

İlginç Yayın Özetleri

✓ *The Lancet* 1971

⊕ Aspirin Alınmasının C Vitaminine Etkisi. Sahud, M.A., Cohen. No: 7706-8 sayfa 973.

⊕ Atherosclerosis ve C vitamini. Spittle, C.C., No: 7737-11 sayfa 1280.

Aspirin Alınmasının C Vitaminine Etkisi

Bu çalışma 48 normal ve 34 romatoid artritli hasta üzerinde yapılmıştır. Plâzma C vitamini seviyeleri ölçülmüş ve ilâve C vitamini alanlar hariç hemen bütün hastalarda düşük bulunmuştur. Bununla beraber yüksek dozda aspirin alanlarda (günde 12 veya daha fazla tablet) bu seviye çok daha düşüktür. Bu yüzden romatoid artiritli hastalara yüksek dozda aspirin verildiğinde C vitamini de verilmesi gerekmektedir.

Atherosclerosis ve C Vitamini

Sağlam ve atherosclerosis bulunan kişiler üzerinde yapılan bu çalışmada, normal diyetle ilâveten günde 1 gr C vitamini verildiğinde, yaşları 25 den aşağı olanların serum kolesterolünde bir düşme olmuş, yaşlılarda bir değişme olmamış, fakat atherosclerosis olanlarda artma görülmüştür. Serum kolesterolündeki bu artışın C vitamininin arterial kolesterolü mobilize etmesinden ileri geldiği görüşü ortaya atılmıştır.

✓ *The Journal of Nutrition* CILT 101 / 1971

⊕ Thiamin Yetersizliği ve İştahsızlık. Bai. P. Bernion. M., Gubler, C. J., sayfa 731

⊕ Düşük Kalorili Diyetlerde Üre Nitrojeninin Kullanılması, Galina, D. L. Dominguez, J. M. Sayfa 1029.

Thiamin Yetersizliği ve İştahsızlık

Thiamin yetersizliğinde meydana gelen iştahsızlığın nedeni henüz aydınlığa kavuşmamıştır. Bunun için fareler üzerinde bir araştırma yapılmıştır. Thiamin yetersizliği husule getirilen farelerin barsak mukozasındaki pirüvat dehidrogenaz ve transketolaz aktivitesi değişik zamanlarda ölçülmüştür. Transketolaz aktivitesi, pirüvat dehidrogenazdan daha çok azalmıştır. Transketolaz aktivitesindeki azalma daha açıktır ve iştahsızlığın meydana gelmesinin sebebi bu biyokimyasal lezyon olabilir. İştahsızlığın meydana gelmesinde transketolaz aktivitesinin azalmasından başka faktörlerin de rolü olup olmadığı üzerinde çalışmalar yapılmaktadır.

Düşük Kalorili Diyetlerde Üre Nitrojeninin Kullanılması

Düşük kalori alındığında vücutta kalan total nitrojen miktarının protein kalitesine bağlı olup olmadığı araştırılmıştır.

Bunun için şişman kişilere düşük kalorili (750 kal. / gün), protein kaynağı yalnız süttten sağlanan ve üre ilâve edilmiş bir diyet verilmiştir. Neticede diyetle elzem olmayan amino asit sentezi için yeterli miktarda glikoz varsa, NPN'nin bir kısım yüksek biyolojik değerli protein yerine kullanılabilceği kanısına varılmıştır.

✓ *The British Journal of Nutrition* CILT 25 / 1971

⊕ Protein Kalori Yetersizliği ve Hamile Farelere Etkisi. Stewart, R. J. C., Sheppard H. G., Sayfa. 175.

Protein Kalori Yetersizliği ve Hamile Farelere Etkisi

Genellikle sosyo ekonomik durumu bozuk olan kadınların bebeklerinin doğum kiloları, sosyo ekonomik durumu iyi olan guruptan daha düşük olmaktadır. Bu konu ile ilgili olarak fareler üzerinde bir araştırma yapılmıştır. Fareler uzun süre yetersiz ve dengesiz beslenmeye tabi tutulmuşlardır. Kötü beslenen annelerin yavrularının ağırlığı iyi beslenenlerin yavrularından daha az olmuştur.

Kötü beslenen farelerin yavruları arasında doğum öncesi ölüm hızı yüksektir. Doğanların büyümesi de yavaş olmaktadır.

Bu araştırma köpekler üzerinde de yapılmış benzer sonuçlar alınmıştır.

✓ *The American Journal of Medicine* CILT 50 / 1971

⊕ Ailevi Akdeniz Humması ve Düşük Yağlı Diyet. Özer, F. L., Kaplaman E., Zileli, Ş., sayfa 336.

Ailevi Akdeniz Humması ve Düşük Yağlı Diyet

Çalışma, Türkiye'de 20 hasta üzerinde yapılmıştır. Hastaların hepsinde sebebi bilinmeyen şiddetli ateş vardır. 12 sinde amyloidosis mevcuttur. Ailelerinden gelme oranı % 40 tır. Yapılan tedavileri tatmin-kâr olmamıştır. Düşük yağlı diyet ve steroidler, chloroquine, chlorpromarine ve emetinenin bir etkisi bulunmamıştır.

✓ *The American Journal of Clinical Nutrition.* CİLT 24 / 1971

⊕ Barsak Emilimine Glikozun Etkisi. Gerson. C. D., sayfa 1393

Barsak Emilimine Glikozun Etkisi

Bu yazıda, glikozun; sodyum ve suyun barsaklardan emilimini artırdığı anlatılmaktadır. Glikozun bu tesiri, folic asit, üre, kortisol ve muhtemelen kalsiyum ve bazı amino asitler için de söz konusudur. Spruc gibi emilim bozukluğu hastalıklarında glikoz emilimi önlenmekte ve onun bu geniş etkisi ortadan kaldırılmış olmaktadır. Kolera gibi hastalıklarda, glikoz tedavisine emilimin artması ile cevap alınabilmektedir. Bu yüzden kolera gibi şiddetli diyare görülen hastalıklarda glikoz tedavisi uygun olur.

✓ *Gastroenterology* CİLT 60 / 1971

⊕ Safra Kesesi Alınmış Kişilerde Yağ Emilimi. Porter, H. P. Saunders. et al. sayfa 1008.

Safra Kesesi Alınmış Kişilerde Yağ Emilimi

Diyetteki yağın emilimi için safra tuzlarına ihtiyaç vardır. Bu çalışma, safra kesesi alınmış, dolayısı ile safra tuzları olmayan 6 hastanın, barsaklarında yağların nasıl emildiğini anlamak için yapılmıştır. Hastaların dördüne, direk olarak duodenuma olmak üzere, yüksek yağlı diyet verilmiştir. Diğer ikisi mideden ve düşük yağlı bir diyet almışlardır.

Sonuç olarak, yağların emilmeleri için safra tuzlarına ihtiyaç olmadığı, bunların sadece serbest yağ asitlerinin emilimini düzenlediği gösterilmiştir.

✓ *Journal of Pediatrics* CİLT 79 / 1971

⊕ Diyareli Çocuklarda Karbonhidrat İntoleransı. Lifshitz, F., Coella-Ramirez, P., et al. sayfa 760.

Diyareli Çocuklarda Karbonhidrat İntoleransı

Bir hastanede, dışkılarında % 0,25 karbonhidrat artığı bulunan ve dışkı pH ları 6.0 dan düşük olan şiddetli diyareli çocuklarda, laktoz intoleransı araştırılmıştır. Bu kriterlere göre, 332 çocuktan 255'i, yani % 77 sinde laktoz intoleransı görülmüştür. Laktoz intoleransı olmayan diyarelilerin % 2'si hariç, diğerleri 3 hafta içinde özel bir süt diyeti ile iyileşmişlerdir. 195 hafif intolerans gösteren çocuklardan 111'i ve şiddetli intolerans gösteren 60 çocuktan 13'ü de bu süt diyeti ile iyileşebilmişlerdir.

Hafif intolerans gösteren çocukların % 27 sinde ve tedavi edilememiş şiddetli intolerans gösteren çocukların ise % 62 sinde diyare, 3 haftadan daha fazla devam etmiştir. Diyet tedavisi ile çabuk ve istenilen sonuç sağlanmıştır.

Laktoz intoleransı malnutrisyon derecesi ile pozitif korelasyon halindedir, fakat eskiden geçirilmiş gastroenteritle veya enteropatojenler ve enfeksiyonlar ile böyle bir korelasyon göstermemektedir.

☑ *American Journal of Clinical Nutrition* CILT 25 / 1972

⊕ Diyetle Alınan Karbonhidrat ve İş Kapasitesi, Consolazio, C. F., Johnson, H. L., sayfa 85.

Diyetle Alınan Karbonhidrat ve İş Kapasitesi

Karbonhidratlara olan günlük ihtiyaç kesin olarak saptanamadığı halde, yetişkin bir kişinin, nörolojik sistem ve diğer dokuların elzem fonksiyonları için, günde en az 100 gr. karbonhidrat alması gerektiği üzerine yeterli bulgular vardır. Diyetle karbonhidrat alınmadığı zaman, amino asitlerin deaminasyonu ve karbonhidrata çevrilmesiyle vücut tarafından sentez edilir. Karbonhidratlar kas hareketi için en çok kullanılan bir enerji kaynağıdır fakat açlık sırasında veya az karbonhidrat alınımında yağ ile yer değiştirebilir yani yağ enerji temini için kullanılabilir.

Diyette karbonhidrat miktarının artması veya kişinin fiziki faaliyetinin artması halinde, kas hareketi için üretilen enerji temininde, kullanılan karbonhidratın yağa oranı yükselir.

Kaslardaki glikojen deposu diyet değişikliklerine göre azalır veya çoğalabilir ve glikojen deposunun artması ile kuvvetli fiziksel aktivite kabiliyeti de artar.

Kas hareketlerinde enerji kaynağı olarak kullanılan karbonhidratların, yağlardan % 4-5 oranında fazla kullanıldığı saptanmıştır.

(Bu miktar kazanan ve kaybeden iki atletin fiziksel faaliyetleri arasındaki farkı gösterebilir.)

Kas hareketi için protein kullanılmaz, antreman süresince bir atletin kilosunu dengede tutabilmesi için fazla yemesi gereklidir. Kilo kaybı, büyüme gibi hallerde, diyetle protein artırılır.