

İlginç Yayın Özetleri

- ✓ *The American Journal of Clinical Nutrition*. CILT 23,1970
- ⊕ Çikolata ve Koroner Kalp Hastalığı. L. A. Kohn, sayfa 2.
- ⊕ Askorbik Asit ve Arteriosklerosis. C. F. Schaffer, sayfa 27.
- ⊕ Karaciğer Hastalıklarında Su ve Elektrolit Bozuklukları. W. H. Summerskill, D. E. Bernardo ve W. P. Baldus, sayfa 499.
- ⊕ Kwashiorkorlu Çocuklarda Demir Absorbsiyonu, S. R. Lynch, D. Becker, H. Seftel et al. sayfa 792.

Çikolata ve Koroner Kalp Hastalığı

Son yıllarda A.B.D. de çikolata tüketimi iki misline çıkmıştır. Çikolata tüketme alışkanlığı olan kişilerde koroner kalp hastalıklarının yaygınlığını ölçmek gayesi ile 50 yaşından yukarı erkekler arasında kısa süreli bir araştırma yapılmıştır.

Araştırma sonucunda koroner kalp hastası olan kişilerden % 45 inin çocukluklarından beri çikolata yemekte oldukları, % 18 inin ise böyle bir alışkanlıklarının olmadığı görülmüştür.

Askorbik Asit ve Arteriosklerosis

Deneyler sonucu arteriyel intimanın yapısında askorbik asitin büyük rolü olduğu saptanmıştır.

Vitamin C eksikliği geçiren kobayların arterlerinde birtakım morfolojik lezyonlar görülür. Bunlar insanlardaki arteriosklerosisin aynıdır. Vitamin C nin tekrar verilmeye başlanması ile lezyonlarda bir azalma görülür. Bu da askorbik asitle arteriosklerosisin patojenesisi arasında bir ilgi olduğuna işaret etmektedir.

Yazarlar vitamin Cnin ne yolla arteriosklerosisi önleyici etki gösterdiğini ilginç bir şekilde anlatıyorlar.

Karaciğer Hastalıklarında Su ve Elektrolit Bozuklukları

Anormal sodyum, potasyum, klor absorbsiyonu ve vücutta su toplanması problemleri, böbrek fonksiyonlarının bozukluğunda görülen durumlara benzemektedir.

Karaciğer hastalıklarında ascit teşekkülü hallerinde diyetteki sodyumun kısıtlanması (10-22 mEq.) gerekmektedir. Bu hastalıklarda ayrıca yeteri kadar kalori ve vitamin verilmesi önemlidir. Protein miktarı 70 gr. civarında tutulur.

Kwashiorkorlu Çocuklarda Demir Absorbsiyonu

16 Kwashiorkorlu hastanın ferro sulfat ve hemoglobin demirini çok iyi absorbe ettikleri görülmüştür. Buna karşın ferrik suspansiyonların emilimi güç olmaktadır.

İnce barsaklarda demir absorbsiyonunda bazı intraluminal faktörler, ferrik demir suspansiyonlarından faydalanılamamasına yol açmaktadır.

☑ *American Journal of Public Health.* CİLT 60/1970

- ⊕ Çocukluk Çağında Peptik Ülser Epidemiyolojisi, H. A. Sultz, E. R. Schelesinger, J. G. Feldman ve W. E. Mosher, sayfa 492.
- ⊕ Demir İhtiyaçları, D. M. Hegsted, sayfa 659.
- ⊕ Süt Çocuğundan Adolesana Kadar Demir Tüketimi, V. A. Beal, A. J. Meyers, sayfa 666.
- ⊕ Bir Okul Sisteminde Kullanılan Etkili Ağırlık Kontrol Programı, C. C. Seltzer ve J. Mayer, sayfa 679.
- ⊕ Koroner Kalp Hastalığının Primer Devrede Önlenmesi Hakkında Çalışma, M. D. Keller, J. R. Anthony ve G. E. Gresham, sayfa 1466.
- ⊕ "Düşük Oranda" İskemik Kalp Hastalığı Üzerine Çalışmalar: Bir Eleştiri, J. G. Brihn, ve S. Wolf, Sayfa 1477.

Çocukluk Çağında Peptik Ülser Epidemiyolojisi

Eskiden ender sayılan bir duruma son zamanlarda sık olarak rastlanmaya başlanmıştır. Bunun sebebi daha önceleri bu olayların rapor edilmemiş oluşu mu, yoksa bu durum son yılların getirdiği bir özellik midir, bilinmiyor.

A.B.D.'de yapılan bu araştırmada özellikle 12-19 yaşları arasındaki erkek çocuklarda yüksek oranda peptik ülserlere rastlanmıştır. Çocukların geldikleri ailelerin sosyo-ekonomik durumları iyi idi. Fakat bu çocukların ailelerinde boşanma ve tekrar evlenme nisbetleri ve anne-babalarda peptik ülser olayları, normallerin üzerinde bulunmuştur.

Demir İhtiyaçları

Yazar, A.B.D. de yapılan araştırmalara göre yedikleri yiyeceklerle istenilen miktarda demir ihtiyacını karşılayabilen insanlar da bile demir eksikliği anemilerine rastlandığına işaret ederek verilen demir ihtiyacı rakamlarının doğruluğundan şüphe ediyor. Bazı insanların demiri daha iyi emebildikleri, veya demir absorpsiyonunu, beraber alındığı yiyeceklerin de etkilediği gibi gerçeklerin gözönüne alınmayışı sonucu, öğütlenen günlük demir ihtiyacı miktarının yalnız olabileceğini ortaya atıyor.

Burada günlük Amerikan besin maddesi ihtiyaçlarının İngilizlerce verilen miktarlarla bir kıyaslaması yapılmaktadır.

Süt Çocuğundan Adolesana Kadar Demir Tüketimi

A.B.D.'de günlük demir ihtiyaç miktarları normal diyetin karşılayamayacağı oranda arttırılmıştır. Bu sebepten bu günlerde gıdaların verilen demir miktarlarını karşılayabilmesi için demir bakımından zenginleştirilmeleri yoluna gidilmektedir. Bu araştırmada demir veya protein tüketimi ile hemoglobin ve hematokrit seviyeleri arasında ilişki bulunamamıştır. Araştırma orta halli şahıslar arasında yapılmıştır. Hernekadar tüketilen demir miktarı ihtiyacın altında idiye de demir eksikliği anemisi görülmemiştir.

Yazarlar, günlük demir ihtiyacı seviyesinin gerektiğinden daha fazla olarak tespit edildiği sonucuna varıyorlar.

Menstrasyonda çok miktarda kan kaybeden kızlarda hematolojik indekslerin daha düşük olduğu görülmüştür. Bir kadının demir ihtiyacı tayin edilmeden önce menstrasyonda ne kadar kan kaybettiği araştırılmalıdır.

Bir Okul Sisteminde Uygulanan Etkili Ağırlık Kontrol Programı

Yazarlar, yetişkinlerdeki obesitenin önlenmesi için problemi çözmeye, şişman çocuk ve adolesanları eğiterek başlamayı öneriyorlar. Bu yaşlarda beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi daha kolaydır.

Yapılan araştırma göstermiştir ki bir okul sisteminde egzersiz, diyet eğitimi ve psikolojik yardım ihtiva eden bir zayıflama programı başarılı olabilir. Böyle bir programın uygulanmasında ailenin de yardımı sağlanmalıdır.

Bütün okullara ağırlık kontrol programları sokulmalı ve çocuklara yiyeceklerini bilgili bir şekilde seçmeleri gerektiği erken yaşlardan itibaren öğretilmelidir. Aynı zamanda okullarda verilen beden eğitimi dersleri de tekrar gözden geçirilmeli ve bu derslerden şişman çocukların da fayda sağlayabilmeleri temin edilmelidir.

Koroner Kalp Hastalığının Primer Safhada Önlenmesi Hakkında Çalışma

A.B.D. deki bir buçakta 40-59 yaşları arasındaki erkeklerde koroner kalp hastalığı belirtileri araştırılmaktadır. Kalp hastalığına yakalanma riski olan erkekler ve bunlara tekabül eden kontrol grubu 6 yıl müddetle takip edilecek ve hastalanma ve ölüm durumları incelenecektir.

Bu zaman zarfında risk grubundaki erkeklere önleyici tedbirlerin tatbik edilmesi düşünülmektedir. Bu tedbirler arasında diyetin düzeltilmesi, sigara içiminin azaltılması, egzersiz yapılması ve tansiyonun düşürülmesi vardır.

Bu makalede yazarlar deneyin yapılış tarzı hakkında bilgi vermektedirler. Bir kısım neticeler de çıkarmış bulunuyorlar.

“Düşük Oranda” İskemik Kalp Hastalığı Üzerine Çalışmalar: Bir Eleştiri

Bazı memleketlerde yapılan iskemik kalp hastalığı araştırmaları bu memleketlerde hastalığın az olduğuna işaret etmektedirler. Ancak bu araştırmaların yapılış tarzları dikkatle incelendiğinde bazı hususların ihmal edildiği görülür. Yazarlar bu önemli hususları 9 madde halinde veriyorlar.

İleride yapılacak olan araştırmalarda gözönünde bulundurulması gereken faktörler arasında şahısların diyet kompozisyonları ve ağırlıkları, kan lipidleri, sigara içip içmedikleri, fiziksel aktiviteleri, şahısların sosyal ve psikolojik özellikleri, diabet ve tansiyon durumları da incelenmelidir. Ayrıca araştırma ve teşhis metodolojisi geniş bir şekilde verilmelidir. Araştırmaların homojen toplumlar üzerinde yapılmasında fayda vardır.

✓ *Nutrition Today*. CILT 5/1970

- ⊕ Sigara İçiminin C vitaminine Etkisi. O. Pelletier, no. 3, sayfa 12.
- ⊕ Hamilelikte Takip Edilmesi Gereken Esaslar R. E. Shank, no. 4, sayfa 10.

Sigara İçiminin C Vitaminine Etkisi

Sigara içenlerin çoğu sigara kullanmayanlara oranla daha fazla kalp-damar ve akciğer hastalıklarına yakalanma eğilimi gösterirler. Günlük vitamin C ihtiyacı sigara içenlerde içmeyenlere nispetle daha fazladır; bu ihtiyaç sırasında iki misline kadar çıkabilir.

Bu yazıda sigara içenlerin bu alışkanlıklarından vazgeçemiyorlarsa C vitamininden zengin bir diyet takip etmeleri tavsiye olarak veriliyor.

Hamilelikte Takip Edilmesi Gereken Esaslar

Bu yazıda verilen önemli noktaları yazarlar şu şekilde sıralamış bulunuyorlar: (a) Hamilelik sonunda kazanılan kilo normal ağırlığın 10 kg. kadar üstünde olmalıdır. (b) Ciddi kalori kısıtlanması anne ve fetüs için zararlı olabilir. (c) Ağırlığın artma hızının bir önemi vardır; ağırlıkta 19. cu haftadan sonra birdenbire bir artış vücutta ödem ve pre eclampsia başlangıcına işaret edebilir. (d) Anne adolesan çağında ise beslenmesi daha önemlidir. Annenin kendisi büyüme devresinde olduğundan besin ihtiyaçları çok artar. (e) Beslenmesi iyi olmayan ve yalnız alışkanlıkları olan hamile kadınlara itina ile beslenme eğitimi yapılmalıdır. (f) Hamilelikte yaygın olan demir eksikliği anemisini önlemek için hamileliğin ikinci yarısından sonra 30-60 mg. kadar demir günlük doz şeklinde verilmelidir. (g) Günde alınacak 0.2-0.4 mg. kadar folat, folik asit eksikliğini önler. (h) Toprak ve suda iyot miktarı yetersiz ise iyodize tuz kullanılmalıdır.

✓ *The British Journal of Nutrition*. CİLT 24/1970

⊕ Sakkaroz'un Alım Sıklığının Kandaki Yağ, Protein ve Karbonhidrat Seviyelerine Etkisi, I. Macdonald, B. L. Coles, J. Brice ve M. H. Jourdan, sayfa 413.

⊕ Tropik Bölgelerde Yerleşen Avrupalılar ve Askorbik Asit Seviyesi. T. C. Hindson, sayfa 801.

Sakkaroz'un Alım Sıklığı

Bazı kişilerde sık karbonhidrat tüketimi kandaki lipid seviyesinde bir artış ortaya çıkarmaktadır. Karbonhidratlı yiyeceklerdeki Sakkaroz'un bu bakımdan önemli olması mümkün görülmektedir.

Erkek öğrenciler üzerinde yapılan küçük bir araştırma sonuçlarına göre, sık sık sakkaroz alan kişilerde serum lipid (özellikle gliserid) seviyesinin hemen arttığı görülmüştür. Buna karşılık serum albumin yoğunluğunda önemli bir azalma olmuştur.

Sakkaroz azar azar verildiği takdirde serum lipidleri tedricen artmış ve albumin seviyesi daha yavaş bir şekilde düşmüştür.

Tropik Bölgelerde Yerleşen Avrupalılar ve Askorbik Asit Seviyesi

Tropik bölgelerde yerleşmiş sağlıklı, normal avrupalı erkeklerin kan örneklerinde serum askorbik asit seviyeleri düşük bulunmuştur. Buna karşılık kadınlarda böyle bir duruma rastlanmamıştır.

Yazarlar bu bölgelerde yaşayan avrupalıların daha fazla vitamin C tüketmelerini salık veriyorlar.

☑ *İstanbul Çocuk Hastanesi Tıp Bülteni*. SAYI 2/1970

⊕ Süt Çocuklarında Beslenme Durumu A. Zeytinoğlu M. Aksoy C. Benderli, sayfa 85.

1000 Süt Çocuğunun Beslenme Anketi

Hastanede yapılan bir araştırmaya göre 1000 süt çocuğundan çoğunda fizik gelişmede gerilik bulunmuştur.

Bu çocukların beslenme yöntemleri araştırıldığında fizik geriliğin bulunduğu çocuklardan % 35-65'inin daha ilk aylarda unlu ek besinler almaya başladıkları anlaşılmıştır.

Suni beslenen çocukların % 50 si konserve süt tozu, % 50 sinin de sulandırılmış süt ile beslendikleri, ek besinlere önem verilmediği ve özellikle yemek suları ile beslendikleri bulunmuştur.

Çocukların ailelerine ait soruşturmada ailelerden % 43.8 inin ekonomik durumlarının kötü olduğu anlaşılmıştır.