Koronovirüs salgınına karşı probiyotik dopingi

Dünyayı kasıp kavuran koronovirüs salgınına yakalanmamak için bağışıklık sisteminin güçlü tutulması gerektiğini belirten İKÜ Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Prof. Dr. Gürhan Raif Çiftçioğlu, probiyotik yönünden zengin beslenilmesi uyarısında bulundu. Çiftçioğlu, “Haftada bir ya da belli periyotlar halinde kefir, her gün 1 kâse yoğurt tüketmenizde fayda var. Bağışıklığınızı güçlendirmek için turşu ve bunun yanında fermente et ürünleri de tüketebilirsiniz” dedi.

Korovirüs, Çin’in Vuhan kentinde ortaya çıkmasının ardından tüm dünyada hızla yayılmaya başladı. Hastalığın dünya genelinde can almasının ardından uzmanlar bağışıklığı güçlü tutmak adına çeşitli uyarılarda bulundu. İstanbul Kültür Üniversitesi’nde (İKÜ) düzenlenen Yaşam Döngüsünde Beslenme: Metabolik Sendrom ve Probiyotikler Sempozyumu’nda probiyotikler ve bağışıklığın önemi ele alındı. İKÜ Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Prof. Dr. Gürhan Raif Çiftçioğlu, hastalığa yakalanmadan önlem alınması gerektiğinin altını çizdi.

“BU BESİNLERİ SOFRANIZDAN EKSİK ETMEYİN”

Hastalığa karşı bağışıklık sisteminin güçlü olması gerektiğini vurgulayan Prof. Dr. Çiftçioğlu, “Probiyotikler, insanların bağışıklık sisteminde olumlu etkiler yaratan ajanlar arasında yer alıyor. Probiyotik dediğimiz şey faydalı bakteri. Probiyotikleri, faydalı bakterilerin bulunduğu yoğurt, turşu, boza gibi gıdalarla vücuda alabileceğimiz gibi bunlarla ilgili takviyeleri de kullanabiliriz. Ancak bu noktada özellikle beslenme şekline dikkat etmede fayda var. Önceliğimiz bu probiyotiklerin doğal yollardan alınması. Ama çok zor tedavi gerektiren ağır durumlarda takviye kapsüllerin de faydası olacaktır. Bunlar tedavi edici değil, sadece bağışıklığı destekleyen ajanlar. Yaşam felsefesi olarak dengeli, doğal beslenmeyi önemsemeliyiz. Haftada bir ya da belli periyotlar halinde kefir tüketilebilir. Her gün 1 kâse yoğurt tüketmede de fayda var. Turşu ve bunun yanında fermente et ürünleri de tercih edilebilir. Kendi evinizde sucuk yapabilir, et ve süt ürünleri tüketileceğinde bu ürünlere öncelik vermekte fayda var” diye konuştu.

OBEZİTEYİ TEDAVİ ETMENİN YANINDA ÖNLEMEK ÖNEMLİ

İKÜ Beslenme ve Diyetetik bölümünden Dr. Öğr. Üyesi Nazlı Batar ise metabolik sendromun bağışıklık sistemini olumsuz etkilediğine dair bilgiler verdi. Batar, “Obezite, özellikle çocukluk çağında sık görülüyor ancak yetişkinler arasında da artış var. Eğer kişi obez ise metabolik sendromlu olarak tanı alması çok muhtemel. Çünkü obezitesi olan kişilerde hipertansiyon, açlık glikozunda artış, bel çevresinde kalınlık gibi birtakım problemler görülüyor. Bunlar bir araya geldiğinde metabolik sendroma yol açıyor. Bu durum çocukluk döneminde de görülüyor. Bu problem mutlaka ele alınmalı. Obeziteyi tedavi etmenin yanında önlemek de çok önemli. Obezite arttığında kronik hastalıkların artmasıyla birlikte bağışıklık sistemi de düşüyor. Şu anda viral problemlerle baş etmeye çalışıyoruz. Dolayısıyla bu problemleri çözerken sağlıklı ve dengeli beslenmek, aktif olmak bağışıklığı daha olumlu etkileyecektir” ifadelerini kullandı.

BAĞIŞIKLIK İÇİN FAZLA TURŞUYA DİKKAT

Obez çocuk ve yetişkinlerin bağışıklık sistemlerinin daha düşük olduğunun altını çizen Dr. Öğr. Üyesi Nazlı Batar, “Bu bilimsel verilerle de saptanmış durumda. O nedenle hem obeziteyi tedavi etmek hem de kişi obez olmadan önce onu engellemek gerekiyor. Önleyici tedaviler yerine getirilmeli. Bu da, yeterli ve dengeli beslenmeden, aktif yaşamdan ve tüm besin öğelerinin gerekli şekilde gün içerisinde alınmasından geçiyor. Turşuyu probiyotik bir ürün olarak düşünüp bağışıklığımızı güçlendirmek için bol bol yememiz gerektiğini düşünebiliriz. Ancak bu yanlış bir yaklaşım. Hipertansiyonu ve obezitesi olan kişilerin sodyum içeriği yüksek olan turşu gibi fermente ürünlerden uzak durması gerekiyor. Bunun yerine beslenmede, süt ve yoğurt grubuna yer verilmeli. Metabolik sendromu ve obezitesi olan kişilerin fazla sodyum almaması gerekir” uyarısında bulundu.