

İLGİNÇ YAYIN ÖZETLERİ

American Journal of Clinical Nutrition Vol 73, 2001

1. Van Aggel-Leijssen DPC, Saris WHM, Hul GB, et al. Short-term effects of weight loss with or without low-intensity exercise training on fat metabolism p, 523.
2. Olthof MR, Hollman PC, Zock PC, et al. Consumption of high doses of chlorogenic acid present in coffee or black tea increases plasma total homocysteine concentrations in humans p, 552.
3. Thies F, Nebe-von-Caron G, Powell JR, et al. Dietary supplementation with eicosapentenoic acid, but not with other long-chain n-3 or n-6 polyunsaturated fatty acids, decreases natural killer cell activity in healthy subjects aged > 55 y p, 539.
4. Bisschop PH, de Metz J, Ackermans MT, et al. Dietary fat content alters insulin-mediated glucose metabolism in healthy men p, 554.
5. Buyken AE, Toeller M, Heitkamp G, et al. Glycemic index in the diet of European out-patients with type 1 diabetes: Relations to glycated hemoglobin and serum lipids p, 574.
6. Gamble MV, Ramakrishnan R, Palafox NA, et al. Retinol binding protein as a surrogated measure for serum retinol p, 594.
7. Lark RK, Lester GE, Ontjes DA, et al. Diminished and erratic absorption of ergocalciferol in adult cystic fibrosis patients p, 602.
8. Samman S, Sandstrom B, Björndal M, et al. Green tea or rosemary extract added to foods reduces nonhem-iron absorption p, 607.
9. Fleming DJ, Jacques PF, Tucker KL, et al. Iron status of the free-living elderly Framingham Heart Study: An iron replete population with a high prevalence of elevated iron stores p, 638.

1. Şişman Erkeklerde Düşük Yoğunlukla Egzersiz Yapılarak ve Yapılmayarak Gerçekleştirilen Ağırlık Kaybının Yağ Metabolizmasına Kısa Süreli Etkisi

Enerji alımının sınırlanmasının diyet sonrasında yağ oksidasyonunun yavaşlamasına neden olarak, ağırlık kazanımına katkıda bulunduğu bildirilmiştir. Bu çalışmada, 40 şişman erkek 2 gruba ayrılarak 1. gruba enerji sınırlı diyet (D), 2. gruba diyet + egzersiz (DE) programı uygulanarak 10 hafta izlenmişlerdir. Egzersiz grubuna diyet öncesi ve sonrasında 12 hafta düşük yoğunlukta (VO_2 max %40) egzersiz yaptırılmıştır. Egzersiz öncesi ve sonrası diyet uygulamasının sonunda ve 12 hafta sonra yağ oksidasyonu ölçülmüştür. Her iki zayıflama programında yağ ve yağsız kütlede benzer ağırlık kaybı olmuştur. Diyet sonrası dönemde egzersiz yapan grubun yağ oksidasyonunda azalma olmazken, yapmayan grupta azalmıştır. Düşük yoğunlukta egzersiz yapmanın, zayıflama sonrasındaki yağ oksidasyonundaki azalmayı durdurduğu sonucuna varılmıştır. Zayıflama programıyla yitirilen ağırlığın, normal diyete geçildiğinde geri alınımının önlenmesinde uygun diyetle birlikte düzenli düşük yoğunlukta egzersiz (örneğin, günde 1 saat yürüyüş) yapmaları yararlı olabilir.

2. Kahve ve Siyah Çayda Bulunan Klorojenik Asitin Yüksek Doz Alımı İnsanlarda Homosistein Düzeyini Yükseltir

Epidemiyolojik çalışmalarda yüksek miktarda kahve alımının plazma homosistein düzeyini yükselttiği, dolayısıyla kardiyovasküler hastalıklar için risk oluşturduğu daha önce rapor edilmiştir. Kahveyi çok içenlerin kahvenin önemli polifenollerinden olan klorojenik asitten günlük 1 g'a yakın aldıkları bildirilmiştir. Bu çapraz düzende yapılan çalışmada, sağlıklı yetişkinler 2 g (5.5 mmol) klorojenik asit, 4.3 mmol poliferol içeren 4 g kuru siyah çaydan yapılan 2 L siyah çay, 440 mg quersetin veya plasebo almışlardır. Her uygulamanın başında ve 4-5 saat sonra plazma homosistein konsantrasyonu saptanmıştır. Plasebo dönemine göre homosistein düzeyinde klorojenik asit alımında %12, siyah çay alımında %11 yükseliş

görülmüştür. Alımlardan 20 saat sonra plazma homosistein düzeyi klorojenik asitte %4, siyah çayda %5 yüksektir. Quersetin alımı homosistein düzeyini fazla etkilememiştir. Koyu çay ve kahvede bulunan klorojenik asitin plazma homosistein düzeyini yükselttiği bunun kardiyovasküler hastalık riskine etkisinin araştırılması gerektiği sonucuna varılmıştır. Siyah çayın etkin ögelerinin başında polamerize olmuş kateşinler, yeşil çayda ise monomerik kateşinler bulunmaktadır. Yeşil çayın homosistein düzeyine etkisinin incelenmesi gerektiği vurgulanmıştır. Quersetin alımı homosistein düzeyini, folat düzeyini düşürdüğü gözlemlendiğinden bu çalışmadakinden daha yüksek düzeyde quersetin alımının homosisteine etkisinin araştırılması gerekmektedir. Aşırı polifenol alımının folat düzeyini düşürmesi yanında metilasyon tepkimelelerini arttırarak homosistein düzeyini yükseltebileceği üzerinde durulmuştur.

3. Ellibeş Yaş Üstü Sağlıklı İnsanlarda Diyete Eklenen Eikozapentenoik Asit Doğal Katil Hücre Aktivitesini Azaltırken Diğer n-3 ve n-6 Uzun Zincirli Çoklu Doymamış Yağ Asitlerinin Etkisi Yoktur

Doğal katil hücreler bireyin virüs infeksiyonu ve tümör hücrelerine karşı savunmasında önemli rol alır. Hayvan deneylerinde çoklu doymamış n-3 (alfa-linolenik asit) ve n-6 gamma-linolenik asitten zengin bitkisel yağlar ve EPA ve DHA'dan zengin balık yağı alımının doğal katil hücre aktivitesini azalttığı bildirilmiştir. Bu plasebo kontrollü, çift-kör düzende yapılan çalışmada 55 yaş üstü sağlıklı gönüllü bireylere diyetlerine ek olarak 12 hafta süreyle 9 kapsül/gün alfa-linolenik asit, gamma-linolenik asit, araşidonik asit, DHA, EPA + DHA içeren balık yağı verilerek doğal katil hücre aktivitesi ölçülmüştür. Bireylerin günlük kapsülle tükettikleri yağ asitleri, alfa-linoleik asit 2 g, gamma-linoleik asit 770 mg, araşidonik asit 680 mg, DHA 720 mg, EPA 1 g + DHA 720 mg, toplam yağ 4 g'dır. Tüm gruplarda plazma fosfolipidlerin yağ asitlerinde değişme gözlenmiştir. Alfa-linolenik, gamma-linolenik, araşidonik ve DHA alımında doğal katil hücre aktivitesi plaseboya göre farklı bulunmuştur. EPA + DHA içeren balık yağı alımında doğal katil hücre aktivitesinde %45 azalma olmuş, ekleme kesildikten 4 hafta sonra eski düzeyine düşmüştür. Ek olarak EPA ve DHA içeren balık yağı alımının doğal katil hücre aktivitesini düşürebileceği, bunun organ transplantasyonlarında yararlı olabileceği; virüs infeksiyonu ve bazı kanser riski taşıyanlar için olumsuz etki yapabileceği, bu gibi durumlarda E vitamini ile birlikte alımının olumsuz etkiyi azaltabileceği tartışılmıştır.

4. Sağlıklı Erkeklerde Diyetin Yağ İçeriği İnsülinin Başlattığı Glikoz Metabolizmasını Etkiler

Genetik yatkınlık yanında diyetel faktörler insülin direncinde rol oynar. Bu çalışmada, diyetin yağ içeriğinin insülin direncine etkisini saptamak için sağlıklı bireylere enerji ve proteini aynı, yağdan gelen enerji değişik diyetler verilerek plazma insülin düzeyi saptanmıştır. Hiper insülinemi sırasında yağı yüksek, karbonhidratı düşük diyet alındığında glikoz üretimi orta düzeyde yağ ve karbonhidrat içeren diyete göre daha yüksek bulunmuştur. Orta ve düşük yağlı diyete göre, yüksek yağlı diyetle insülin tarafından uyarılan glikoz oksidasyonu önemli derecede düşüktür. Yüksek yağlı diyetten sonra plazma yağ asitleri konsantrasyonu daha yüksektir. Yüksek yağlı, düşük karbonhidratlı diyet alımının insülinin endojen glikoz üretimini baskılama yeteneğini azalttığı glikoz kullanımını değiştirerek glikoz düzeyinin artmasına neden olduğu sonucuna varılmıştır. Buna göre insülin direnci olduğu durumlarda diyetin yağ içeriğinin azaltılması, kompleks karbonhidrat ve posa içeriğinin yükseltilmesi yararlı olabilir.

5. Tip 1 Diyabetli Avrupalı Bireylerin Diyetlerinde Glisemik İndeks, Glikozlaşmış Hemoglobin ve Serum Lipidleriyle İlişkisi

Bu çalışmada, Avrupa Birliği'nin çeşitli merkezlerinden tip 1 diyabetli 2810 bireyin diyetinin glisemik indeksi (GI), bunun glikozlaşmış hemoglobin (HbA_{1c}) ve serum lipidleriyle ilişkisi araştırılmıştır. GI, HbA_{1c} konsantrasyonu ile doğrudan ilişkili bulunmuştur (p= 0.0001). En yüksek GI diyetle karşılaştırıldığında en düşük GI diyetinde HbA_{1c} Güney Avrupa ülkelerinde %11, diğer yörelerde %6 daha düşük bulunmuştur. Bu merkezlerde kan lipidlerinde sadece HDL diyetin GI değeri ile ilişkili bulunmuştur. Güney Avrupa'da beyaz ekmek, makarna, yöreye uygun meyve ve patates; diğer yörelerde ekmek, patates ve meyve tüketimi diyetin GI değerinin başta gelen belirleyicileridir. Diyet posasından bağımsız olarak diyetin GI değerinin düşüklüğünün HbA_{1c}'nin düşüklüğüyle, HDL'nin yüksekliğiyle paralellik gösterdiği sonucuna varılmıştır. HbA_{1c} diyabet komplikasyonlarının en önemli göstergesidir. Diyabetli bireyin diyetinde GI düşük besinlerin yer alması, diyabet komplikasyonlarının önlenmesi açısından büyük önem taşır.

6. Serum Retinol Düzeyinin Belirlenmesinde Retinol Bağlayan Proteinin Ölçümü Uygun Bir Yöntem Olabilir

Retinol dolaşımında retinol bağlayan proteinle (RBP) taşınır. Dolaşımında retinol RBP oranı 1/1'dir. Bu çalışmada, vitamin A yetersizliği olan ve olmayan ço-

cukların serum retinol ve RBP konsantrasyonları saptanarak aralarındaki ilinti belirlenmiştir. Retinol ve RBP arasında mükemmel korelasyon bulunmuştur. RBP'nin immünoagnostik kitle kolay ölçülebilmesine karşın, retinol ölçümünün daha güç olan ve sahada kullanılmayan HPLC gerektirdiği, bu nedenle A vitamini durumunun belirlenmesinde RBP ölçümünün yeterli ve güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır.

7. Yetişkin Kistik Fibrozisli Bireylerde Ergokalsiferol Emilimi Çok Düşük

Yetişkin kistik fibrozisli bireylerin yaşam kalitesini düşüren en önemli faktörlerden biri osteoporozistir. Bunun nedeni emilim bozukluğuna bağlı D vitamini yetersizliğiyle oluşan düşük kemik mineral yoğunluğudur. Bu çalışmada, kistik fibrozisli ve kontrol bireylere yemekle birlikte 2500 µg D₂ vitamini verilerek başlangıçta, alımın 5, 10, 24, 30 ve 36. saatlerinde emilim durumu ile serum vitamin D₂ ve 25-hidroksi vitamin D konsantrasyonları ölçülmüştür. Kistik fibrozisli bireyler diyetle birlikte 80.000 U lipaz enzimi içeren pankreas enzim preparatı almışlardır. Başlangıçta bütün bireylerin vitamin D₂ konsantrasyonları sıfır bulunmuştur. Kistik fibrozisli bireylerin yemekle alınan D₂ vitamininden kontrollerin yarısı kadar yararlanabildikleri görülmüştür. Kistik fibrozisli bireylerden ikisinde D vitamini emilimi sıfır iken, diğerlerinde emilim oranları farklıdır. Aynı şekilde vitamin D alımına karşı serum 25-hidroksi vitamin D düzeyindeki yükseliş kistik fibrozislerde kontrollerden önemli derecede düşüktür. Pankreas enzim preparatı almalarına karşın kistik fibrozisli bireylerde D vitamini emiliminin çok düşük olduğu ve bunun kemik mineral yoğunluğunun azalmasına neden olduğu sonucuna varılmıştır. Kistik fibrozisli bireylerde D vitamini yetersizliğini önlemek için suda çözünürlüğü daha iyi olan kalsidiol ve kalsitrol gibi D vitamini türevlerinin kullanılmasının gerektiği vurgulanmıştır. Ayrıca, bireylerin düzenli olarak uygun koşullarda güneşlenmeleri de yararlı olabilir.

8. Yeşil Çay ve Biberiye Özünün Besinlere Eklenmesi Hem Olmayan Demirin Emilimini Azaltır

Çay ve diğer birçok bitkide bulunan polifenol bileşikler antioksidan özellik taşır. Antioksidan özelliklerden biri serbest radikalleri etkisizleştirmeleri, diğeri oksidasyonu hızlandırıcı demir gibi metalleri bağlamalarıdır. Bu tür bitkilerin antioksidant aktiviteleri birçok kronik hastalığın önlenmesinde olumlu olmakla birlikte hem olmayan demirin emilimini azaltmaları olumsuzdur. Bu çalışmada, yaşları 19-39 yıl arasında değişen kadınlar gruplara ayrılarak diğer yönlerden benzer fakat polifenol içeriği çok düşük

diyet (A), polifenol içeren yeşil çay özü eklenmiş diyet (B) veya biberiye özü eklenmiş diyet (C) almışlardır. Diyetler ⁵⁸Fe veya ⁵⁹Fe ile işaretlenmiş ve 4 günlük uygulamadan sonra kana geçen işaretli Fe ölçülmüştür. Yeşil çay içeren diyetten demir emilimi %12.1'den %8.9 ± 5.2'ye, çiçek özü içeren diyetle %7.5 ± 4.0'dan %6.4 ± 4.7'ye düşmüştür. Besinlerde antioksidan amacıyla kullanılan, polifenollerden zengin özlerin diyet demirinin biyoyararlılığını azalttığı sonucuna varılmıştır. Bu tür bileşiklerin kullanımında antioksidan niteliği kadar demir biyoyararlılığındaki olumsuz etkisine dikkat edilmesi gerektiği vurgulanmıştır. Demir yetersizliği daha çok doğurganlık dönemi kadınlar için önem taşıdığından bu grubun yemekle birlikte polifenol içeriği yüksek kahve, çay, kola ve bitkisel çayları içmemeleri, bunların yerine C vitamini yüksek taze meyve suyu içmeleri veya çayı açık ve limonlu içmeleri önerilebilir.

9. Serbest Yaşayan Yaşlı Framingham Araştırması Kohort'un Demir Yönünden Beslenme Durumu: Ek Demir Alan Nüfusta Demir Depoları Yüksek

Bu çalışmada, yaşları 67-96 yıl arasında değişen Framingham kalp çalışmasına katılmış olan 1016 yaşlı bireyin serum ferritin, transferrin doymuşluğu, hücre hacmi ve hemoglobin gibi demir yönünden beslenme durumunu belirleyen parametreler ölçülmüş, inflamasyon, infeksiyon, karaciğer enzimlerinde değişme, kalıtsal hemokromatozis ve kanser gibi sağlık göstergeleriyle ilintisi saptanmıştır. Demir yetersizliği prevalansı, demir yetersizliği anemisi ve demir deposunun boşalması çok düşük (sırasıyla %2.7, %1.2 ve %3.0) bulunmuştur. Buna karşın demir deposu yüksek olanların oranı (serum ferritin erkekte 300 µg/L, kadında 200 µg/L) %12.9'dur. Bunlardan %1'i kronik hastalıklarla ilintili bulunmuştur. Genelde demir yetersizliği, demir yetersizliği anemisi ve demir depolarının boşalmış olması kronik hastalıkların varlığıyla ilintisizdir. Bu toplumda demir yetersizliğinden çok, demir deposunun yüksekliği sorunu bulunmaktadır. Yeterli düzeyde demir içeren diyetle beslenen yaşlılara demir preparatı önermenin yarardan çok zarar verebileceği sonucuna varılmıştır.

American Journal of Clinical Nutrition Vol 74, 2001

1. Buchman AL. Glutamin: Commercially essential or conditionally essential? A critical appraisal of the human data p, 25.
2. Maki KC, Davidson MH, Umponowicz DM, et al. Lipid responses to plant-sterol-enriched reduced-fat spreads incorporated into a National Cholesterol Education Program Step 1 Diet p, 33.
3. Jenkins DJA, Kendall CWC, Vidgen E, et al.

- High-protein diets in hiperlipidemia: Effect of wheat gluten on serum lipids, uric acid and renal function p, 57.
4. Almario RU, Vonghavaravat V, Wong R. Effects of walnut consumption on plasma fatty acids and lipoproteins in combined hiperlipidemia p, 72.
 5. Obarzanek E, Sacks FM, Vollmer WM, et al. Effects on blood lipids of a blood pressure-lowering diet: The Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Trial p, 80.
 6. Ostman EM, Elmstahl HGML, Björek IME. Inconsistency between glycemic and insulinemic responses to regular and fermented milk products p, 96.
 7. Mc Neely MJ, Boyko EJ, Shofer JB, et al. Standard definitions of overweight and central adiposity for determining diabetes risk in Japanese Americans p, 101.
 8. Ahmed F, Khan MR, Jackson AA. Concomitant supplemental vitamin A enhances the response to weekly supplemental iron and folic acid in anemic teenagers in urban Bangladesh p, 108.
 9. Vollest SE, Refsum H, Tredal A, et al. Plasma total homocysteine and cardiovascular and non-cardiovascular mortality: The Hordaland Homocysteine Study p, 130.
 10. Picarelli A, Di Tola M, Sabbatella L, et al. Immunologic evidence of no harmful effect of oats in celiac disease p, 137.
 11. Normen AL, Brants HAM, Voorrips LE, et al. Plant sterol intakes and colorectal cancer risk in the Netherlands Cohort Study on Diet and Cancer p, 14.
 12. Laitinen J, Power C, Jörvelin MR. Family social class, maternal body mass index, childhood body mass index and age at menarche as predictors of adult obesity p, 287.
 13. Ruhl CE, Everhart JE. Leptin concentrations in the United States: Relations with demographic and anthropometric measures p, 295.
 14. Christensen B, Mosdol A, Rettestol L, et al. Abstention from filtered coffee reduces the concentrations of plasma homocysteine and serum cholesterol p, 302.
 15. Sun Z, Welty FK, Dolnikoski GG, et al. Effects of a National Cholesterol Education Program Step II Diet on apolipoprotein A-IV metabolism within triacylglycerol rich lipoproteins and plasma p, 308.
 16. Seidell JC, Peruse L, Despres JP, et al. Waist and hip circumferences have independent and opposite effects on cardiovascular risk factors p, 315.
 17. Kesse E, Clavel-Chalepan F, Slimani N, et al. Do eating habits differ according to alcohol Consumption? Results of a study of the French Cohort of the European Prospective Investigation in to cancer and nutrition p, 322.
 18. Karkkölner MUM, Lamberg-Allardt CJE, Ahomén S, et al. Does it make a difference how and when you take your calcium: The acute effects of calcium on calcium and bone metabolism p, 335.
 19. Hamodani JD, Fuclis GJ, Osendarp SJM, et al. Randomized controlled trial of the effect of zinc supplementation on the mental development of Bangladeshi infants p, 381.
 20. Lanza E, Schatzlan A, Boston C, et al. Implementation of a 4-y high-fiber, high-fruit and vegetable, low fat dietary intervention: Results of dietary changes in the Polyp Prevention Trial p, 387.
 21. Gale CR, Ashurts HE, Powers HJ, et al. Antioxidant vitamin status and carotid atherosclerosis in the elderly p, 402.
- 1. Glutamin: Ticari Olarak mı Yoksa Koşullara Bağlı Olarak mı Elzem? İnsan Üzerinde Yapılan Araştırmaların Değerlendirilmesi**
- Glutamin, glutamat aminoligaz enzimi yardımıyla glutamik asitten sentezlenen elzem olmayan bir aminoasittir. Glutamin ince bağırsak için önemli enerji kaynağıdır. Glutaminin elzem besin öğeleri yetersizliğinde ince bağırsağın yapı ve işlevini düzenli sürdürebilmesi için gerekli olduğu bildirilmiştir. Ancak açlığa ve parenteral beslenmeye bağlı olarak ince bağırsağın yapı ve işlevinde oluşan değişikliğin insanlarda deney hayvanlarında gözlenen kadar klinik önem taşımadığı ileri sürülmüştür. İnsanlarda glutaminin tedavi aracı olarak fizyolojik dozun üstünde kullanımının sınırlı yararı olduğu gözlenmiştir. Glutamin alımının bazı çalışmalarda güvenli olduğu bildirilmekle birlikte karaciğer işlevinin bozuk olduğu hastalarda yan etkileri gözlenmiştir. Günümüzdeki klinik verilere dayanılarak her durumda glutaminin tedavi aracı olarak kullanımının önerilmesinin uygun olmayacağı belirtilmiştir.
- 2. Ulusal Kolesterol Eğitimi 1. Aşama Diyetine Bitki Sterollerile Zenginleştirilmiş Düşük Yağlı Ürün Eklenmesine Karşı Lipid Yanıtları**
- Randomize, çift-kör 3-grup paralel kontrollü bu çalışmada, ulusal kolesterol eğitimi 1. aşama diyet alan

bireylere ek olarak yağ oranı %50 oranında azaltılmış yağ benzeri ürün, bitkisel sterollerle zenginleştirilmiş veya olduğu gibi verilerek kan lipidleri ölçülmüştür. Zenginleşmiş ürün alan grubun bitki sterol alımı 2.2 g/gün, zenginleşmemiş olanların ise 1.1 g/gün düzeyindedir. Yüksek ve düşük sterollü diyet alan grubun serum lipid düzeylerinde oluşan değişiklikler sırasıyla şöyledir. Total kolesterolde %5.2 ve %6.6, LDL-kolesterolde %7.6 ve %8.1, apo B'de %6.2 ve %8.4 azalma olmuştur. Normal kontrol diyet alanlara göre bu değerler önemli bulunmuştur ($p < 0.001$). Ek olarak yüksek sterollü diyet alanlarda triaçilgliserol düzeyinde %10.4 azalma gözlenmiştir. Yağda çözünen vitaminler ve karotenoidlerin düzeyleri önerilen değerlerde bulunmuştur. Bitki sterol esterlerini içeren düşük yağlı diyetin hiperkolesteroleminin denetiminde yararlı olduğu sonucuna varılmıştır. Bitki sterollerini doğal olarak başta sert kokulu meyveler olmak üzere bitkilerde bulunur. Yapısal olarak kolesterole benzerler. Başlıcaları; sitosterol, kampesterol ve stigmasteroldür. Bu moleküllerin ince bağırsaklardan kolesterolün emilimini azaltarak kolesterol düzeyini düşürdükleri bildirilmiştir.

3. Hiperlipidemide Yüksek Proteinli Diyetler: Buğday Gluteininin Serum Lipidleri, Ürik Asit ve Renal İşleve Etkisi

Randomize, çapraz düzende yapılan bu çalışmada, hiperlipidemik bireylere enerji değerleri aynı, normal ve yüksek proteinli diyet verilerek, 1 aylık uygulama sonucunda ilgili parametreler ölçülmüştür. Yüksek proteinli diyetle normal diyetteki ekmeğin nişastasından gelen enerjinin %11'i glutenle değiştirilmiştir. Böylece yüksek proteinli diyetin protein enerji oranı %27'ye çıkarken, normal diyetin ki %16'dır. Normal diyetle karşılaştırıldığında gluteinli diyet alımında serum triaçilgliserolde %19.2, ürik asitte %12.7 azalma, serum üre düzeyinde %42.2 ve idrar üresinde %99.2 artış olmuştur. Diğer göstergelerde değişme olmamış, ancak LDL oksidasyonunda %10.6 azalma görülmüştür. Bitkisel protein içeren yüksek proteinli diyetin LDL oksidasyonunu azaltarak kardiyovasküler riski azaltabileceği, fakat renal işleve uzun süreli etkisinin incelenmesi gerektiği sonucuna varılmıştır.

4. Birleşik Hiperlipidemide Ceviz Tüketiminin Plazma Yağ Asitleri ve Lipoproteinlerine Etkisi

Bu çalışmada, hiperlipidemisi olan erkek ve menapoz sonrası dönemde olan kadınlar alışkın oldukları diyetlerine ek olarak ceviz veya düşük yağlı diyetle ceviz eklenerek normal diyet veya düşük yağlı diyet alımıyla kan lipidlerine etkisi yönünden değerlendirilmiştir. Normal diyetle günde 48 g ceviz eklenmesi 5

aylık çalışma sonucunda bireylerde ağırlık değişimi yapmamış, düşük yağlı diyetle ceviz eklenmesi 1.3 kg ağırlık kaybı ile sonuçlanmıştır. Diyetlere ceviz eklenmesi toplam kolesterolde 0.58 mmol/L düşüş sağlamıştır. Ceviz eklenmiş diyet özellikle küçük LDL parçacıklarında yarıya yakın düşüşe neden olmuştur. Toplam lipid konsantrasyonu değişmemekle birlikte diyetle ceviz eklenmesinin lipoprotein alt sınıflarının konsantrasyonunu olumlu yönden etkilediği ve cevizin antiaterojenik etkisinin bu mekanizmayla ilintili olabileceği sonucuna varılmıştır. Diyetle cevizin hayvansal besinlere seçenek olarak kullanılması daha yararlı olur.

5. Kan Basıncını Düşürücü Diyetin Kan Lipidlerine Etkisi: Hipertansiyonu Durdurmaya Yönelik Diyet Yaklaşımları Çalışması

Bu çalışmada, 4 merkezde Hipertansiyonu Durdurmaya Yönelik Diyet Yaklaşımları (DASH) projesinin uygulandığı bireylerde bu uygulamanın kan lipidlerine etkisi incelenmiştir. DASH diyeti yağ azaltılmış süt ürünleri, yüksek sebze ve meyve, tahıl, kurubaklagil içermekte, yağ, doymuş yağ, tuz sınırlı bir diyettir. Bu diyet normal Amerikan diyetiyle kan lipidlerine etkileri açısından karşılaştırılmıştır. DASH diyeti alımı LDL-kolesterolde 10.7 mg/dL, total kolesterolde 13.7 mg/dL, HDL-kolesterolde 3.7 mg/dL düşüş sağlamıştır. Triaçilgliserol konsantrasyonu ise değişmemiştir. Kadınlarda kolesterol düşüşü daha önemli bulunmuştur. Kan basıncını düşürücü diyetin koroner kalp hastalığı riskini azalttığı, bu diyetle HDL'deki düşüşün araştırılması gerektiği sonucuna varılmıştır. Bu tür diyet alanların fiziksel aktivitelerini arttırmaları HDL'deki düşüşü azaltabilir.

6. Normal ve Fermente Süt Ürünlerine Karşı Glisemik ve İnsülinemik Yanıtlarda Farklılıklar

Daha önceki çalışmalarda ekmekle birlikte organik asitlerin alımının glisemik indeksi düşürdüğü rapor edilmiştir. Bu çalışmada, sağlıklı gönüllü bireylere değişik kahvaltılar verilerek glisemik ve insülinemik yanıt beyaz ekmekle karşılaştırılmıştır. Fermente sütteki laktik asit glisemik ve insülinemik indeksi etkilememiştir. Bütün süt ürünlerinin glisemik indeksleri düşük (15-30) bulunurken, yüksek insülinemik indeksi (90-98) oluşturmuşlardır. Bu insülinemik indeks değeri beyaz ekmekten farksızdır. Kahvaltıda glisemik indeksi yüksek beyaz ekmekle birlikte, yoğurt ve organik asitleri içeren salatalık turşusu alındığında yemek sonrası glisemi ve insülinemi de düşüş gözlenirken, süt ve taze salatalık alındığında metabolik yanıtta bir değişiklik oluşmamıştır. Sütün insülin yükseltici etki gösterdiği, bunun da bileşiminde bulunan aminoasitler ve lipidler nedeniyle insülin salını-

mının artmasından kaynaklandığı, ortamda organik asitlerin varlığının bu etkiyi azalttığı sonucuna varılmıştır. İnsülin düzeyinin yüksek olduğu durumlarda süt içeren yemekle birlikte organik asitlerden zengin domates ve turunçgillerin alımı yararlı olabilir.

7. Japon Kökenli Amerikalılarda Diyabet Riskini Saptamak İçin Şişmanlık ve Merkezi Yağlanma Tanımları Standardı

Daha önceki çalışmalarda beden kitle indeksleri (BKİ) benzer olmasına karşın Asya kökenli bireylerde Avrupa kökenlilere göre tip 2 diyabet riskinin yüksek olduğu, bunun da merkezi yağlanmadan kaynaklandığı bildirilmiştir. Bu ileriye dönük Kohort çalışmasında, yaş ortalaması 52.2, BKİ ortalaması 24.1 olan Japon kökenli bireylerde 5 yıl süre ile diyabet durumu izlenmiştir. Diyabet insidansı BKİ'nin 25 ve üstünde olmasıyla önemli ilinti göstermiştir. Diğer yaşam biçimi faktörlerine göre uyarlama yapıldığında 20 yaşındaki ağırlığa 10 kg eklenmesinin göreceli riski önemli ölçüde arttırdığı saptanmıştır. Ulusal Sağlık, Akciğer ve Kan Enstitüsü'nün "bel çevresinin kadında 88, erkekte 102 cm üstünde olması tip 2 diyabet riskini artırır" önerisinin bu grup için uygun olmadığı, çünkü sadece %6'sının bu kritere uyduğu belirlenmiştir. Bu grupta göreceli riski saptamak için daha yüksek bel çevresi değerinin kabul edilmesi gerektiği 55 ve altındaki yaş grubunda hafif şişmanlığın (ortalama BKİ 27.6) diyabetin gelişimi için yüksek risk oluşturduğu sonucuna varılmıştır.

8. Bangladeşli Kentli Ergenlik Çağındaki Anemik Kızlarda Demir ve Folik Asitle Birlikte Haftalık A Vitamini Eklenmesine Yanıtlar

Demir yetersizliği tüm dünyada 2 milyardan çok insanı etkileyen en önemli sorundur ve doğurganlık dönemi kadın nüfusunun %40'ında anemi oluşturmaktadır. Bu çalışmada, Bangladeşli kentli ergenlik çağında hemoglobin konsantrasyonu 80-120 g/L olan kızlar üzerinde çift-kör, plasebo kontrollü haftalık vitamin A, demir + folik asit, demir + folik asit + vitamin A eklemesi yapılarak 12 hafta sonra kan değerleri ölçülmüştür. Hemoglobin konsantrasyonu, plasebo ve vitamin A eklenmesine göre, demir + folik asit ve demir + folik asit + A vitamini eklendiğinde önemli derecede yükselmiştir. Etki başlangıçta hemoglobin düzeyleri düşük olanlarda daha önemli bulunmuştur. Demir + folik asit + A vitamini eklenmesi anemiyi %92, demir yetersizliğini %76 oranında düşürmüştür. Beslenme durumu kötü olan gebelik öncesi dönemdeki kızlara haftalık 2.42 mg retinol, 120 mg demir, 3.5 mg folik asit içeren ek verilmesinin kendi sağlıkları ve sağlıklı doğum yapmaları açısından yararlı olacağı sonucuna varılmıştır.

9. Plazma Toplam Homosistein ve Kardiyovasküler ve Diğer Hastalıklardan Ölüm İlintisi: Hordaland Homosistein Araştırması

Bu ileriye dönük Kohort çalışmasında, yaşları 65-67 yıl arasında değişen 2127 erkek ve 2639 kadın izlenmiştir. Ortalama 4.1 yıl izlem sonucunda 162 erkek ve 97 kadın ölmüştür. Plazma homosistein düzeyi ile tüm hastalıklardan ölüm arasında güçlü ilinti bulunmuştur. Toplam homosistein düzeyi 9.0-11.9, 12-14.9, 15.0-19.9, 20 μ mol/L olan bireylerde 9 μ mol/L altında olanlara göre uyarlanmış ölüm oranı diğer hastalıklar için sırasıyla 1.4, 1.9, 2.3 ve 3.6; kardiyovasküler hastalıklar için 1.3, 2.1, 2.6 ve 3.5 olarak hesaplanmıştır. Buna göre plazma homosistein düzeyi yükseldikçe ölüm oranı artmıştır. Normal homosistein düzeyinin 5 μ mol/L artmasının tüm hastalıklardan ölümü %49, kardiyovasküler hastalıklardan ölümü %50 oranında arttırdığı hesaplanmıştır. Kanda homosistein düzeyinin yükselmesi özellikle 60 yaş üstü nüfusta tüm hastalıklardan ölüm riskini arttıran bir faktör olduğu sonucuna varılmıştır. Kan homosistein düzeyinin yükselmesinde folik asit, B₁₂ ve B₆ vitaminlerinin yetersizliklerinin önemli rol aldığı düşünüülerek özellikle yaşlı nüfusun bu vitaminlerden yeterli beslenmelerine özen gösterilmelidir.

10. Çölyak Hastalığında Yulafın Zararlı Olmadığına İlişkin İmmünolojik Veri

Son yıllardaki çalışmaların sonuçları ince bağırsak mukozasından salgılanan antiendomisiyel antikörlerinin (EMAS) çölyak hastalığı için duyarlı ve özgür olduğunu işaretlemektedir. Tedavi edilmemiş, çölyak hastalarının ince bağırsak mukozalarından elde edilen örneklerde EMAS'a rastlanmıştır. Bu verilere dayanarak yulafın gluten sınırlı diyetle kullanılabilirliği görüşü ortaya atılmıştır. Bu cansız (in vitro) model çalışmasında tedavi gören 13 çölyaklı hastadan alınan biyopsi örneklerinde elde edilen peptik-triptik sindirilmiş ve sindirilmemiş gliadin ve yulaftan elde edilen avenin ahmında EMAS üretimi ölçülmüştür. Gliadin alımında tüm hastaların biyopsi örneklerinde EMAS'a rastlanmıştır. Avenin alımında ise EMAS görülmemiştir. Yulaf proteini olan aveninin EMAS üretmediği, dolayısıyla çölyak hastaları için düzenlenen glutensiz diyetle yulafın kullanılabilirliği sonucuna varılmıştır. Yulafın toksik etki yapmadığının organ sisteminde kolayca ölçülebileceği vurgulanmıştır.

11. Hollanda Diyet ve Kanseri Kohort Araştırmasında Bitki Sterollerinin Alımı ve Kolon Rektum Kanseri Riski

Bu çalışmada, Kohort'u oluşturan 120.852 bireyin 6.3 yıllık izlenmesi sonucunda 620'sinde kolon,

344'ünde rektum kanseri görülmüştür. Toplam bitki sterollerini tüketimi 285 ± 97 mg/gün olarak bulunmuştur. Bunun %38'i ekmekten, %26'sı bitkisel yağlardan, %21'i de sebze ve meyvelerden sağlanmıştır. Diğer diyet ve yaşam biçimi faktörlerine göre uyarlama yapıldığında bitkisel sterol alımı ile kanser riski arasında bir ilinti bulunmamıştır.

12. Menarş Yaşındaki Sosyal Sınıf, Annenin Beden Kitle İndeksi, Çocukluk Beden Kitle İndeksi Yetişkin Şişmanlığın Belirleyicileridir

Bu uzunlamasına Kohort çalışmasında, 2876 erkek ve 3404 kadının 1, 14 ve 31 yaşta boy ve ağırlık ölçümleri alınarak diğer faktörlerle birlikte değerlendirilmiştir. Doğumda BKİ yüksek sosyal sınıf çocuklarında en yüksek bulunmasına karşın, 1 yaşında BKİ sosyal sınıfla ters yönde ilintili bulunmuştur. Aynı şekilde bel/kalça ve şişman birey oranı 31 yaşta sosyal sınıfla ters yönde ilintilidir. Annenin beden ağırlığı yükseldikçe çocuklarının 31 yaşta şişman olma riskleri artmaktadır. Ergenlik çağındaki (14 yaşta) BKİ, 31 yaşındaki BKİ'nin en önemli belirleyicisidir. Erken menarş 14 ve 31 yaşındaki BKİ'nin yüksekliğiyle ilintilidir. Ailenin sosyal durumunun düşüklüğü, gebelik öncesi anne ağırlığının fazlalığı, ergenlikteki BKİ'nin yüksekliği ve erken menarşın yetişkinlikteki şişmanlığın başlıca belirleyicileri olduğu sonucuna varılmıştır.

13. Amerika Birleşik Devletleri'nde Leptin Konsantrasyonları: Demografik ve Antropometrik Ölçümlerle İlintiler

Bu çalışmada, Ulusal Sağlık ve Beslenme Araştırması çerçevesinde 20 yaş ve üstü 63.003 erkek ve kadının serum leptin konsantrasyonları ölçülerek demografik ve antropometrik verilerle ilintisi değerlendirilmiştir. Ortalama serum leptin düzeyi kadınlarda erkeklerden yüksek (sırasıyla $12.7 \mu\text{g/L}$ ve $4.6 \mu\text{g/L}$) bulunmuştur. Leptin düzeyi deri kıvrım kalınlığı, bel ve kalça çevreleri, etnik farklılık ve yaşla doğrudan ilintili bulunmuştur. Leptin düzeyi Afrika kökenlilerde beyazlardan daha yüksektir. Serum leptin düzeyinin demografik ve antropometrik ölçümlerle ilintili olduğu, beden ağırlığı arttıkça leptinin yükseldiği sonucuna varılmıştır.

14. Filtre Edilmiş Kahve İçiminin Bırakılması Plazma Homosistein ve Serum Kolesterol Düzeyini Düşürür

Bu kontrollü çalışmada, yaşları 24-59 yıl arasında değişen, sigara içmeyen, kahve içici bireyler 3 gruba ayrılarak (1) grubun hiç kahve içmemesi, (2) grubun 175-525 mL/gün, (3) grubun 700 mL/gün içmesi sağ-

lanarak 3-6 haftalarda plazma homosistein ve serum kolesterol düzeyleri ölçülmüştür. Altı hafta hiç kahve içmeyen grubun kahve içmeye devam edenlere göre homosistein düzeyinin $1.08 \mu\text{mol/L}$, toplam kolesterol düzeyinin 0.28 mmol/L düştüğü gözlenmiştir. Filtre edilmiş kahve içiminin homosistein ve kolesterol düzeyini yükselttiği, kahve içiminin bırakılmasının ise düşürdüğü sonucuna varılmıştır. Daha önceki çalışmada, filtre edilmemiş kahve içiminde benzer sonuçlar elde edildiğinden homosistein ve kolesterol düzeyi yüksek bireylerin kahveden uzak durmaları, kahve yerine bitkisel çay içmeleri önerilebilir.

15. Ulusal Kolesterol Eğitim Programı 2. Aşama Diyetin Triaçilgliserolden Zengin Lipoproteinler ve Plazmadaki Apolipoprotein A-IV Metabolizmasına Etkisi

Apolipoprotein A-IV (apo A-IV) triaçilgliserolden zengin lipoproteinlerin (TRL) önemli bir bölümünü oluşturur. TRL metabolizmasındaki değişimin aterosklerozisin patogenezinde önemli faktör olduğuna ilişkin veriler artmaktadır. Besin alımından sonra apo A-IV ince bağırsakta artar, buradan lenf damarlarıyla dolaşıma geçer. Apo-IV TRL'lerle ilintilidir ve lipid emilim ve taşınmasında rol alır. Bu çalışmada, yetişkin bireylerde 6 hafta süreyle ulusal kolesterol eğitimi 2. aşama diyeti alındıktan sonra, apo A-IV kinetiği saptanmış başlangıçtaki değerle karşılaştırılmıştır. Apo A-IV konsantrasyonu başlangıçta TRL'de $6.9 \pm 2.6 \text{ mg/L}$, plazmada $2.2 \pm 3.2 \text{ mg/L}$ bulunmuştur. Kolesterol eğitimi 2. aşama diyeti alındıktan sonra bu değerlerde sırasıyla %37.7 ve %19.4 azalma olmuştur. Apo IV'ün salınımı diyet uygulaması sonucunda TRL'de %59.6, plazmada %40.7 azalmıştır. Ulusal kolesterol eğitimi 2. aşama diyet uygulamasının TRL ve plazmanın apo A-IV düzeyini önemli ölçüde düşürdüğü, bunun da salınım hızının azalmasından ileri geldiği sonucuna varılmıştır.

16. Bel ve Kalça Çevresi Ölçüleri Kardiyovasküler Risk Faktörleri Üzerine Bağımsız ve Farklı Yönde Etkilidir

Bel/kalça oranının yüksekliği kardiyovasküler hastalık riskini artırır. Bunun bel çevresinin oldukça geniş, kalça çevresinin ise çok dar olmasından kaynaklandığı ileri sürülmüştür. Bu çalışmada, yetişkin bireylerin antropometrik ölçümleriyle kardiyovasküler risk faktörleri etkileşimi incelenmiştir. Yaş ve BKİ'ye göre uyarlama yapıldığında bel çevresi geniş olanların HDL-kolesterol düzeyleri, bel çevresi ince olanlara göre önemli ölçüde düşük bulunmuştur. Bel çevresi geniş olanların serum triaçilgliserol, insülin ve glikoz düzeyleri ise yüksektir. Kadınlarda bel çevresi geniş olanların LDL-kolesterol ve kan basıncı

yüksektir. Kalça çevresi dar olanlarda HDL-kolesterol düşük, glikoz düzeyi yüksektir. Belin ince, kalçanın geniş olmasının kardiyovasküler hastalık riskini azalttığı bu durumun bel/kalça oranı ölçütü ile yeterince belirlenemediği sonucuna varılmıştır.

17. Alkol Tüketimine Göre Yeme Alışkanlıkları Farklı mıdır? Avrupa Kanseri ve Beslenme Araştırması Çerçevesinde Fransız Kohort Çalışmasının Sonuçları

Alkol alımıyla sağlık arasındaki ilinti bilinmektedir. Fransa'da 1990 yılındaki ölümlerin %17.4'ünün alkol nedeniyle olduğu bildirilmiştir. Bu kesitsel çalışmada, 1925-1950 yılları arasında doğmuş olan 100.000 kadının besin tüketim sıklığı 1993 ve 1995'te saptanmış ve kadınlar alkol tüketimine göre 7 kategoride değerlendirilmiştir. Alkolden gelen enerjiye göre uyarılma yapıldıktan sonra, alkol alımının artması, toplam enerji alımının artması, protein ve lipid enerjisinin artması kolesterol ve yağ asitlerinin, retinol, demir ve vitamin E alımı ile ilintili bulunmuştur. Alkol alımı arttıkça karbonhidrattan gelen enerji ve β -karoten alımı azalmıştır. Alkol alımı arttıkça hayvansal besinler, peynir, patates, yağ, ekmek ve kahvaltılık tahıl tüketimi artarken, sebze ve meyve ile süt-yoğurt tüketimi azalmıştır. Alkol alımının sağlık bozucu etkisinin nedenlerinden birinin içicilerin sağlıklı beslenme kurallarına uyamadıklarından ileri gelebileceği sonucuna varılmıştır.

18. Kalsiyum Alımının Zamanı ve Alım Şekli Farklı Etki Yapar mı? Kalsiyum Alımının Kan Kalsiyumu ve Kemik Metabolizmasına Akut Etkisi

Osteoporozisin önlenmesi için ek kalsiyum alımı yaygındır. Onar kişilik 3 bölümlü bu çalışmada; 1. bölümde 0 ve 25 mg Ca/kg beden ağırlığı saat 9:00-21:00'de; 2. bölümde 0, 250, 1000 mg saat 9:00'da, 3. bölümde günde 4 kez 200 mg kalsiyum dozu uygulanarak kan kalsiyum ve kemik metabolizmasına etkileri incelenmiştir. Saat 9:00 ve 21:00'de alınan kalsiyum serum PTH yanıtında farklılık yapmamıştır. Kalsiyum dozu ile serum iyonize kalsiyum ve PTH ilintili bulunmuştur. Günde 4 kez 200 mg kalsiyum alımında kontrol dönemine göre PTH salımları en alt düzeydedir. Alınan kalsiyum dozu kemik oluşumu ve resorpsiyonunu etkilememiştir. Kalsiyum alım zamanının ve alınan dozun kemik metabolizmasını etkilemediği, günde 4 kez 200 mg kalsiyum alımının serum iyonize kalsiyum konsantrasyonunu yükseltebildiği ve PTH salımını alt düzeyde tutabildiği sonucuna varılmıştır. Kalsiyum dozunun kemik metabolizmasına uzun süreli etkisinin araştırılması gerekmektedir. Bunun yanında küçük dozlarda farklı zamanlarda kalsiyum alımı emilimi olumlu etkilediğinden yararlıdır.

19. Çinko Eklenmesinin Bangladeşli Bebeklerin Gelişimine Etkisi Üzerine Kontrollü Çalışma

Gelişmekte olan ülkelerde bebeklerde çinko yetersizliğinin yaygın olduğu, bunun da mental gelişimi olumsuz etkilediği bildirilmiştir. Çift-kör, kontrollü yapılan bu çalışmada, 1 aylık bebeklere 5 ay süre ile 5 mg çinko veya plasebo verilerek çocukların fiziksel büyümeleri izlenmiş ve 13 aylıkken Bayley bebek gelişim testi uygulanmıştır. Çocukların beslenme durumları genelde kötüdür. Ek çinko alan grubun mental gelişim indeks puanı plasebo alan gruptan daha düşük bulunmuştur. Bunun mikro besin öğeleri arasındaki dengesizlikten ileri gelebileceği, genelde beslenme durumu iyi olmayan çocuklara tek başına bir besin öğesinin eklenmesinin besin öğeleri arasında dengesizlik yaratarak gelişimi olumsuz etkileyebileceği sonucuna varılmıştır.

20. Dört Yıllık Yüksek Posalı, Yüksek Sebze-Meyveli, Düşük Yağlı Diyet Uygulamasının Beslenme Davranışına Etkisi

Bu çalışmada, 6 ay önce kalın bağırsak adenoma polip tanısı konan bireylerden 1037'sine yüksek posalı, düşük yağlı diyet önerilmiş, 1042 normal kontrol diyet alanlarla birlikte 4 yıl süre ile beslenme davranışlarındaki değişimler izlenmiştir. Özel diyet önerilen grubun diyet değişikliğine yönelik belirlenen amaçlara ulaştıkları, kontrol grubunun diyetlerinde bir değişim olmadığı görülmüştür. Özel diyet alan grupla kontrol grubu arasındaki başlıca değişiklikler şunlardır: Özel diyet önerilen grubun yağdan gelen enerji alımı %9.7 daha az, diyet posası alımı 1.65 g/MJ sebze ve meyve alımı daha çok bulunmuştur. Ayrıca, deney grubunun serum karotenoid konsantrasyonu daha yüksek, beden ağırlıkları daha düşüktür. Bireylerin 4 yıl gibi bir süre motive edilip eğitim desteği gördüklerinde beslenme davranışlarını olumlu yönde değiştirebildikleri sonucuna varılmıştır.

21. Yaşlılarda Karotid Aterosklerozis ve Antioksidan Vitamin Durumu

LDL'nin oksidasyonla değişime uğramasının aterosklerozisin oluşumunda önemli rol oynadığı, antioksidanların LDL'nin oksidasyonunu önleyerek kardiyovasküler hastalıklardan korunmada etkili oldukları bilinmektedir. Bu çalışmada, 66-75 yaş arası 468 kadın ve erkek bireyin karotit arterlerinde intima kalınlığı ve stenozis derecesi ultrasonografi yöntemiyle ölçülmüş, plazma vitamin C, vitamin E ve β -karoten düzeyleri ile karşılaştırılmıştır. Erkeklerde yaş ve diğer kardiyovasküler hastalık risklerine göre uyarılma yapıldığında, plazma vitamin C düzeyinin %20 daha yüksek olması, intima kalınlığının 0.004 mm

daha küçük olmasıyla; β -karotenin %20 daha yüksek olması, intima kalınlığının 0.005 mm daha az olmasıyla ilintili bulunmuştur. C ve E vitaminleriyle β -karotenin plazma düzeylerinin düşük olmasının karotid stenozisin %30 daha çok olmasındaki etkisini 2.5 kat arttırdığı hesaplanmıştır. Kadın grubunda vitamin konsantrasyonları ile karotid aterosklerozis değişimi arasında ilinti gözlenmemiştir. Kadınlar belki ölçülmeyen diğer antioksidanları fazla tüketmiş olabilirler. Yüksek antioksidan durumunun aterosklerozis lezyonların başlamasını ve gelişimini önlemede etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

European Journal of Clinical Nutrition Vol 55, 2001

1. Misra A, Sharma R, Pandey RM, et al. Adverse profile of dietary nutrients, anthropometry and lipids in urban slum dwellers of Northern India p, 727.
2. Tokudome S, Imaeda N, Tokudome Y, et al. Relative validity of a semi-quantitative food frequency questionnaire versus 28 day weight diet record in Japanese female dietitians p, 735.
3. Wantanowicz M, Ziemiński S, Bulhak B, et al. Assessment of nutritional folate status and selected vitamin status of women of child bearing age p, 743.
4. Moya M, Cortes E, Juste M, et al. Fatty acid absorption in preterm infants on formulas with and without long-chain polyunsaturated fatty acids and in terms on formulas without these added p, 755.
5. Vanden Briel T, Vest CE, Haustvast JGAS, et al. Mild iodine deficiency is associated with elevated hearing thresholds in children in Benin p, 763.
6. Achour L, Meance S, Briand A. Comparison of gastric emptying of a solid and a liquid nutritional rehabilitation food p, 769.
7. Magata C, Takatsuka N, Kawakami N, et al. Soy product intake and premenopausal hysterectomy in follow up study of Japanese women p, 773.
8. Arendt BM, Boetzer AM, Lemoch H, et al. Plasma antioxidant capacity of HIV seropositive and healthy subjects during long-term ingestion of fruit juices or a fruit-vegetable-concentrate containing antioxidant polyphenols p, 793.
9. Flood VW, Webb KL, Smith W, et al. Folate fortification: Potential impact on folate intake in an elderly population p, 793.
10. Amiano P, Dorransoro M, de Renobales M, et al. Very long-chain omega-3 fatty acids as markers for habitual fish intake in population consuming mainly lean fish: The EPIC Cohort of Gipuzkoa p, 827.
11. Barkeling B, Anderson I, Lindroos AK, et al. Intake of sweet foods and counts of cariogenic microorganisms in obese and normal weight women p, 850.
12. Bondevik GT, Schneede J, Pnepsum A, et al. Homocysteine and methylmalonic acid levels in pregnant Napoli women p, 856.
13. Sortario A, Laportuna CL, Vangeli V, et al. Short-term changes of cardiovascular risk factors after a nonpharmacological body weight reduction program p, 865.
14. Haveman-Mics A, Tucker KL, de Groot LCP GM, et al. Evaluation of dietary quality in relationship to nutritional and life style factors in elderly people of the Framingham Heart Study and the European SENECA Study p, 870.
15. Hoffmann I, Groeneveld MJ, Boeing H, et al. Gießen Wholesome Nutrition Study. Relation between a health-conscious diet and blood lipids p, 887.
16. Mc Carthy HP, Jarret KV, Crawley HF. The development of waist circumference percentiles in British children aged 5.0-16.9 y p, 902.

1. Kuzey Hindistan Düşük Sosyoekonomik Kentli Nüfusta Diyetin Besin Öğeleri İçeriği, Antropometrik Ölçümler ve Lipidlerin Olumsuz Profili

Gelişmekte olan ülkelerde kırsal alandan kentlere göçler beslenme örüntüsü ve yaşam biçiminde önemli değişikliklere neden olmaktadır. Bu kesitsel çalışmada, Hindistan Yeni Delhi'nin yoksul semtlerinde yaşayan bireylerin besin tüketim örüntüleri besin bileşimleri ve kan lipidleri ölçülmüştür. Diyet enerjisinin ortalama %59-61'i karbonhidrattan, %12-13'ü proteinden, %24-27'si yağdan sağlanmaktadır. Yağın tekli doymamış oranı düşük, çoklu doymamış oranı ve erüik asit yüksek; n-3 çoklu doymamış düşüktür. Ayrıca, diyet posası ve vitamin E alımı da düşüktür. Ortalama BKİ düşük (20.5 ± 4.21) beden yağ oranı kadınlarda yüksek (26.7 ± 8.6) bulunmuştur. Her iki cinste alt beden şişman olanların oranı yüksektir. Hiperkolesterolemi ve hipertrigliseridemili oranı yüksek, HDL-kolesterolü düşük olanların oranı yüksektir. Yağı çok tüketenlerin tekli doymamış ve n-3 yağ asiti alımları da yüksektir. Hindistan'da kent nüfusunun %30-50'sini oluşturan sosyoekonomik düzeyi düşük bu nüfus grubunda olumsuz diyet, antropometrik ve metabolik göstergelerin erken aterosklerozis gelişiminde etkin olduğu sonucuna varılmıştır.

ek vitamin B₁₂ ile desteklenmesi gerektiği vurgulanmıştır. Beslenmeleri çoğunlukla bitkisel besinlere dayalı gruplarda folat bir ölçüde karşılanırken, B₁₂ yeterince sağlanmayabilir. Bu durumda gebe kadınlara ek folik asit verilmesi homosistein düzeyinin yükselmesine bağlı olarak tehlikeli sonuçlara neden olabilir. Ek folik asit verilecek grubun diyetleri araştırılarak, gerekirse folik asitle birlikte B₁₂ eklenmelidir.

13. Farmakolojik Olmayan Zayıflama Programından Sonra Kardiyovasküler Risk Faktörlerinde Kısa Dönem Değişim

Bu araştırmada enerji sınırlaması (1200-1800 kkal) orta düzey aerobik egzersiz, psikolojik danışmanlık ve eğitim içeren 3 haftalık zayıflama programı sonucunda kan lipidleri, kan basıncı ve kan şekeri gibi kardiyovasküler risk faktörlerindeki değişim incelenmiştir. Total kolesterolde %16.7, LDL-kolesterolde %14.8, sistolik kan basıncında %11.2 ve diyastolik kan basıncında %8.7 düşüş gözlenmiştir. Bu süre içinde beden ağırlığında %4 azalma olmuştur. Koroner kalp hastalığı Framingham puanı 7.8'den 6.2'ye düşmüştür (düşüş %16.1). Entegre zayıflama programının kısa dönemde kardiyovasküler risk faktörlerini olumlu yönde değiştirdiği, uzun dönemde bu değişimin yönünün araştırılması gerektiği sonucuna varılmıştır.

14. Amerika Birleşik Devletleri Framingham Kalp Araştırması ve Avrupa SENECA Araştırması Yaşlı Grubunda Diyet Kalitesinin Beslenme ve Yaşam Biçimi Faktörlerine İlişkin Olarak Değerlendirmesi

Amerika Birleşik Devletleri (ABD) Framingham Araştırması ve Avrupa SENECA araştırmasına katılan 70-77 yaş grubu bireylerin diyet kalitesine ilişkin veriler karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiştir. Diyetle besin öğeleri alımına göre değerlendirme yapıldığında Güney Avrupa Merkezleri ile Framingham bulguları Avrupa'nın diğer bölgelerine göre daha yüksek puan almıştır. Bu durum bu bölgelerde yaşayan insanların diyet kalitesinin diğer bölgelerde yaşayanlardan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Diyet (1) şeker ve şekerli ürünler, (2) balık ve tahıl-baklagil, (3) et-yumurta-yağ, (4) süt ve meyve, (5) alkol alımı içeriği açısından tabakalandırma şeklinde değerlendirilmiştir. Et, yumurta, yağ içeriği yüksek diyet örüntüsü alkol dışında diğer tabakalardan daha düşük puan almıştır. Balık-tahıl-baklagil esaslı diyet örüntüsü en yüksek Akdeniz diyeti puanı almıştır. Besin öğeleri ve besin grupları tüketimi 123 besinin tüketim sıklığına göre belirlenmiştir. Tüketim sıklığı ABD çalışmasında hiç veya ayda birden az ile günde 6 kez ve daha çok alım arasında değişmektedir. Av-

rupa çalışmasında 12 besin grubunun (1) tahıl ve ürünleri, (2) süt ve türevleri, (3) meyve, (4) yumurta, (5) et ve tavuk, (6) balık, (7) sebze, (8) sıvı-katı yağ, (9) baklagiller, (10) şeker ve tatlılar, (11) alkolsüz içecekler, (12) alkollü içecekler tüketim durumu belirlenerek sağlıklı diyet göstergesi şeklinde puanlandırılmıştır. Eğer bireyin 9 grup besin tüketim örüntüsü Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlıklı beslenme rehberine uygunsuzsa 1, değilse 0 puan verilmiştir. Böylece diyet puanı 0-9 arasında değişmektedir. Akdeniz diyet puanında tekli doymamış: doymamış yağ oranı, alkol, baklagil, tahıllar, meyve-kabuklu meyve, sebzeler, et ve ürünleri, süt ürünlerinin tüketim sıklığına göre 0-8 arasında değişen puan verilmiştir. Örneğin, meyve alımı ortalama alımın üstünde ise 1, altında ise 0 puan verilmiştir. Tüketilen besinlerin toplam enerjisi erkek için 2500, kadın için, 2000 kkal'ye uyarlanarak değerlendirme yapılmıştır. Yaşam biçimi kriterleri oluşturularak beslenme alımının kan bulgular antropometrik ölçümler esas alınarak değerlendirilmiştir. ABD ve Avrupa yöntemleriyle bulunan diyet kalitesinin birbiriyle örtüştüğü belirlenmiştir. Yüksek kalite puanı alan diyetin sağlıklı yaşam biçimi değişkenleriyle (normal BKİ, sigara içmeme ve düzenli fiziksel aktivite ile doğrudan ilintili olduğu sonucuna varılmıştır.

15. Giessen Sağlıklı Beslenme Araştırması: Sağlıklı Diyet ve Kan Lipidleri Etkileşme

Bu çalışmada, yaşları 25-65 yıl arasında değişen kadınlar 5 yıl süre ile bu çalışmaya katılmışlardır. Diyet niteliğine göre kadınlar ova-lakto vejeteryan ve az et yiyen ve tipik Alman diyeti alanlar olmak üzere iki gruba ayrılmışlar ve belirli dönemlerde kan lipid profilleri saptanmıştır. Birinci gruptaki kadınların HDL-kolesterol düzeyleri diğer gruptan yüksek bulunmuştur. Ova-laktovejeteryan diyeti uygulamanın daha olumlu kan lipid profili oluşturduğu sonucuna varılmıştır.

16. Yaşları 5:0-16:9 Yıl Grubu İngiliz Çocukları İçin Bel Çevresi Persentillerinin Geliştirilmesi

İngiltere'nin değişik bölgelerinden 3585 erkek, 4770 kız olmak üzere toplam 8355 çocuğun bel çevresi ölçülerek LMS yöntemiyle persentiller geliştirilmiştir. Her iki grupta yaşla ortalama bel çevresi artmıştır. Kızlarda 13 yaşından sonra bel çevresi eğrisi düzleşmiş, erkeklerde ise artmaya devam etmiştir. Geliştirilen persentillerin klinik ve epidemiyolojik çalışmalarda kullanılabileceği 85. persentil üstünün şişmanlık olarak tanımlanması için araştırmaların yapılması gerektiği sonucuna varılmıştır.