

## Geçirgen Bağırsak Sendromunda Gıda Takviyelerin Önemi (Amare Global Örneği)

Mahmut Ekinci<sup>1</sup>

Halit Demir<sup>2</sup>

### Özet

Geçirgen bağırsak sendromu (GBS), bağırsak duvarındaki geçirgenliğin artışıyla ortaya çıkan bir durumdur. Bu durum, sindirim sistemi sorunlarına ve vücutta iltihaplanmaya yol açabilir. Gıda takviyeleri, GBS belirtilerini hafifletmeye ve genel sağlığı desteklemeye yardımcı olabilir. Geçirgen bağırsakta, besin parçacıklarının sızması bağışıklık sistemini tetikleyebilir ve alerjik reaksiyonlara neden olabilir. Bazı takviyeler bu sızıntıyı azaltmaya yardımcı olurken, probiyotikler gibi takviyeler de bağırsak florasını dengeleyerek sindirim sağlığını iyileştirir. Omega-3 yağ asitleri, vücuttaki iltihabı azaltmaya yardımcı olabilir. GBS'nin yönetiminde önemli bazı takviyeler şunlardır: Probiyotikler: Bağırsak sağlığını destekler ve bağışıklık sistemini güçlendirir. L-glutamin: Bağırsak duvarını onararak geçirgenliği azaltır. Çinko: Bağırsak sağlığını destekler ve bağışıklık sistemini güçlendirir. Omega-3 Yağ Asitleri: İltihabı azaltır, kalp sağlığını korur. D Vitamini: Bağışıklık sistemini güçlendirir ve kemik sağlığını destekler. GBS'nin temel nedenlerinin tedavi edilmesi önemlidir; takviyeler ise tedaviye destekleyici olarak kullanılmalıdır. Bunun dışında, GBS'li bireyler için glutensiz, laktozsuz ve fermente gıdalardan zengin bir beslenme planı önerilmektedir. Stres yönetimi de büyük bir öneme sahiptir; çünkü stres, GBS belirtilerini şiddetlendirebilir. Bu nedenle yoga ve meditasyon gibi stres yönetimi teknikleri faydalı olabilir. Ayrıca, gıda takviyeleri günümüzde GBS hastalığında birer yardımcı ve destekleyici olarak tüketilebilir.

- 1 Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Biyokimya AD.Van-Türkiye. srapekinci@hotmail.com OrcidID:0009-0001-5670-5590
- 2 Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Biyokimya AD.Van-Türkiye. halitdemir@yyu.edu.tr, OrcidID:0000-0001-5598-2601

## Giriş

### 1. Geçirgen Bağırsak Sendromunda Gıda Takviyelerin Önemi

Günümüzde bireylerin yaşam ve çalışma koşullarındaki değişimlerle birlikte beslenme alışkanlıklarının da farklılaştığı, bu durumun ise yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarının giderek artmasına yol açtığı gözlemlenmektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenmenin yol açtığı çeşitli problemler, vücudun ihtiyaç duyduğu makro ve mikro besin öğelerini günlük diyetle yeterince temin edemeyen bireyleri, takviye edici gıdalar (TEG) kullanmaya yönlendirmektedir (Coşkun ve Velioğlu Er, 2020; Kazaz ve Gençyürek Erdoğan, 2020)

#### 1.1. Geçirgen Bağırsak Sendromunun Nedenleri Nelerdir.

Geçirgen bağırsak sendromu, bağırsak duvarındaki geçirgenliğin artması sonucunda ortaya çıkan bir durumdur. Bu durum, besin parçacıkları ve zararlı maddelerin kana karışmasına yol açarak çeşitli sağlık sorunlarına neden olabilmektedir.

#### Geçirgen Bağırsak Sendromunun Belirtileri

Geçirgen bağırsak sendromunun belirtileri, kişiden kişiye farklılık gösterebilir ve diğer sağlık sorunlarıyla karışabilir. Ancak, sıklıkla gözlemlenen bazı belirtiler şunlardır:

#### Sindirim Sorunları:

- Şişkinlik
- Gaz
- İshal
- Kabızlık
- Hazımsızlık
- Kronik karın ağrısı

#### Bağışıklık Sistemi Sorunları:

- Sık enfeksiyon kapma
- Alerjiler
- Astım
- Egzama

### 1.1.2. Sinir Sistemi Sorunları:

- Baş ağrıları
- Migren
- Yorgunluk
- Uyku problemleri
- Depresyon
- Anksiyete

### Diğer Belirtiler:

- Eklemlerde ağrı
- Cilt sorunları (örneğin, akne veya egzama)
- Besin intoleransları
- Kilo dalgalanmaları
- Besin eksiklikleri

Bu belirtiler, geçirgen bağırsak sendromunun varlığını işaret edebilir ve kişinin sağlığını olumsuz etkileyebilir

### 1.1.3 Geçirgen Bağırsak Sendromuna Neden Olan Faktörler

**Beslenme:** İşlenmiş gıdalar, gluten ve laktoz gibi bazı bileşenlere karşı gelişen intoleranslar, aşırı şeker tüketimi gibi faktörler, bağırsak sağlığını olumsuz etkileyebilir.

**İlaçlar:** Antibiyotikler ve nonsteroid anti-inflamatuar ilaçlar (NSAİİ) da bağırsak dengesini bozabilir.

**Stres:** Kronik stres, bağırsak sağlığı üzerinde olumsuz bir etki yapma potansiyeline sahiptir.

**Genetik Yatkınlık:** Bireyler arasında genetik olarak farklılık gösterebilen eğilimler de önemlidir.

**Çevresel Faktörler:** Kirlenme ve belirli kimyasallar gibi dışsal etkenler de bağırsak sağlığını etkileyebilir.

### 1.1.4 Geçirgen Bağırsak Sendromu Teşhisi

Geçirgen bağırsak sendromu için kesin bir tanı koymak amacıyla şu anda “altın standart” olarak kabul edilen bir test bulunmamaktadır. Doktorunuz, tıbbi öykünüzü değerlendirerek, fiziksel muayene yaparak ve gerekli testleri isteyerek tanı koyma sürecine başlayabilir.

### 1.1.5 Tedavi

Geçirgen bağırsak sendromunun tedavisi, altta yatan nedenlere ve belirtilerin şiddetine bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Genellikle tedavi planına beslenme düzenlemeleri, probiyotik kullanımı ve stres yönetimi gibi yaklaşımlar dahildir.

Geçirgen bağırsak sendromu, sindirim sisteminden başlayarak vücudun birçok sistemini etkileyen bir durumdur. Erken teşhis ve uygun tedavi ile belirtiler kontrol altına alınabilir ve yaşam kalitesi artırılabilir.

### 1.1.5 Geçirgen Bağırsak Sendromunda Gıda Takviyeleri ve Amare Global Örneği

Geçirgen bağırsak sendromu (GBS), bağırsak duvarındaki geçirgenliğin artması sonucu gelişen bir durumdur. Bu durum, sindirim sistemi sağlığını önemli ölçüde etkileyebilir ve çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilir. GBS'nin yönetiminde, beslenme ve yaşam tarzı değişiklikleri kadar gıda takviyeleri de kritik bir rol oynamaktadır.

## 2. Sonuç

Son yıllarda, dünya genelinde ve ülkemizde takviye edici gıda pazarında meydana gelen hızlı gelişmeler, güvenilir bilgiye ulaşma ihtiyacını da beraberinde getirmiştir. Ancak bu ivme, sektördeki taşış ve sahte ürünlerin sayısında kayda değer bir artışa yol açmıştır. Bu durum, takviye edici gıdalarla ilgili yasal düzenlemelerin önemini artırmaktadır.

Bununla birlikte, mevcut mevzuat ve denetimlerin, büyüyen piyasa karşısında yetersiz kalma riski bulunmaktadır; bu nedenle düzenli olarak güncellenmeleri gerekmektedir. Ayrıca, dünya üzerindeki ve ülkemizdeki ilgili mevzuatlar ile literatürdeki bilgiler arasında, bu ürünlerin satın alma yöntemleri ve gıda ile ilaç arasındaki ayrım gibi konularla ilgili net tanımlamaların eksik olduğu görülmektedir. Bu nedenle, ilgili mevzuatların acilen gözden geçirilmesi zaruri hale gelmiştir (Savlak ve ark., 2022).

## Gıda Takviyelerinin GBS'deki Rolü

Gıda takviyeleri, GBS yaşayan bireylerin eksik olabileceği vitamin, mineral ve probiyotikleri sağlayarak bağırsak sağlığını desteklemektedir. Özellikle aşağıdaki besin öğeleri GBS için büyük öneme sahiptir:

- Probiyotikler: Bağırsak florasını dengeleyerek bağırsak duvarını güçlendirir ve geçirgenliği azaltır.
- Vitaminler ve Mineraller: C vitamini ve çinko gibi antioksidanlar, bağırsak iltihabını azaltmaya yardımcı olmaktadır.
- Şifalı Bitkiler: Zerdeçal ve zencefil gibi anti-inflamatuar özelliklere sahip bitkiler, bağırsak iltihaplarını hafifletir.

## Amare Global Örneği

Amare Global, GBS olan bireyler için özel olarak formüle edilmiş doğal takviye ürünleri sunmaktadır. Bu ürünler, genellikle bitkisel bileşenler, probiyotikler ve sindirim enzimlerinden oluşmaktadır.

Amare Global ürünlerinin potansiyel faydaları şunlardır:

- Bağırsak sızdırmazlığını azaltma: Probiyotikler ve bitkisel bileşenler sayesinde bağırsak duvarı güçlenir.
- Sindirim sistemi sağlığını destekleme: Sindirim enzimleri, besinlerin daha etkili bir şekilde parçalanmasına yardımcı olur.
- Bağışıklık sistemini güçlendirme: Sağlıklı bir bağırsak, güçlü bir bağışıklık sisteminin temelidir.
- Enerji seviyelerini artırma: Sindirim sisteminin düzgün çalışması, genel enerji seviyelerini yükseltir.

Bu şekilde, GBS'nin yönetiminde gıda takviyelerinin rolü daha net bir şekilde ortaya çıkmaktadır. (Amare, 2024).

Sonuç olarak, gıda takviyeleri günümüzde GBS hastalığında birer yardımcı ve destekleyici olarak tüketilebilir.

## Kaynaklar

- 1-Çoşkun, F., Veliöğlü Er, E. (2020). The use of some food supplements in the Thrace region of Turkey. Hacettepe University Journal of the Faculty of Pharmacy, 40(2): 59-73.
- 2-<https://www.amareturkiye.com/>
- 3-Kazaz, A., Gençyürek Erdoğan, M. (2020). Takviye edici gıda reklamlarında aldatıcı unsurlar. Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi, 8(2): 930-960, doi: 10.19145/egifder.722025.
- 4-N. Savlak, Ö. Çağındı, M. Dedeoğlu, C. İnce, E. Köse. Türkiye’de ve Dünyada Takviye Edici Gıdalara Genel Bir Bakış. Gıda (2022) 47 (4) 576-590 doi: 10.15237/gida.GD22021.