

# Astım ve Beslenme



 Dr. Alpaslan TANOĞLU ve Dr. Mustafa DİNÇ

**A**stım hastalığının görülme sıklığında, özellikle Batı toplumlarında daha fazla olmak üzere, tüm dünya yüzeyinde, son 50 yılda büyük bir artış olduğu dikkati çekmektedir. Bu artış büyük ölçüde çevresel etkenlerdeki ve yaşam tarzımızdaki değişime bağlanmaktadır. Yeme alışkanlıklarımızdaki değişimler (taze meyve ve sebze tüketiminin azalması, fast-food tarzı yiyeceklerin çok fazla oranda tüketilmesi), yiyeceklerdeki doymamış yağ oranlarının artması, A vitamininin ön maddesi olan beta-karoten, E ve C vitaminleri gibi vücudumuzu zehirli etkilerden koruyan antioksidan vitaminlerin diyetle alımının azalması ve tüm bunlara ek olarak D vitamini seviyelerindeki yetersizlik astım hastalığının görülme sıklığındaki artışla ilişkilendirilmiştir.

Son yıllarda yapılan bilimsel çalışmalar; annelerin hamilelik dönemlerindeki beslenme alışkanlıkları ve doğum sonrası çocukların yanlış beslenme biçimleri ile çocukluk çağında gözlenen astım



## Bölüm 24 – Astım ve Beslenme

hastalığı arasında ilişki olduğu görüşü üzerine yoğunlaşmıştır. Yine küçük yaşlardan itibaren aşırı miktarda karbonhidratlı yiyeceklerin tüketilmesi, 'Probiyotikler' olarak adlandırılan ve düzenli tüketildiklerinde sağlık üzerinde olumlu etki yaptıkları düşünülen mikro-organizmaların diyetle (probiyotik yoğurt, kefir gibi) yeterli miktarda alınmaması, 'esansiyel' yani temel yağ asitleri olarak bilinen ve vücudumuzda üretilmediği için mutlaka besinlerle alınması gereken 'Omega-3 yağ asitleri'nin yeterli miktarda alınmaması, 0-6 aylık bebeklerin tek besini olması önerilen ve bebeğin savunma sistemini güçlendiren anne sütünün yeterli miktar ve zaman diliminde alınmaması, çok erken yaşlardan itibaren gereksiz ve sık antibiyotik ilaç kullanımı ve alerjik hastalıklara yatkın olma astım hastalığının yaygın hale gelmesinden sorumlu tutulan nedenlerdir.

Çocukluklarda çok küçük yaşlardan itibaren mevcut olabilen gıdalardaki alerjiye sebep olabilecek maddelere karşı olan duyarlılık ve hassasiyet, ileri yaşlarda astım gelişimi açısından önemli bir risk faktörüdür. Çocukluk döneminde gıda alerjisi bulunan bireylerin yaklaşık 1/3'ünde hayatının ileri dönemlerinde astım görülmektedir. Öte yandan yapılan bilimsel çalışmalarda astım hastalığı olan çocukların %4-8'inde gıda alerjisi olduğu bildirilmiştir. Bebek dünyaya geldikten sonra ilk 36 aylık dönemde gelişebilecek besin alerjileri, ileri dönemlerde astım gelişme riskini yüksek oranda artırmaktadır. Örneğin; yumurta alerjisi olan süt çağı çocuklarında, ileriki yaşlarda astım veya saman nezlesi olarak bilinen 'alerjik rinit' gelişme riski beş kat daha fazla bulunmuştur.

Hazır gıdalara renk, koku ve tat vermek ya da koruyucu olması amacıyla eklenen katkı maddelerinin de astım hastalığını tetiklediği bildirilmiştir. Günümüzde sayıları binlerle telaffuz edilen gıda katkı maddelerinden astımla kuvvetli ilişkisi bulunanlar; sülfidler ve monosodyum glutamat'tır. Bu nedenle bu katkı maddelerinin sıkça kullanıldığı; şarap, hardal, salça, salamura turşu, kurutulmuş meyve, kurutulmuş patates, bazı meyve suları, karides, mısır şurubu gibi yiyeceklere astım hastalarının çok dikkat etmesi gerekir.

Antioksidanlar, vücut hücreleri tarafından üretilen ya da gıdalarla alınan bir grup kimyasal maddedir. Soluduğumuz havadaki oksijen, vücut içinde 'serbest radikaller' adı verilen ve toksik (zehirli) etki gösteren bazı maddelerin oluşmasına neden olur. Vücudumuzda bulunan antioksidanlar, serbest

radikallere karşı etki göstererek bunların zarar vermesini önler. Gıdalarla alınan en önemli antioksidanlar; A vitamininin ön maddesi olan beta-karoten, E ve C vitaminleridir. C vitamini, beta-karoten ve antioksidan alımının astım gelişimini azaltmada anlamlı katkısı bulunmasa bile astım ataklarını azaltacağı yönünde görüşler bildirilmektedir. Öte yandan, astım gibi alerjik hastalıkların tedavisinde diyetle taze meyvelerle alınan C vitamininin yararlı olabileceği de öne sürülmüştür, C vitamininin bağışıklık sistemini kuvvetlendirici etkisi mevcuttur. C vitamini ısıya ve beklemeye hassas bir vitamindir. Örneğin portakal suyu gibi taze meyve suları tüketileceği zaman, ilk sıkıldığı anda hemen tüketilmelidir. Ayrıca C vitamini vücutta depo edilemeyen bir vitamindir, bu sebeple dengeli ve süreklilik gösteren bir diyet alışkanlığıyla tüketilmelidir. Beta-karotenin egzersizle tetiklenen astım ataklarının önlenmesinde ve astım krizlerinin hafiflemesinde yararlı olabileceği bildirilmiştir. Havuç, ıspanak, marul, domates, patates, brokoli, kavun, portakal ve balkabağı en yüksek oranda beta-karoten içeren besinlerdir. Astım ataklarını hafiflettiği belirtilen E vitamini ise en çok yeşil yapraklı sebzeler, yağlı tohumlar ve bunlardan elde edilen yağlar, sert kabuklu meyveler (fındık, ceviz vb.), tahıl taneleri ve kuru baklagillerde bulunur.

D vitamininin; bağışıklık fonksiyonlarını iyileştirerek, inflamasyonu baskılayıcı etki göstererek, kortizonlu ilaçlara karşı direnci azaltarak ve kortizon ilaçlarının etkilerini güçlendirerek astımlı hastalarda faydalı etkiler yaptığı bildirilmiştir. Öte yandan, gebeliğinde daha yüksek D vitamini alan annelerin çocuklarında daha az astım saptanmıştır. Bu nedenle D vitamininden zengin olan balık çeşitleri, balık yağı, süt ve süt ürünleri, yumurta sarısı, tereyağı, yulaf ezmesi gibi besinlerin tüketilmesi ve günlük 20 dakika kadar güneş ışığına çıkılması tavsiye edilmektedir.

Omega-3, 'esansiyel' yani vücudumuza gerekli olan temel yağ asitleridir. Astımla ilişkili hücresel olayların baskılanmasında rol aldığı belirtilmektedir, özellikle balık eti ve balık yağında bulunur. Balıklardan başka keten tohumu ve yağı, kanola yağı, soya yağı, fındık ve ceviz gibi bitkisel kaynaklarda da bir miktar omega-3 yağ asidi bulunmaktadır. Astımdaki önemli olumlu etkilerinden dolayı da omega-3 yağ asitlerinin önemli kaynağı olan balığın tüketimi artırılmalı, haftada iki kez balık yenilmelidir. Yine bitkisel gıdalar, zeytinyağı ve balık tüketiminden zengin 'Akdeniz Tipi Beslenme'nin de astım hastalığında faydalı etkileri olduğu bilimsel yayınlarla öne sürülmüştür.



## Bölüm 24 – Astım ve Beslenme

‘Probiyotikler’ olarak adlandırılan ve düzenli tüketildiklerinde sağlık üzerinde olumlu etki yaptıkları düşünülen mikro-organizmaların diyetle (probiyotik yoğurt, kefir gibi) yeterli miktarda alınmasının, astım ve alerjik hastalıklar açısından koruyucu olduğu da öne sürülmüştür.

Anne sütü ile beslenme, astım hastalığı ve diğer birçok hastalıktan korunmada tüm dünyada kabul edilen başlıca yöntemdir. Başta astım açısından risk taşıyan çocuklar ve diğer tüm yenidoğanların anne sütü ile beslenmesi için eğitimler verilmesi ve geniş kitlelerin basın-yayın organlarıyla haberdar edilmesi büyük önem taşımaktadır. Annenin gebelik döneminde beslenme biçimi de bebekte alerjik astım ve benzeri hastalıkların gelişiminde rol oynayabilir.

Diyetle düşük tuz alan hastalarla kıyaslandığında, fazla tuz tüketen astımlılarda (hem sodyum hem de klor fazlalığı etkisi ile) solunum fonksiyonlarının daha bozuk olduğu tespit edilmiş ve daha fazla dozda nefes yoluyla alınan kortizonlu ilaçlar (inhale kortikosteroid) kullandıkları belirlenmiştir. Tuz içeriği yüksek olan konserve gıdalar, turşu, salamura besinler, zeytin, soda-maden suyu gibi yiyecek ve içeceklerin tüketiminde dikkatli olunmalıdır. Bu nedenle astımlı hastalarda günlük tuz tüketimini 5 gramın altında tutmaları önerilmektedir. Öte yandan diyetdeki magnezyum miktarı yetersiz ise astım gelişme riski artar. Magnezyum; muz, kakao, ıspanak, fındık, peynir gibi gıdalarda bulunmaktadır. Aşırı terleme, idrar söktürücü ilaçların (diüretikler) kullanımı, stres, gebelik, emzirme gibi durumlarda magnezyum ihtiyacı artar. Potasyum bakımından fakir beslenmeye akciğer fonksiyonlarında azalma eşlik etmektedir. Astım tedavisinde kullanılan bazı ilaçların, potasyumu azaltarak astımla ilişkili yakınmaları tetikleyebileceği için yeterli potasyum alımı da tavsiye edilmektedir. Selenyumdan zengin diyetin astımdan koruyucu olduğu yönünde bilgiler mevcuttur. Deniz ürünleri, tavuk, soğan, sarımsak selenyumdan zengin gıdalardır.

Hastanın yaşına ve vücut ağırlığına göre uygun enerji ve protein ihtiyacını karşılayarak çocuk yaşlarda sağlıklı büyüme ve gelişmesini devam ettirmek, erişkin dönemde ise ideal kiloyu koruyacak şekilde beslenmek gereklidir. Aksi takdirde aşırı kilo astım ataklarının ciddiyetini artırabilir. Kalori fazlalığı ve aşırı kiloya neden olmaları sebebiyle fazla miktarda karbonhidrat ve şeker alımının astımlı bireylerde mümkün olduğunca kısıtlanması gerekir. Yine obezite dediğimiz aşırı kilolu olmaya

neden olan fast-food tarzı hazır yiyeceklerle beslenmenin, astıma yakalanma riskini artırdığı yapılan çalışmalarda kanıtlanmış bir gerçektir.

Astım hastalarına günlük 2-2,5 litre kadar su içmeleri önerilmektedir. Yeterli sıvı almayı sağlamak adına meyve ve bitki çaylarının tüketimi de önerilebilir. Yetersiz sıvı alınması durumunda, histamin salınımı artarak astım yakınmaları şiddetlenebilir.

Sonuç olarak astımlı hastalarda dengeli, yeterli ve sağlıklı beslenme destek tedavisinin temel taşı-nı oluşturduğu gibi sağlıklı beslenmenin kendisi de astımdan koruyucu etkiye sahiptir. Beslenme düzenine eklenen ya da sağlıklı beslenme adına diyetten çıkarılan bazı yiyecek ve içecekler, astım ataklarını azaltabilecek ve yaşam kalitesini artırabilecektir.