

Mutfakta Bilim Var-7

Murat Dođan¹

¹Istanbul Gelişim Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi,
Gastronomi ve Mutfak Sanatları, İstanbul, Türkiye,
ORCID ID: 0000-0001-6391-4887,
mdogan@gelisim.edu.tr,



[CITATION]

Doğan, M., (2022). Beslenme şeklimizi değiştirerek Alzheimer hastalığı riskini azaltabilir miyiz?. *Yemek Zevki Dergisi*,24,(6), İştmag Magazin Gazetecilik, İstanbul.

2022 Haziran

Beslenme şeklimizi değiştirerek Alzheimer hastalığı riskini azaltabilir miyiz?

Doç. Dr. Murat DOĞAN*

Değerli okurlarım tüm yapılan gayretli çalışmalara rağmen Alzheimer hastalığının tedavisinde maalesef henüz başarı sağlanamamıştır. Bu nedenle Alzheimer hastalığında koruyucu yaklaşımlar çok önemli olmaktadır.

Alzheimer hastalığına yakalanma riskimizi nasıl azaltabiliriz?

Beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi ile acaba bu mümkün olabilir mi?

Sağlığın korunmasında ve geliştirilmesinde beslenme önemli bir faktördür. İnsanın yaşlanma süreci, yaşam süresi ve kalitesi, beslenme ve beslenme alışkanlıklarından etkilenmektedir. Sağlıksız beslenme alışkanlıkları Alzheimer hastalığı için ciddi bir risk faktörü oluşturmaktadır. Başka bir ifade ile beslenme alışkanlıklarının sağlıklı olması, Alzheimer'a karşı koruyucu etmenlerden biridir diyebiliriz.

Yapılan çalışmalarda BKİ (Beden Kitle İndeksi) ile Alzheimer arasında bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Çok düşük veya yüksek BKİ'li bireylerin, normal BKİ'li bireylere göre Alzheimer riskine çok daha fazla sahip oldukları görülmüştür.

B grubu vitaminlerin eksikliği yaşlı bireylerde sık görülmektedir. Bu durum bilişsel işlevlerde (zihinsel süreç) azalmayla ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle Folat, B6 ve B12 vitamini eksikliğinde görülen homosistein yüksekliği Alzheimer hastalığı için bir risk faktörüdür.

* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, İstanbul, Türkiye, E-posta: mdogan@gelisim.edu.tr, ORCID Numarası: 0000-0001-6391-4887

Besinlerle alınan E ve C vitamininin Alzheimer hastalığı riskini azalttığı bildirilmektedir. Vitaminleri takviye şeklinde almaktansa diyetle alınması daha uygun olmaktadır.

Yapılan araştırmalarda; gıdalarda lezzet verici özelliği nedeniyle çok yaygın olarak kullanılan Mono Sodyum Glutamat (MSG) düşük seviyeli bir nörotoksin olarak tanımlanmıştır. MSG aroma verici ve aroma artırıcı olup yemeklere katıldığında o gıdanın tadının beynimizde daha lezzetli algılanmasını sağlamaktadır. MSG merkezi sinir sisteminin hasarları sonucu Alzheimer hastalığını tetikleyebilmektedir.

Son yıllarda beyin işlevleri üzerine yapılan çalışmalarda D vitamininin önemi vurgulanmıştır. D vitamininin beyin işlevlerinde etkin rol aldığı ve bu nedenle Alzheimer hastalığı ile ilişkisi olduğu rapor edilmektedir. D vitamininin sinir nöronlarını koruyucu etkisinin olduğu ve eksikliğinde Alzheimer hastalığının gelişiminde rolü olduğu öne sürülmektedir.

Hocam risk faktörlerinden söz ediyorsunuz. Bazı vitaminleri bu hastalıktan korunmak için öneriyorsunuz. Evet, ama önerdiğiniz bir beslenme şekli yok mu? Dediğinizi duyar gibiyim.

Değerli okurlarım Akdeniz beslenme şekli Alzheimer hastalığından korunmada etkili olabilir.

Akdeniz diyeti, doymuş yağ yerine tekli doymamış yağ tüketimi (zeytinyağı vb.), yüksek oranda kurubaklagil tüketimi, tam tahıl ürünlerinin tüketimi, yüksek oranda meyve ve sebze tüketimi, çok olmamak koşuluyla süt ve süt ürünleri tüketimi ve et ve et ürünlerinin az tüketimi şeklinde vurgulanabilir. Akdeniz diyetinde balık tüketimi de önemlidir. Balık etinin diğer hayvan etlerine göre farkı, yağının Omega 3 içeriği bakımından oldukça zengin olmasıdır. Omega 3 yağ asitleri içeren doymamış yağlarca ve antioksidanlarca zengin olan Akdeniz beslenme şeklini uygulayan bireylerde Alzheimer hastalığı riskinin %39-40 azaldığı bildirilmiştir.

Yapılan çalışmalarda özellikle trans yağ içeriği yüksek besinleri (özellikle katı yağlı) çok fazla tüketen bireylerde Alzheimer riskinin, tüketim düzeyi düşük olan bireylere oranla daha fazla olduğu saptanmıştır.

Ayrıca beslenme alışkanlıkları ile Alzheimer arasındaki ilişkinin beslenme ve kalp hastalığı arasındaki ilişki ile benzer olduğu da vurgulanmıştır.

Sonuç olarak yanlış beslenme ve hareketsiz yaşam tarzı, bireylerde Alzheimer hastalığı riskini daha da arttırmaktadır. Alzheimer hastalığı için belirli tanımlanmış bir beslenme önerisi olmamasına rağmen kardiyovasküler ve metabolik hastalıkların riskini azaltmaya yarayana beslenme önerileri kullanılabilir.