

POLİKİSTİK OVER SENDROMU VE BESLENME

POLİKİSTİK OVER SENDROMU (PKOS) NEDİR?

Polikistik over sendromu (PKOS), androjen hormonların artışı, ovulasyon bozukluğu ve ovaryumlardaki kistik yapıları içeren heterojen bir düzensizliği ifade eder. Üreme çağındaki kadınlarda sık görülen, adet düzensizliği, infertilite, hirsutizm, cilt sorunları, alopesi, obezite, insülin direnci ve dislipidemi ile karakterize endokrin bir hastalıktır. İdeal ağırlığa sahip ya da düşük ağırlıklı bireylerde de görülebilmektedir. Ancak yapılan çalışmalar PKOS ile insülin direnci ve obezite arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

POLİKİSTİK OVER SENDROMU (PKOS) SEBEPLERİ?

PKOS'lu bireylerde hormonal dengesizliklere bağlı olarak klinik belirtilerin yanı sıra psikolojik belirtiler de görülebilmektedir. PKOS'lu kadınların yaşadığı duygudurum bozuklukları çeşitli yeme bozukluklarına da sebep olabilmektedir. Yapılan çalışmalarda tıknırcasına yeme bozukluğu gibi düzensiz yeme davranışları, yüksek karbonhidrat içeren besin seçimleri bu sendroma sahip bireylerde gözlenmiştir.

İnsülin, pankreas tarafından salgılanan ve kan glikoz düzeyini düzenleyen bir hormondur. İnsülin direnci, normal miktarda insülin hormonunun yağ, kas ve karaciğer dokularında doğru biyolojik yanıt oluşturamaması durumudur. Böyle bir durumda insülin hormonu, kan glikoz düzeyini düzenleyebilmek için artar. İnsülin hormonundaki artış, yumurtalıklarda androjen üretimine ve karaciğerde SHBG üretiminin azalmasına neden olur. Bu hormon dengesizlikleri nedeniyle hirsutizm ve akne gibi sorunlar oluşabilmektedir.

PKOS'un gelişiminde önemli rol oynayan ve insülin sinyalizasyonunu olumsuz etkileyen inflamasyon, rafine karbonhidrat tüketimi, rafine ve trans yağ tüketimi, fast food tipi besinler ile şarküteri ürünlerinin tüketimi, hareketsizlik ve stres gibi sebeplerle ile vücutta ortaya çıkmaktadır.

POLİKİSTİK OVER SENDROMU (PKOS) BESLENME TEDAVİSİ

PKOS tanısı olan fazla kilolu bireylerde % 5 – 10 ağırlık kaybı menstrual siklus anormalliklerin düzelmesine, infertilite durumu ile duygu durum bozukluklarının iyileşmesine ve biyokimyasal parametrelerde düzelmeye katkı sağladığı yapılan çalışmalarla gösterilmiştir. Bu nedenle PKOS tanısı olan bireylerin yaşam tarzı değişiklikleri yapması elzemdir. Yapılan yaşam tarzı değişiklikleri düşük veya ideal ağırlığa sahip olan ancak insülin direncine sahip PKOS'lularda da ciddi iyileşmelere sebep olabilmektedir.

Düşük karbonhidratlı diyetler PKOS tanılı bireylerde vücut ağırlığını azalmasına, LDL kolesterol seviyelerinde ve trigliserit düzeylerinde düşüğe, HOMA – IR, SHBG ve FSH değerlerinde iyileşmelere katkı sağlamaktadır.

Uzak durulması gerekenler:

Asitli ve şekerli içecekler

Hamur işi ve tatlılar

Kızartılmış besinler

Şarküteri ürünleri

Trans ve doymuş yağ oranı yüksek besinler

Paketli gıdalar

Tüketilmesi gerekenler:

Kurubaklagiller (nohut, mercimek, barbunya...)

Sebzeler (Brokoli, tatlı patates, roka...)

Düşük glisemik indekse sahip meyveler (Çilek, erik, kivi...)

Doymuş yağ oranı düşük etler (Hindi, somon, organik tavuk...)

Yağlı tohumlar (Çörek otu, keten tohumu, ceviz...)

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

Bitki çayları (Yeşil çay, rezene, adaçayı...)

Yeterli miktarda su ve zengin mineralli maden suları

PKOS tanılı hastaların egzersiz yapması, yeterli ve vakitli uyumaları, stres kontrollerini sağlamaları da iyileşme sürecine ciddi katkılar sağlayacaktır.

REFERANSLAR:

Bıyıklı, E. T., & Şanlıer, N. (2013). Polikistik Over Sendromu ve Beslenme. Beslenme ve Diyet Dergisi, 41(3), 253-257.

Aydos, A., Öztumur, Y., & Dedeođlu, B. G. (2016). Polikistik over sendromu ve moleküler yaklaşımlar. Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi, 73(1), 81-88.

Can, E. N., & Türker, P. F. (2023). Polikistik Over Sendromu. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 8(3), 245-257.

ÖZKAN, G. Ö. (2019). Beslenmenin İnsülin Direnci ve İnflamasyon Üzerine Etkisi. Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi , 4(3), 358 - 368. doi.org/10.5336/healthsci.2018-62977

AKSU, B. M., SARIYER, E. T. (2021). Polikistik Over Sendromu ve Ağrlık Yönetimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi , 12(2), 241 - 249. doi.org/10.22312/sdusbed.854552

ÇOLAK, B., ÇİFTÇİ, S. (2022). POLİKİSTİK OVER SENDROMUNDA YEME BOZUKLUKLARI. Sağlık Bilimleri Dergisi , 31(1), 113 - 119. doi.org/10.34108/eujhs.895085

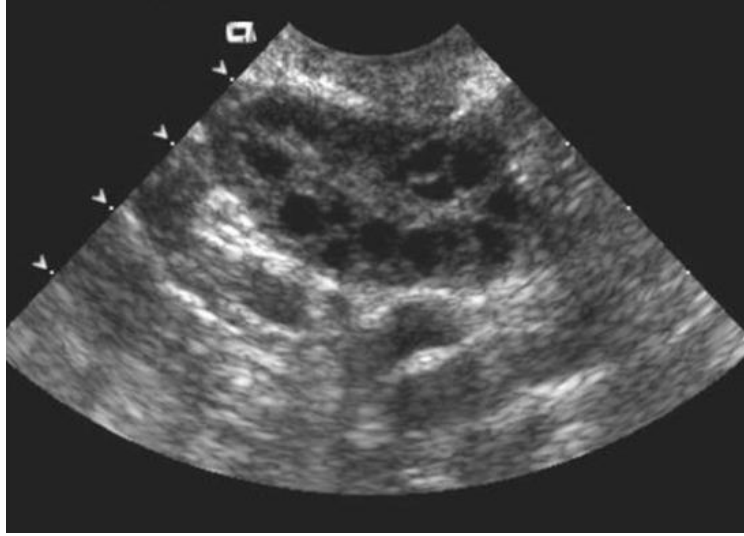
GÖKCEN, B. B., KARADAĞ, M. G. (2021). Polikistik Over Sendromu, Obezite ve Melatonin: Etiyolojik Bakış Açısı. Beslenme ve Diyet Dergisi , 49(3), 67 - 74. doi.org/10.33076/2021.BDD.1518



1. Görsel: Sağlıklı besinler



2. Görsel: Fruktöz şurubu



3. Görsel: Polikistik over