

Fonksiyonel gıdadan fonksiyonel tıba

Doç.Dr. Didem Dereli Akdeniz



1970 yılında İzmir'de doğdu. İlkokulu TED Ankara Kolejinde, ortaokulu Bornova Anadolu Lisesinde, liseyi İzmir Fen Lisesinde okudu. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesini bitirdi. 2000 yılında iç hastalıkları uzmanlığını, 2003 yılında endokrinoloji ve metabolizma hastalıkları uzmanlığını tamamladı. 2022'de endokrinoloji doçenti oldu. Dr. Akdeniz, aynı zamanda National Geographic Wild lisanslı vahşi yaşam fotoğrafçısıdır.

Günümüzde fonksiyonel tıp, geleneksel ve tamamlayıcı tıbbın içine yerleştirilmeye çalışılan ama esasında hepimizin tıp fakültelerinde eğitimini aldığı Batı tıbbının ta kendisidir. Temel bilimler detaylı bilgilerini genel hastalıklara uygularken sistemler arası ilişkileri, vücudumuzun her bölgesinde hücre düzeyinde etki gösteren endokrin, immün ve nörolojik sistemlerin bir aradaki fonksiyonlarını ve bu sistemlerin günümüz tıbbında ihtisaslar olarak ayırdığımız sistemleri istisnasız nasıl birlikte etkilediğini inceler ve bütüncül bir bakış açısı ile vücudumuzu iyileştirmeye çalışır. Fonksiyonel tıp genellikle insan ırkının kendi kendine verdiği hasarları, kronik hastalıkları, yaşa bağlı değişiklikler konu almış bir bakış açısıdır. Günümüzde yaşadığımız korkunç kirlettiğimiz dünyanın bize ceza olarak verdiği zararları (yani kirlettiğimiz çevrenin kendi vücudumuzda yarattığı tahribatları), modern yaşam dediğimiz durmaksızın koştuğumuz, her anımızın stres dolu geçtiği yaşamımızın esasında bizi nasıl etkilediğini ve hızlı tükettiğini, daha çok ve daha canlı sebze ve meyveler üretmek için genetiğini değiştirdiğimiz sebze ve meyvelerin bizi beslemekten çok öldürdüğünü görüp bunlara çözümler oluşturmaya çalışmaktır. Tabii ki çözüm tüm insan ırkının yaptığı bu çılgınca tüketimi ve tahribatı durdurmasıdır ama biz doktorların kendi başlarına gücü buna yetemediği için hastalarını olası hasarlardan bütüncül

olarak nasıl korurlar ve nasıl oluşan tahribatı onarabilirler sorusuna cevap ararız (1)

Fonksiyonel tıp deyince tabii ki "Günümüzde kullandığımız insan sağlığı için pek çok katkısı olan ilaçları elimizin tersi ile bir kenara itelim. Onların yerine besinleri, gıda takviyelerini koyalım, iyileşiriz." demiyoruz, diyemeyiz. Amaç burada o ilaçları kullanırken altta yatan ve çevresel etkilerle oluşmaya devam eden tahribatı engelleyip ya da en azından azaltıp ilaçlara olan ihtiyacı biraz da olsa azaltabilmek. Çünkü hepimiz doktorlar olarak biliyoruz ki her ilacın olumlu bir etkisi olduğu gibi olası bir yan etkisi de var. Fonksiyonel tıp neden GETAT sanılıyor peki? Çünkü stres yönetiminde meditasyonun gücünü,(esasında Batı tıbbında da beyinde fizyolojik değişikliklere neden olduğu ispatlanmıştır), bitkisel destekleri (standardize formlarda kullanılmak koşulu ile) tedavi içine yerleştirir. Ama asla "ilaçlarınızı bırakın" demez, kendini alternatif olarak görmez (2).

Fonksiyonel tıbbın ana konuları içinde fonksiyonel beslenme çok önemli bir bölümdür. Biz doktorların temel eğitiminde ne yazık ki beslenme bilgileri oldukça az yer bulur. Ben bir dahiliye sonra da endokrinoloji hekimi olarak aldığım eğitimde, yolun endokrinoloji kısmına geldiğimde besinler hakkında daha detaylı bilgi edinebilmiş olsam da diğer branşlardaki meslektaşlarımın bu konudaki eksikliklerinin farkındayım.

Özellikle, bundan 10 yıl önce yolum fonksiyonel tıp ile kesiştiğinde bu eksikliğin ne kadar önemli ve değerli olduğunu fark ettim. Biz doktorları bir inşaat mühendisinin yerine koyun; bir bina inşa eden bir inşaat mühendisi yaptığı binada hangi malzemeyi ne kadar kullanacağını bilmez, kaliteli malzemeyi de kalitesizden ayıramaz ise ona nasıl inşaat mühendisi deriz? Biz doktorlar için de durum aynı. Her gün vücudumuzu aldığımız besinlerle yeniden ve yeniden yapıyoruz. Malzeme hatalıysa ve biz bunu fark edemiyorsak dışardan yara bandı yapıştırmak ne kadar işe yarayabilir ki?

İşte burada karşımıza sağlıklı beslenme kadar fonksiyonel beslenme kavramları çıkıyor. Sağlıklı beslenme de fonksiyonel beslenme de kişisel bir konudur. Asla bana uygun olan size uygun değildir yani siz biriciksiz ve sizin ihtiyaçlarınız da size özel olarak, biricik. İşin daha zoru bu biricik ihtiyaçlar zaman içinde sürekli değişim gösteriyor. Bu da günümüz sağlık sisteminin 5-10 dakikalık doktor muayeneleri ile çözülebilecek bir konu hiç değil. Fonksiyonel tıp bakış açısını belki de günümüzde standart sağlık sistemi tıbbından ayıran tek nokta tam olarak da bu. Hastaya zaman ayırmak, beslenmesinden iş rutinine, hareketinden yaşadığı ortama ve aile yapısına kadar her şeyini bilip her şeyine dokunma çabası. Başka bir fark yok. Aynı fizyoloji, aynı patoloji aynı farmakoloji daha çok zaman ve daha çok ilgi. Sağlıklı

beslenmenin temellerini ve nasıl kişiye özelleştirildiğini zaten pek çok yerde yazıp çizdik, bir endokrinoloji öğretim üyesi olarak ben defalarca tıbbi yayınlarda da görsel ve yazılı basında da anlattım. Burada temel konuyu bu yüzden yalnızca fonksiyonel gıdalar ile sınırlamaya çalışacağım. Yoksa yazmakla bitmeyen bir yazıya, ciltlerle kitaba dönüşebilir (2).

Fonksiyonel gıda nedir, önce bununla başlayalım (3). Besleyici değerlerine ek olarak, hastalıkların tedavisi ve kontrolünde de etkili olan gıda veya gıda bileşenleri “fonksiyonel gıdalar” olarak tanımlanmaktadır. Günümüzde gıda sektörünün ve firmaların ilgisini çekse de beni bu ilgi korkutmakta çünkü işin içine sanayi girdikçe katkı maddeleri artmakta, bunlar da gıdanın yarardan çok zarar getirebilme riskini getirmektedir. “Fonksiyonel gıda” esasında 1980’lerde Japon hükümeti gıdaların normal besin değeri dışında sağlığa yararlı olabilecek etkilerini araştırmaya ve bunlara onay vermeye başladığında ortaya atılan bir kavram. Fonksiyonel gıdaları ikiye ayırarak incelemeye devam etmekte fayda var:

1. Geleneksel fonksiyonel gıdalar

2. Modifiye edilmiş fonksiyonel gıdalar

Geleneksel fonksiyonel gıdalar dediğimizde aklımıza şunlar gelir: Sebze ve meyveler, tohumlar, baklagiller, fermente gıdalar (kefir, yoğurt, turşu, kombuca, kimçi) (4), bitki ve baharatlar (zencefil, zerdeçal, tarçın, kırmızı biber), içecekler (yeşil çay, beyaz çay, kuşburnu çayı vb.) Liste saymakla bitmez içinde kimyasal olarak aktif, vücudumuzda tedavi edici etkisi olan o kadar çok gıda var ki hepsini tek tek öğrenebilmek, doğada bulup tanıyabilmek başlı başına bir iş ya da belki de çok keyifli bir hobi. Tabii ki tüm bu gıdaların toksinlerle zehirlenmemiş, hormonal gübrelerle çoşturulmamış ve böcek ilaçları ile yıkanmamış hallerini bulabiliyor olmanız gerekir (5).

Modifiye edilmiş fonksiyonel gıdalar, içlerine çeşitli vitaminler veya sağlıklı yağlar gibi sağlığınıza yararlı maddelerin eklendiği gıdalardır. Bunlar ise probiyotikli yoğurtlar, vitamin takviyeli sütler, omega 3’ten zengin yumurtalar, vitamin içeriği zenginleştirilmiş ekmekler, badem, Hindistan cevizi, soya gibi bitkisel sütler, farklı bitki ve tohumların

yağlarıdır. Bütün bu modifiye edilmiş gıdaları tüketebilmek için raf ömürlerini uzatmak için içlerine katkı maddelerinin eklenmediğine BPA içeren ambalajlarda saklanmadıklarına, olabildiğince organik gıdalar olmalarına, böcek ilaçlarından arınmış olmalarına dikkat etmek gerekir yoksa yine yarar değil zarar getirirler. Beslenmemiz ile ilgili bilgi edinmek, bu konularda okumak sizin hayatta edinebileceğiniz en yararlı hobi, biz doktorlar için ise mesleğimizin vazgeçilmezidir. Böylece kendimiz ve çevremiz için pek çok yarar sağlayabiliriz (6).

Önlemek yani koruyucu olmak ile tedavi etmek apayrı kavramlardır. Önlemek için bir insanın ortalama ihtiyacını bilip her gıda için ona uygun miktarları dengeleyerek tüketmek gerekir. Tedavi etmek ise apayrı bir kavramdır ve doktorlara özel bir onurdur. Tedavi edebilmemiz için iyi bir metabolizma bilgisi, iyi bir laboratuvar desteği ve iyi bir farmakoloji bilgisi bir arada olmalıdır. Tedavi her zaman kişiye özeldir. Neyin ne kadar eksik olduğunu bilmeden verilen en basit bir vitamin bile size yarardan çok zarar verebilir (7). İnsan sudan bile (temiz ve sağlıklı su) zehirlenebilir. Bu nedenle hangi vitamini, hangi saatte, hangi düzeyde alacağınız doktorların kara vermesi gereken bir konudur. Bunun için vücudunuzdaki eksiklik düzeyi, eksikliğin yol açtığı sorunlar, o eksikliğin tedavi ederken vücudun kullandığı vitamin ve mineralle aynı anda tüketeceği ve başında normal görünse de beraber takviye etmezseniz sonrasında eksikliğini yaşanacak maddelerin hepsi göz önünde bulundurulup “size özel ve size uygun” tedavi düzenlenmelidir. Çok basit bir örnek vermek gerekirse tiroit ilacı kullanan bir hastanın saçları döküldüğünde eczaneden saçları için gerekli bir tür B vitamini türevi olan “biotin”i kimseye sormadan alıp kullanması hem tiroit hormon değerlerini bozacak hem de yapılan kan tahlillerinin de yanlış sonuçlar vermesine neden olacaktır (8).

Sonuç olarak insanlığın yaşadığı stresli ve toksinlerle dolu Dünya’da sağlıklı kalmak için yapabilecek şeylere odaklanırsa insanlığı, çevreyi belki de Dünya’ya sağlığa kavuşturmak mümkün olabilir. Fonksiyonel tıbbin ve fonksiyonel beslenmenin daha çok tanınması, her doktorun bu konularda bilgi sahibi olması ve tıbbi pratikte uygulaması ay-

rica yeni araştırmalarla desteklenmesi geleceğin tıbbinin yönelimi olabilir.

Kaynaklar

1. Leyton E. Functional medicine. *Can Fam Physician*. 2006 Dec;52(12):1540. PMID: 17279230; PMCID: PMC1783750
2. Bland JS. Systems Biology Meets Functional Medicine. *Integr Med (Encinitas)*. 2019 Oct;18(5):14-18. PMID: 32549839; PMCID: PMC7219445.
3. Baker MT, Lu P, Parrella JA, Leggette HR. Investigating the Effect of Consumers’ Knowledge on Their Acceptance of Functional Foods: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Foods*. 2022 Apr 14;11(8):1135. doi: 10.3390/foods11081135. PMID: 35454722; PMCID: PMC9028956.
4. Bortolomei BM, Paglarini CS, Brod FCA. Bioactive compounds in kombucha: A review of substrate effect and fermentation conditions. *Food Chem*. 2022 Aug 15;385:132719. doi: 10.1016/j.foodchem.2022.132719. Epub 2022 Mar 15. PMID: 35318172.
5. Bland JS. Notes from a Functional Medicine Watcher. *Integr Med (Encinitas)*. 2019 Dec;18(6):8-9. PMID: 32549849; PMCID: PMC7238901.
6. Bland JS. What is Evidence-Based Functional Medicine in the 21st Century? *Integr Med (Encinitas)*. 2019 Jun;18(3):14-18. PMID: 32549804; PMCID: PMC7217393.
7. Bjelakovic G, Nikolova D, Simonetti RG, Gluud C. Antioxidant supplements for prevention of gastrointestinal cancers: a systematic review and meta-analysis. *Lancet*. 2004 Oct 2-8;364(9441):219-28. doi: 10.1016/S0140-6736(04)17138-9. PMID: 15464182.
8. Mrosewski I, Neumann I, Switkowski R. Interference of High Dose Biotin Supplementation with Thyroid Parameters in Immunoassays Utilizing the Interaction between Streptavidin and Biotin: a Case Report and Review of Current Literature. *Clin Lab*. 2019 Jan 1;65(1). doi: 10.7754/Clin.Lab.2018.180637. PMID: 30775873.)