



POLIKISTIK
OVER

POLİKİSTİK OVER NEDİR

Polikistik over sendromu (PKOS), genellikle androjen olarak bilinen erkeklik hormonunun salgılanması sonucu yumurtalıklarda kist oluşumu, aşırı tüylenme, adet düzensizliği ve sivilceye gibi nedenlerle kendini gösterir ve insülin direnciyle bağlantılıdır.

Vücuttaki anormal androjen hormonu seviyeleriyle ilişkili olan polikistik over sendromu genetik olduğu düşünülen bir yumurtlama problemidir. Kadınların her yıl düzenli olarak jinekolojik muayenelerini yaptırmaları önemlidir.

Kilosu normalin üzerinde olan, tüylenmede artış ve düzensiz adet gören kadınlar Polikistik over sendromundan şüphelenmelidir.

BİZE PCOS MESAJI VEREN BELİRTİLER

- Depresyon
- Ani kilo artışı
- Regl düzensizliği/regl olamama
- Hamile kalamama
- Sivilce/akne
- Tüylenme (hirsutizm)
- Göbek ve kalça çevresinde yağlanma
- Ani ruh hali değişimleri
- Depresyon
- Ses kalınlaşması

PKOS NEDEN OLUR?

Yüksek erkeklik hormonu seviyeleri (Androjen)

Yüksek androjen seviyeleri, yumurtalıkların yumurta salmasını engelleyerek düzensiz adet döngülerine neden olur. Ayrıca kadınlarda sivilce ve aşırı kıllanma gibi belirtilere neden olur.

İnsülin direnci

İnsülin seviyesindeki artış, yumurtalıkların erkeklik hormonları (androjenler) üretmesine ve salmasına neden olur.

Düşük dereceli inflamasyon

Polikistik over sendromu olan kişiler kronik düşük dereceli inflamasyona sahip olma eğilimindedir. Uzman doktor, vücutta iltihaplanma düzeyini gösterebilen C-reaktif protein (CRP) ve beyaz kan hücrelerinin düzeylerini ölçen kan testleri yapılmasını isteyebilir.

İnsülin Direnci

HOMA-IR

eğer kanda HOMA-IR

değeri yoksa

$$\text{glukoz(açlık)} * \text{insülin (açlık)} / 405$$

şeklinde de hesaplanır.

çıkan değer 2,5 üstünde ise

insülin direncimiz var

demektir.

PCOSTA HANGİ TAKVİYELER KULLANILMALI?

İnsülin: İnsülin direnci olan kişilerde kan şekerini düzenler.

İnostol: Yumurtlama düzenini iyileştirir. Pcos ile ilgili semptomları azaltır. İnsülin direncine iyi gelir.

Omega-3: Pcosta sık görülen inflamatuvar yanıtı azaltabilir, genel sağlığı iyileştirir.

Vitamin-D: Hormonal dengeyi destekler.

Çinko: Hormonal dengeyi destekler, bağışıklık sistemini güçlendirir. Akneye iyi gelir. Adet döngüsünü düzenlemeye yardımcı olur.

B vitaminleri: Stres yönetimi ve ruh hal üzerinde olumlu etkleri vardır.

Magnezyum: Pcos ile ilişkili kramp ve ağrıları azaltabilir.

C ve E vitamini: Bağışıklığı güçlendirir ve cilt sağlığını iyileştirir.

Polikistik Over Sendromuna Sahibim Hamile Kalabilir Miyim?

Polikistik Over Sendromunda yumurtlama gerçekleşmediği veya çok nadir olduğu için adet düzensizliği ve hamile kalmakta güçlük çekilir. PKOS, hamile kalmakta zorlanmanın en sık nedenidir; ancak PKOS'un kalıcı bir kısırlılık nedeni olduğunu söylenemez. Polikistik Over Sendromu olan hastaların bir kısmında gebe kalmakta hiçbir sıkıntı çekmeyen hastalar olabilir. Gebelikte başarılı sonuçlar elde etmek için gerektiğinde insülin direncini kıran ilaçlar, yumurta geliştirici ve yumurtlamayı uyaran ilaç tedavileri uygulanır.

Tıbbi tedavi ve kilo kaybı sonucunda adette önemli oranda düzelme olabilmekte, yumurtlama probleminin son bulmasıyla bazen gebelik kendiliğinden oluşabilmektedir. Adet düzensizliğinin devam ettiği durumlarda ise yumurtlamayı uyaran ilaçlar ve hormon iğneleri kullanılabilir. Takipler sonucunda gelişen yumurtalardan normal ilişki önerilerek veya aşılama yöntemi ile gebelik oluşturulmaya çalışılır. 3-4 kez yapılan takip ve aşılama neticesinde gebelik halen oluşmamışsa tüp bebek yöntemine geçilmesi önerilir.

Çocuk sahibi olmak istemeyen hastalarda ise amaç hastanın hormonal dengesini düzenlemek ve düzenli adet görmeyi sağlamaktır. Bunun için doğum kontrol hapları veya progesteron içeren hormonal tedaviler uygulanabilir.

BELİRTİLERİ FARK ETTİK,
DOKTORA GİTTİK.
PCOS TANISI ALDIK
DOKTOR DEDİ Kİ KİLO VER
SONRA DA KONTROLE GEL
EEE?
AMA BEN NEDEN KİLO
VERMELİYİM,
NASIL KİLO VERECEĞİM?

PKOSLU BİR BİREY NASIL BESLENMELİ

Düşük doymuş yağlı,düşük kalorili besinler tüketilmeli ve rafine edilmiş karbonhidrat alımını sınırlamalıyız. Yüksek lifli besin alımına dikkat edilmeli. Bu tipteki beslenme alışkanlıklarına ek olarak 2- 3 saat ara ile besin tüketimi gerçekleştirilmelidir. Bu şekilde kan şekeri seviyesi dengede tutulmalı ve ani yemek yeme atakları önlenmelidir. İnsülin seviyesini düzenlemeye yardımcı olduğu ve kilo kontrolünü desteklediği için fiziksel aktivite yapılmaya çalışılmalıdır. Polikistik Over Sendromlularda ekip çalışmasının (doktor, diyetisyen, psikolog) önemi hatırlanmalı ve kişiler bu şekilde takip edilmelidir. Beslenme, daha çok düşük Glisemik İndeks (GI) içeren besinlerden oluşan doymuş yağ ve trans yağ içeriği düşük aynı zamanda krom, omega-3 yağ asitlerinden zengin(yumurta,ceviz,deniz ürünleri) ve D vitamininden zengin bir beslenme modeli oluşturmalıyız.

Düşük Doymuş Yağlar

Meyve ve Sebzeler

- Doğal olarak düşük yağ içeriğine sahiptirler ve sağlıklı lif, vitamin ve mineral kaynağıdır.
- Özellikle koyu yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, pazı), havuç, brokoli, elma, muz ve meyveler tercih edilebilir.

Tam Tahıllar

- Tam tahıllı gıdalar (yulaf, kepekli pirinç, tam buğday ekmeği) doymuş yağ içermeyen besinlerdir. Aynı zamanda yüksek lif içeriğiyle tokluk hissi sağlarlar.
- Beyaz un ürünleri yerine tam tahıllı versiyonları tercih etmek, yağ alımını azaltmak ve genel beslenme kalitesini artırmak açısından faydalıdır.

Beyaz Et

- Tavuk ve hindi gibi beyaz etler, kırmızı ete oranla daha az doymuş yağ içerir. Derisiz tavuk ve hindi tercih edilmelidir.
- Kırmızı et tüketilecekse, yağsız veya düşük yağlı parçalar seçilmelidir.

Tohumlar ve Kuruyemişler

- Ceviz, badem, chia tohumu, keten tohumu gibi gıdalar, düşük doymuş yağ içerir ve aynı zamanda sağlıklı yağlar (doymamış yağlar) açısından zengindir.
- Ancak kalorileri yüksek olduğu için ölçülü tüketilmelidir.

Düşük Doymuş Yağlar

Balık ve Deniz Ürünleri

- Somon, sardalya, alabalık gibi yağlı balıklar sağlıklı omega-3 yağ asitleri içerir, ancak doymuş yağ oranları düşüktür.
- Kabuklu deniz ürünleri (karides, midye) de düşük doymuş yağ içerir.

Baklagiller

- Nohut, mercimek, fasulye gibi baklagiller hem düşük yağ içeriğine sahiptir hem de bitkisel protein ve lif açısından zengindir.
- Et yerine bitkisel protein kaynaklarını tercih etmek doymuş yağ alımını azaltmanın iyi bir yoludur.

Bitkisel Yağlar

- Zeytinyağı, avokado yağı gibi sağlıklı yağlar, doymuş yağ oranı düşük olan yağlardır. Bu yağlar, doymamış yağ içerikleriyle kalp sağlığı için faydalıdır.
- Hindistancevizi yağı ve tereyağı gibi doymuş yağ içeren yağlardan kaçınılması önerilir.

GLİSEMİK İNDEKS NEDİR?

Glisemik indeks (GI), bir besinin kan şekerini ne kadar hızlı yükselttiğini gösteren bir ölçümdür. Besinlerin glisemik indeksleri 0 ile 100 arasında derecelendirilir ve bu değer, saf glikozun (GI=100) kan şekerini yükseltme hızına kıyasla hesaplanır. Yüksek glisemik indeksli gıdalar kan şekerini hızla yükseltirken, düşük glisemik indeksli gıdalar daha yavaş ve kontrollü bir şekilde kan şekerini artırır.

DÜŞÜK GLİSEMİK İNDEKS (0-55)

Örnekler:

Tam buğday ekmeği (GI 50)

Mercimek (GI 32)

Yulaf ezmesi (GI 55)

Nohut (GI 28)

Elma (GI 38)

Kuru fasulye (GI 31)

Yoğurt (GI 35)

•Çoğu sebze (brokoli, havuç, ıspanak)

Bu gıdalar kan şekerini yavaş yükseltir, daha uzun süre tokluk sağlar ve insülin direncini kontrol altında tutmaya yardımcı olabilir.

ORTA GLİSEMİK İNDEKS

(56-69)

Örnekler:

- Mısır (GI 60)
- Basmati piring (GI 58)
- Bulgur (GI 48-52)
- Kinoa (GI 53)
- Muz (GI 62)
- Kuskus (GI 65)
- Yulaf gevreği (GI 63)

Orta seviyede glisemik indeks olan gıdalar, kan şekerini orta hızda yükseltir. Kontrollü tüketildiğinde diyetin bir parçası olabilir.

YÜKSEK GLİSEMİK İNDEKS

(70 ve üzeri)

Örnekler:

- Beyaz ekmek (GI 75-85)
- Beyaz piring (GI 70)
- Patates (GI 85-95)
- Mısır gevreği (GI 81)
- Kavun (GI 72)
- Piring kraker (GI 87)
- Şekerli içecekler ve tatlılar (GI 70-100)

Yüksek GI'lı gıdalar kan şekerini hızla yükseltir, insülin seviyelerinde ani artışlara neden olabilir. Bu gıdaların sıkı tüketim insülin direnci, obezite ve tip 2 diyabet gibi sağlık sorunlarına yol açabilir.

GLİSEMİK İNDEKSİLİ BESLENMEDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Dengeli Karbonhidrat Alımı: Sadece düşük GI'li besinlere odaklanmak yerine, karbonhidrat, protein, sağlıklı yağ ve lif dengesi kurulmalıdır.

Porsiyon Kontrolü: GI düşük olsa bile, yüksek miktarda tüketilen herhangi bir gıda kan şekerini olumsuz etkileyebilir. Örneğin, tam buğday ekmeği GI açısından düşük olsa da fazla tüketilirse kan şekeri üzerinde negatif etkisi olabilir.

Besin Kombinasyonu: Düşük GI'l bir öğünde bile besinlerin kombinasyonu önemlidir. Örneğin, patates gibi yüksek GI'li bir yiyeceği yoğurt veya baklagillerle birlikte tüketmek, glisemik yanıtı düşürebilir.

DÜŞÜK GLİSEMİK İNDEKSİLİ BESLENMENİN FAYDALARI

- > İnsülin Direncini Azaltır: GI'si düşük gıdalar, kan şekerini ani şekilde yükseltmediği için insülin duyarlılığını artırır, özellikle PCOS ve insülin direnci olan kişiler için faydalıdır.
 - > Kilo Yönetimini Kolaylaştırır: Daha uzun süre tokluk sağlar ve aşırı yeme eğiliminin azaltır.
- Kalp Sağlığını Destekler: Düşük GI'li gıdalar genellikle tam tahıllar, baklagiller ve sebzeler gibi kalp sağlığına faydalı besinler içerir.
 - > Kan Şeker Kontrolü Sağlar: Özellikle diyabet hastaları için düşük GI'li gıdalar, kan şeker seviyesini stabil tutmaya yardımcı olur.

Glisemik İndeksi Etkileyen Faktörler

Lif İçeriği: Lif bakımından zengin gıdalar (tam tahıllar, baklagiller) sindirimi yavaşlatarak glisemik indeksi düşürür.

Piştirme Süresi: Gıdalar uzun süre piirildiğinde nişasta daha kolay sindirilir hale gelir, bu da glisemik indeksi artırabilir. Örneğin, haşlanmış patatesin GI'si, fırınlanmış patatesten daha düşüktür.

İşlenme Seviyesi: Rafine ve işlenmiş gıdalar daha yüksek glisemik indekse sahiptir çünkü lif ve besin değerleri genellikle azalmıştır. Tam buğday ekmeği, beyaz ekmekten daha düşük GI'ye sahiptir.

Yağ ve Protein İçeriği: Yağ ve protein, karbonhidratların sindirilme hızını yavaşlatarak glisemik indeksi düşürebilir.

Olgunluk Durumu: Meyveler olgunlaştıkça içerdikleri şeker miktarı artar, bu da GI değerlerini yükseltebilir. Örneğin, olgun muzun GI'si daha yüksektir.

Düşük Glisemik İndeksli Beslenmenin Faydaları

- İnsülin Direncini Azaltır: GI'si düşük gıdalar, kan şekerini ani şekilde yükseltmediği için insülin duyarlılığını artırır, özellikle PCOS ve insülin direnci olan kişiler için faydalıdır.
- Kilo Yönetimini Kolaylaştırır: Daha uzun süre tokluk sağlar ve aşırı yeme eğilimini azaltır.
- Kalp Sağlığını Destekler: Düşük GI'li gıdalar genellikle tam tahıllar, baklagiller ve sebzeler gibi kalp sağlığına faydalı besinleri içerir.
- Kan Şekeri Kontrolü Sağlar: Özellikle diyabet hastaları için düşük GI'li gıdalar, kan şekeri seviyesini stabil tutmaya yardımcı olur.

Özetle Nasıl Beslenmeliyiz?

- Lif içeriği yüksek besinler: Mevsimine uygun tüm sebzeleri tüketebilirsiniz. Sadece patates, bezelye gibi nişasta içeriği ve glisemik indeksi yüksek sebzeli daha az sıklıkta tüketmelisiniz. Nohut, mercimek gibi baklagiller, çilek, armut, ananas gibi glisemik indeksi düşük meyveleri tüketilebilirsiniz.

- Zengin protein kaynakları: Yumurta, tavuk, kırmızı et ve balık çeşitleri proteinden zengin besinlerdir. Kilo verme döneminde veya insülin direncinizin yükseldiği dönemde protein tüketiminizi arttırabilirsiniz ama bunun haricinde proteini fazla tüketmemelisiniz.

Bu durumda; haftada 2-3 balık(750 g) tüketmeniz, her gün 1 yumurta tüketmeniz, haftada 2-3 kere bitkisel protein kaynağı olarak baklagilleri tüketmeniz 2 haftada 1 ya da haftada 1 kırmızı et tüketmeniz(100-150 g) yeterli olacaktır.

- Anti-inflamatuar besinler: Zerdeçal, sumak, pul biber, biberiye gibi baharatların anti inflammatuar etkisi yüksektir.

Mor ve kırmızı besinler, soğan, yağlı balıklar, soğuk sıkım zeytinyağı da bu besinlere örnektir.

- Yağlı tohumlar: Çiğ olarak tüketilen ceviz, badem ve fındık gibi kuruyemişler omega-3 kaynağıdır. Aynı zamanda bol liflidir. Tokluk süresini uzatıcı ve anti-inflamatuardırlar.

Hangi Besinlerden Uzak Durmalısınız?

Rafine karbonhidratlar: Rafine karbonhidrat yani basit şeker kaynağı olan besinleri mümkün olduğunca az tüketmelisiniz. Bu besinlere örnek olarak; beyaz ekmek ve bu undan yapılmış ürünler, piring pilavı, patates, yüksek şekerli ürünler örnek verilebilir.

Şekerli atıştırmalıklar ve içecekler: Hazır ya da taze sıkılmış meyve suları ve asitli içecekler ve rafine şeker içeren besin tüketiminizi oldukça azaltmalısınız. Bu besinler lif içermediği için kan şekerinde dengesizlikler yaratacaktır.

İşlenmiş gıdalar: Etiket okuma bilginizin yüksek olması size bu konuda çok katkı sağlayacaktır. Salam, sosis, sucuk gibi işlem görmüş et çeşitlerini tüketmemelisiniz.

Bunlar haricinde; margarin tüketmemeli, mayonez ve krema gibi besinlerin tüketimi minimuma indirmelisiniz.

Gluteni ve Süt Ürünlerini Beslenmemizden Çıkarmalı Mıyız?

İntoleransınız yokken süt ürünlerini beslenmenizden çıkarmanız doğru değildir. Eğer içtiğiniz zaman şişkinlik yaratıyorsa laktozsuz süt ve süt ürünlerini tercih edebilirsiniz. Kemik sağlığını desteklemesi ile bilinen süt ve süt ürünleri kadınlar için oldukça önemli bir yere sahiptir. Hem gün içinde yeterli protein almamızı destekler, hem de kemik sağlığımızı korur (tüketimi çok fazla olmadığı sürece) Polikistik over beslenmesinde süt ve süt ürünlerini kesmenin tedaviye faydası olduğuna dair bir bilimsel kanıt bulunmuyor.

Gluten arpa, çavdar ve buğday gibi tahıllar içinde bulunan doğal bir protein türüdür ve aslında tahılın önemli ve faydalı kısmıdır. Büyük yapılı bir protein olduğu için hassasiyeti olan bazı bireyler tarafından veya çölyak hastaları tarafından sindirilemez ve birçok sağlık sorununa sebep olur.

Elastik yapısıyla hamurlara dayanıklılık veren ve ekmeğe yapısını kazandıran gluten proteindir.

Proteini tüketmememiz gereken durumlar: Tükettikten sonra şişkinlik, karın ağrısı, ishal, mide bulantısı, kabızlık ve bağırsak problemlerine sebep oluyorsa.



BİRİNCİ
BESLENME VE DİYET
DANIŞMANLIK MERKEZİ