

İLGİNÇ YAYIN ÖZETLERİ**The American Journal of Clinical Nutrition
Vol.60, 1995**

- 1- Lindenbaum J, Rosenberg I, Wilson PWF, et al. Prevalence of Cobalamin deficiency in the Framingham elderly population, p. 2.
- 2- Allen L H. and Casterline J, Vitamin B-12 deficiency in elderly individuals:Diagnosis and requirements.
- 3- Obarzanek E,Schreiber G B, Crawford P B, p 12 et al.Energy intake and physical activity in relation to indexes of body fat:The National Heart Lung and Blood Institute Growth and Health Study, p. 15.
- 4- Wang J.Thornton JC, Russell M, et al. Asians have lower body mass index (BMI) but higher percent body fat than do whites, p. 23.
- 5- Della Bianca P, Jequier E, and Schutz, Y.Lack of metabolic and behavioral adaptations in rural Gambian men with low body mass index, p. 37.
- 6- Slabber M, Barnard HC,Kuyl JM, et al.Effects of low-insulin-response energy restricted diet on weight loss and plasma insulin concentrations in hyperinsulinemic obese females, p. 48.
- 7- Wabitsch M,Hauner H, Heinze E, et al. Body-fat distribution and changes in the athenogenic risk-factor profile in obese adolescent girls during weight reduction, p. 54.
- 8- Ferroli CE and Trum-bo P R. Bioavailability of vitamin B-6 in young and older men, p. 68.
- 9- Marchim, JS, Cortiella J,Hiramatsu T, et al.Phenylalanine and tyrosine kinetics for different patterns and indispensable amino acid intakes in adult humans, p. 79.

- 10- Bartel P R, Ubbink JB, Delpoort R, et al. Vitamin B-6 supplementation and theophylline-related effects in human, p. 95.
- 11- Hallfrisch J, Singh V N, Muller D C, et al. High plasma vitamin C associated with high plasma HDL-and HDL 2 cholesterol, p. 100.
- 12- Lampe J W, Martini M C, Kurzer MS, et al. Urinary lignan and isoflavonoid excretion in premenopausal women consuming flaxseed powder, p. 122.
- 13- Witteman JCM, Grobbee DE, Derkx FHM, et al. Reduction of blood pressure with oral magnesium supplementation in women with mild to moderate hypertension, p. 129.
- 14- Tanumihardso SA, Muhardiyantininggih, Permaesil D, et al. Assessment of vitamin A status in lactating and nonlactating, nonpregnant Indonesian women by use of the modified, relative-dose-response (MRDR) test, p. 142.
- 15- Carbonnel F, Lemana M, Rambaua JC, et al. Effect of the energy density of a solid-liquid meal on gastric emptying and satiety, p. 307.
- 16- Perkins KA, Sexton JE, Epstein C H, et al. Acute thermogenic effects of nicotine combined with caffeine during light physical activity in male and female smokers, p. 312.
- 17- Detzer MJ, Leitenberg H, Poehlman ET, et al. resting metabolic rate in women with bulimia nervosa :cross sectional treatment study, p. 327.
- 18- Cassidy A, Bingham S, and Setchell KDR. Biological effects of a diet of soy protein rich in isoflavonoids on menstrual cycle of premenopausal women, p. 333
- 19- Innis SM, Nelson CM, Rioux MF; et al. Development of visual acuity in relation to plasma and erythrocyte n-6 and n-3 fatty acids in healthy term gestation infant, p. 344.
- 20- Jackson MB, Lammi-Keefe CJ, Jensen RG, et al. Total lipid and fatty acid composition of milk from women with and without insulin-dependent diabetes mellitus. p 353.

- 21- Morgan J, Liebman M, Broughton KS, Caffeine-induced hypercalciuria and renal prostoglandins : Effect of aspirin and n-3 polyunsaturated fatty acids, p. 362.
- 22- Prakash C, Nelson GJ, Wu M-M, et al. Decreased systemic thromboxane A2 biosynthesis in normal human subjects fed a salmon-rich diet, p. 369.
- 23- Brown KM, Morrice PC, and Duthie GG. Vitamin E supplementation suppresses indexes of lipid peroxidation and platelet counts in blood of smokers and nonsmokers but plasma lipoprotein concentrations remain unchanged, p, 383.
- 24- Stephenser CB, Alvarez JO, Kohatsu J, et al. Vitamin A is excreted in the urine during acute infestation, p. 388.
- 25- Zeghoud F, Ben-Mekhbi H, Djeghri N, et al. Vitamin D prophylaxis during infancy: Comparison of the long-term effects of three intermittent doses (15, 5 or 2.5 mg) on 25-hydroxyvitamin D concentrations, p. 393.
- 26- Olbrich HG, Evangeliou A, Tabatabaei SB, et al. Correlation between long-chain acylcarnitine in serum and myocardium after heart transplantation in human, p. 414.
- 27- Burtis WJ, Gay L, Insogna KL, et al. Dietary hyper-calciuria in patients with calcium oxalate kidney stones, p. 424.
- 28- Bogden JD, Bendich A, Kemp FW, et al. Daily micro nutrient supplements enhance delayed hypersensitivity skin test responses in older people, p. 437.
- 29- Kogon MM, Krauchi K, Van der Velde P, et al. Phycological and metabolic effects of dietary carbohydrates and dexfenfluramine during a low-energy diet in obese women, p.488.
- 30- Campbell WW, Crim MC, Dallal GE, et al. Increased protein requirements in elderly people. New data and retrospective reassessments, p. 501.
- 31- Olivieri O, Stanzial AM, Girielli D, et al: Selenium status fatty acids, vitamin A and E and aging: The Nove Study, p. 510.

- 32- Raben A, Tagliabue A, Christensen MJ, et al. Resistant starch. The effect on postprandial glycemia, hormonal response and satiety, p. 544.
- 33- Piyathilake CJ, Macaluso M, Hime RJ, et al. Local and systemic effects of cigarette smoking on folate and vitamin B-12, p. 559.
- 34- Harris SS, and Dawson-Hughes B. Caffeine and bone loss in healthy postmenopausal women, p. 573.
- 35- Roal FJ, Kalk WJ, Lawson M, et al. Effect of moderate dietary protein restriction on the progression of overt diabetic nephropathy, p. 579.
- 36- Kuvibidila S, Yu LC, Ode DL, et al. Assessment of iron status of Zairean women of childbearing age by serum transferrin receptor, p. 603.
- 37- Goldstein DJ, and Potvin JH. Long-term Weight loss: The effect of pharmacologic agents, p. 647.
- 38- Obarzanek E, Lesem MD, and Jirneron D C. Resting metabolic rate of anorexia nervosa patients during weight gain, p. 666.
- 39- Schulsz LO and Schoeller DA. A compilation of total daily energy expenditures and 6 body weights in healthy adults, p. 676.
- 40- Ross R, and Rissanen J. Mobilization of visceral and subcutaneous adipose tissue in response to energy restriction and exercise, p. 695.
- 41- Meydani SN, Meydani M, Rall RC, et al. Assessment of the safety of high-dose short-term supplementation with vitamin E in healthy older adults, p. 704.
- 42- Chan GM, Borschel MW, Jacobs JR, Effects of human milk or formula feeding on the growth, behavior and protein status of preterm infant discharged from the newborn intensive care unit, p. 710.
- 43- Van Poppel G, Hospers J, Buytenhek R, et al. No effect of B-carotene supplementation on plasma lipoproteins in healthy smokers, p. 730.
- 44- Johnston GS, and Yen M, F. Megadose of vitamin C delays insulin response to a glucose challenge in normoglycemic adults, p. 735.
- 45- Aldoon WH, Grovannucci EL, Rimm ES, et al. A prospective study of

- diet and the risk of symptomatic diverticular disease in men, p. 757.
- 46- Lyu LC, Shieh MJ, Posner BM, et al. Relationship between dietary intake, lipoproteins and apolipoprotein in Taipei and Framingham, p. 765.
- 47- Rigaud D, Angel RA, Cerp M, et al. Mechanism of decreased food intake during weight loss in adults Chron's disease patients without obvious malabsorption, p. 775.
- 48- Kirksey,A, Wachs TD, Yunis F, et al. Relationship of zinc nitrite to pregnancy outcome and infant development in an Egyptian village, p. 782.
- 49- Wang Q, Hassager C, Pavn P, et al. Total and regional body composition changes in early postmenopausal women: Age related or menopause related, p. 843.
- 50- Pasquet P, and Apfelbaum M. Recovery of initial body weight and composition after long-term massive overfeeding in men, p. 861.
- 51- Martini MC, Lampe JW, Slavin JL, et al. Effect of the menstrual cycle on energy and nutrient intake, p. 895.
- 52- Arrigoni E, Marteau P, Briet F, et al. Tolerance and absorption of lactose from milk and yogurt during short-bowel syndrome in humans, p. 926.

1-Framingham Yaşlı Nüfusunda Kobalamin Yetersizliği prevalansı

Framingham kohort çalışmasına katılan ve halen yaşamını sürdüren 548 yaşlı bireyin serum kobalamin düzeyi saptanmıştır. Deneklerin % 40.5'inin serum kobalamin düzeyi 258 pmol / L nin altında bulunurken daha genç grupta bu düzeyin altında olanların oranı % 17.9 dur. Kobalamin değerine paralel olarak serum metilmalonik asit ve homosistein konsantrasyonu yükselmiştir.(Yaşlıların % 11.3 daha genç grubun % 5.7 si). Metabolitlerin düzeyi serum kobalaminle korelasyon göstermiştir. Amerikalı yaşlıların % 12'sinde kobalamin yetersizliği olduğu sonucuna varılmıştır. Yaşlılara folatla birlikte kobalamin eklenmesinin prospektif çalışmalarla belirlenmesinin gerektiği önerilmiştir.

2- Yaşlılarda B₁₂ : Tanı ve Gereksinmeler

Yaşlılarda vitamin B₁₂ yetersizliğinin sık görüldüğü, fakat bunun ileri derecede belirti vermeden tanınmadığı ileri sürülmüştür. Yetersizlik tanınmadan metabolik değişikliklere ve nöropsikiyatrik işlevlerdeki bozukluklara dikkat çekilmediği belirtilmiştir. B₁₂ yetersizliğinin tanısında serum kobalamin düzeyinin 258 pmol/ L altına düşmesinin esas alınması önerilmiştir. Ancak serum vitamin B₁₂ düzeyi düşük olmamasına karşın metilmalonik asit yükselbilmektedir. Ancak metilmalonik asidin yükselmesinin böbrek yetersizliğiyle de ilintili olabileceği bildirilmiştir. B₁₂yetersizliğinin temel nedeni yaşla gastrik salgısının azalmasıdır. Gastrik salgısının azalmasıyla intrinsik faktörün yetersizliği ve bağlı olarak B12 nin emilimi azalmaktadır. Amerikalıların son önerisinde günlük gereksinme erkek için 2.0 ,kadın için 1.6 mikrogram dır. Bu değer FAO nun saptadığı nın iki katıdır. Erken yetişkinlikte vitamin B12 den yeterli beslenme yaşlılıkta bir açıdan korunma sağlayabilir. Gastrik sorunu olan bireylerin ağızdan vitamin B12 almalarının yararı olmayacağı da düşünülebilir. Buna karşın günlük gereksinmenin 3.0 mikroorganizma çıkarılmasını savunanlar da bulunmaktadır. Sağlıklı yetişkinin günlük B12 alımı 2-6 mikrogram arasında değişmektedir. Ayrıca 5-10 mikrogram da safra ile salgılanmakta,bunun da 3-5 mikrogramı emilmektedir. Depolar azaldığında safrayla atım 1 mikrograma kadar düşmektedir.Ek vitamin B12 alan bireylerden serum kobalamin düzeyi 258 pmol/ L olanların oranı % 12 iken almayanların %40 bulunmuştur. Yaş 65' i geçenlerde gastrik atrofi başlayacağından B12 yönünden beslenme durumlarının incelenmesi gerekmektedir.Günlük gereksinmenin 3.0 mikrograma çıkarılmasının ve

yetersizlik belirtilerinin başladığı durumlarda ekleme yapılmasının gerekliliği savunulmaktadır. Ayrıca nöral tüp defektinin önlenmesi için besinlerin folik asitle zenginleştirilmesinin B12 yetersizliğini maskeleyebileceği de savunulmaktadır.

3- Beden Yağlanması İlişkin Olarak Enerji Alımı ve Fiziksel Aktivite : Ulusal Kalp, Akciğer ve Kan Enstitüsü Büyüme ve Sağlık Araştırması

Çalışmaya katılan 9-10 yaş grubundan 2379 çocuğun 3-günlük besin tüketimleri 3-günlük fiziksel aktivite öyküleri TV ve video seyretme süreleri saptanmıştır. Çoklu regresyon analizine göre yaş TV, ve video seyretme süresi doymuş yağdan gelen enerji oranı ve aktivite örüntüsü zenci kızlarda BKİ ve deri kıvrım kalınlığındaki farklılığı açıklar nitelikte bulunmuştur. Beyazlarda yaş, TV, ve video seyretme süresi ve yağdan gelen enerji oranı beden yağlanmasıyla ilintili bulunmuştur. Buna göre beden yağlanması enerji alımı ve harcanmasıyla ilintilidir. Her değişkenin beden yağlanmasıdaki katkısını belirlemek için uzunlamasına çalışma yapılmasının gerekliliği vurgulanmıştır.

4- Asya Kökenliler Düşük BKİ ne Sahiptirler, Fakat Beden Yağ Yüzdeleri Beyazlardan Düşüktür

BKİ ile beden yağ yüzdesi arasındaki korelasyon 445 beyaz ve 242 Asya kökenli yetişkin üzerinde saptanmıştır. Aynı şekilde deri kıvrım kalınlığı ölçülerek yağ yüzdesi ile korelasyona bakılmıştır. Asya kökenlilerin beden üst kısımlarındaki yağ yüzdesi beyazlardan yüksek bulunmuştur. Farklılık kadınlarda erkeklerden daha büyüktür. Bunun yanında Asya kökenlilerin BKİ' i beyazlardan daha düşüktür.

5- Düşük BKİ' li Gambia'lı Köylü Erkeklerde Metabolik ve Davranışsal Adaptasyon Yok

İnsanın sınırdaki enerji alımına adaptasyonu ilgi çekmektedir. Enerji alımı kronik olarak yetersiz olduğunda 3 tip adaptasyon mekanizması ileri sürülmüştür. 1) Beden ağırlığının azalması ve beden bileşiminde değişmesiyle dinlenme metabolik hızı (DMI) düşer. 2) Fiziksel aktivitede kendiliğinden oluşan düşüş şeklinde ortaya çıkan davranışsal değişim. 3) Organ ve dokuların alınan enerjiyi daha elverişli olarak kullanmalarına ilişkin metabolik

adaptasyon. Bu çalışmada BMI ortalama 18.5 olan 29 ve BKI 22 üstünde olan 29 köylü erkeğin enerji harcaması solunum cihazıyla ölçülmüştür. Gruplar arasında enerji harcaması açısından yağsız kütle bazında farklılık bulunmamıştır. Aynı şekilde solunum indeksi diyetin oluşturduğu termogenesis, çalışma elverişliliği kendiliğinden yapılan fiziksel aktivite kalp hızı ve idrarla katekolamin atımı da farksızdır. BKI farkı gözetmeksizin Gambialı erkeklerin BMH'ları sanayileşmiş ülkelerde yaşayanlardan % 4-12 (ortalama % 10) daha düşük bulunmuştur. Bu insanların fiziksel sonuca dayalı beslenme politikası geliştirilmenin doğru olamayacağı vurgulanmıştır.

6- Hiperinsülinemik Şişman Kadınlarda Düşük İnsülin Yanıtı Enerji Sınırlı Diyetin Kilo Kaybı ve Plazma İnsülin Konsantrasyonuna Etkisi

Şişmanlarda hiperinsülinemi sık görülür ve bunun da hiperlipidemi ve aterosklerozun gelişmesinde etkisi olduğu bildirilmiştir. Bu çalışmada 2 tip düşük enerjili diyetin serum insülin konsantrasyonu ve kilo kaybına etkisi 12 haftalık dönemde incelenmiştir. Birinci diyet düşük insülin yanıtı (Dİ) olacak şekilde ikincisi dengeli normal diyet (ND). 12 haftalık diyet uygulaması sonunda deneklerin bir kısmının diyeti yer değiştirmiştir. Glikoz yüklemesinin 30 ve 120 dakikalarında kan glikoz , insülin ve C peptid konsantrasyonlarıyla, beden ağırlığı ve enerji alımı ölçülmüştür. Dİ ve ND diyet dönemlerinde kilo kaybı ortalama sırasıyla 9.35 ve 7.41 kg olmuştur. Kilo kaybı Bİ diyetinde daha fazladır. Aynı şekilde açlık insülin konsantrasyonu Dİ diyetinde daha düşüktür. (düşüş Dİ de 91.3 ND de 21.0 pmol/L) şişman hiperinsülinemili bireylerde düşük insülin yanıtı oluşturan düşük enerjili diyetin kilo verme ve insülin düzeyini normalleştirme açısından yararlı olacağı sonucuna varılmıştır. Uygulanan diyetler 4200-5000 kJ enerji içermekte, bunun % 50'si karbonhidrat, % 20'si protein % 30'u yağdan sağlanmıştır. Düşük insülin yanıtı veren diyetle karbonhidrat kaynağı olarak mercimek, makarna, uzun taneli pirinç, normal diyetle patates, beyaz ekmek ve daha çok saflaştırılmış besinler kullanılmıştır.

7- Şişman Ergen Kızlarda Kilo Kaybı Sırasında Beden Yağ Dağılımı Aterojenik Risk Faktörlerinde Değişme

Altı haftalık zayıflama süresince (4321 kJ) içeren diyet ve fiziksel aktiviteyle kızlar ortalama 8.5 ± 2.4 kg ağırlık yitirmişlerdir. Bel/kalça oranları 0.86 dan 0.81 e düşmüştür. Total kolesterol , LDL kolesterol ürik asit, açlık insülin ve

kan basınçlarında önemli düşüş gözlenmiştir. Karın yağı fazla olan kızlarda kolesterol ve LDL -kolesteroldeki düşüş daha çoktur. Bu farklılık karın şişmanlığı olanların daha çok kilo vermeleriyle açıklanmıştır. Zayıflamayla özellikle bel/kalça oranının azalmasıyla aterojerik risk faktörlerinin azaltılabileceği sonucuna varılmıştır.

8- Genç ve Yaşlı Erkeklerde Vitamin B₆'nın Biyoyararlılığı

Yaşla plazma pridoksal-5 fosfat düzeyi ve eritrosit aminotransferaz enzimlerinin doymuşluğunda azalma gözlenmiştir. Vitamin B6 biyoyararlılığının buna etkisini araştırmak için işaretlenmiş pridoksin kontrollü diyetle birlikte 20-30 ve 60-70 yaşlarındaki iki gruba verilerek biyoyararlılığı ölçülmüştür. Gruplar arasında plazma pridoksin 5-fosfat konsantrasyonu eritrosit aspartam amino transferaz ve plazma alkalın fosfataz aktivitelerinde farklılık bulunmamıştır.

İdrarla işaretlenmiş pridoksin asit atımı da farksızdır. Sağlıklı yaşlı bireylerde vitamin B₆'nın biyoyararlılığının değişmediği sonucuna varılmıştır.

9- Yetişkin İnsanlarda Değişik Örüntüde Elzem Amino Asit Alımında Fenilalanin ve Trozin Kinetiği

Biri FAO /WHO /UNO amino asit gereksinmesi ikincisi MIT tarafından geliştirilen ve üçüncüsü yumurta proteini esaslı elzem amino asit esaslı 3 tip diyetle fenilalanin ve trozin kinetiği incelenmiştir. MIT ve yumurta esaslı diyetle karşılaştırıldığında FAO/WHO/UNU gereksinmelerine uygun diyet beden amino asit dengesini sağlayamamıştır. Fenilalanin hidroksilasyonu hızına göre saptanan fenilalanin dengesi yetersiz kalmıştır. Bunun yanında MIT ve yumurta proteinin amino asit örüntüsü ve uygun diyetle denge sağlanmıştır. Araştırma sonuçları FAO/WHO/UNU tarafından önerilen amino asit gereksinmesinin yeterli olmadığını işaretlemektedir. Araştırmacılar MIT tarafından önerilen amino asit gereksinmesinin daha uygun olacağını bildirmişlerdir.

10- Vitamin B₆ ve Teofilin Yan Etkisi

Teofilin, astım kontrolünde kullanılan bir ilaçtır. Bu ilaç pridoksal kinaz antagonistidir. Ancak ilacın bazı gastrointestinal ve merkezi sinir sistemi üzerinde yan etkileri gözlenmiştir. Bu çalışma da vitamin B₆ eklenmesinin

teofilinin yan etkilerine etkisi incelenmiştir.Çiftli kor çapraz düzeyde gerçekleştirilen bu araştırmada psikomotor testi elektrofizyolojik test ve bireysel soruşturma yöntemleri kullanılmıştır. Spektralelektroensofrafi, elektromiyograf bilgi işleme testi olan sternberg testi ve uyku kalitesi ve gündüz uykulu olma açılarından vit B6 verilerle plasebo arasında fark görülmemiştir.Bunun yanında teofilinle ilintili tremor 6 eklenmesiyle önemli şekilde düşmüştür ($p<0.01$). Teofilin alan hastalara B6 eklenmesinin birçok nörolojik yan etkileri azaltabileceği sonucuna varılmıştır.

11- Yüksek Plazma C Vitamini Yüksek Plazma HDL ve HDL2 Kolesterol İle İlintilidir

Vitamin C'nin kardiyovasküler hastalık riskini azalttığı bilinmektedir.Yaşları 19-95 yıl arasında değişen 316 kadın ve 511 erkeğin plazma lipit ve vitamin C düzeyleri saptanmıştır. Plazma vitamin C konsantrasyonu ile HDL ve HDL 2 kolesterol düzeyleri arasında doğru korelasyon bulunmaktadır.İlişki özellikle yaşlı bireylerde daha da güçlüdür.Deneklerin 485 inin 7-günlük diyeti karşılaştırılmıştır. Plazma vitamin C düzeyi ile total yağ, doymuş yağ asitleri,enerjinin yağdan gelen oranı ve kolesterol alımı arasında ilinti bulunmamıştır.Deneklerin vit.C alımları önerilenin üstünde bulunmuştur. C vitamininden yeterli beslenerek plazma düzeyini yüksek tutmama aterojenik riski azaltacağı sonucuna varılmıştır.

12- Keten Tohumu Tozu Tüketen Menopoz Öncesi Kadınlarda İdrarla Lignan ve Isoflavonoid Atımı

Lignanlar ve isoflavonoid fitoestrogenler iki grup difenolik bileşiklerdir ve bitkilerde yaygın olarak bulunurlar. İnsan ve hayvan sıvı ve feçeslerinde de saptanmışlardır.Bitki lignanlarını barsak bakterileri enterodiol ve enterolaktona metabolize ederler.Aynı şekilde kalın barsak bakterilerin öncü glikozitlerden isoflavonoidleri (daidzein ve genistein) sentezlerler.Lignanlar ve isoflavonoidler barsaktan emilerek enterohepatik dolaşıma geçerken ve idrara başlıca glukoronidler olarak atılırlar.En çok atım menstruasyonun Luteal fazında olur. Lignanlar ve isoflavonoidlerin antiviral ve antikarsinojen etkileri olduğu bildirilmiştir.Bu bileşikler zayıf östrojenik etkiye sahiptirler ve bazı enzimler ve alıcılar için steroid hormonlarıyla yarışa girerler. Yine karaciğerde seks hormonu bağlayan globulinin üretimini uyarırlar. Bu yolla steroid hormon

metabolizmasını değiştirerek bunlara bağlı kanser riskini azaltırlar. Bu bileşiklerin bedendeki miktarları diyetle alıma ve kalın barsak mikroflorasının aktivitesine bağlıdır. Bu bileşikler için en iyi kaynak keten tohumudur. Soya fasulyesi de iyi kaynak sayılabilir. Bu çalışmada 18 kadına günlük normal diyetlerine ek olarak 10 g keten tohumu tozu verilerek menstüasyonun 3 fazında idrarla lignan ve isoflavonoid türevlerinin atımı ölçülmüştür. Keten tohumu alımıyla tıgmen türevlerinin atımı önemli şekilde ($p < 0.0002$) yükselmiştir. Atımdaki artış bireylere göre 3 ile 285 katına çıkmıştır. Isoflavonoid türevlerinde ise önemli artış olmamıştır. Atım menstüasyon fazlarına ve keten tohumu alımı süresine göre değişmemiştir. Keten tohumu bu bileşikler yanında diyet posası mineraller ve bazı B vitaminlerinden de zengindir. Ancak syanojenik glikozit içerdiğinden fazla alımında serum tiyosyanat konsantrasyonu yüksek ise sağlık bozucu etki gösterir. Bununla birlikte günlük 60 g alımın zararlı olmadığı 10 g alımın uygun olduğu belirtilmiştir.

13- Hafif - Orta Hipertansiyonlu Kadınlara Magnezyum Eklenmesi Kan Basıncını Düşürür

Çift-körlü kontrollü yapılan bu çalışmada hafif-orta hipertansiyonu olan ve ilaç kullanmayan kadınlar 6 ay 20 mmol/ gün dozda magnezyum veya plasebo almışlardır. Magnezyum aspartat-HCL olarak alınan bu doz iyi tolere edilmiş ve herhangi bir yan etki gözlenmemiştir. Magnezyum alımıyla sistolik basınçta 2.7 mm Hg, diastolikte 3.4 mm Hg düşüş olmuştur. Kan basıncı yanıtı başlangıçta ki diyetle alım ve idrarla atım ölçülerek belirlenen magnezyum oluşumuyla ilintili bulunmamıştır. Magnezyum alımıyla idrarla atım % 50 artmıştır. Magnezyum alımıyla kan lipitlerinde değişme gözlenmemiştir. Hafif-orta hipertansiyonlu bireylere magnezyum eklenmesinin kan basıncını kontrol altında tutabileceği sonucuna varılmıştır.

14- Gebe Olmayan Emzikli ve Emzikli Olmayan Endenozyalı Kadınların Vitamin A Durumları

Düzeltilmiş-göreceli-doz-yanıt (MRDR) yöntemiyle kadınların vitamin A durumları incelenmiştir. Bu yöntemde tek doz (100 mikrogram/kg) retinol asetat verilerek kandaki dehidroretinolün retinole oranı ölçülmektedir. Böylece karaciğer A vit. deposu hakkında bilgi vermektedir. Bu yöntemde göre emzikli kadınların %70'i normal kadınların %7'si vit.A yönünden yetersiz olarak

değerlendirilmiştir.Farklılığın % 7'sinin beden ağırlığındaki farklılıktan kaynaklandığı belirtilmiştir.Emzikli kadının A vit.yetersiz beslenmesi bebeklerinde A vit.yetersizliğinin oluşmasındaki etkenlerden biri sayılabilir.

15- Katı ve Sıvı Yemeğin Enerji Yoğunluğunun Mide Boşalması ve Doygunluk İşaretinin Oluşumuna Etkisi

Katı ve sıvı yemeğin enerji yoğunluğunun mide boşalması ve tokluk durumuna etkisini incelemek için 9 sağlıklı gönüllüye sırasıyla 2671 Kj/L, 950 ml ve 7452 Kj/L, 350 ml enerji yoğunluğu olan yemek ile % 80' i katı olan 2500 Kj enerji içeren yemek verilmiştir.Midenin yarı boşalma zamanı enerjisi yoğun ve sıvısı yüksek yemeklerde (sırasıyla 145 ± 18 ve 156 ± 16 dakika) farklı bulunmamıştır. Doygunluk derece ve süresi de yemeğin enerji yoğunluğundan etkilenmemiştir. Tokluk derece ve süresi midenin boşalma zamanı ile korelasyon göstermiştir.Buna göre tokluk midenin boşalma durumuna bağlıdır ve yemeğin enerji yoğunluğundan etkilenmemektedir.Yemeğin enerji değeri aynı kaldığı sürece,eneji yoğunluğunun değişmesi tokluk ve mide boşalma hızını etkilememektedir.Sıvı katarak yemeğin hacminin artırılması enerji değeri azaltılmadığı sürece tokluğu fazla etkilemediğinden zayıflama diyetlerinde bu tür önerinin etkili olamayacağı sonucuna varılmıştır.

16- Hafif Fiziksel Aktiviteli Erkek ve Kadınlarda Kafeinle Birlikte Alınan Nikotinin Akut Termojenik Etkisi

Sigara içen erkek ve kadın deneklere 5 mg/ kg kafein eklenmiş veya eklenmemiş kafeinsiz kahve alımıyla birlikte 15 mikrogram/kg nikotin veya plesoba burun spreyi olarak verildikten sonra enerji harcaması hafif bisiklet çevirme ve dinlenme durumunda dolaylı kalorimetre yöntemiyle (O₂ tüketimi) ölçülmüştür.Kafein ve nikotin birbirinden bağımsız olarak termojenik etkiye sahip oldukları bulunmuştur. Nikotinle birlikte kafein alımı termojenesizi daha da arttırmıştır. Nikotin, kafein ve her ikisinin birlikte etkisi aktivite durumunda dinlenmeye göre bayanlarda daha yüksek erkeklerde farksız bulunmuştur. Plazma nikotin konsantrasyonu aktivite ve kafeinden etkilenmiş ancak bu farmakokinetik değişim enerji harcamasındaki farklılığı açıklayıcı nitelikte bulunmamıştır.Araştırma sonuçları fiziksel aktivite sırasında kafein ve nikotinin cinsiyete göre farklı etki gösterdiğini,sigara içenlerdeki metabolik farklılığın bulunla ilintili olabileceğini işaretlemektedir.

17- Bulimia Nervozalı Kadınlarda Dinlenme Metabolik Hız

Açlıkta, yarı açlıkta ve zayıflama durumunda dinlenme metabolik hızın (DMH) düştüğü bilinmektedir. Anoreksi nervozada da DMH düşmektedir. Bu çalışmada bulimia nervozalı kadınların DMH'ları tedavi önce ve sonrası ölçülmüştür. Yağsız kütle üzerinden düşünüldüğünde DMH da bir değişme gözlenmemiştir. DMH bilişsel tedavi sonucu normal yeme düzeyine geçtikten sonra ölçüldüğünde herhangi bir değişme saptanamamıştır. Bu sonuçlar beden ağırlıklarının normal bulimialı kadınların DMH'larının düşük olduğu yolundaki görüşü desteklememiştir. Aynı zamanda tedavi sonrasında DMH'da bir değişme olmadığı da belirtilmiştir.

18- Menopaz Öncesi Kadınların Menstrual Siklusuna İsoflavonlardan Zengin Soya Proteinin Etkisi

Batı ülkelerinden kadın nüfusa meme kanseri tüm kanserler arasında ikinci sırayı almaktadır. Yaşa göre eşleştirilmiş meme kanser hızı İngiltere'de 100.000 de 199.4 iken Japonya' da 52.3 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada menopoz öncesi kadınlarda soya proteininin menstrual siklusunun hormonal denetimine etkisi incelenmiştir. Kadınlara bir ay süreyle 45 mg isoflavonlar içeren 60 g/ gün soya proteini verildiğinde menstruasyonun foliküler fazının süresini önemli şekilde uzatmış ve menstruasyonu geciktirmiştir. Soya alımı süresince orta siklus lutein hormonu ve folisiklus uyarıcı hormon salgısı baskılanmıştır. Foliküler fazda plazma estradiol konsantrasyonu yükselmiş, kolesterol konsantrasyonu % 9.6 düşmüştür. Bu etkinin isoflavonların kısmi östrojen antagonisi gibi etki yapmasından kaynaklandığı varsayılmıştır. Soyayı çok tüketen toplumlarda meme kanserinin az görülmesinin nedenleri arasında isoflavonların olabileceği ve soya tüketiminin meme kanserinden korunmada yararlı olabileceği vurgulanmıştır.

19- Zamanında Doğmuş Sağlıklı Bebeklerde Plazma ve Eritrosit n-6 ve n-3 Yağ Asitleri İle İlişkili Olarak Görme Olayının Gelişimi

Yaşları 3 aya kadar olan sadece anne sütü veya mama ile beslenen bebeklerin görme durumları incelenmiştir. Mamanın toplam yağ asitlerinin % 17.9'u Linoleik (n-6), % 2.1 alfa-linolenik asitten sağlanmış, DHA ve aroşidonik asit belirlenebilecek düzeyde değildir. Anne sütünün yağ asitleri

içeriği ise % 13.4, Linoleik asit % 1.5 alfa-linolenik asit (n-3), % 0.51 EPA (n-3), % 0.22 DHA (n-3) bulunmuştur. Tercihli görme durumu ile plazma fosfolipit ve eritrosit fosfotidikolin 14.gün ve 3.ayda ölçülmüştür. Plazma ve eritrosit 22: 6, n-3 içeriği gruplar arasında farklı olmasına karşın, 14.gün ve 3.ayda görme durumunda önemli farklılık bulunmamıştır. Bebek maması % 2.1 (enerjinin % 1' i) 18:3, n-3 yağ asidi içerdiğinde görme olayının anne sütü alan bebek düzeyinde gelişebildiği sonucuna varılmıştır.

20- İnsüline Bağımlı Diabeti Olan ve Olmayan Kadınların Sütlerinin Toplam Lipit ve Yağ Asidi Bileşimi

Sıçanlar ilaçla diabetik duruma getirildiklerinde meme bezlerinin yağ asitlerini sentezleme yetenekleri azalmaktadır. İnsanda Tip 1 diabetin meme bezinin yağ asidi sentezlemesinde etkisi bilinmediğinden bu çalışmada diabetli ve diabeti olmayan kadınların yağ asidi içeriği doğumdan sonraki 2,3,7,14,42 ve 84. günlerde belirlenmiştir.Orta zincirli yağ asitleri ve total lipit her iki grupta benzer bulunmuştur.Diabetli annelerin sütlerinin uzun zincirli çoklu doymamış yağ asitleri içeriği 14 ve 84. günlerde normal kadınlarınkinden daha düşük bulunmuştur. Bunun nedeninin diabette meme bezlerinde uzun zincirli yağ asitlerinin metabolizmasının değişmesinden kaynaklandığı sonucuna varılmıştır.

21- Kafeinin Oluşturduğu Hiperkalsiuri ve Renal Prostaglandinler: Aspirin ve n-3 Yağ Asitlerinin Etkisi

Sıçanlarda 25-100 mg/ kg kafein ve diğer metilksantin alımının idrar hacmini ve idrarda prostoglandinlerin atımını arttırdığı gözlenmiştir.Yine insanda ve deney hayvanlarında metilksantinlerin hiperkalsiüriye neden olduğu rapor edilmiştir.Bu yazın 7 gün başlangıç, 5 gün 1000 mg/gün aspirin, 11 gün temizlenme, 24 günlük balık yağı alımından oluşan 11-haftalık metabolik araştırmayı içermektedir.Balık yağı döneminin birinci 1.5, diğerinde 3 g n-3 yağ asidi alınmıştır.Başlangıç döneminden sonra tüm deneklere 5 mg/ kg düzeyinde balık yağı verilmiştir. Aspirin alımından ve ikinci dönem balık yağı alımından sonra PGE₂ atımında azalma gözlenmiştir. PGE₂-a atımında kafein verilen tüm dönemlerde artış olmuştur. Aynı şekilde kafein alımı hiperkalsirüye neden olmuştur. PGE₂-a'nın kafein alımıyla artması ve bunun kalsiyum atımıyla paralellik göstermesinin kafeinin oluşturduğu hiperkalsirüde prostoglandinlerin rolü olabileceğini işaretlemektedir.

22- Somon Balığından Zengin Diyet Alan İnsanlarda Tromboksan A2 Biyosentezi Azalır

Yetişkin erkekler tipik Amerikan Diyeti veya 6 g n-3 yağ asidi bulunan (enerjinin % 2 si) 450 g somon balığı içeren diyetle beslenmişlerdir. Her iki diyetle enerjinin % 19'u proteinden % 56'sı karbonhidrattan, % 25'i yağdan sağlanmıştır. Somon diyetinde idrarla atılan 2,3- dinor-tromboksan önemli şekilde düşük bulunmuştur. Ek olarak kollojenin uyarımı ile oluşan plateletlerin agregasyonuna yanıt olarak tromboksan B₂ oluşumunda azalma gözlenmiştir. İdrarla 2,3 -dinor-6- okso-prusto glandin F_{1a} atımında farklılık bulunmamıştır. Bu çalışma diyetle n-3 yağ asitlerinin bulunmasının tromboz oluşumuna önleyici etkisini göstermektedir.

23- Sigara İçen ve İçmeyenlerde Vitamin E Eklenmesi Lipit Peroksidasyon İndeksini Baskılar, Fakat Plazma Lipoprotein Konsantrasyonlarını Değiştirmez

Sigara içimi serbest radikallerinden dolayı vitamin E gereksinmesini artırır. Sigara içen İskoçya'lıların düşük vitamin E alanların eritrositlerinin hidrojen peroksitle oksidasyona içmeyenlerden daha duyarlı olduğu bulunmuştur. Aynı şekilde içmeyenlerle kıyaslandığında sigara içenlerin plazmalarının lipit peroksidasyon ürünleri, tiobarbiturik asit reaktif ögeler ve birleşik dienlerin konsantrasyonları yüksektir. Bu oksidasyon stresi indeksleri günlük 280 mg dl alfa-tokoferol alımıyla 10 hafta sonra normale dönmüştür. Sigara içen ve içmeyenlerin serum paletlet sayıları da vitamin E alımıyla düşmüştür. Lipit peroksidasyonunun ateroskleozis ve paletletlerin agregasyonunda etkili olabileceği vitamin E alımının bu sorunları önleyebileceği sonucuna varılmıştır.

24- Akut Enfeksiyon Sırasında İdrarla Vitamin A Atılır

Enfeksiyona veya diğer fizyolojik streslere yanıt olarak bir çok besin ögesinin metabolizmasında değişme olur ve bazılarının gereksinimleri artabilir. Akut enfeksiyon sırasında bedenin A vitamini deposunun boşalacağı düşünülebilir. Bunun mekanizması bilinmemekle birlikte gereksinimin arttığı savunulur. Sağlıklı bireylerde idrarla vitamin A atımı eser düzeyde iken ciddi

enfeksiyon sırasında önemli miktarda retinol ve retinol bağlayan proteinin (RBP) atıldığı belirlenmiştir. Pnemonili ve sepsisli bireylerde günlük retinol atımı ortalama 0.78 mikromole çıkmıştır. Ateşli durumda (38.3°C) retinol atımı günlük ortalama 1.67 mikromol düzeyini çıkmıştır. Aminoglikozia verilmesi ve düşük glomerular filtrasyon hızında da retinol atımı artmıştır. Hastaların % 34'ünün günlük retinol atımı 1.75 mikromol düzeyindedir. Bu miktar öneriler gereksinmenin % 50'sini eşittir. Ciddi enfeksiyon sırasında idrarla kayıp nedeniyle vitamin A gereksinmesinin arttığı sonucuna varılmıştır. Ateş atımı daha da arttırmaktadır.

25- Bebeklikte Vitamin D Tedavisi

Değişik doz vitamin D verilmesinin uzun dönem etkilenimi karşılaştırma bebeklikte D vitamini gereksinmesinin günlük karşılanması en iyi yoldur. Bazı topluluklarda bu olanaksızdır. Bu durumda belirli aralıklarla yüksek doz verilmesi zorunlu olabilmektedir. Bu çalışmada doğumdan 9 aya değin 60 yenidoğanın serum 25 hidroksi vitamin D kalsiyum , fosfor ve alkale fosfataz düzeyleri saptanmıştır. Değişik dozda (15,5, 2,5 mg) vitamin D verildikten 2 hafta sonra 25 hidroksi Vitamin D sırasıyla 307 ± 160 , 150 ± 55 ve 92 ± 42 nmol/L düzeyine yükselmiştir. Altı aya kadar 15 mg düzeyinde vit D alımı bebeklerin %50'sinde aşırı bulunmuştur. Günlük 15 mg vit D verildiğinde yumuşak dokuda kalsiyum artışı gözlenmiş diğer dozlarda bir değişme gözlenmemiştir. Günlük vit D eklemesi yapamayan topluluklarda üç ayda bir 2.5 mg vit D verilmesinin vitamin D yetersizliği ve aşırı yüklemeyi önleyebileceği sonucuna varılmıştır.

26- Serum Uzun Zincirli Asilkarnitin ile Kalp Transplantasyondan Sonra Miyokardiyum Arasında Korelasyon

İskemik kalp hastalığı ve kalp yetmezliğinde miyokard karnitin konsantrasyonu değişir. Bu çalışmada kalp transplastasyonu olan ve sağlıklı bireylerin sağ ventriküler endomiyokardial biyopsilerinde serbest, kısa ve uzun zincirli asilkarnitin konsantrasyonları saptanmıştır. Bütün deneklerin koroner anjiyografileri normaldir. Miyokard ve serum karnitin düzeyi gruplar arasında farksız bulunmuştur. Miyokard ve serum uzun zincirli karnitin arasında yüksek korelasyon bulunmuştur. Kalp plantasyonundan sonra karnitin metabolizmasının değişmediği sonucuna varılmıştır.

27- Kalsiyum Okzalata Böbrek Taşı Olan Hastalarda Diyetle Oluşan Hiperkalsüri

Böbreklerinde kalsiyum okzalata taşı olan hastalarda hiperkalsüriyle ilgili diyet faktörleri araştırılmıştır. Toplam 282 hastadan 124'ünde alışkan oldukları veya 1000 mg kalsiyum içeren diyet aldıklarında kalsüri görülmüştür. Alışkın oldukları diyetle hiperkalsüri görülen hastaların yarısı yüksek kalsiyum aldıklarında idrarlı kalsiyum atımı azalmış veya normal düzeye inmiştir. Bu hastalar diyetle bağlı hiperkalsürik olarak tanımlanmıştır. Çoklu varyasyon analizi hiperkalsüri oluşmasında sodyumun kalsiyum kadar etkili olduğunu göstermiştir. Aynı şekilde sodyumun protein, karbonhidrat fosfor pürin veya okzalattan daha çok hiperkalsüri oluşturduğu belirlenmiştir. Hiperkalsürik hastalarda 1 mmol sodyum atımında 0.0193 mmol (0.77 mg) düzeyinde artış görülmüştür. Kalsiyum okzalata taşı olanlarda görülen hiperkalsüriye diyetle alınan sodyumun katkısının önemli olduğu sonucuna varılmıştır.

28- Yaşlı Bireylerde Günlük Mikro Besin Öğeleri Eklenmesi Gecikmiş Hipersensitivite Deri Testine (DHST) Yanıtı İyileştirir

Yaşları 59-85 yıl arasında değişen bireylere mikrobeyin öğeleri (vitamin ve mineraller) eklenmesi veya plasebo verilerek dolaşımdaki vitamin ve minerallerin konsantrasyonlarıyla ölçümler başlangıçtan eklenme yapıldıktan 6 ve 12 ay sonra yapılmıştır. Besin öğesi eklenen grupta 6 ve / veya 12 ay sonra serum askorbik asit, beta-karoten, folat vit. B6 ve alfa-tokoferol konsantrasyonlarında önemli artışlar olmuştur. Antijenlere karşı DHST yanıtlarında 12. ayda önemli yükselme görülmüştür. Sağlıklı yaşlılarda düşük ve orta düzeyde mikrobeyin öğeleri eklenmesinin bağışıklık işlevinin iyileşmesinde etkin olduğu sonucuna varılmıştır.

29- Şişman Kadınlarda Düşük Enerjili Diyet Sırasında Diyet Karbonhidratları ve Dexpenfluraminin Fizyolojik ve Metabolik Etkileri

Dexpenfluramin (DF) serotoninin başlattığı sinir uyarı iletimini artırarak enerji alımını baskılar. Karbonhidrat alımının da serotonerjik sinir uyarı iletiminde etkili olduğu bildirilmiştir. Bu çalışmada karbonhidrat ve DF'nin

kendiliğinden oluşan fiziksel aktivite isteksizlik,uyku kalitesi ve dinlenme metabolik hızı (DMI) etkileri incelenmiştir. Enerjisi sınırlı (3970 KJ) diyet alan şişman kadınlar karbonhidrat göreceli yüksek (enerjinin % 49 karbonhidrat, % 22 yağ, % 29 protein) veya göreceli yağdan yüksek (karbonhidrat yağ, protein % 12,59,29) diyetle beslenmişlerdir. İkinci diyeti alanların bir grubuna 30 mg DF, diğerine plasebo verilmiştir. DF alan grupta kendiliğinden yapılan fiziksel aktivite diğer gruplara göre önemli şekilde azalmıştır ($p < 0.0002$). DF bireylerin isteksizlik, karbonhidrat alım isteği veya uyku kalitesini etkilememiştir.DF alanlar diğerlerinden daha çok kilo kaybetmişlerdir.Kilo vermemiş fiziksel aktivitenin azalması enerji alımının ve DMI'nin değişmemesine karşın gerçekleşmiş olması ilginçtir. Diyetin karbonhidrat veya yağda görevli yüksek olması kilo vermede etkili bulunmamıştır.

30- Yaşlı Bireylerde Protein Gereksinmesi Artar: İleriye Dönüş Yeni Değerlendirmenin Verileri

Yaşlılar için protein gereksinmesi FAO/WHO/UNU uzmanlar grubunca iyi kaliteli protein olarak 0.75 g/ kg , ABD tarafından 0.8 g/ kg olarak belirlenmiştir.Bu çalışmada yaşları 56-80 yıl arasında değişen bireylere 0.8 g/ kg veya 1.62 g/ kg protein içeren diyet verilerek azot dengesi saptanmıştır. Düşük protein alan grubun azot dengesi negatif ($- 4.6 \pm 3.4$ mg N/ kg/gün), yüksek alan grubun pozitif ($13.6 + 1.0$ mg N/kg/gün) bulunmuştur.

Azot dengesinin sağlanması için günlük protein alımını 1.0 g/kg olması gerektiği belirlenmiştir. Daha önce yaşlılar üzerinde yapılan azot dengesi çalışmaları tekrar değerlendirildiğinde gereksinmenin 0.91 g/kg olduğu görülmüştür.Yaşlı bireylerin güvenilir protein alım düzeylerinin 1.0-1.25 g/kg olması gerektiği sonucuna varılmıştır. Diyet proteinin amino asit puanı ve sindirilebilirliğe göre düzeltilmesi gereklidir.

31- Selenyum Durumu, Yağ Asitleri, Vitamin A, E ve Yaşlılık: Nove Araştırması

İtalya' da Nove köyünde yaşayan 53 kadın ve 52 erkek yaş gruplarına 20-29, 40-59, 60-75,75 ve üstü yıl ayrılmışlardır.Bireylerin sağlıklı olmasına dikkat edilmiştir.Bütün bireylerin kan lipitleri kan basınçları serum selenyum,vit.A,Vit.E, plazma ve eritrosit yağ asitleri analiz edilmiştir. Yaşla

selenyum ile plazma ve eritrosit çoklu doymamış; doymuş yağ asitleri oranı düşmüştür. Selenyum düzeyindeki farklılığın vit. A ve n-6 çoklu doymamış yağ asitleri ile ilintili olduğu gösterilmiştir. Aynı şekilde eritrosit glutatyon peroksidaz farklılığı yaş ve eritrosit oleik asit düzeyi ile ilintili bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre selenyum biyoyararlılığı yaş, çoklu doymamış yağ asitleri ve vit. A durumundan etkilenmektedir. Glutatyon peroksidaz aktivitesi oksidasyona daha az duyarlı olan membranın oleik asit içeriğinden olumlu etkilenmektedir. Yaşlılarda anti oksidant besin öğeleri eklenmesinin gerekliliği diyet yağ asitlerini de içine alan çalışmalarla ortaya konmalıdır.

32- Dirençli Nişasta: Yemek Sonrası Glisemiye Hormonal Yanıtı ve Tokluk Durumuna Etkisi

Son yıllardaki çalışmalar ince barsakta yeterince alfa-amilaz olmasına karşın, ağızdan alınan nişastanın bir bölümünün sindirilmeden kalın barsağa geçtiğini göstermektedir. Buna dirençli nişasta (DN) denmiştir. Bu çalışmada DN'nin yemek sonrası plazma glikoz, lipids hormonlar ile tokluk ve lezzet algılanmasına etkileri genç erkeklerde incelenmiştir. Test yemeği 50 g önceden jelatinize olmuş dolayısıyla DN içermeyen (% 0 DN) veya 50 g çiğ patates nişastası (% 54 DN) ve yapay tatlandırıcılarla birlikte 500 g sıvıdan oluşmuştur. % 0 DN ile karşılaştırıldığında %54 DN içeren yemekten sonra plazma glikoz, laktat, insulin gastrik engelleyici polipeptid, glukogon benzeri peptid-ı epinefrin konsantrasyonları önemli ölçüde düşük bulunmuştur. Aynı şekilde tokluk duygusu da DN yemeğinde düşüktür. Farklılığın gastrik engelleyici peptid yemeğin yapısı ve lezzetinden kaynaklanabileceği belirtilmiştir. Sindirilebilir nişastanın DN ile yer değiştirmesinin yemek sonrası glisemi ve insulinemi düşürdüğü sonucuna varılmıştır.

33- Sigara İçiminin Folat ve B-12 Vitaminine Lokal ve Sistemik Etkileri

Kesitsel nitelikte yapılan bu çalışmada araştırma anında sigara içen (AS) 39 ve daha önce içmiş o anda içmeyen 60 kan ve doku folat ve B-12 konsantrasyonları saptanmıştır. AS grubunda plazma eritrosit ve bukal mukoza folat ve B-12 konsantrasyonları içmeyenlerden düşük bulunmuştur. Diğer değişkenler kontrol edildikten sonra da benzer bulgular elde edilmiştir. Plazma ve eritrosit folat konsantrasyonu total folat alımı ve plazma C vitamini

konsantrasyonu ile korelasyon göstermiştir. Kan alınmadan bir saat önce sigara içenlerde çok daha önce içenlere göre plazma ve eritrosit folat düzeyi düşüktür. AS grubunda plazma folat konsantrasyonu önerilenden % 42 daha düşüktür. Folat alımı önerilenin 3 katı olduğunda AS ve içen grubun plazma folat konsantrasyonu benzer bulunmuştur. Bu çalışmada sigaranın vitamin yönünden beslenme durumuna olumsuz etkisini göstermektedir.

34- Sağlıklı Menopoz Sonrası Kadınlarda Kafein ve Kemik Kaybı

Sigara içmeyen sağlıklı 205 menopoz sonrası kadının kemik mineral yoğunluğu (KMY) ölçülmüş, besin tüketim sıklığı anketiyle besin öğeleri alımları belirlenmiştir. Kalsiyum alımları günlük ortalama 744 mg olan kadınlar arasında BKİ, fiziksel aktivite ve başlangıç KMY uyarlaması yapıldıktan sonra 1 yıllık kemik değişimi kafein alımıyla ilintili bulunmamıştır. Ancak kalsiyum alımı düşük olan kadınlarda kafein alımı 450 mg/gün üstünde olanların kemik kaybı 0-171 mg/gün ve 182-419 mg/gün alanlardan daha yüksek bulunmuştur. Kafein alımı arttıkça kemikle mineral kaybı da artmıştır. Günlük 2-3 fincan ve daha çok demli kahve içiminin kalsiyum alımı günlük 800 mg altında olduğunda omurga ve toplam bedenden kemik kaybına önemli şekilde arttırabileceği sonucuna varılmıştır. Çayın aynı etkiyi yapabileceği ve çoğu kadının kalsiyum alımı düşük olduğu düşünülerek menopoz sonrasında çay, kahve ve kola gibi kafein içeren içeceklerin tüketiminin sınırlanması uygun olur.

35- Orta Derecede Protein Sınırlamasının Diabetik Nefropatinin İlerlemesine Etkisi

Diabetes mellitüsün komplikasyonlarından biri nefropatidir. Hastalığın gelişmesi hipertansiyonun kontrolü ile bir ölçüde yavaşlatılabilir. Bu çalışmada protein sınırlamasının nefropati üzerine etkisi 22 Tip1 diabetli hastada incelenmiştir. Hastalar 1.6 g/kg protein içeren diabetik diyet veya 0.89 g/kg protein içeren diyet almışlardır. Altı günlük diyet uygulaması sonunda doğrudan izotopla böbrek işlevi ölçülmüştür. Protein alımı üre azotu ölçülerek belirlenmiştir. Gruplar cinsiyet, yaş, diabet süresi, glisemik kontrol, kan basıncı ve böbrek yetersizliği açısından eşleştirilmişlerdir. Sınırsız protein içeren diyet alan grubun glomerular filtrasyon hızında gittikçe artan düşüş gözlenmiş ve proteinüride bir değişme olmamıştır. Sınırlı protein alanlarda proteinüride azalma görülmüş, glomerular filtrasyon hızı durağanlaşmıştır. Bu durum kan basıncı ve glisemik kontrolden bağımsız olarak gerçekleşmiştir. Araştırma

sonuçları orta düzeyde protein sınırlamasının nefropati gelişimi üzerine iyileştirici etkisi olduğunu işaretlemektedir. Bu nedenle Tip 1 diabetlilerle glisemik kontrolle birlikte nefropati oluşumunu önlemek için diyetin protein içeriğinin gereksiniminin üstüne çıkmamasına özen gösterilmelidir.

36- Serum Transferin Alıcısının Ölçümüyle Zaire'li Doğurganlık Yaşındaki Kadınların Demir Durumunun Değerlendirilmesi

Çözünür transferin alıcısının (STIR) düzeyi doku demir yetersizliğinin iyi bir göstergesidir. Bu çalışmada STIR ölçülerek Zaire'li kadınların anemi durumu değerlendirilmiştir. Ortalama STIR konsantrasyonu gebelerde (9.90 mg/L) emzikelilerden (8.55 mg/L) normallerden (7.74 mg/L) ve demir yetersizliği olanlardan (5.11 mg/L) daha yüksek bulunmuştur. Ortalama ferritin ve transferin doymuşluğu gebelerde normallerden düşüktür. STIR hemoglobinle ve transferin doymuşluğuyla negatif korelasyon göstermiştir. STIR'a göre kadınların %67'sinde doku demir yetersizliği olduğu belirlenmiştir. Transferin doymuşluğu hemoglobin ve ferritine göre demir yetersizliği oranı %11.5-57.0 arasındadır. Kadınların %90'ının STIR düzeyi 7.26 mg/L üstünde iken %54'ünün serum ferritin düzeyi 50 mikrogram/L ve daha düşüktür. STIR'ın artması aneminin belirtisidir. Bu yöntemin doku demir yetersizliğinin belirlenmesinde yararlı olacağı sonucuna varılmıştır.

37- Uzun Süreli Zayıflama: Farmakolojik Ajanların Etkisi

Bu yazıda 1967-1993 yılları arasında farmakolojik ajanlarla 6 ay süreli kilo verme ve kiloyu kontrol etme amacıyla yapılmış olan 20 araştırma sonuçları değerlendirilmiştir. Farmakolojik ajan olarak phentermine, mazindol, fenfluramin, dexfenfluramin ve fluoksetin kullanıldığı belirlenmiştir. Kilo kaybı, kilo vermenin duraklaması ve tekrar kilo alma yönlerindeki araştırmalar arasında önemli farklılıklar saptanmıştır. Bazı bireyler normal zayıflama diyetlerine dirençli oldukları halde ilaçla kilo verebilmişlerdir. Değerlendirme sonuçlarına göre bireylerin üçte bir kadarı 6 aylık ilaç tedavisiyle beden ağırlıklarının %5-10'unu yitirmişlerdir. Ancak ilaç kesildiği anda bu bireyler verdikleri kiloları kısa sürede geri almışlardır. Uygun diyet ve davranış değişikliğini esas alan çalışmalarda da bireylerin kilo verebildikleri saptanmıştır. İlaç ve ilaçsız kilo verme programlarına bireylerin yanıtı farklıdır. Bazıları gerek ilaçla gerekse ilaçsız tedaviyle kilo vermelerine karşın bazıları ilaç kesildikten sonra eski durumlarına dönmektedirler. Hipertansiyonlu

ve Tıp 2 diyabetli şişmanlar ilaç ve ilaçsız zayıflama tedavisinden yarar sağlamaktadırlar. Şişman olmayan bireyler de ilaç uygulamasıyla kilo vermekteler. Bu nedenle ilacın şişmanlığı oluşturan faktörleri ortadan kaldırıcı etkisi yoktur. Aşırı şişman ve diyet tedavisine cevap vermeyen bireyler ilaçla zayıflatılabilir. Bu bireylerin tekrar kilo almamaları için davranış değişikliği programının birlikte uygulanması gerekir. Bu ilaçların yan etkilerinin çok az olduğu bildirilmiştir. İlaç alınmaya başladıktan sonra ilk günler kilo verme gözlenirken 6 ay sonunda kilo verme hızı yavaşlamakta ve durmaktadır. Bireylerin değişik ilaçlara yanıtları da farklıdır. Bir birey bir ilaçla zayıflarken diğeri başka ilaca iyi yanıt vermektedir. Bazı çalışmalarda iki ilacın birlikte alınmasıyla olumlu sonuç alınmıştır. Bu da şişmanlıkta kalıtım farklılığını işaretlemektedir.

38-Anoreksi Nervozalı Hastalarda Kilo Alımı Sırasında Dinlenme Metabolik Hızı

Anoreksi nervozalı 10 bireyin dinlenme metabolik hızları (DMH) ve nöroendokrin işlevleri saptanmıştır. Yağsız dokunun kilosu başına DMH başlangıçta sağlıklı bireylerden farsız bulunmuştur (hastaların 95.9, sağlıklıların 103 kJ/kg) Hastalar tekrar yemek yemeğe başladıklarında DMH 108.6 kJ/kg, düzenli yemek yemeğe tam kavuştuklarında DMH 132.1 kJ düzeyine yükselmiştir. DMH ile plazma norepinefrin ve troid hormonları arasında önemli korelasyon bulunmamıştır. Yemek yeme düzenine kavuştuktan sonra kilo alımı ile DMH arasında paralellik bulunmamıştır. İyileşme ile DMH daki hızlı artışın anoreksi nervozalılara özgü olabileceği sonucuna varılmıştır.

39- Sağlıklı Yetişkinlerde Günlük Total Enerji Harcamaları ve Beden Ağırlıkları

Sağlıklı bireylerin günlük total enerji harcamaları çiftli işaretlenmiş su yöntemiyle yapılan 22 benzer araştırmadan derlenmiştir. Yaşları 15-78 yıl arasında değişen 126 erkek, 173 kadından oluşan bireyler atle.. pima yerlileri, gelişmekte olan ülke insanları ve diğeri olmak üzere 4 grupta toplanmışlardır. Gruplar arasında total enerji harcaması (TEH), TEH/ BMH, TEH-BMH'nın beden ağırlığına bölümü ve TEH-BMH yönlerinden önemli farklılıklar bulunmuştur. TEH daki farklılığın %65 inini yağsız kütle ve yaştan kaynaklandığı belirlenmiştir. Beden yağı ile BMH dışındaki enerji harcaması arasındaki ilişki yüksek enerji harcama durumunda negatif bulunmuştur. Ancak

hafif faaliyet düzeyinde yaşayan bireylerin arasında beden yağlılığı yönünden önemli farklılıklar vardır. Buna göre BMH dışındaki enerji harcaması şişmanlıkta en önemli faktördür. Atlet pima yerlisi gelişmekte olan ülke insan ve diğerlerinin THE ların erkekte sırasıyla 29.4, 11.99, 16.16, ve 14.23 MJ/gün; kadında 11.83, 11.67, 8.67, 10.29 MJ/gün bulunmuştur. TEH/BMH ya oranı aynı grupların kadın deneklerinde 1.99, 1.97, 1.70 MJ/gün dür. Yine kilo başına TEH-BMH 0.11, 0.04, 0.10, 0.06 MJ/gün bulunmuştur. Bu da fiziksel aktivitenin azlığının şişmanlıkta en önemli faktör olduğunu göstermektedir.

40- Enerji Sınırlaması ve Egzersiz Yanıt Olarak Karın İçi ve Deri Altı Adipoz Dokunun Mobilizasyonu

Şişman 24 kadında aerobik veya dayanıklı egzersizle birlikte enerji sınırlamasının adipoz doku dağılımına etkisi incelenmiştir. Yağ dağılımı magnetik rezonans görüntüleme yöntemiyle saptanmıştır. Diyet ve egzersizle beden ağırlığı karın içi ve deri altı yağındaki azalma arasında fark bulunmamıştır. Her iki tür egzersiz yapanda karın içi ve deri altı yağ kütlesinde benzer azalma görülmüştür. Araştırma sonuçları enerjisi sınırlı diyetle birlikte ister aerobik egzersiz ister dayanıklı egzersiz yapılmış olsun karın içi ve deri altı yağında önemli azalmayı gerçekleştirebilmektedir. Böylece beden ağırlığında azalma olduğu gibi üst beden şişmanlığında da düzelme görülebilmektedir. Sonuçta hipertansiyon, Tip 2 diabet ve koroner kalp hastalığı riski azaltılabilmektedir.

41- Sağlıklı Yaşlı Yetişkinlerde Kısa Süreli Yüksek Doz E Vitamini Eklenmesinin Güvenilirliğinin Değerlendirilmesi

Diyete vitamin E eklenmesinin aterosklerozis, kanser, katarakt ve oksidasyon stresi riskini azalttığı birçok araştırmacı tarafından rapor edilmiştir. Bu çalışmada 30 gün günlük 800 mg dl-alfa-tokoferol alımının genel sağlık, hepatik ve renal işlev, intermideri metabolizma, hematolojik durum, antioksidant durumu, troid hormonları idrar kreatinin düzeyine etkisi 60 yaş üstü 32 bireyde değerlendirilmiştir. Ek E vitamini alımı herhangi bir yan etki göstermemiştir. Vitamin E eklenmesi beden ağırlığını, plazma total protein, albumin, glikoz, total kolesterol, trigliserit, bağlı ve serbest bilirubin, alkalen fosfataz, böbrek işlevleri, hematolojik durum, troid hormonları ve kreatinin atımını etkilememiştir. Bunun yanında ekleme ile serum E vitamini konsantrasyonunda % 5 ve çinkoda önemli yükseliş gözlenmiştir. Günlük 800 mg E vitamini alımının 30 günlük sürede

hiçbir olumsuz etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır.Uzun süreli yüksek doz vitamin E eklemesinin etkisinin incelenmesi gerektiği vurgulanmıştır.

42- Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesinden Taburcu Edilmiş Preterm Bebeklerde İnsan Sütü ve Bebek Formulasının Büyüme,Davranış ve Protein Durumuna Etkisi

Anne karnında kalış süreleri ortalama 30 hafta olan erken doğumlu 59 bebek insan sütü veya 3 tip formuladan biriyle beslenmişlerdir.Formula ile beslenen grup 8 haftalıkken hastaneden taburcu edilerek standart formula veya erken doğan için standart formula veya deneysel erken doğan formulası ile beslenmişlerdir. Sekiz ile 16 hafta sonunda iki gruptaki bebekler antropometrik, diyet alımdan,kan biyokimyası,amino asit düzeyleri ve Brazelton Neonatal Behavinol Assessment testi ile değerlendirilmişlerdir. Taburcu edildiklerinde bütün bebekler ağırlık, boy ve baş çevresi yönünden farksız durumdalmış. Taburcu edildikten sonra formula ile beslenen bebeklerin ağırlıkları insan sütüyle beslenenlerden fazla bulunmuştur. Boy, baş çevresi, plazma üre azotu ve retinol bağlayan protein değerleri iki grupta benzerdir. Sekizinci haftada formula ile beslenenlerin kan amino asitleri diğer gruptan yüksek olmasına karşın 16.haftada bu fark ortadan kalkmıştır.Davranış testinden iki gruptan benzer sonuç alınmıştır.Erken doğan bebeklerin insan sütü veya bebek formullarıyla beslenmelerinin büyüme ve davranışı etkilemediği sonucuna varılmıştır.

45- Sigara İçen Sağlıklı Bireylerde B-Karoten Eklemesi Plazma Lipoproteinleri Etkilemez

Bu çalışmada bireylere 14 hafta 20 mg/ gün dozunda B-karoten veya plasebo verilerek kan lipoproteinleri ölçülmüştür. Deney sonucunda B-karotenin plazma konsantrasyonunda 15 kat artış olmuştur.Ortalama total,HDL kolesterollerini ile lipoprotein (a), Apo A-1,Apo B-100 de herhangi bir değişime gözlenmemiştir.Yüksek doz B-karoten eklenmesinin sağlıklı bireylerde kan lipoproteinleri etkilemediği sonucuna varılmıştır.

44- Normoglisemik Yetişkinlerde Megadoz C Vitamini Glikoza Karşı İnsulin Yanıtını Geciktirir

Çift-kör, çapraz düzende yapılan bu çalışmada normoglisemik bireyler 2

hafta süreyle 2 g/gün askorbik asit veya plasebo verilerek açlık durumunda oral glikoz tolerans testi uygulanmıştır. Askorbik asit alan grupta post prandial birinci saat glikoz konsantrasyonu plasebo grubuna göre önemli yükseliş göstermiştir. Buna paralel olarak plazma insülin düzeyi düşmüştür. Düşük insülin düzeyi ikinci saatte de sürmüştür. Buna göre kanda askorbide asidin yükselmesi glikoza karşı insülin yanıtını geciktirmektedir. Bunun sonucu post prandial hiperglisemi uzamaktadır. Bunun nedeninin yüksek doz askorbik asidin, glikozun pankreasın B hücrelerine transferini engellemesinden olabileceği savunulmuştur. Diabetik bireylerde insülinin etkinliği önem taşıdığından askorbik asidin diabetli bireylerde de bu yönde etki yapıp yapmadığının araştırılması gerekmektedir. Böyle bir etki düşünülerek diabetlilerin megadoz C vitamini alımından sakınmaları doğru olur.

45- Erkeklerde Diyet ve Semptomatik Divertiküler Hastalık Riski Üzerine İleriye Dönük Bir Araştırma

Diyet posası, posanın kaynakları, diğer besin öğeleri ile divertiküler hastalık arasındaki etkileşimi incelemek için 47888 kişilik bir kohort üzerinde analizler yapılmıştır. Veri belirlendikten 4 yıl sonra yapılan incelemede 385 bireyde divertiküler hastalığı görülmüştür. Bireyler yaş, enerji, total yağ ve fiziksel aktivite düzeylerine göre eşleştirildiklerinde total diyet posası ile hastalık arasında ters ilinti bulunmuştur. Düşük poşa alımının göreceli riski 0.85 bulunmuştur. Bu ilintinin temelde sebze ve meyve ile alınan posadan kaynaklandığı belirlenmiştir. Yüksek yağ, düşük poşa alanlarda düşük yağ yüksek poşa alanlara göre hastalığın göreceli riski 2.35 bulunmuştur. Yüksek kırmızı et düşük poşa alan erkeklerde, az kırmızı et yüksek sebze-meyve alanlara göre hastalığın göreceli riski 3.32 olarak belirlenmiştir. Araştırma sonuçları düşük poşa alımının divertiküler hastalık riskini arttırdığını işaretlemektedir. Özellikle yüksek yağlı, kırmızı eti çok içeren, düşük posalı diyetin divertiküler hastalıklara zemin hazırladığı vurgulanmıştır.

46- Formoza ve Framingham'da Diyet ile Lipoproteinler ve Apolipoproteinler Arasında Etkileşim

Formoza'da yaşayanlarda Amerikalılara göre kalp hastalığının az görülmesinin diyet ve lipoproteinlerle ilintili olup olmadığını belirlemek üzere 423 Formoza'lı ve 420 Framingham'da yaşayan yetişkinlerin diyet ve kan lipitleri karşılaştırılmalı incelenmiştir. Framingham'lılara göre Formoza'lıların

LDL kolesterolleri % 14, düşük, HDL- kolesterolleri % 9, yüksek LDL / HDL oranı % 27 düşük bulunmuştur. Aynı şekilde Framingham' lılara göre Formozalı'ların yağdan gelen enerji oranı, doymuş yağ asitleri, kolesterol sırasıyla %16, %41 ve %19 düşük bulunmuştur. Çoklu doymamış yağ asitleri alımı Formoza'lılarda Framingham'lılara göre %89 yüksektir. İstatistik analizler düşük LDL/HDL oranı, yüksek çoklu doymamış yağ asidi alımı, düşük BKİ değerleri arasında önemli ilinti bulunmuştur. Formoza'lılarda gözlenen olumlu kan lipitleri profilinin diyet yağı ve BKİ indeki farklılıklardan kaynaklanmış olabileceği sonucuna varılmıştır. Düşük yağlı, doymuş yağı az içeren ve BKİ düşük bireylerin koroner kalp hastalığı riskini belirleyici kan lipitleri de düşüktür. Diyetin bu yönde değiştirilmesinin koroner kalp hastalığı riskini azaltacağı aşıkardır.

47- Aşık Malabsorpsiyonu Olmayan Yetişkin Crohn Hastaların da Kilo Kaybı Sırasında Besin Alımının Azalmasının Mekanizması

Crohn hastalarında kilo kaybı belirtilerinden biridir. Bu çalışmada malabsorpsiyonu olmayan kilo kaybı görülen 30, görülmeyen 33 hastanın besin alımı incelenmiştir. Kilo kaybı olanların enerji ve protein alımları olmayanlardan düşük bulunmuştur. Kilo kaybı olanların birçok besini sınırlı aldıkları, az acıktıkları, iştahlarının azaldığı görülmüştür. Besin alımının azalması depresyonu arttırmış tıbbi önerilere karşı hastanın davranışını olumsuz etkilemiştir. İki grup arasında feceşle enerji atımı ve DEH arasında fark bulunmamıştır. Crohn hastalarında görülen kilo kaybının besin alımının azalmasından kaynaklandığı hastaların diyetine bu yönde dkkat etmek gerektiği sonucuna varılmıştır.

48- Bir Mısır Köyünde Maternal Çinko Durumu ile Doğum ve Bebeğin Gelişimi Arasında İlinti

Kadınların çinko durumu gebeliğin son 6 ve emzıkliliğin ilk 6 ayında incelenmiş ve bunun bebeğin gelişimiyle ilintisi saptanmıştır. Biyoyararlılığı olan çinko alımı yüksek fitatlı ve posalı diyetle 2mg/gün olarak tahmin edilmiştir. Doğum ağırlığını etkileyen en önemli faktörün gebeliğin 3 ayındaki ağırlık ve ikinci trimestirdeki plazma çinko düzeyi olduğu belirlenmiştir. Farklılıkların %39 unun bu 2 faktörden kaynaklandığı bulunmuştur. Düşük çinko düzeyi biyoyararlılığı düşük çinko alımıyla ilintilidir. Bebeğin 6 ayında uygulanan Bayley motor testindeki performans annenin bitkisel besin kaynaklı çinko

alımı, fitat ve posa alım düzeyleriyle ters yönde ilintili bulunmuştur. Kadınların diyetinin çinko biyoyararlılığı bebeğin gelişimi ile ilintilidir. Diyetle fitat ve posanın çok olması, biyoyararlılığı yüksek çinko kaynaklarının yeterince alınmaması gebe kadında çinko yetersizliği oluşturmakta bu da bebeğin gelişimini olumsuz etkilemektedir.

49- Menapoz Sonrası Kadınlarda Total ve Bölgesel Beden Bileşimi Değişimi : Yaşla mı Yoksa Menapozla mı İlintili?

Yaşları 49-60 yıl arasındaki kadınların total ve bölgesel beden bileşimleri dual enerji x-ray absorpsiyometre yöntemiyle ölçülmüştür. Yağ ve yağsız beden kütlesi yaşla korelasyon gösterirken menapozla giriş yılı ile ilintili bulunmamıştır. Yağsız kütle ise menapozla girişten itibaren azalmıştır. Bu azalış yaşla ilintili bulunmamıştır. Yağ ve yağ dağılımındaki değişimin yaşla ilintili olduğu yağsız dokudaki değişimin ise menapozla paralellik gösterdiği sonucuna varılmıştır. Menapozdan itibaren yağsız yumuşak doku ve kemik doku kütlerinde hızlı azalma görülmektedir.

50- Erkeklerde Uzun Süre Aşırı Beslenmeden Sonra Başlangıç Ağırlık ve Beden Bileşimine Dönüş.

Afrikalı 9 erkek 4-6 ay süre ile aşırı şekilde beslenerek beden ağırlığı 19 ± 3.2 kg yağ kütlesi 11.8 ± 2.5 kg artırılmıştır. Şişmanlatma rejiminde bireyler kendi normal yaşamlarını sürdürmüşlerdir. İki buçuk yıl sonunda yapılan ölçümlerde bireylerin başlangıç ağırlıklarına ve yağ kütlesine döndükleri bulunmuştur. Bireylere herhangi bir zayıflama uyarısı yapılmamasına ve normal yaşamlarını sürdürmelerine karşın eski kilolarına ve beden bileşimlerine dönmeleri kalıtımsal olarak programlanmış belirli bir ağırlığın var olduğunu işaretlemektedir.

51- Menstruasyon Siklusunun Enerji ve Besin Öğeleri Alımına Etkisi

Foliküler faz ve luteal fazın ortasında 18 kadının enerji ve besin öğeleri alımları saptanmıştır. Faz uzunluğu bazal beden sıcaklığı ve idrarla luteinize edici hormonun atımı ölçülerek saptanmıştır. Foliküler ortası dönem için diyet alımı menstruasyonun görüldüğü andan 6-8 gün, luteal dönem ortası ise yumurtlamadan 6-8 gün sonraki günler için belirlenmiştir. Foliküler fazla kıyaslandığında luteal faz ortasında enerji alımında 159 kkal, proteinde 6.1 g,

karbonhidrata 15.3 g, yağda 8 g artış olmuştur. Bu fazda vitamin D, riboflavin, potasyum, fosfor ve magnezyum alımları da foliküler fazdan yüksek bulunmuştur. Araştırma sonuçları, menstruasyon siklusu hormonlarının besin alımının denetiminde etkili olduklarını, kadınların besin tüketim durumları saptanırken menstruasyon fazına dikkat edilmesi gerektiğini işaretlemektedir.

52- İnsanlarda Kısa Barsak Sendromu Sırasında Süt ve Yoğurttan Laktoz Emilim ve Toleransı

Bu çalışmada terminal jejunostami ve jejunokolik anastomozis yapılmış olan bireylerde süt veya yoğurt olarak alınan 20 g laktozun emilimi ve emilim bozukluğu belirtileri yemekten 8 saat sonra ölçülmüştür. Terminal jejunostamili hastalarda laktozun yoğurt olarak alımı, süt olarak alımından daha iyi tolere edilmiştir. Ancak solunum hidrojen testi iki grupta farklı bulunmamıştır. Her iki grup hastada da 20 g laktoz içeren süt ve yoğurdun çok iyi tolere edildiği belirlenmiştir.