

PKOS ve Beslenme

Dünya çapında bir salgın haline gelen obezite, 1975'ten beri neredeyse üç kat arttı. Ülkemizde erkeklerde obezite oranı % 20,5 iken kadınlarda obez olanların oranı %41'lere ulaştı. Kadınlarda görülen bu obezite artışı bir çok kadın hastalıklarını da beraberinde getirdi. Bunlardan biri de çok sık rastladığımız " Polikistik Over Sendromu" kısaca "PKOS".

PKOS NEDİR?

Üreme çağındaki kadınları etkileyen hormonal bir bozukluktur. Yumurtalıklarda çok sayıda küçük kist izlenmekte ve hacim olarak da normalden büyük yumurtalıklar bulunmaktadır. "Polikistik" çok sayıda kist, "over" de yumurtalık anlamına geldiği için sendrom böyle isimlendirilmiştir.

PKOS BELİRTİLERİ NEDİR?

Kısırlık

Adet düzensizliği

Tüylenme artışı, saç dökülmesi ve akne (sivilce)

Rahim kanseri ve meme kanseri riskinde artış

Kalp-damar hastalıkları riskinde artış

İnsülin artışı mevcut olan kadınlarda şeker hastalığı riskinde artış

Depresyon ve anksiyete

Uyku apnesi

🔍 Kadınlarda %5-10'unda PKOS vardır. Yüksek androjen salınımı ve anormal insülin aktivasyonu PKOS'a zemin hazırlarken, hastaların %70'inde hirsütizm ve adet düzensizliği oluşmaktadır.

💡 PKOSlu kadınların bel çevresinde kilo artışı görülür. Yani android tip obezite dediğimiz olay vardır. Kilosu normal bile olsa bel çevresi yağlanması görülür.

🍷 Yüksek yağ miktarı infertiliteyi, düşükleri ve zorlu doğurganlık dönemlerini tetiklemektedir.

💡 Diyet, egzersiz yapma alışkanlığı ve davranış tedavilerinin birlikte olduğu yaşam kalitesi ve yaşam şekli değişikliği tedavide uygulanacak ilk adımdır. Bu kişilerin önce vücut ağırlığının normale dönmesi hayati önem taşır. Hızlı vücut ağırlık kayıpları üreme sistemi için risk oluşturabilmektedir. PKOS'lu

obez kadınlarda, vücut ağırlığının %2-5 arasında azalmasının, ovülasyonun başlamasında ve insülin duyarlılığının artmasında yeterli olduğu belirtilmektedir. Orta düzeydeki vücut ağırlık kaybının (%5-10) ovülasyonu ve menstrual işlevleri düzelttiği, hiperandrojenizmi, kalp damar hastalığı ve tip 2 diyabet gelişme riskini azalttığı bildirilmektedir. Ayrıca hirsütizmin düzeldiği ya da değişmediği, gebelik diyabetinin ve düşük riskinin azaldığı da ifade edilmektedir.



PKOS ÖRNEK MENÜ

DİYETİSYEN SERAY MERCİMEKÇİ

SABAH

Açık çay
Haşlanmış yumurta
30 gr beyaz peynir (yarım yağlı) VEYA 2 yemek kaşığı lor (—<diyetisyenin tercihi)
5-6 adet zeytin VEYA 2 adet ceviz
1 tatlı kaşığı reçel
1 ince dilim ekmeK (tam buğday, çavda, siyez...)

ARA

1 elma (kabuklu) + 200 ml proteinle zenginleştirilmiş süt

ÖĞLE

1 kepçe çorba
Bol yeşillikli salatamıza 4 yemek kaşığı haşlanmış nohut/ mercimek/ kuru fasulye/ barbunya ekliyoruz
1 ince dilim ekmeK

ARA

3-4 adet kuru meyve
Probiyotikli yeşil çay

AKŞAM

30 gram et (ızgara, buğulama olabilir, haftanın 2 günü BALIK tüketilmeli)
6 yemek kaşığı sebze yemeği
4 yemek kaşığı yoğurt (yarım yağlı)
3 yemek kaşığı bulgur pilavı VEYA 1 ince dilim ekmeK

ARA

200 ml proteinle zenginleştirilmiş süt

Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Bol su tüketimi
(kg x 0,033=.... litre)
- Glisemik indeksi
düşük
karbonhidratlar
tüketilmeli
- Omega-3 alımına
özen gösterilmeli
- Günlük 30
dakika orta
şiddette düzenli
egzersiz yapılmalı



PKOS için paylaştığım örnek menüdür. Diyet tedavisi kişinin yaşam şekline ve beslenme alışkanlıklarına göre uygulanır. Bu yüzden mutlaka diyetisyenden destek almanız gerekir... Sağlıklı günler 🌸❤️

POLİKİSTİK OVER SENDROMU BESLENME TEDAVİSİ

- Öğün atlanmamalı ve zamanı geciktirilmemeli; gün boyunca en az 3 öğün ve 2–3 ara öğün yapılmalıdır. Her öğündeki karbonhidrat ve protein oranı 2/1 şeklinde dengelenmelidir.
- Kana hızla geçen ve şekeri yükselten şekerli besinler, hazır gıdalar, rafine karbonhidratlar (beyaz ekmek), nişastalı besinler (patates), muz, üzüm ve kurutulmuş meyveler gibi yüksek glisemik yükü olan besinlerden kaçınılmalıdır.
- Kan şekerinin kana geçişini yavaşlatan meyveler, sebzeler, tam tahıllar, kurubaklagiller, bezelye vb. posa yönünden zengin olan besinler tüketilmelidir.

- Karbonhidrat içeriği yüksek olan alkollü içecekler tüketilmemeli (bira vb.) ay, kahve, ve sigara gibi uyarıcılardan kaçınılmalı.
- Vücutta stresi arttırarak kan şekerinde düzensizliğe yol açabilecek allerjik besinlerden sakınılmalıdır.
- Stres Yönetimi – stres, kan řekerini yükseltir ve yüksek düzeyde seyreden stress hormonu kortizol, insulin direncini řiddetlendirir.
- Haftada üç gün en az 20 dakika süren ılımlı egzersiz yapılmalıdır. Egzersiz, insulin düzeylerini düşürür ve vücut yağının azalmasına ve kas kazanımına neden olur.
- Trans yağ asitleri ve hidrojene edilmiş yağlar; normal hormon sisteminin fonksiyonlarına zarar veren trans yağ asitlerinden ve hidrojene edilmiş yağlardan kaçınılmalıdır.
- Posanın önemi; meyve, sebze, yulaf, tam tahıllar, kurubaklagiller gibi posadan zengin besinler, eskiyen hormonların feçes yoluyla dışarı atılmasını da sağlar. Konstipasyonu olanlarda hormonlar yeniden absorbe edilir ve östrojen, barsaklardaki bakteriler tarafından zararlı metabolitlere dönüşür.
- Fitoöstrojenler; soya fasulyesi, soya içecekleri, tofu, arpa, yulaf, kurubaklagil, mercimek, pirinç, fasulye, keten tohumu, susam, ilek, kiraz, elma, havuç, buğday özü, pirinç kepeği gibi besinlerde bulunan bitkisel fitoöstrojenler, fazla östrojeni, reseptör düzeyinde bağlayarak etkisini azaltmaya yardım eder ve östrojenden daha zayıf östrojenik etki gösterirler.
- Vitamin C, inko, vitamin B6 ve Agnus Castus (hayit meyvesi-östrojen ve progesteron hormon aktivitelerini normalleştirerek, adet görme konusundaki düzensizliklerini sona erdirir) progesteron üretimi için gereklidir. Agnus castus (hayit meyvesi) ayrıca; LH ve FSH salınımını kontrol eden pitüiter bezlerin normal fonksiyonuna yardım eder. • Alkol, testosteron düzeylerini geçici olarak yükseltir bu yüzden aşırı alkol tüketiminden kaçınılmalıdır.
- Özetle, PCOS tanısı alan kişilerin beslenmelerinin temel ilkesi; bol sebze, meyve, kurubaklagil ve rafine edilmemi tahıl ve ekmek tüketiminin arttırılması, yağ, şeker ve şekerli tüm gıdalar ile tuzlu yiyeceklerin hiç tüketilmemesidir