısı, kronik stresin tetiklediği yorgunluk ve uyku bozukluğu gibi çok sayıda hassas noktanın varlığı ile karakterize, kronik ve romatizmal bir hastalıktır.

FİBROMİYALJİ SENDROMU TEDAVİSİ

Hastalığın tedavisi, hastanın ihtiyacına göre multidisipliner ve çok yönlü bir yaklaşım içermektedir. Farmakolojik tedavi, beslenme, egzersiz ve psikolojik destek tedavi planına dahil edilebilmektedir.

Yapılan çalışmalarda fiziksel aktivite yapan kişilerde inflamasyona sebep olan proteinlerin azaldığı bildirilmiştir. Aerobik, kuvvetlendirme egzersizleri ve öz farkındalık, omurga esnekliği ve germe egzersizleri gibi aktivitelerin ağrıyı azalttığı ve non-steroid antiinflamatuvar ilaç (NSAİİ) kullanımının azaldığı bildirilmiştir.

Stres sebebiyle vücutta salgılanan aşırı kortikosteroid, hipokampüste ve prefrontal kortekste küçülmeye sebep olmaktadır, kronikleşen stresse depresif ruh haline ve hipotalamus – hipofiz – adrenal (HPA) aksında bozukluklara yol açmaktadır. Meditasyon ile beyinde olumlu değişikliklerin olduğu, kan basıncı ve kalp hızının düzenlendiği, kortizol ve sitokin düzeylerinin azaldığı ve hafızanın arttığı görülmüştür.

Gasrointestinal sistemdeki bozukluklar, fibromiyalji sendromunun sebepleri arasındadır. Endüstriyel gıdalarda sıklıkla kullanılan yüksek miktarda fruktoz şurubu, bu bozukluğun başında sayılmaktadır. Vücuda giren yüksek miktarda fruktoz, triptofanın bağırsaktan emilmesini engelleyerek serotonin düzeylerinin düşmesine neden olur. Mutluluk hormonu olarak bilinen serotonin gelişim, kardiyovasküler sistem, sindirim ve endokrin fonksiyonlar, duyunun kavranması ve saldırganlık, açlık, cinsellik, uyku, ruh hali, biliş ve hafıza gibi pek çok önemli fizyolojik rollere sahip olan bir moleküldür. Bu sebeple beslenme düzenlenmeli ve gerekirse de bazı karbonhidratların alımı kısıtlanmalıdır.

Düşük B12 vitamini, magnezyum ve selenyum minerali düzeyleri gibi çeşitli vitamin ve mineral eksikliklerinin, obezite, yüksek karbonhidrat alımı ve yetersiz protein alımı gibi beslenme hatalarının, vücutta ağır metal birikiminin ve çevre kirliliğine maruz kalmanın fibromiyalji sendromunun semptomlarının şiddetlenmesine sebep olduğu düşünülmektedir.

Vücutun koruyucu elemanı olarak bilinen, parasempatik sinir sisteminin bir elemanı ve en uzun kraniyal sinir olan vagus siniri vücuttaki birçok sistemin çalışmasında önemli rol oynamaktadır. Fibromiyalji sendromunda var olan sempatik hiperaktivite ve parasempatik hipoaktiviteyi dengeye getirebilmek için çeşitli vagus siniri uyarımı çalışmaları da yapılabilmektedir.

BESLENME ÖNERİLERİ

Uzak durulması gerekenler:

Yüksek früktoz şurubu içeren endüstriyel gıdalar ve rafine şeker

Fazla miktarda tuz ve monosodyum glutamat (MSG) (E621), sodyum benzoat (E211), sodyum nitrit (E250), sodyum nitrat (E251), sodyum aljinat (E401), , disodyum fosfat (E339) gibi katkı maddeleri

Yağ oranı yüksek ve kızartılmış yiyecekler

Arpa, çavdar, buğday gibi gluten içeren ürünler

Fazla miktarda kafein

Alkol

Ağır metaller (büyük balıklar, kabuklu deniz ürünleri, zararlı kozmetikler, deterjanlar...)

Tüketilmesi gerekenler:

Kaliteli protein kaynakları (Yumurta, hindi, balık...)

Probiyotik kaynakları (Doğal sirke, yoğurt, turşu...)

Kuru baklagiller ve kök sebzeler (Nohut, pancar, kereviz...)

Kaliteli doymamış yağlar (Zeytinyağı, çörek otu yağı, susam yağı...)

Yeterli omega – 3 tüketimi (Uskumru, sardalye, semizotu...)

Yüksek antioksidan kapasitesine sahip meyveler (Aronya, vişne, kiraz...)

Kabuklu kuruyemişler (Ceviz, fındık, badem...)

Yeterli su (Kilogram başına 35 mL)

Fibromiyalji tanılı hastaların yeterli ve vakitli uyumaları, stres kontrollerini sağlamaları ve egzersiz yapmaları iyileşme sürecine ciddi katkılar sağlayacaktır.

REFERANSLAR:

Bjørklund G, Dadar M, Chirumbolo S, Aaseth J. Fibromyalgia and nutrition: Therapeutic possibilities? Biomed Pharmacother. 2018 Jul;103:531-538. doi: 10.1016/j.biopha.2018.04.056. Epub 2018 Apr 24. PMID: 29677539.

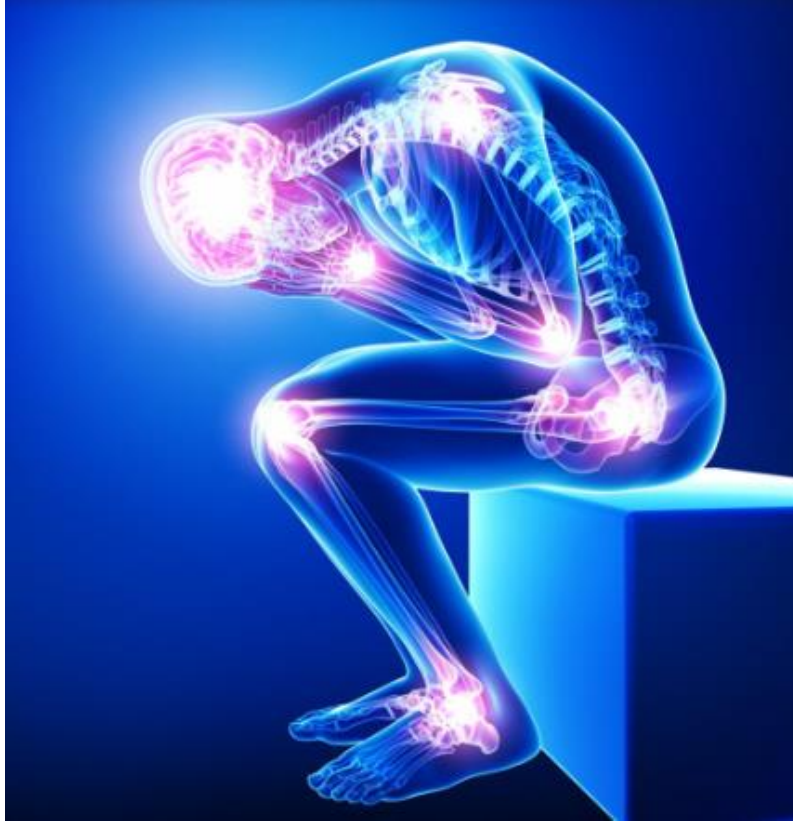
Sivas, F. A., Başkan, B. M., Aktekin, L. A., Çınar, N. K., Yurdakul, F. G., & Özorun, K. (2009). Fibromiyalji Hastalarında Depresyon, Uyku Bozukluğu ve Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi. Turkish Journal of Physical Medicine & Rehabilitation/Turkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi, 55(1).

AKKURT, M. F. (2023). FİBROMİYALJİ SENDROMU. SAĞLIK & BİLİM 2023 Fizyoterapi ve Rehabilitasyon-I, 89.

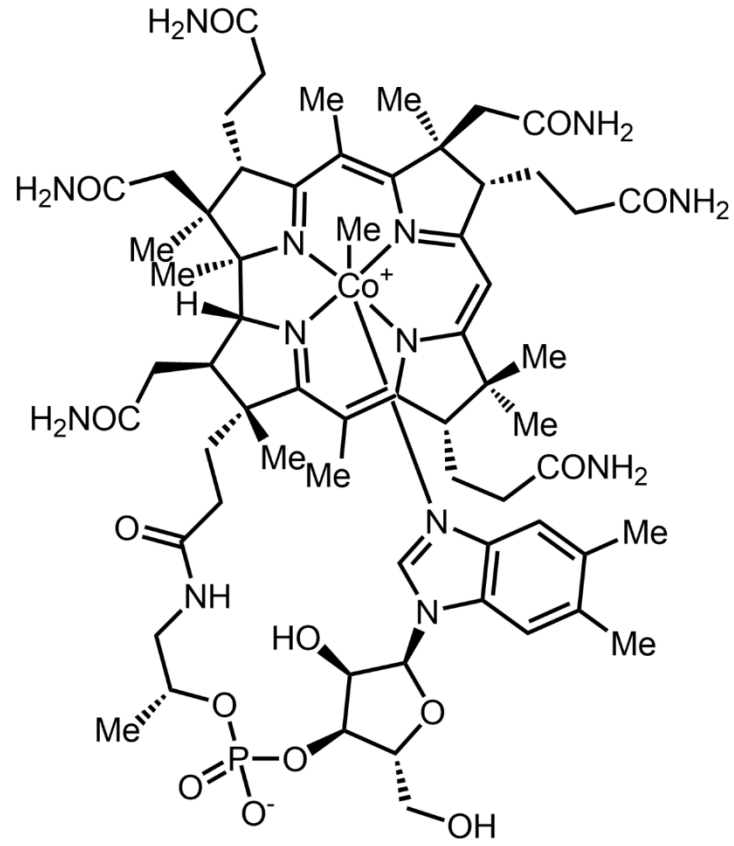
Taşkıran, M. (2019). SEROTONİN ve EPİLEPSİDE ROLÜ. Sağlık Bilimleri Dergisi, 28(3), 182-187.

ULUSOY, H., & RAKICIOĞLU, N. (2019). Glutensiz diyetin sağlık üzerine etkileri. Beslenme ve Diyet Dergisi, 47(2).

Akova, İ., Duman, E.N., Sahar, A.E. (2023). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Kafein Kullanımıyla Depresyon, Anksiyete, Stres Düzeyi ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişki. Türk Uyku Tıbbı Dergisi, 10(1), 65-70. doi:10.4274/jtasm.galenos.2022.06078.



1. Görsele: Fibromiyalji



2. Görsel: Metilkobalamin (B12 Vitamini)



3. Görsel: Magnezyum

4. Görsel: Selenyum

