

İLGİNÇ YAYIN ÖZETLERİ

The American Journal of Clinical Nutrition Vol. 73, 2001

1. Bray GA, Delany JP, Harsha DW, et al. Evaluation of body fat in fatter and leaner 10-y-old African American and white children: The Baton Rouge Children's Study p. 687.
2. Shepard TY, Weil KM, Sharp TA, et al. Occasional physical inactivity combined with a high-fat diet may be important in the development and maintenance of obesity in human subjects p, 703.
3. Suh İ, Oh TW, Lee KH, et al. Moderate dietary fat consumption as a risk factor for ischemic heart disease in a population with a low fat intake: A case-control study in Korean men p, 722.
4. Vuksan V, Sievenpiper JL, Wong J. American ginseng (*Panax quinquefolius* L.) attenuates postprandial glycemia in a time-dependent but not dose-dependent manner in healthy individuals p, 753.
5. Mc Kinley MC, Mc Nulty H, Mc Partlin J, et al. Low-dose vitamin B₆ effectively lowers fasting plasma homocysteine in healthy elderly persons who are folate and riboflavin replete p, 759.
6. Konings E JM, Roomans H HS, Dorant E, et al. Folate intake of the Dutch population according to newly established liquid chromatography data for foods p, 765.
7. Wallström P, Wirfölt E, Lahmann PH, et al. Serum concentrations of β -carotene and α -tocopherol are associated with diet, smoking, and general and central adiposity p, 777.
8. Freeman VL, Meydanim Young S, et al. Assessing the effect of fatty acids on prostate carcinogenesis in humans p, 895.
9. O'Brien KO, Rozari M, Henderson RA, et al. Bone mineral content in girls perinatally infected with HIV p, 821.

1. Şişmanca ve İnce 10 Yaş Afrika Kökenli ve Beyaz Amerikalı Çocuklarda Beden Yağı Değerlendirilmesi: Baton Rouge Çocuk Araştırması

İki etnik gruptan 10-12 yaş grubu 129 çocuğun beden yağ oranı dual-enerji x-ray absorpsiyometre (DXA), su altı ağırlık ölçümü H₂¹⁸O, biyoelektrik impedans, deri kıvrım kalınlığı ve kol çevresi gibi ölçümlerle saptanarak diğer yöntemlerin DXA'ya göre tutarlılıkları değerlendirilmiştir. Biceps deri kıvrım kalınlığının en tutarlı sonuç verdiği belirlenmiştir. Şişmanca çocuklarda beden kitle indeksi (BKİ) beden yağı ile daha yüksek korelasyon göstermiştir. Çocukların beden yağ oranının saptanmasında bicep deri kıvrım kalınlığı ve biyoelektrik impedansı yöntemlerinin uygun olduğu sonucuna varılmıştır.

2. Hareketsizlikle Birlikte Yüksek Yağlı Diyet, İnsanlarda Şişmanlığın Gelişimi ve Devamında Önemli Bir Faktördür

Çapraz düzende yapılan bu çalışmada normal ağırlıklı ve şişman bireyler enerji değerleri aynı yüksek karbonhidratlı (HC) veya yüksek yağlı (HF) diyetle 15 gün beslendikten sonra 15. günde fiziksel aktiviteleri arttırılarak her 2 dönemde enerji harcamaları ölçülmüştür. İlk 14 günde bireylerin enerji harcamaları pozitif düzeyde bulunmuştur. Ancak, yüksek yağlı diyet alanların enerji dengeleri yüksek karbonhidratlı diyet alanlara göre daha yüksek pozitif düzeyde bulunmuştur. Hareketsiz yaşamı olanlarda yüksek yağlı diyetin şişmanlama riskini daha da arttırdığı sonucuna varılmıştır.

3. Düşük Yağlı Diyetle Beslenen İnsanların Yağ Alımını Arttırmaları İskemik Kalp Hastalığı İçin Risk Faktörü Oluşturur: Koreli Erkeklerde Olgu-Kontrol Çalışması

Bu çalışmada elektrokardiyograma veya anjiyoya göre iskemik kalp hastalığı olan 108 hasta ile aynı yaşta 142 erkeğin yağ alımları ve diğer risk faktörleri değerlendirilmiştir. Gruplararası istatistiksel analiz sonuçlarına göre, hasta grubun toplam yağ, doymuş ve tekli doymamış yağ asitlerini daha çok tükettikle-

ri belirlenmiştir. BKİ, sigara içimi ve hipertansiyon öyküsü iskemik kalp hastalığının oluşumu ile ilintili bulunmuştur. Bu faktörlere göre uyarlama yapıldığında toplam yağ alımının önemli risk faktörü oluşturduğu belirlenmiştir. Genelde düşük yağlı (enerjinin %19'u) diyetle beslenen toplumların yağ alımını arttırmalarının iskemik kalp hastalığı için risk faktörü olabileceği sonucuna varılmıştır.

4. Amerikan Ginseng (*Panax quinquefolius* L.) Yemek Sonrası Glisemiye Doza Bağımsız Zamana Bağlı Yönde Etkiler

Araştırmacıların daha önceki çalışmalarında oral glukoz alımından 40 dakika önce verilen ginsengin yemek sonrası glisemiye önemli derecede düşürdüğü saptanmıştır. Bu çapraz düzen çalışmada değişik dozlarda ginseng verilerek glisemiye etkisi belirlenmiştir. 1, 2 ve 3 q dozda ginseng verildiğinde testin son 45 dakikasında glisemi düşük bulunmuştur. Ginseng glukoz alımından 40 dakika önce alındığında glisemiye düşürücü etkisi 20, 10 veya 0 dakika önce alıma göre önemli bulunmuştur. Diyabetli bireylerde yemekten 40 dakika önce 1-3 g arasında ginseng alımının glisemiye düşürmede etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

5. Folat ve Riboflavinle Desteklenmiş Sağlıklı Yaşlı Bireylerde Düşük-Doz Vitamin B₆ Alımı Plazma Homosistein Düzeyini Düşürür

Bu çalışmada yaşları 63-80 yıl arasında değişen sağlıklı bireylere 6 hafta 400 mcg/gün folik asit ve 18 hafta 1.6 mg/gün riboflavin almalarından sonra 1.6 mg/gün vitamin B₆ eklemesi yapılmış ve plazma homosistein ölçülmüştür. Folik asit eklenmesiyle açlık homosistein düzeyi %19.6 düşerek 6.22 ile 23.52 μ -mol/L'ye inmiş, 10 bireyde sınırda B₆ yetersizliği görülmüştür. Vitamin B₆ eklemesi yapıldıktan sonra plazma homosisteinde %7.5 düşüş olmuştur. Hiperhomosisteinemisinin düşürülmesine yönelik programın folik asit yanında B₆ eklenmesini de içermesi gerektiği sonucuna varılmıştır. En uygunu folat, B₆ ve B₁₂'nin birlikte alımıdır.

6. Sıvı Kromatografi Yöntemiyle Besinlerin Folik Asit İçeriğinin Saptaması ve Alım Düzeyi

Bu çalışmada Hollanda da besinlerin folat içeriği ve folat alım düzeyi yeni geliştirilmiş HPLC ve 3 enzim sistemi kombinasyonu yöntemle ölçülmüştür. Ölçümle bulunan besinlerin ortalama folat değeri Amerika Birleşik Devletleri (ABD) ve İngiltere besin bileşim cetvellerinden %25 daha düşük bulunmuştur. Bireylerin ortalama folat alım düzeyleri 182.2 \pm 119

mcg/gün bulunmuştur. Bu değer önerilerin altındadır. Besinlerin folat içeriğinin yayınlanmış besin bileşimi cetvellerinden düşük olduğu, toplumun %50'sinin önerilenin altında folat tükettiği sonucuna varılmıştır.

7. Serum β -Karoten ve α -Tokoferol, Diyet, Sigara; Genel ve Üst Beden Şişmanlığıyla İlintilidir

Bu kesitsel çalışmada yaşları 46-67 yıl arasında değişen bireylerin antropometrik ölçümleri, besin tüketimleri, serum β -karoten ve α -tokoferol düzeyleri ölçülerek genel ve üst beden şişmanlığıyla ilintileri saptanmıştır. Bireylerin %34'ü antioksidan desteği almaktadırlar. Ortalama BKİ erkeklerde 26.1, kadınlarda 25.4'tür. Serum β -karoten düzeyi serum kolesterol, diyet posası ve β -karoten alımı ile pozitif, sigara içimi ve obezite parametreleri ile negatif yönde ilintili bulunmuştur. Serum α -tokoferol düzeyi, serum kolesterol, obezite ve E vitamini alımı ile pozitif yönde ilintilidir. Beden yağına göre uyarlama yapıldığında; serum β -karoten ile üst beden şişmanlığı arasında ilinti bulunmazken, α -tokoferol ilintilidir. Serum β -karoten ve α -tokoferolün genel ve üst beden şişmanlığı ile diyet arasında ilinti bulunmazken, α -tokoferolün genel ve üst beden şişmanlığı, diyet ve diğer yaşam biçimi faktörleriyle farklı ilintili olduğu sonucuna varılmıştır.

8. İnsanlarda Yağ Asitlerinin Prostat Karsinogenezine Etkilerin Değerlendirilmesi

Bu kesitsel çalışmada prostat ameliyatı olmuş erkeklerin yağ alımları ile prostat dokusunun yağ asitleri bileşimi arasındaki etkileşim incelenmiştir. Prostat dokusunun linoleik asit konsantrasyonu, linoleik asit alımı ile önemli korelasyon göstermiştir. Prostat dokusunun ortalama doymuş, toplam doymamış ve oleik asit konsantrasyonları ortalama alımı yansıtmasına karşın, prostatik konsantrasyonlar bireysel alımla korelasyon göstermemiştir. Diyetle linoleik asit alımının artması prostat dokusunun linoleik asit içeriğini artırarak karsinogenezin oluşumu için risk oluşturabileceği söylenebilir.

9. Doğum Öncesinde HIV ile İnfekte Olmuş Kızların Kemik Mineral İçeriği

Yaşları 5.9-15.2 yıl arasında değişen doğum öncesinde HIV infekte olmuş kızların kalsitropik hormonları, idrar kalsiyum atımı, kemik mineral içeriği ve beden bileşimleri ölçülmüştür. Serum 1.25 dihidroksi vitamin D ve paratiroid hormon düzeyleri sırasıyla %25 ve %12 oranında yüksek bulunmuştur. Kalsiyum alımları düşük olmasına karşın, idrarla kalsiyum

atımı normaldir. Normallerine göre kızların kemik mineral içerikleri düşük bulunmuştur. HIV infeksiyonlu kızların kalsiyum alımlarının yetersizliğine bağlı olarak kemik mineral içeriklerinin düşük olduğu, kalsiyum alımlarının arttırılması yönünde danışmanlık verilmesinin gerekliliği sonucuna varılmıştır.

European Journal of Clinical Nutrition Vol 55, 2001

1. Arnoud J, Flestes P, Chassaqne M, et al. Seasonal variations of antioxidant imbalance in Cuban healthy men p, 29.
2. Hess SY, Zimmermann MB, Torresani T, et al. Monitoring the adequacy of salt iodization in Switzerland: A national study of school children and pregnant women p, 162.
3. Arifeen SE, Black RE, Caulfield LE, et al. Determinants of infant growth in the slums of Dhaka: Size and maturity at birth, breastfeeding and morbidity p, 167.
4. Vila R, Granada MC, Gutierrez RM, et al. Shortterm effects of a hypocaloric diet on nitrogen excretion in morbid obese women p, 186.
5. Voo J, Voo Ks, Leung SSF, et al. The Mediterranean score of dietary habits in Chinese populations in four different geographical areas p, 215.
6. Rösönen M, Nirilarki H, Keskinen S, et al. Nutrition knowledge and food intake of seven-year-old children in an atherosclerosis prevention project with onset of infancy p, 260.
7. Covin L, Emond A, Emmett P and the Alspac Study Team. Association between composition of the diet and haemoglobin and ferritin levels in 18-month-old children p, 278.
8. Federico A, Iodice P, Fedirrico P, et al. Effects of selenium and zinc supplementation on nutritional status in patients with cancer of digestive tract p, 293.
9. Woods RK, Abramson M, Bailey M, et al. International prevalence of reported food allergies and intolerances. Comparisons from the European Community Respiratory Health Survey (ECRHS) 1991-1992 p, 295.
10. Arts ICW, Hollman PCH, Feskens EJM, et al. Catechin intake and associated dietary and lifestyle factors in a representative sample of Dutch men and women p, 76.
11. Kaluski DRT, Leventhal A, Averbuch Y, et al. Five decades of trends in anemia in Israeli infants implications for food fortification policy p, 82.
12. Gaddi A, Ciceru AFG, Odo Wani FO, et al. The realization of a project aimed at reducing the plasma lipid level in a large Italian population improves the mean calcium daily intake: Brisighella study p, 97.
13. Batterham M, Gold J, Nadidoo D, et al. A preliminary open label dose comparison using an antioxidant regimen to determine the effect on viral load and oxidative stress in men with HIV/AIDS p, 107.
14. Lamqan JA, Wells JCK, Lawson MS, et al. Validation of food diary method for assessment of dietary energy and macronutrient intake in infants and children aged 6-24 months p, 124.
15. Jacobs DR, Meyer HE, Solvoll K. Reduced mortality among whole grain bread eaters in men and women in the Norwegian county study p, 137.
16. Battilana P, Qvatan K, Minehira K, et al. Mechanisms of action of β -glucan in postprandial glucose metabolism in healthy men p, 32.
17. Sarageant L, Khaw KT, Bingham S, et al. Fruit and vegetable intake and population glycosylated haemoglobin levels EPIC-Norfolk study p, 342.
18. Tubiis L, Girard M. Social position and nutrition: A gradient relationship in Canada and the USA p, 366.
19. Gasttuer A, Maire B, Kameli B. Body composition unaltered for African women classified as "normal but vulnerable" by body mass index and mid-upper-arm-circumference criteria p, 392.

1. Sağlıklı Kübalı Erkeklerde Antioksidan Dengesizliğinde Mevsimsel Farklılıklar

Küba'da 1991'den 1993'e kadar olan dönemde nedeni bilinmeyen periferi nöropati 100.000'de 461.4 oranında gözlenmiştir. Bu hastalığın risk faktörleri arasında sıcak iklimde egzersiz, monoton (dengesiz)

diyet ve sigara gelmektedir. Bu çalışmada, antioksidan dengesizliğinin rolünü saptamak için seçilen 106 erkeğin 1 yıl süre ile 3'er aylık dönemlerde antioksidanlar ve antioksidan enzim aktiviteleri ölçülmüştür. Uluslararası referanslara göre çinko, vitamin C, vitamin E, karatenoidlerin alımı ve kan düzeyleri düşük, lipid peroksidasyonunu belirleyici TBARS konsantrasyonu yüksek bulunmuştur. Nemli mevsim sonunda bu değerler diğer mevsimlerden daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, antioksidant dengesi açısından mevsimlerin önemli olduğunu göstermektedir.

2. İsviçre'de Tuzun İyotlanmasının Yeterliliğinin İzlenmesi: Okul Çocukları ve Gebe Kadınlarda Ulusal Bir Araştırma

İsviçre'de çocuklar ve gebe kadınlarda yapılan araştırmalarda idrar iyot düzeyinin düşük olduğu gözlemlendiğinden 1995'te tuzun iyot içeriği 15 mg'dan 20 mg/kg düzeyine çıkarılmıştır. Bu uygulamadan 8-16 ay sonra çocuk ve gebelerde idrar iyot düzeyi tekrar değerlendirilmiştir. Ayrıca kadınlarda TSH ve çocuklarda endemik guvatr prevalansı saptanmıştır. Ortalama idrar iyot düzeyi çocuklar ve gebe kadınlarda sırasıyla 115 mcg/L ve 138 mcg/L bulunmuştur. Gebe kadınlarda ortalama TSH konsantrasyonu 0.6 mU/L'dir. Bu değerler Dünya Sağlık Örgütü ve Uluslararası İyot Yetersizliği Hastalıklarını Önleme Konseyi'nin önerdiği sınırlar içindedir. Çocuklarda endemik guvatra rastlanmamıştır. Ülkemizde iyot yetersizliğinin önemli sorun olduğu düşünülerek belirli dönemlerde bu tür araştırmaların yapılarak durumun izlenmesi gereklidir.

3. Bangladeş'in Başkenti'nin Yoksul Gruplarında Bebek Büyüme Belirleyicileri: Doğum Cüssesi ve Olgunluğu, Emzirme ve Hastalık Durumu

Yenidoğan 1654 bebekten 1207'si 12 ay süre ile belirli dönemlerde antropometrik ölçümler, beslenme biçimi ve hastalık oluşumu yönünden izlenmiştir. Diğer değişkenlere göre uyarılma yapıldıktan sonra doğumdaki ağırlık ve boy, prematür olup olmama durumu bebeklik süresince benzer bulunmuştur. Üç-beş ay tek başına anne sütüyle beslenmenin 12 ayda büyümedeki etkisi belirgindir. Doğumda iri olan bebekler bu durumlarını sürdürmelerine karşın, tek başına anne sütüyle beslenme şişmanlığı önleyici olarak saptanmıştır. Anne sütü alım durumuna göre uyarılma yapıldığında boyu kısa ve ağırlığı düşük bebeklerin büyümesini etkileyen en önemli faktörün doğumdaki ağırlık ve boy uzunluğunun olduğu, ilk aylarda tek başına anne sütüyle beslenmenin büyümeyi olumlu etkilediği sonucuna varılmıştır. Gebelik öncesi ve sırasında annenin beslenmesine özen gösteril-

mesi doğumda bebeğin boy uzunluğu ve ağırlığının normal duruma erişmesinde yardımcı olabilir.

4. Aşırı Şişman Kadınlarda Düşük Enerjili Diyetin Azot Atımına Kısa Süreli Etkisi

Azot dengesi diyetle alınan enerji ve aminoasitlere bağlıdır. Bu çalışmada, 3 gün süre ile çok düşük enerjili (1.9 MJ/gün) ve normal enerjili (5.8 MJ/gün) diyet alan şişman ve normal kadınların idrar, toplam azot, üre ve kreatinin alımları saptanmıştır. Şişmanların plazma aminoasit düzeyi, normal kilolulardan daha yüksektir. Çok düşük enerjili diyet alımında idrarla toplam azot ve üre atımı çok düşmüştür. Saat başı kreatinin atımı şişmanlarda normalden daha yüksektir. Çok düşük enerjili diyet alımı 24 saatlik kreatinin atımını en alt düzeye indirmiştir. Bu durum çok düşük enerji alımına karşı bedenin tasarrufunu göstermektedir. Şişmanlarda tasarruf normal bireylerden daha yüksektir.

5. Dört Farklı Coğrafik Bölgede Yaşayan Çin Toplumunun Diyet Alışkanlığının Akdeniz Diyetiyle Karşılaştırılması

Hong Kong, Pan Yu, San Fransisko ve Sidney'de yaşayan Çinlilerin diyet alışkanlıkları besin tüketim sıklığı yöntemleriyle saptanarak geleneksel Akdeniz diyetiyle karşılaştırılmıştır. Genel olarak orta yaş kadın gruplarının diyeti Akdeniz diyetine daha çok benzerdir. Çin diyetinde yaş, cinsiyet ve coğrafik bölgeye göre önemli farklar bulunmaktadır. Gençlerin diyeti geleneksel Akdeniz diyetinden daha farklı bulunmuştur. Genel olarak, Çin diyetinin sağlık açısından Akdeniz diyetiyle benzerlik gösterdiği sonucuna varılmıştır. Her 2 diyetin de doymuş yağ oranı düşük, tahıl, baklagil ve sebze düzeyi yüksektir.

6. Bebeklik Çağında Başlayan Ateroskerozdan Korunma Projesinin 7 Yaş Çocukların Beslenme Bilgi ve Besin Tüketimi Düzeyine Etkisi

Finlandiya'da koroner risk faktörü koruma çalışmalarına dahil ailelerden 7 aylık bebeği olanlara yılda 1 ile 3 kez kalp sağlığını korumaya yönelik beslenme eğitimi yapıldıktan sonra 7 yaşına gelen çocukların yağ tüketim biçimleri ve resimlerle beslenme bilgi düzeyleri saptanmıştır. Beslenme eğitimi verilmeyen kontrol grubuyla karşılaştırıldığında eğitim alan annelerin çocuklarının kalp sağlığı ve koruyucu besinlere ilişkin bilgi düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Bu çocukların, kontrol grubuna göre doymamış yağ içeren besinleri daha az tükettikleri gözlemlenmiştir. Bu çalışma bebeklikten başlayan beslenme eğitiminin yararını işaretlemektedir. Finlandiya'da bu tür eğitim

çalışmalarıyla, 1960'larda koroner kalp hastalığından ölüm oranı çok yüksekken 1990'larda yarı yarıya düşürülmüştür.

7. Onsekiz Aylık Çocuklarda Diyetin Bileşimi ile Hemoglobin ve Ferritin Düzeyi Arasında İlişki

Bu kesitsel çalışmada 18 aylık çocukların diyet özellikleri ile hemoglobin ve ferritin düzeyleri ölçülmüştür. Süt alımı ile ferritin düzeyi arasında negatif ilişki saptanmıştır.

Hemoglobin düzeyi vitamin C alımı ile pozitif korelasyon göstermiştir. Meyve ve sebze alan çocukların hemoglobin düzeyi almayanlardan yüksek bulunmuştur. Hiç et ve tavuk tüketmeyen çocuklar arasında düşük hemoglobin düzeyi olanlara oranı daha yüksek (%19.0'a karşı 28.8) bulunmuştur. Çok süt içen çocukların ferritin düzeyleri düşüktür. Bu durumun çocukların tek başına sütle beslenmelerinden kaynaklandığı vurgulanmış ve diyetlerine sebze ve meyve ile az miktarda et ve balık eklenmesinin gerekliliği önerilmiştir.

8. Sindirim Sistemi Kanseri Hastalarda Selenyum ve Çinko Eklenmesinin Beslenme Durumuna Etkisi

Bu çalışmada sindirim sistemi kanserli bireylere 50 gün süre ile günlük 200 mcg selenyum ve 20 mg çinko tablet olarak verilmiştir. Başlangıçta ve kanserin 60 günlük izlem süresince hastalarda malnütrisyon gözlenmiştir. Selenyum ve çinko düzeyleri kontrol grubundan düşük bakır düzeyi ise yüksektir. Selenyum ve çinko eklenenlerin %70'inin beslenme durumundaki kötüleşme durdurulmuş, iştahlarında iyileşme gözlenmiştir. Eklenmeyenlerin %80'inin beslenme durumu kötüye gitmiştir. Kanseri hastalara çinko ve selenyum eklenmesinin klinik durumda olumlu etki yaptığı bunun başka çalışmalarla desteklenmesi gerektiği sonucuna varılmıştır.

9. Uluslararası Rapor Edilmiş Besin Allerji ve İntoleransları. Avrupa Topluluğu Solunum Sağlığı Araştırması Sonuçları (1991-1994)

Topluluğu oluşturan 15 ülkeden 17.280 yetişkin birey standartlaştırılmış yöntemle besin allerjisi/intoleransı yönünden incelenmiştir. Ortalama bireylerin %12'si allerji/intolerans tanısı konduğunu bildirmiştir. Bu yönden ülkeler arasında geniş farklılıklar bulunmuştur. Allerji/intolerans oranı İspanya'da %4.6 iken, Avusturya'da %19.1'dir. Bu farklılığın kültürel nedenlerden kaynaklanabileceği belirtilmiştir.

10. Hollanda Toplumunu Temsil Eden Erkek ve Kadın Örneklerinde Kateşin Alımı, İlgili Diyet ve Yaşam Biçimi Faktörleri

Flavonoller olarak da bilinen kateşin flavonoidlerin 6 alt grubundan biridir. Bu çalışmada yaşları 1-97 yıl arasında değişen örneklerin 2 günlük besin tüketiminden kateşin alımı belirlenmiştir. Ortalama günlük kateşin alımı 50 mg'dır. Alım düzeyi yaşla artış göstermektedir. Kadınların alımı erkeklerden çoktur. Kateşinin birincil kaynağı çaydır. İkincil kaynak çocuklarda çikolata yetişkin ve yaşlılarda elma ve armuttur. Kateşin alım düzeyi diyet posası, vitamin C ve B-karoten alımı ile paralellik göstermiştir. Kateşin kronik hastalıklardan korunmada katkısı olan biyoaktif ögelerden biridir. Kateşin alımı yüksek olanların diğer antioksidan alımlarının da yüksek olduğu, alkol ve sigara alışkanlıklarının düşük olduğu belirtilmiştir.

11. İsraili Bebeklerde 50 Yıllık Demir Yetersizliği Anemisi Eğilimi: Besin Zenginleştirmenin Etkisi

İsrail'de 1 yaşındaki bebeklerde demir yetersizliği anemi prevalansı, 1946'dan 1997'ye kadar olan dönemde araştırma sonuçlarından belirlenmiştir. Anemi prevalansı yahudi bebeklerde 1984'te %68 iken, 1985'te %50'ye, bu yılda başlayan temel besinin demirle zenginleştirme sonucu 1996'da %11'e düşmüştür. Arap bebeklerde anemi prevalansı yahudi bebeklerden daha yüksektir. Temel besinin demirle zenginleştirilmesiyle anemi prevalansının önlenileceği sonucuna varılmıştır.

12. Geniş Bir İtalyan Nüfus Grubunda Plazma Lipid Düzeyini Düşürmeyi Amaçlayan Proje Kalsiyum Alımını Arttırır

İtalya'nın Brisighella köyünde 1972'de başlayan ve ateroskleroz risk faktörlerini azaltmaya yönelik proje kapsamındaki bireylerin beslenme alışkanlıkları geriye dönük olarak incelenmiştir. Proje başlamadan önce günlük kalsiyum alımı düşük (550 mg altında) iken gittikçe yükselmiş, 1992'de 860-923 mg olarak belirlenmiştir. Projenin başlıca amacı doymuş yağ ve kolesterol tüketimini azaltmak, kalsiyum, magnezyum ve vitamin D tüketimini arttırmak olarak hedeflenmiş, eğitim çalışmalarıyla bu hedefe ulaşılacağı sonucuna varılmıştır.

13. HIV/AIDS'li Erkeklerde Antioksidan Eklenmesinin Oksidatif Strese Etkisi

Bu çalışmada, hastalara normal ve yüksek doz antioksidant karışımı verilerek oksidatif stresle ilgili parametrelere bakılmıştır. Birinci karışım β -karoten

olarak 5450 IU vitamin A, 250 mcg vitamin C, 100 IU vitamin E, 100 mcg selenyum, 50 mg koenzim Q 10; 2. karışım 21.800 IU vitamin A, 1 q vitamin C, 400 IU vitamin E, 200 mcg selenyum, 200 mg koenzim Q 10 içermiştir. Oniki haftalık ekleme sonucu yapılan analizlerde glutatyon, glutatyon peroksidaz ve lipid peroksitlerindeki değişme önemli bulunurken, allantoin, ürik asit ve virüs yüklemesindeki değişme önemsiz bulunmuştur. Normal doz antioksidan eklemesinin bazı oksidasyon savunma sistemlerini iyileştirdiği fakat çok yüksek dozun ek yarar sağlamadığı sonucuna varılmıştır.

14. Yaşları 6-24 Ay Arasında Değişen Çocukların Enerji ve Makro Besin Öğeleri Alımının Saptanmasında Besin Günlüğü Tutma Yönteminin Geçerliliği

Kesitsel düzeyde yapılan bu çalışmada çocukların birer haftalık besin tüketimleri günlük tutma veya tartım yöntemiyle saptanarak enerji ve besin öğeleri alım miktarları belirlenmiştir. Aynı zamanda çocukların toplam enerji harcamaları da ölçülmüştür. Enerji alımı tartım ve günlük tutma yöntemine göre sırasıyla 3782 ve 3920 kJ/gün bulunmuştur. İki değer arasındaki farklılık istatistiksel yönden farklı bulunmamıştır. Besin günlüğü tutma yönteminin geçerli olduğu sonucuna varılmıştır.

15. Norveç Kasaba Araştırmasında Tam Tahıl Ekmeği Yiyen Erkek ve Kadınlarda Mortalite Düşmüştür

Norveç kasaba çalışması kapsamındaki 16.933 erkek ve 16.915 kadının besin tüketimleri 1977-1983'te saptanmış, 1994'te mortalite durumu belirlenmiştir. Tam tahıl ekmeği tüketen grupta diğer faktörler kontrol altında tutulduğunda mortalite oranı yemeyenlerden düşük bulunmuştur. Tam tahıl ekmeği yiyenler arasında sigara içenlerin sayısı düşük, fiziksel olarak aktif olanlar daha çoktur. Aynı zamanda tam tahıl ekmeği yiyenlerin serum kolesterol ve kan basıncı doymuş yağ alımı da düşüktür. Norveç'te ABD'ye göre tam tahıl ekmeği tüketiminin 4 kat daha çok olduğu, kronik hastalıktan korunmada bu tür ekmek tüketiminin önerildiği belirtilmiştir.

16. Sağlıklı Erkeklerde β -Glukanın Yemek Sonrası Glukoz Metabolizmasındaki Etkinlik Mekanizması

Guar sakızı da denilen β -glukan çözünür posa bileşenlerindedir ve yüksek posalı doğal besinlerde bulunduğu gibi ek olarak kullanmaya yönelik saf şekilde de bulunmaktadır. Bu çalışmada, sağlıklı erkeklerle

re enerji ve besin öğeleri benzer yemek içinde 8.9 q/gün β -glukan 3 gün süreyle verilerek karbonhidrat metabolizmasına etkisi incelenmiştir. Üçüncü gün yapılan ölçümlerde plazma glukoz ve serbest yağ asitleri düzeyleri; karbonhidrat ve lipid oksidasyonu, enerji harcaması β -glukan alan grupta ve kontrol grubunda benzer bulunmuştur. Plazma insülin konsantrasyonu yemek alımının 2 saatinde %26 daha düşüktür. β -glukan alan ve kontrol grubunda benzer bulunmuştur. β -glukan alımında ekzojen karbonhidrat görünme hızında %21 düşüş gözlenmiş, endojen glukoz üretiminde ise deney ve kontrol diyetinde farklılık gözlenmemiştir. D novo lipogenezis her 2 diyetten benzerdir. β -glukan içeren ve içermeyen diyetten karbonhidrat ve lipid metabolizmasının benzer olduğu, β -glukan alındığında yemek sonrası glukoz düzeyinin düşük olması, β -glukan varlığında ince bağırsakta karbonhidrat sindirimi ve emilimin yavaşlamasıyla açıklanmıştır. Diyetten posanın yüksekliği ince bağırsaktan glukoz emilimini yavaşlatmaktadır denebilir.

17. Meyve ve Sebze Alımı ile Nüfusun Glukozlaşmış Hemoglobin Düzeyleri İlintisi: EPIC Morfolk Araştırması

Sebze ve meyve alımının tip 2 diyabetten korunmada etkili olduğu bilinmektedir. Kan şekerinin yüksekliği proteinlerin, en başta hemoglobinin glukozlaşmasına neden olur. Bu kesitsel çalışmada yaşları 45-74 yıl arasında değişen 2678 erkek ve 3315 kadının sebze-meyve tüketim sıklığı ve glukozlaşmış hemoglobin (HbA_{1c}) düzeyleri saptanmıştır. Erkeklerin %10.2'si çok seyrek veya hiç meyve, %47'si yeşil sebze tüketmediğini bildirmiştir. Kadınlarda bu oranlar sırasıyla %4.7 ve %2.8'dir. Sebze ve meyveyi çok seyrek ve hiç tüketmeyenlerin ortalama HbA_{1c} düzeyi tüketenlerden daha yüksek (%5.43'e karşı %5.34) bulunmuştur (p= 0.046). Doymuş yağ, diyet posası ve plazma vitamin C düzeyine göre uyarılma sonucu değiştirmemiştir. Meyve ve yeşil yapraklı sebze tüketiminin glukoz metabolizmasını olumlu etkilediği ve diyabetten korunmada yarar sağladığı sonucuna varılmıştır.

18. Sosyal Durum ve Beslenme: Kanada ve ABD'de Derecelendirilmiş İlinti

Sağlık eşitsizliği sadece yoksulluk sonucu oluşmaz. Bunun en iyi örneği, gelir ve sosyal durumu iyi olan bireylerde kronik hastalıkların görülme hızının yüksek olmasıdır. Bu çalışmada, Kanada ve ABD'de yapılan besin tüketim araştırma sonuçları esas alınarak eğitim, gelir, çalışma biçimi gibi sosyal durum ile beslenme ve sağlık riskleri arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılmıştır. Sosyal durum ile enerji alımı,

enerjinin sağlandığı kaynaklar ve önerilen besin tüketimi standartlarının %75'ini karşılayamama arasında ilinti gözlenmiştir. Bu ilintinin pozitif veya negatif olması besin öğelerinin kronik hastalıklar üzerindeki etkisine yöneliktir. Sosyal sağlık eşitsizliğinde beslenmenin rol oynadığı, fakat bunun derecesinin yeterince değerlendirilemediği sonucuna varılmıştır.

BKİ'si 18.7'nin altında olan kadınların beden bileşimi BKİ'si daha yüksek olanlardan farksız bulunmuştur. BKİ'si bu durumda olan kadınların malnütrisyonlu değil "normal fakat duyarlı" olarak kabul edilmesi gerektiği sonucuna varılmıştır.

19. İdrar İyot Konsantrasyonunun Hangi Düzeyi Toplumun İyot Yönünden Yeterli Beslendiğinin Göstergesidir

Delange F, Be Benoist B, Burgi H, and The ICCIDD Working Group. IDD Newsletter 17(1) 10, 2001.

Bu çalışmada, dünyanın değişik yörelerinde yapılan iyot yetersizliğine ilişkin 48 çalışmada incelenen 55.892 bireye ait veriler değerlendirilmiştir. Bireylerin %64'ü okul çocuklarıdır. Ortalama idrar iyot düzeyi 111-540 mcg/L (ortalama 234 mcg/L bulunmuştur. Araştırmalardan 4.8 ± 4.6 'sında idrar iyot düzeyi 50 mcg/L'nin altındadır. Örneklerin 2.5 ± 1.7 'sinde idrar iyot düzeyi 200 mcg/L'nin üstündedir. Ortalama iyot düzeyinin 100-200 mcg/L'nin arasında olması iyot yeterliliğini 100 mcg/L'nin altı yetersizliği, 200 mcg/L'nin üstü ise hipertroidizm riskini işaretlemektedir.