

11. ULUSLARARASI KADIN ÇOCUK SAĞLIĞI VE EĞİTİMİ KONGRESİ

11th INTERNATIONAL CONGRESS ON WOMAN AND CHILD HEALTH AND EDUCATION

EDİTÖRLER

Prof. Dr. Ümran SEVİL
Prof. Dr. Gülsen DEMİR
Dr. Öğr. Üye. Ayça GÜRKAN

25-26 MART 2023

www.kadincocuksagligiveegitimkongresi.org



POLİKİSTİK OVER SENDROMLU KADINLARIN BESLENME DURUMLARININ SAPTANMASI

Gamze SÖYLEMEZ¹, Berrak BAŞTÜRK², Hatice Kübra ARAS³

¹Serbest Araştırmacı, İstanbul / Türkiye

²Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, İstanbul / Türkiye

³Antalya Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Antalya / Türkiye

Öz: Polikistik over sendromu (PCOS) daha çok kadınlarda görülen (%5-10) bir endokrin bozukluktur. Metabolik sendromun klinik özellikleri olan abdominal obezite, insülin direnci, dislipidemi, hipertansiyon, diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar PKOS'lu olgularda da sıklıkla görülmektedir. Bu araştırma, Mart – Nisan 2020 tarihleri arasında Erzurum ilinde PCOS tanısı konulmuş, gönüllü 73 kadının beslenme durumlarının belirlenmesi, beslenme bilgi düzeylerinin saptanması ve eşlik eden hastalıklarını belirlemek amacıyla planlanıp yürütülmüştür. Araştırma için veri toplama formu olarak, bireylerin demografik durumları, beslenme alışkanlıkları, PCOS belirtileri, hipoglisemi durumları, ağırlık durumları ve diyet geçmişlerini içeren 40 sorudan oluşan online anket formu uygulanmıştır. Bireylerin % 60,8'inin çocuğunun olmadığı, % 62'sinin ailesinde herhangi bir hastalık tanısının olmadığı ve %86,5'inin günlük 3 ila 5 öğün arasında beslendiği, %51,4'ünün yalnızca ayda 1-2 kere ev dışında beslendiği saptanmıştır. Katılımcıların %70,3'ünün hipoglisemi yaşamadığı ve %87,8'inin günlük uyku saatinin 7-10 saat arasında olduğu belirlenmiştir. PCOS'lu kadınların ara öğünlerde tükettikleri besinlere yer verilmiştir. Çoğunluğun ara öğün seçeneklerini %31,1 oranı ile meyve ve çiğ sebzeden yana kullandığı, en az tercih edilen besinin %97,3 oran ile gözleme, börek tarzı yiyeceklerin olduğu saptanmıştır. PCOS'ta hormon dengesizliği yaşayan bireylerin şişmanlık durumları değerlendirildiğinde anlamlı farklılık saptanmıştır (p=0,202). Bireylerin % 17'si hipoglisemi yaşamakta olup, hipoglisemi ve insülin direnci yaşamadığı durumu arasında anlamlı ilişki saptanmıştır (p=0.001). Sonuç olarak bireylerin çoğunluğun sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olduğu ve hastalığın seyrinin hafif olduğu, sağlık besin örüntülerine, uyku düzenine sahip olunması ve öğün sıklığının düzenlenmesinin PCOS komplikasyonlarında iyileşme sağlayabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beslenme Durumu, Hipoglisemi, Hormon Dengesizliği, Polikistik Over Sendromu

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Beslenmenin organizmanın yaşamındaki rolü yanında, büyüme, gelişme, fizyolojik işlevlerin sürdürülmesi ve kişinin yaşam süresi üzerinde etkileri konusunda da veriler ortaya çıkarmaktadır. Birçok hastalığın tetikleyeni olan şişmanlık; hormon dengesizliği, insülin direnci, menstrual düzensizliği, kısırlık, akne, yorgunluk, depresyon, saç dökülmesi, yüz ve vücutta aşırı kıllanma gibi belirtilerle karakterize polikistik over sendromunda (PCOS) en çok bilinen belirtilerden biridir.

PKOS, daha çok kadınlarda görülen (%5-10) bir endokrin bozukluktur. Metabolik sendromun klinik özellikleri olan abdominal obezite, insülin direnci, dislipidemi, hipertansiyon, diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar PKOS'lu olgularda da görülmektedir (Pişkinpaşa ve Yıldız, 2005). PKOS'lu kadınlarda android tip obeziteye sıkça rastlanılmaktadır. Hastalık tanısı konulan zayıf kadınların bile %70'inde android tip yağ dağılımı vardır (Beslenme ve Diyet Dergisi, 2013). Obezite beklenen ama kural olmayan bir bulgu olmakla birlikte, PKOS'lu kadınların %40-60'ı hafif şişman veya şişman iken, insülin direnci PKOS'lu kadınlarda beden kütle indeksinden (BKİ) bağımsızdır (Oran et al., 2008).

TAM METİN SUNUMLAR

Beslenme tedavisinde, egzersiz ve kilo kaybıyla, polikistik tablonun hafiflemesi öngörülürken, bu bireylerin beslenme alışkanlıklarını değiştirmekle ilgili çok fazla metabolik engele takılmaları, bu tedavinin etkisini azaltmaktadır. (Krausse and Mahan, 2004). Bu engellerden biri de obez PKOS'lu kadınlarda bazal ve postprandiyal ghrelin düzeyinin düşük olmasıdır. Ghrelin düzeyindeki farklılıklar vücut ağırlığı, pankreatik ve endokrin işlevler, glukoz metabolizması ve over işlevleri ile ilgili düzensizliklere yol açmaktadır (Moran et al., 2007).

Polikistik over sendromunun obezite, menstürel döngü bozukluğu, hiperkolesterolemi, vücutta, özellikle yüz bölgesinde aşırı tüylenme, cilt ve iştah problemleri, artmış kan şekeri seviyesi ve hormon dengesizliği gibi tipik semptomlarının beslenme tedavisi ile düzeldiği belirlenmiştir. Polikistik over sendromu olan kişilerde medikal tedaviye (oral kontraseptif kullanımı) destek olarak, genel beslenme alışkanlıklarının, yaşam şeklinin değiştirilmemesi ve fazla olan vücut yağ ağırlığının azalmaması sonucunda başta adet düzensizliği olmak üzere diğer birçok komplikasyonun uzun süreli önlenemediği bilinmektedir (İlçin ve ark., 2004).

AMAÇ

Bu çalışma, PCOS tanısı konmuş, obez olan hastaların, sağlıklı beslenme bilgi durumu ile hastalığın seyrinin etkilenip etkilenmediğinin belirlenmesi amacıyla araştırılıp, planlanıp, yürütülmüştür.

YÖNTEM

Bu araştırma, 2020 Mart – Nisan tarihleri arasında Erzurum da bulunan ve Polikistik Over Sendromu tanısı konulmuş, araştırmaya gönüllü olarak katılan 73 kadın hasta üzerinde yapılmış bir çalışmadır. Araştırmaya katılan bireylerle ilgili veriler online ortamda düzenlenmiş olan bir anket ile kaydedilmiştir. Anket formu kapsamında, bireylerin eğitim düzeyleri ve meslekleri, beslenme alışkanlıkları, PCOS belirtilerinin hangilerinin yaşandığı, duyu durumlarının beslenme üzerinde ne gibi etkilerinin olduğu ve hipoglisemi durumları sorgulanmış ve kaydedilmiştir. Katılımcılara toplam 40 soru yöneltilmiştir. 1-8 arası sorular kişisel sorular, 9-14 arası sorular hastalıklarla ilişkili, 15-40 arası sorularda beslenme durumlarıyla ilintili soruları kapsamaktadır.

Verilerin Toplanması

Kişisel Bilgiler

Bu bölümde alınan veriler ile çalışmaya katılan bireylerin, eğitim durumu, mesleği, ailedeki PCOS öyküsü, ilk menarş yaşı, çocuk durumu, PCOS belirtileri, herhangi başka bir hastalık durumunun olup olmadığı, vitamin mineral takviyesi alıp almadıkları, en yüksek ağırlıkları ve diyet geçmişleri sorgulanmıştır.

Beslenme Alışkanlıkları

Bu bölümde, bireylerin diyet geçmişleri, öğün düzenleri, vücut dışı yemek yeme durumları, nerede ve ne sıklıkla dışarda yedikleri, diyet ürünleri kullanımı, ara ve ana öğünlerde hangi besin grubundan hangi besinleri tercih ettikleri, iştah durumları, gece uyanıp yemek yeme alışkanlıkları ve hipoglisemi yaşayıp yaşamadıkları sorgulanmıştır.

Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi

Çalışmada elde edilen bulguların değerlendirilmesinde, istatistiksel analizler ve hesaplamalar için IBM SPSS Statistics 25 programı kullanılmıştır. Çalışma verileri; nitel(kategorik) değişkenler için sıklık ve yüzde olarak değerlendirilirken, nicel veriler için ortalama standart sapma gibi tanımlayıcı istatistikler

TAM METİN SUNUMLAR

kullanılarak değerlendirilmiştir. İki nitel(kategorik) değişkenin arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için Ki Kare Bağımsızlık Testi (X^2) kullanılmıştır. Sonuçlar $p<0.05$ olduğunda anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmaya katılan PCOS'lu kadınların demografik ve genel özellikleri aşağıdaki Tablo 1.1'de özet bir şekilde gösterilmektedir.

Tablo 1. Araştırmaya katılan bireylerin demografik ve genel özellikleri

		N(73)	%
Eğitim Durumu	İlkokul Ortaokul Lise	9	12,2
	ÜniversiteYüksek	3	4,1
	Lisans/DoktoraToplam	18	24,3
		36	48,6
		7	9,5
	73	98,7	
Medeni Durum	Evli Bekar Toplam	31	41,9
		40	56,8
		71	98,7
Meslek	Ev hanımı Memur Öğren-	25	33,8
	ci Serbest MeslekDiğer	5	6,8
	Toplam	36	48,6
		2	2,7
		5	6,8
	73	98,7	

Tablo 2. Diyet ürünleri, hipoglisemi ve günlük uyku saati yüzdeleri

		N(73)	%
Diyet ÜrünleriKullanımı	Evvet Hayır Toplam	16	21,6
		57	77,0
		73	98,6
Hipoglisemi Yaşama Durumu	Evvet Hayır Toplam	21	28,4
		52	70,3
		73	98,7
Günlük Uyku Süresi	4-6 Saat	8	10,8
	7-10 SaatToplam	65	87,8
		73	98,6

Bireylerin çoğunluğu diyet ürünü kullanmamakla birlikte, %70,3' ünün hipoglisemi yaşamadığı ve %87,8'inin günlük uyku saatinin 7-10 saat arasında olduğu görülmektedir. PCOS'lu kadınların çoğunluğunun ara öğün seçeneklerini %31,1 oranı ile meyve ve çiğ sebzeden yana kullandığı görülmektedir. En az tercih edilen besinin %97,3 oran ile gözleme, börek tarzı yiyeceklerin olduğu saptanmıştır.

PCOS belirtilerinden olan hormon dengesizliği ve şişmanlık karşılaştırıldığında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$). 11 kişi şişmanlık yaşarken hormon dengesizliği yaşamamakta, 45 kişi ise iki belirtiyi de görmemektedir. Bir başka PCOS belirtisi olan saç dökülmesi ve ciltte akne durumu kar-

TAM METİN SUNUMLAR

şılaştırıldığında yine anlamlı bir sonuç çıkmamaktadır ($p=0,047$) ($p> 0,05$). 16 kişi hem akne hem saç dökülmesi yaşarken, 30 kişi ne akne ne de saç dökülmesi yaşamamaktadır.

Tablo 3. PCOS’li kadınlarda gece uyanıp yemek yeme davranışının hipoglisemi yaşanması durumu ile karşılaştırılması

		Hipoglisemi Yaşama Durumu		p
		Evet	Hayır	
Gece Uyanıp Yemek Yeme Alışkanlığı	Evet	4	4	0,216
	Hayır	17	48	
Toplam		21	52	

PCOS’lu kadınların gece uyanıp yemek yeme alışkanlıkları ve hipoglisemi yaşama durumları karşılaştırılmış ve anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$). 17 kişinin hipoglisemi yaşadığı fakat gece uyanıp yemek yeme alışkanlığına sahip olmadığı görülmektedir. 4 kişinin her iki belirtiyi de gördüğü ve 48 kişinin de ne hipoglisemi ne de gece yemek yeme alışkanlığının olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4. PCOS’lu kadınların protein kaynakları tüketiminin değerlendirilmesi

Değişkenler		N(73)	Yüzde (%)
Peynir	Evet	49	66,2
	Hayır	24	32,4
Yumurta	Evet	50	67,6
	Hayır	23	31,1
Et ve et ürünleri	Evet	47	63,5
	Hayır	26	35,1
Kurubaklagiller	Evet	25	33,8
	Hayır	48	64,9

Tablo 9’da araştırma kapsamındaki PCOS’lu kadınların protein kaynaklarından hangilerini daha fazla tercih ettiklerine ilişkin değerler gösterilmektedir. %67,6 ile en fazla yumurta tüketiminin olduğu, %33,8 ile protein kaynaklarından kurubaklagillerin en az tercih edildiği görülmüştür.

SONUÇ

PCOS’lu hastalar için sağlıklı beslenmenin bileşenlerinin uygun olduğu ve PCOS’un semptomlarında iyileşme sağladığı ve PCOS’lu kadınlarda sağlıklı beslenme tedavisinin ağırlık kaybına; glikoz ve lipid metabolizmalarında düzelmelere, diyet yanıtlarında ve menstürel döngülerinde olumlu değişimler gösterdiği, uygulanan sağlıklı beslenme tedavisi ile, vücut ağırlığındaki azalmanın yanı sıra, vücut yağlarında azalmalar ve Bazal Metabolizma Hızlarında yükselme olduğu ve yine PCOS’lu kadınlardaki diyabet ve gestasyonel diyabet riskinin ve lipid metabolizmasındaki bozuklukların, sağlıklı beslenme ve egzersiz programı ile azaltılabileceği, PCOS’lu hastalardaki adet düzensizliği, hirsütizm gibi androjenik semptomların da sağlıklı beslenme ve egzersiz programı ile düzeltilebileceği saptanmıştır. Doğum kontrol hapı kullananlarda (DKH’ler şişmanlığa neden olur), kullanmayanlara göre ağırlık kaybının daha fazla olması nedeniyle, sağlıklı beslenmenin etkisinin daha fazla görüldüğü ve hastaların düzenli egzersiz yapma alışkanlığı kazandıkları, edindikleri egzersiz alışkanlığı ve sağlıklı beslenme bilgileri ile

TAM METİN SUNUMLAR

olumlu sağlık davranışı geliştirdikleri ve kendileri, aileleri ve çocukları için yaşam tarzı değişikliklerinin önemi belirlenmiştir.

Böylece; hastaların PCOS ile ilgili semptomlardan ve hormonal bozukluğa bağlı gelişebilecek kronik hastalık risklerinden korunabilmeleri mümkün olacaktır. PCOS ile ilgili semptomlardan ve hastalık risklerinden korunmak için edindikleri bu yaşam tarzı değişikliklerinin yaşa boyu sürmesi ve kalıcı olması gerekir. Bunun için de diyetisyenler tarafından verilecek sağlıklı beslenme eğitimi belirli aralıklarla tekrarlanmalıdır.

KAYNAKÇA

- İlçin G ve arkadaşları. (2004), Temel İç Hastalıkları. 2. basım, Güneş Kitabevi, p.1685–1709. Ankara.
- Krausse MV, Mahan LK. (2004), Food Nutrition and Diet Therapy, A Textbook of Nutritional Care. 11th edition, WB Saunders Company, Philadelphia, London, Toronto, Mexico City, Rio de Janeiro, Sydney, Tokyo, 570.
- Oran LJ, Brinkworth GD, Norman RJ. (2008), Dietary Theraphy in Polycystic Ovary Syndrome. Semin Reprod Med, 26(1):85-92.
- Pişkinpaşa S, Yıldız BO. (2005), Polikistik Over Sendromu. Hacettepe Tıp Dergisi, 36(3):168-174.
- Toptaş Bıyıklı E, Şanlıer N. (2013). Polikistik Over Sendromu ve Beslenme. Bes Diy Derg. 41(3):253-7.
- Moran LJ, Noakes M, Clifton PM, Wittert GA, Le Roux CW, Ghatei MA et al. (2007), Postprandial Ghrelin, Cholecystokinin, Peptide and Appetite Before and After Weight Loss in Overweight Women with and Without Polycystic Ovary Syndrome. Am J Clin Nutr, 86(6):1603-1610.