

İLGİNÇ YAYIN ÖZETLERİ

Prof. Dr. Ayşe BAYSAL*
Editörden

American Journal of Clinical Nutrition, Vol.76, 2002

1. Zhu SK, Wang Z, Heshka S et al. Waist circumference and obesity-associated risk factors among whites in the Third National Health and Nutrition Examination Survey: clinical action thresholds.p.743.
2. Baylin A, Kabagambe EK, Siles X et al. Adipose tissue biomarkers of fatty acid intake.p. 750.
3. Venn BJ, Mann JI, Williams SM et al. Dietary counseling to increase natural folate intake: a randomized, placebo-controlled trial in free-living subjects to assess effects on serum folate and plasma total homocysteine.p.758.
4. Herman S, Griffin IJ, Suwarti S, et al. Cofortification of iron-fortified flour with zinc sulfate, but not zinc oxide, decreases iron absorption in Indonesian children.p.813.
5. Chowanadisai W and Lönnerdal B. α_1 -Antitrypsin and antichymotrypsin in human milk: origin, concentrations, and stability.p.828.
6. DeSantiago S, Alonso L, Halhali A, et al. Negative calcium balance during lactation in rural Mexican women.p.845.
7. Hernell O and Lönnerdal B. Iron status of infants fed low-iron formula: no effect of added bovine lactoferrin or nucleotides. p. 858.
8. Voorrips LE, Brants HAM, Kardinaal AFM. Intake of conjugated linoleic acid, fat, and other fatty acids in relation to postmenopausal breast cancer: the Netherlands Cohort Study on Diet and Cancer.p.873.
9. Terry P, Jain M, Miller AB, et al. Dietary carotenoids and risk of breast cancer.p.883 .
10. Harnack L, Nicodemus K, Jacobs DR, et al. An evaluation of the Dietary Guidelines for Americans in relation to cancer occurrence.p.889.

1.III. Ulusal Sağlık ve Beslenme Araştırmasında Bel Çevresi ve Şişmanlık İlişkili Risk Faktörleri.

Bel çevresi ile şişmanlık ilişkili risk faktörlerini belirlemek için araştırmaya katılan bireyler düşük HDL, yüksek LDL, yüksek kan basıncı ve glikoz tolerans bozukluğunun varlığına göre 2 gruba ayrılarak bu faktörlerin bel çevresi ve BKİ değerleriyle ilişkisi saptanmıştır. Erkeklerde bel çevresinin 96 cm olması BKİ 26'ya, kadında bel çevresinin 86 olması BKİ 25'e eşdeğer olduğu belirlenmiştir. Bel çevresi BKİ'den daha çok kardiyovasküler risk faktörleriyle ilişkili bulunmuştur. Araştırmaya katılanlarda ortalama BKİ erkekte 26.7, kadında 26.2'dir. Ortalama bel çevresi erkekte 96.4 cm, kadında 88.2 cm'dir. Bel çevresi erkekte 90 cm, kadında 83 cm, BKİ 25'in riski ile benzerdir. Bel çevresinin erkekte 100 cm, kadında 93 cm olmasının yarattığı risk BKİ 30 ile eşittir. Bel çevresi, 5 risk faktöründen 4'ü ile önemli ilişki göstermektedir. Bel çevresi erkekte 94 cm, kadında 80 cm minimum değerlerdir. Bel çevresi erkekte 102 cm, kadında 88

cm azami değerlerdir ve zayıflama gerekçesi olarak kabul edilmelidir.

2.Yağ Asidi Alımının Adipoz Doku Belirleyicileri (Markerleri)

Adipoz dokunun yağ asidi alımının belirleyicisi olup olmadığını saptamak için yaş ortalaması 56 ± 11 yıl olan erkeklerin besin tüketim sıklıklarına göre yağ asidi alımları ve adipoz doku yağ asitleri bileşimi ölçülmüştür. Adipoz dokunun doymuş yağ asitleri içeriği süt ürünlerinin tüketimi, n-3 yağ asitleri balık tüketimiyle korelasyon göstermiştir. Diyetle yağ asitlerinin alımı adipoz doku yağ asitleri ile korelasyon göstermiştir. Adipoz dokunun yağ asitleri içeriği ölçülerek yağ asitlerinin alımının belirlenebileceği, özellikle n-3 ve n-6 çoklu doymamış yağ asitleriyle trans yağ asitleri alımının belirlenmesinde adipoz dokunun iyi bir gösterge olduğu sonucuna varılmıştır.

3.Doğal Folat Alımını Artırmaya Yönelik Diyet Danışmanlığı: Serum Folat ve Plazma Homosistein Düzeyine Etkisini Ölçmek için Randomize, Plasebo Kontrollü Çalışma

Bu çalışmada bireyler iki gruba ayrılarak 4 hafta süreyle bir gruba folat alımını artırmaya yönelik diyet danışmanlığı yapılmış, diğeri kontrol grubudur. Çalışmanın başında, sonunda ve bitiminden 17 hafta sonra serum folat ve plazma homosistein düzeyleri ölçülmüştür. Danışmanlık yapılan grup başlangıca göre yaklaşık sebze, kurubaklagil, meyve özellikle portakal ve portakal suyu, yağlı tohum ve sert kabuklu meyve tüketimini önemli ölçüde artırarak günlük folat alımını 263 mikrogramdan 618 mikrograma çıkarmışlardır. Bunun sonucu serum folat düzeyinde %37 artış olmuştur. Homosistein düzeyi 12.0 mikromol/L'den 9.7 mikromol/L düzeyine düşmüştür. Folattan zengin besinlerin tüketiminin artırılmasıyla plazma homosistein düzeyinin düşürülebileceği, böylece aynı zamanda diğeri besin öğelerinin alımı da artacağından bu tür uygulamanın, ek folik asit alımına tercih edilmesi gerektiği sonucuna varılmıştır.

4.Endonezyalı Çocuklarda Unun Demir ve Çinko ile Zenginleştirilmesinin Demir Emilimine Etkisi

Gelişmekte olan ülkelerde demir yetersizliği önemli sorunlardandır ve bu sorunun çözümü için temel besinlerin demirle zenginleştirilmesi önerilmektedir. Bu ülkelerde çinko yetersizliği de söz konusudur. Bu sorunun giderilmesi için demirle birlikte temel besinlerin çinko ile zenginleştirilmesi önerilmektedir. Temel besinlerin çinko ile zenginleştirilmesi ile diyare, solunum yolu ve sıtma gibi enfeksiyon hastalıklarının morbidite ve mortalitesinin azaldığı bildirilmiştir. Besinlerin çinko ile zenginleştirilmesi gelişmiş ülkelerde de yaygın bir uygulamadır. Bu çalışmada çocuklara 60 mg Fe/kg zenginleştirilmiş un tek başına veya demirle zenginleştirilmiş una 60 mg Zn/kg çinko sülfat veya çinko oksit eklenerek verilerek dayanıklı izotop yöntemiyle demir emilimi saptanmıştır. Tek başına demirle zenginleştirilmiş un alımında demir emilimi 15.9 ± 6.8 , çinko sülfatla birlikte alımında 11.5 ± 4.9 , çinko oksitle birlikte alımında 14.0 ± 8.9 bulunmuştur. Çinko emilimi çinko oksitten 24.1 ± 8.2 , çinko sülfattan 23.7 ± 11.2 bulunmuştur. Unun demirle birlikte çinko oksitle zenginleştirilmesinin demir emilimini azaltmadığı, çinko sülfat kullanımında ise demir emiliminin olumsuz etkilendiği sonucuna varılmıştır. Ülkemizde her iki mineralin yetersizliği sorun olduğundan temel besinimiz olan unun demir sülfat ve çinko oksitle zenginleştirilmesi yararlı olur.

5.İnsan Sütünde α_1 -Antitripsin ve Antikemotripsin: Kaynağı, Konsantrasyonu ve Dayanıklılığı

İnsan sütünde α_1 -antitripsin ve kemotripsinin bulunduğu önceki çalışmalarda saptanmıştır. Bu çalışmada bunların kaynakları ve etkilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu öğelerin insan meme dokusunda olduğu ve emzirmenin başlangıcında yüksek konsantrasyonda bulunduğu ve zamanla azaldığı in vitro sindirim sırasında yapılarının bozulmadığı saptanmıştır. Bunların insan sütünde bulunan ve antienfeksi-

yon etkinliği olan laktoferrinin yıkımını önlediği sonucuna varılmıştır.

6.Kırsal Kesim Meksikalı Kadınlarda Laktasyon Sırasında Eksi Kalsiyum Dengesi

Emzirme sırasında sütle salgılanan kalsiyumdan dolayı gereksinme artar. İyi beslenen kadınlarda bile emzirme sırasında eksik kalsiyum dengesi oluşur. Kadınlarda oluşan kemik kaybı paratroid hormonla ilintili peptid (PTHrP), prolaktin ve androjen hormonlarının serum konsantrasyonlarındaki değişimlerle ilintilidir. Bu çalışmada emziren kadınların 1,3,6 ve 12. aylarda kalsiyum dengesi ve serum kalsiyum konsantrasyonunu etkileyen faktörler saptanmış ve emzirmeyen aynı yaş grubu kadınlarla karşılaştırılmıştır. Kalsiyum dengesi 1,3 ve 6 aylarda eksik ve emzirmeyen kadınlardan farklı bulunmuştur ($p < 0.05$). Serum PTH ve 1,25-(OH)₂-D emzirmeyenlerde emzirenlerden yüksektir. Kalsiyum dengesi serum östrojen düzeyi ile doğrusal, serum 1,25-(OH)₂-D düzeyi ile ters yönde ilintilidir. Anne sütü kalsiyum düzeyi serum PTHrP düzeyi ile doğrusal yönde, serum östrojen düzeyi ile ters yönde ilintidir. Emziren Meksikalı kadınlarda eksik kalsiyum dengesi görülmektedir. Kadınların günlük kalsiyum alımı ortalama yaklaşık 1. ayda 800, 6. ayda 725 mg, posa alımı 32 ve 33 g'dır. Eksik kalsiyum dengesinin salgılanan sütün kalsiyum ve östrojen düzeyi ile ilintili olduğu serum PTHrP ve östrojenin kalsiyum dengesi ve sütün kalsiyum içeriğinin regulasyonunda rol aldığı sonucuna varılmıştır.

7.Düşük Demir İçeren Formula ile Beslenen Bebeklerin Demir Yönünden Beslenme Durumu: Laktoferrin ya da Nükleotid Eklenmesi Etkisiz

Bu çalışmada tek başına anne sütü ve düşük demir içerikli (2 mg Fe/L) ya da yüksek demir içerikli (4mg Fe/L) formula ile beslenen bebekler 4 ve 6 aylarda antropometrik ve hematolojik göstergeler yönünden değerlendirilmişlerdir. İki dönem arasında fark bulunmamıştır. Hematolojik göstergeler açısından bebekler arasında fark

gözlenmemiştir. Bebeklerin %34'ünün hemotolojik düzeyi 110 g/L altında olmasına karşın demir yetersizliği belirtisi bulunmamıştır. 1.6 mg Fe/L düzeyinde demir içeren formlarının 6 ay ve öncesi bebeklere için yeterli olduğu, ek demirle zenginleştirilmenin yarar sağlamadığı sonucuna varılmıştır.

8.Menapoz Sonrası Kadınlarda Meme Kanseri İlişkin Olarak Konjuge Linoleik Asid, Yağ ve Diğer Yağ Asitleri Alımı: Hollanda Diyet ve Kanser Toplum Araştırması

Süt ve süt ürünleri ile işkembeli hayvan etlerinde bulunan konjuge linoleik asidin deney hayvanları ve in vitro çalışmalarda antikarsinogenik etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Ancak buna ilişkin yeterli epidemiyolojik araştırma verileri bulunmamaktadır. Bu çalışmada Hollanda Diyet ve Kanser Araştırması kapsamında besin tüketim sıklığı verilerinde konjuge linoleik asit, yağ ve diğer yağ asitlerinin alımı ve bunun meme kanseri insidansı ile ilintisi incelenmiştir. Konjuge linoleik asit alımı meme kanseri insidansı ile zayıf pozitif ilişki göstermiştir. Trans yağ asitleri ile önemli pozitif ilişki saptanmıştır. Meme kanseri ile tekli doymamış ve cis formundaki yağ asidi alımı arasında ters ilişki saptanmıştır. Bunun yanında konjuge linoleik asit içeren besin gruplarının alımı meme kanseri ile ilintili bulunmamıştır. Deney hayvanları ve doku kültürü çalışmalarında gösterilen konjuge linoleik asidin antikarsinogenik özelliği epidemiyolojik çalışmayla desteklenmemiştir.

9.Diyet Karotenoidleri ve Meme Kanseri Riski

Sebze ve meyve tüketiminin meme kanseri riskini azalttığı bildirilmiştir. Bu çalışmada Kanada Meme Kanseri Tarama grubuna giren kadınların bireysel besin tüketimiyle çeşitli karotenoid alımları saptanarak meme kanseri insidansı ile ilintisi incelenmiştir. Araştırma sonuçları değişik karotenoid alım düzeyi ile meme kanseri arasında ilinti olmadığını işaretlemektedir. Araştırmacılara göre bu konuda yapılan ileriye dönük araştırmaların sürdürülmesi gerekmektedir.

dir. Kanserin uzun sürede olduğu göz önüne alınırsa 40 yaş üstü kadınlarda böyle bir ilintinin olmaması beklenebilir. Karotenoidlerin kanser koruyucu etkisinin saptanabilmesi için erken yaşlardan itibaren beslenme biçiminin ve karotenoidlerin tüketiminin değerlendirilmesi gerekir. Ayrıca besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanması sırasında karotenoidlerin antioksidan niteliklerinde oluşan kayıplar da önem taşımaktadır.

10. Kanser Oluşumuna İlişkin Olarak ABD Beslenme Rehberinin Değerlendirilmesi

ABD 1980'den beri halkın sağlıklı beslenmesine yönelik beslenme rehberi yayınlanmaktadır. Araştırma bulguları ışığında bu rehberler belirli yıllarda revize edilmektedir. Bu çalışmada beslenme rehberi kanser riski yönünden gözden geçirilerek puanlandırılmış ve bir indeks saptanmıştır. Örneğin BKİ 25 altında olmaya iki puan verilirken, 25-29.9 bir puan ve 30 üstü 0 puandır. Her gün meyve tüketiliyorsa bir puan, haftada 4'den az tüketiliyorsa 0 puandır. Bu puanlamaya göre yaklaşık 35.0000 kişinin Beslenme Rehberine uygun davranışları değerlendirildiğinde yüksek puan alımının kanser riskini azalttığı sonucuna varılmıştır.

European Journal of Clinical Nutrition, Vol. 56, 2002.

1. Davies PSW, Erskine JM, Hambidge KM, et al. Longitudinal investigation of energy expenditure in infants with cystic fibrosis. p.940.
2. Vanharanta M, Mursu J, Nurmi T, et al. Phloem fortification in rye bread elevates serum enterolactone level. p.952.
3. Karatas F. An investigation of orotic acid levels in the breastmilk of smoking and non-smoking mothers. p.958.
4. Liggins J, Mulligan A, Runswick S, et al. Daidzein and genistein content of cereals. p.961.
5. Wang Y, Wang JQ. A comparison of international references for the assessment of child and adolescent overweight and obesity in different populations. p.973.
6. Karamanos B, Thanopoulou A, Angelico F. Nutritional habits in the Mediterranean Basin. The macronutrient composition of diet and its relation with the traditional Mediterranean diet. Multi-centre study of the Mediterranean Group for the Study of Diabetes (MGSD). p.983.
7. Kebler T, Jansen B, Hesse A. Effect of black-currant-, cranberry- and plum juice consumption of risk factors associated with kidney stone formation. p.1020.
8. Hankey CR, Lean MEJ, Lowe GD. Effects of moderate weight loss on anginal symptoms and indices of coagulation and fibrinolysis in overweight patients with angina pectoris. p.1039.
9. Karvonen HM, Tapola NS, Uusitupa MI, et al. The effect of vegetable oil-based cheese on serum total and lipoprotein lipids. P.1094.
10. de Luis DA, Aller R, Izaola O, et al. Postsurgery enteral nutrition in head and neck cancer patients. p.1126.
11. Hodgson JM, Watts GF, Playford DA, et al. Coenzyme Q₁₀ improves blood pressure and glycaemic control: a controlled trial in subjects with type 2 diabetes. p.1137.
12. Su Q, Rowley KG, Itsiopoulos C, et al. Identification and quantitation of major carotenoids in selected components of the Mediterranean diet: green leafy vegetables, figs and olive oil. p.1149.

1. Kistik Fibrosizli Bebeklerde Enerji Harcamasının Uzunlamasına İncelenmesi

Doğumda kistik fibrosiz tanısı konmuş bebeklerin toplam enerji harcamaları bir yıl boyunca

ölçülmüştür. İkinci ayda kistik fibrosizli bebeklerin kilogram başına ya da günlük yağsız kitle başına enerji harcamaları kontrollerden farksız bulunmuştur. Buna karşın 6.ayda kistik fibrosizli bebeklerin toplam enerji harcaması/kg, yağsız kitle/gün kontrollerden %25 daha yüksek bulunmuştur. Bebekler 12.aya geldiklerinde artış %30'u bulmuştur. Kistik fibrosizli bebeklerin büyüme ve gelişimlerinin normal sınırlarda sürmesi için beslenmelerine özel önem verilmesinin gerektiği sonucuna varılmıştır. Bunun nedeni delta F508 mutasyonuna bağlı genetik farklılıktan kaynaklanabilir. Kistik fibrosizli çocuklarda sitokinlerin salınımı artar ve akciğer inflamasyonu görülür.

2.Çavdar Ekmeğinin Phloem ile Zenginleştirilmesi Serum Enterolakton Düzeyini Yükseltir

Phloem unu çam ağaçlarının iç tabakasının ayrılarak ezilmesiyle elde edilir. Finlandiya'da 20.yy başlarındaki kıtlık yıllarında ekmeçlik unun miktarını artırmak için kullanılmıştır. Buna benzer uygulama 2.Dünya Savaşı yıllarında ülkemizde ahlat meyveleri ve mısır koçanları ezilerek çavdar ununa katılıp ekmeç yapılmıştır. Phloem unu ligninlerden, dolayısıyla çözünmez posadan zengindir. Bazı araştırmalar ligninin kolon bakterileri tarafından enterolaktone dönüştürülerek kana emildiğini, serum ve idrarda ölçülebildiğini göstermiştir. Ligninden zengin phloem unu katılmış çavdar ekmeçi alımının serum enterolakton düzeyine etkisini saptama amacıyla yapılan bu çalışmada yetişkin bireylere 4 hafta süreyle yüksek phloem, düşük phloem ve phloemsuz çavdar ekmeçi verilerek serum enterolakton düzeyi ölçülmüştür. Phloem içeren ekmeç alımında phloemsuz ekmeçi göre serum enterolakton düzeyi önemli şekilde yükselmiştir. Çözünmez posa komponentlerinden ligninin kalınbarsak bakterileri tarafından enterolaktone dönüştürülerek metabolize edilebildiği, phloem ununun iyi bir lignin kaynağı olarak işlevsel besin üretiminde yararlanılabileceği sonucuna varılmıştır. Araştırmacıların daha önce yaptıkları çalışmalarda serum enterolakton düzeyi yüksek

olan bireylerde akut koroner olay riskinin düşük olduğu belirlenmiştir.

3.Sigara İçen ve İçmeyen Annelerin Sütlerinde Orotik Asit Düzeyinin İncelenmesi

İnsan sütündeki kimyasal öğelerden biri de orotik asittir. Orotik asit, pirimidin biyosentezinde ara üründür, memelilerin sütünde bulunur. Deney hayvanlarındaki araştırma sonuçları diyetle %1 oranında orotik asit eklenmesinin pürin:pirimidin oranını düşürdüğü, karaciğer yağlanması, DNA'da hasar ve kanser riskini artırdığını göstermiştir. Fırat Üniversitesi Kimya Bölümünde yapılan bu çalışmada sigara içen ve içmeyen emzikli kadınların sütlerinin orotik asit düzeyi saptanmıştır. Sigara içen annelerin sütlerinin orotik asit düzeyi ortalama 3.92 ± 0.20 mikrogram/mL iken içmeyenlerin 1.66 ± 0.15 mikrogram/mL bulunmuştur ($p < 0.005$). Sigarada bulunan nikotin, ağır metal ve nitrosamin türevlerinin pirimidin sentezinde rol alan UMP enzim aktivitesini azaltarak ya da arginin düzeyinin azalmasına neden olarak sütün orotik asit düzeyinin yükseldiği sonucuna varılmıştır. Bu çalışmanın sonuçları gebe ve emziklilikte sigara içiminin bebeğin sağlığını olumsuz etkileyen faktörlere bir yenisinin eklenmesi açısından önem taşımaktadır.

4.Tahılların Daidzein ve Genistein İçeriği

Daidzein ve genistein flavonoidlerin alt grubu izoflavonlardır. İzoflavonlar yapı bakımından östrojene benzedikleri ve bitkisel kaynaklı olduklarından fitoöstrojenler olarak anılmaktadırlar. Bu çalışmada Avrupa ülkelerinde sıklıkla tüketilen 75 tahıl ve 3 soya ürününün daidzein ve genistein içeriği saptanmıştır. Soya unlarının daidzein ve genistein içeriği $1639-2117$ mg/kg bulunurken, 18 tahıl ununda hiç veya eser düzeyde, geri kalan ürünlerde $0.038-11.873$ mg/kg düzeyinde saptanmıştır. Saflaştırılmamış tahıl unları ve bunlardan yapılan ürünlerin daidzein ve genistein içerikleri daha yüksektir. Yazıda analiz edilen ürünlerin listesi verilmiştir.

5. Değişik Toplumlarda Çocuk ve Adolesan Şişmanlığı Değerlendirmede Kullanılan Uluslararası Standartların Karşılaştırılması

ABD, Rusya ve Çin'de 6-18 yaş grubu çocuklardaki şişmanlık prevalansı Uluslararası Obesite Çalışma Grubu (IOTF) WHO ve ABD standartlarına göre değerlendirilmiştir. IOTF'ye göre şişmanlık ve obezite prevalansı Çin'de %6.4 ve 6.5, Rusya'da %15.7 ve 15.0, ABD'de %25.5 ve 24.4 bulunmuştur. WHO standardı obeziteyi çocuklarda daha yüksek, adolesanlarda daha düşük tahmin etmektedir. IOTF standardının daha kolay ve daha güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır.

6. Akdeniz Havzasında Beslenme Alışkanlıkları: Akdeniz diyetine ilişkin olarak makro besin öğeleri bileşimi

Çoklu merkezli Akdeniz diyabet çalışma grubu tarafından Yunanistan, İtalya, Cezayir, Bulgaristan, Mısır ve Yugoslavya'da diyetlerin makro besin öğeleri açısından önerilen Akdeniz diyetine uygunluğu incelenmiştir. Enerji alımı erkekte 1825 kkal ile İtalya'da en düşük, 3322 kkal ile Bulgaristan'da en yüksek bulunmuştur. Makro besin öğelerinin enerjiye katkısı yönünden ülkeler arasında önemli farklılıklar görülmüştür. Geleneksel Akdeniz Diyetiyle karşılaştırıldığında meyve tüketiminin çok düşük, et tüketiminin yüksek olduğu, bununda batılılaşmanın etkisinden kaynaklandığı belirtilmiştir. Diyabet ve Beslenme Çalışma Grubunun önerilerine en yakın olarak Mısırlıların diyeti gösterilmiştir. Mısır'da posa tüketimi, Yunanistan'ın 4 katıdır.

7. Kara üzüm, Kızılçık, Erik Suyu Tüketiminin Böbrek Taşı Oluşumuna Etkisi

Böbrek taşı oluşumu çoklu faktörlerle ilgilidir. Bunlardan biri de beslenmedir. Çok sıvı alımı riski azaltır. Bu çalışmada karaüzüm, kızılçık ve erik suyunun idrar yolları taş oluşum riskine etkisi incelenmiştir. Çalışmada normal diyet alan bireylere nötr maden suyu yerine 330 mL meyve suyu verilmiştir. Kızılçık suyu idrar pH'sını düşürmüştür, okzalik asit atımını artırmış ve ürik

asidin doymuşluğunu göreceli olarak yükseltmiştir. Karaüzüm suyu idrar pH'sını yükseltmiş, sitrik asit alımını azaltmıştır. Aynı zamanda okzalik asit atımı da artmıştır. Erik suyu idrar bileşimini etkilememiştir. Karaüzüm suyunun alkalize edici etkisiyle ürik asit taş hastalığının tedavisinde yararlı olduğu, kızılçık suyunun asitleştirici etkisiyle brusit ve struit taş tedavisinde yararlı olduğu sonucuna varılmıştır.

8. Angina Pektorisli Şişman Hastalarda Orta Düzeyde Ağırlık Kaybı Belirtiler ile Pıhtılaşma ve Fibrinolis Göstergelere Etkisi

Bu çalışmada 12 haftalık, haftada 0.5 kg zayıflama programı uygulanan şişman (BKİ 29.3±4.3) ve anjina pektorisli bireylerin plazma fibrinogen, eritrosit agregasyonu (RCA), viskosite, faktor VII aktivitesi ve benzer göstergeleri ile kan lipitleri ve insulin düzeyi ölçülmüştür. Zayıflama sonunda bireyler ortalama %4.3 ağırlık yitirmişlerdir. Kan lipitlerinde önemli değişim olmazken pıhtılaşma faktörlerinde düşüş ve anjinal belirtilerde iyileşme gözlenmiştir. Diyetisyen gözetiminde orta düzeyde zayıflamanın aterosklerotik ve trombotik riski azalttığı ve anjinal belirtilerde iyileşme sağladığı sonucuna varılmıştır.

9. Bitkisel Yağ Esaslı Peynirin Serum Lipitlerine Etkisi

Bu çalışmada serum kolesterolü yüksek bireylere 4 hafta süre ile normal diyetlerine günlük 65 g normal ya da yağı kolza yağı ile değiştirilmiş peynir verilerek serum lipitlerine etkisi saptanmıştır. Doğal peynirlerle yağı değiştirilmiş peynirin bazı bileşenleri sırasıyla şöyledir (100 gram için): Enerji 335-282 kkal, yağ 24-17g, doymuş 15.6-0.7 g, tekli doymamış 5.0-10.1g, çoklu doymamış 0.5-5.5 g, kolesterol 70-0 mg, bitkisel steroller 0-153 mg, A vitamini 210-38 mcg, E vitamini 0.4-5 mg. Normal peynirlerle karşılaştırıldığında bitkisel yağlı peynir tüketildiğinde toplam ve LDL-kolesterolde önemli düşüş gözlenmiştir. Düşüş toplam kolesterolde %5, LDL-kolesterolde %6.4'dür. Bireyler yağı değiştirilmiş peyniri kolaylıkla tüketmişler

ve olumsuz bir tepki göstermemişlerdir. Peynir tüketimi yüksek olan bireyler için bu tür peynir kullanımının kan lipitlerini düşürme açısından yararlı olduğu sonucuna varılmıştır.

10. Baş ve Boyun Kanserli Hastalarda Ameliyat Sonrası Arginin Eklenmiş Enteral Beslenmenin Etkisi

Baş ve boyun bölgelerindeki kanserli hastalarda ameliyat sonrası fistül, yara iyileşmemesi enfeksiyon gibi çeşitli komplikasyonlar görülmektedir. Bu çalışmada bu tür ameliyatlı bireylere normal enteral beslenme ya da arginin ve posa eklenmiş enteral beslenme uygulanmıştır. Her iki enteral beslenme hastalar tarafından iyi tolere edilmiştir. Arginin eklenmiş ürünle beslenen hastalarda ameliyat sonrası komplikasyonlar daha az görülmüştür. Hastaların bağışıklık iyileştirici besin ögesi eklenmiş beslenmeden yarar gördükleri sonucuna varılmıştır.

11. Koenzim Q₁₀ Kan Basıncı ve Glisemik Kontrolü İyileştirir: Tip 2 diyabetli bireylerde kontrollü bir çalışma

Koenzim Q₁₀ (CoQ) yağda çözünür bir moleküldür ve genelde iç kaynaklı sentezle ortaya çıkan mitokondriyadaki oksidatif fosforilasyonda elektron taşınmasında rol alır ve antioksidan etkinliği vardır. Diyete CoQ eklenmesinin glisemik kontrole etkisini ve bu etkisinin antioksidan niteliğiyle ilintisini saptamak için tip 2 diyabetli bireylere 12 hafta süreyle sabahları 100 mg CoQ, 200 mg fenofibrat, her ikisi birlikte ya da hiç biri olmayan plesebo verilerek glisemik kontrol, HbA_{1c}, kan basıncı ve oksidatif stresi belirleyen plazma F₂-isoprostanlar ölçülmüştür. Fenofibrat ölçülen parametreleri etkilememiştir. CoQ eklenmesiyle plazma CoQ düzeyi 3 kat yükselmiştir. CoQ eklenmesiyle kan basıncında ve HbA_{1c} de önemli düşüşler olmuş, plazma F₂-isoprostanların düzeyleri ise değişmemiştir. Tip 2 diyabetlilere CoQ eklenmesinin glisemik kontrolü iyileştirdiği, fakat bu etkinin oksidasyon stresi ile ilintili olmadığı sonucuna varılmıştır.

12. Akdeniz Diyetini Oluşturan Besinlerdeki Önemli Karotenoidlerin Tanımı

Avusturalya'da yaşayan Yunanlı Göçmenlerin diyetlerindeki yeşil sebze ve otlar ile incir ve zeytinyağının karotenoid içerikleri saptanmıştır. Kanda en çok bulunan karotenoid türevleri β -karoten ve luteindir. Bunların kandaki düzeyleri yeşil yapraklı sebze ve yabancı otların tüketimiyle artmıştır. Sızma zeytinyağı lutein ve β -karoten içermesine karşın, rafine zeytinyağı içermemektedir. İncir tüm karotenoidleri içermektedir. Akdeniz diyeti tüketenlerin dolaşımdaki karotenoid düzeyleri İngiliz kökenli Avusturalyalılardan yüksek bulunmuştur.