

SS-06

Tip 2 Diyabetli Bireylerde Tıbbi Beslenme Tedavisinde Öğün Sıklığının, Glukoz Kontrolü, Vücut Kompozisyonu ve İştah Üzerine Etkisi

Ceren İşeri¹, Emre Durcan², Serdar Şahin², Taner Damcı², Volkan Demirhan Yumuk², Mustafa Sait Gönen², Zeki Öngen³, Hasan İlkova²

¹İstanbul Kent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul

²İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, İç Hastalıkları Anabilim Dalı, Endokrinoloji Metabolizma ve Diyabet Bilim Dalı, İstanbul

³İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, Dahili Tıp Bilimleri Bölümü, Kardiyoloji Anabilim Dalı, İstanbul

GİRİŞ VE AMAÇ: Bu çalışma ile tip 2 diyabetli bireylerde; tıbbi beslenme tedavisi ve öğün sıklığının vücut kompozisyonu, glukoz kontrolü, lipid parametreleri ve iştah üzerindeki etkisini araştırmak amaçlanmıştır.

YÖNTEM: İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Diyabet Polikliniği'ne başvuran, Hba1c'si >%7 olan, 18-65 yaş arası, fazla kilolu veya obezitesi olan 103 gönüllü tip 2 diyabetli birey 3 gruba ayrılmıştır. Gruplarda 2 öğün (aralıklı açlık) (n=34), 3 öğün (n=35) ve 6 öğün (n=34) beslenmenin vücut kompozisyonu, açlık plazma glukozu, Hba1c, total kolesterol, LDL kolesterol, HDL kolesterol, trigliserid ve iştah üzerine etkisini incelemek amacıyla, 12 hafta boyunca enerjisi kısıtlı beslenme tedavisi uygulanmıştır. Ağırlık kaybı sağlamak için 750 kilokalorilik enerji kısıtlaması yapılmıştır. Normal dağılım gösteren niceliksel verilerin karşılaştırılmasında bağımsız gruplar t-testi, eşlenik örnek t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Gruplar arası varyans homojenliği Levene testi ile değerlendirilmiştir. Varyans analizi sonucunda anlamlı farklılık saptandığında, gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla Tukey ve Bonferroni post-hoc testleri kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler ise korelasyon analizleri ile incelenmiştir. Anlamlılık düzeyi p<0,05 olarak kabul edilmiştir.

61. ULUSAL DİYABET METABOLİZMA VE BESLENME HASTALIKLARI KONGRESİ



21-25 MAYIS 2025 / ELEXUS HOTEL / KIBRIS



TÜRKİYE DİYABET VAKFI



TÜRK DİYABET CEMİYETİ

BULGULAR: Gruplar incelendiğinde, 2 öğün (aralıklı açlık) beslenen grupta vücut ağırlığı ($p<0,05$), vücut yağ yüzdesi ($p= 0,004$) beden kütle indeksi ($p<0,05$), bel çevresi ($p=0,009$), Hba1c ($p=0,001$), açlık kan şekeri ($p=0,014$), total kolesterol ($p=0,001$), LDL kolesterol ($p=0,01$), VAS tokluk ($p= 0,01$) ve VAS yeme miktarında ($p=0,036$); 3 öğün beslenen grupta vücut ağırlığı ($p<0,05$), vücut yağ yüzdesi ($p= 0,002$) beden kütle indeksi ($p<0,05$), bel çevresi ($p=0,007$), Hba1c ($p=0,001$), total kolesterol ($p=0,009$), LDL kolesterol ($p=0,041$), HDL kolesterol ($p=0,018$), trigliseritte ($p=0,003$), 6 öğün beslenen grupta vücut ağırlığı ($p=0,001$), vücut yağ yüzdesi ($p= 0,006$) beden kütle indeksi ($p=0,001$), bel çevresi ($p=0,006$), Hba1c ($p<0,05$), açlık kan şekeri ($p=0,007$), total kolesterol ($p=0,001$), LDL kolesterol ($p=0,003$), VAS açlık ($p<0,05$), VAS tokluk ($p< 0,05$) ve VAS yeme miktarı skorlarında ($p=0,09$) anlamlı azalma bulunmuştur. Gruplar kendi aralarında karşılaştırıldığında beslenme sıklığı ile VAS açlık, VAS tokluk, VAS yeme isteği skorlarında farklılık bulunmuştur. Diğer değerlerde istatistiki bir fark tespit edilmemiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ: Diyabetlilerde farklı öğün sıklıklarının vücut kompozisyonu ve metabolik parametrelerde benzer iyileşme sağladığı göz önünde bulundurularak, öğün sayısının bireye özgü planlandığı, metabolik hedeflere, kişisel ve kültürel tercihlere hitap eden tıbbi beslenme tedavilerinin hasta uyumunu ve sürdürülebilirliği arttırmak bakımından alternatif olabileceği düşünülmektedir.