

ARAŞTIRMA YAZISI / RESEARCH ARTICLE

Multipl Skleroz Hastalarının Hastalık Öncesi ve Sonrası Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması

Comparison Eating Habits Before and After Disease of Patients With Multiple Sclerosis

Sevil BEK¹, Afife YURTTAŞ²

¹Merzifon Asker Hastanesi, Amasya

²Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi hemşirelik Esasları AD. Erzurum

ÖZ

Amaç: Bu araştırma multiple skleroz hastalarının hastalık öncesi ve sonrası besin çeşitliliğinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem: Araştırma İç Anadolu Bölgesinde bir ilde bir Multiple Skleroz Derneği'ne kayıtlı hastalar ile yapılmıştır. Araştırmanın evrenini yukarıda belirtilen derneğe kayıtlı 473 hasta oluşturmuştur. Örneklemeye yöntemi gidilmeden evrenin tamamına ulaşılmaya çalışılmıştır. Fakat araştırma planlı eğitim-seminer faaliyet günlerinde derneğe gelen 103 multiple skleroz hastası ile gerçekleştirilmiştir. Hastalardan 16'sı araştırmaya katılmayı kabul etmemiş ve hastalardan 7'si ise anketi tam doldurmamıştır. Araştırma 80 hasta ile tamamlanmıştır.

Bulgular: Araştırma kapsamına alınan hastaların %73.8'i kadın, %58.7'si evli ve %68.6'sı ise sigara kullanmamaktadır. Hastaların hastalık öncesi tam tahıl ve kepek ekme tüketimi %28.5 hastalık sonrası ise %44.5 olarak bulunmuştur.

Sonuç: Hastaların hastalık öncesi ve sonrası tam tahıl ve kepek ekme tüketiminde belirgin bir artış bulunmuştur. Multiple skleroz hastaları ile beslenme konusunda daha geniş araştırmalar planlaması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Multiple skleroz, Beslenme alışkanlığı, Hemşirelik.

ABSTRACT

Objective: This study was carried out to determine comparison eating habits before and after disease of patients with multiple sclerosis.

Material and Methods: Research was conducted with patients enrolled in the Multiple Sclerosis Society in a province in Central Anatolia Region. Population of the research consisted of 473 patients with the above-mentioned associations registered. All the population into were included in the study without sampling methods. Research was held with the 103 MS patients in the days of planned training-seminar activities of the association. 16 patients did not want to answer to the questionnaire and 7 patients gave incomplete data for questionnaires. Research was completed with 80 patients.

Results: 73.8% of the patients enrolled in the study were female, while 58.7% were married and 68.6% are non-smokers. In this study was found a significant increase in consumption whole grains and bran bread after the disease ($p<0.05$).

Conclusion: It is recommended further investigation with MS in nutrition planning.

Keywords: Multiple sclerosis, Eating habits, Nursing.

GİRİŞ

Multiple skleroz (MS), merkezi sinir sisteminin inflamatuvar demyelinizan hastalığıdır (1,2). MS'de tedavi seçenekleri hastalığın durdurulması veya klinik kötüleşmeyi yavaşlatmaktan ziyade atak sayısını azaltmak üzerine yoğunlaşmıştır (3,4). Özürüllüğün oluşması günlük yaşam aktivitelerini sınırlandırarak hastanın sağlıklı bireylere göre yemek yemek ve yemek hazırlamak gibi benzeri günlük aktivitelerini güçleştirmektedir veya değişiklik yapmasını zorunlu kılmaktadır (5,6).

Özürüllüğün ilerlemesi ile birlikte hastalarda beslenme bozuklukları ortaya çıkmaktadır. Beslenme bozukluğu beraberinde MS'in en belirgin olan belirtisi yorgunluğu arttırmakta, yorgunluk alışveriş isteği – yemek yeme isteği benzeri hastanın günlük yaşam aktivitelerinde değişikliğe neden olmakta ve sonuç olarak sağlıksız ve dengesiz beslenmenin sonucunda vücut ağırlığında azalma, kaşeksi veya vücut ağırlığında artma ve obezite oluşmaktadır (7,8). MS hastalarında beslenme alışkanlıkları, çeşitliliği, besin öğelerinin seçimi, bunların özürüllük ile ilişkilerini inceleyen çalışma sayısı oldukça azdır (9,10). Hemşirelik bakımı ve eğitimi tüm hastalıklarda olduğu gibi MS hastalığında da büyük önem taşımaktadır. Belirgin eğitim eksikliği nedeniyle kimi zaman doğru bilgiye sahip olmayan hastalar kulaktan dolma bilgiler ile besin alışkanlıklarında değişiklik yapmakta veya yapmaya çalışmaktadırlar (11).

Bu araştırmanın amacı; MS hastalarının hastalık öncesi ve sonrası beslenme alışkanlıklarını karşılaştırmaktır.

GEREÇ ve YÖNTEM

Tanımlayıcı nitelikte olan bu çalışma İç Anadolu Bölgesinde bir ilde bir Multiple Skleroz Derneği'ne kayıtlı hastalar ile yapılmıştır.

Araştırmanın evrenini yukarıda belirtilen derneğe kayıtlı 473 hasta oluşturmuştur. Örneklem yöntemine gidilmeden evrenin tamamına ulaşılmaya çalışılmıştır. Araştırma planlı eğitim–seminer faaliyet toplantılarının yapıldığı günlerde merkeze gelen ve araştırmaya katılmayı kabul

eden 103 MS hastası ile gerçekleştirilmiştir. Gönüllü olmasına rağmen sorulara cevap vermek istemeyen 16 hastaya anket uygulanmamıştır. Anket uygulanan hastalardan 7'si ankete başladıktan sonra eksik veri vermesi veya devam etmek istememesi nedeni ile değerlendirme dışı bırakıldı ve araştırma 80 hasta ile tamamlanmıştır.

Araştırma verilerinin toplanmasında, literatür verileri doğrultusunda hazırlanan ve hastaların tanıtıcı özelliklerini belirleyen anket formu kullanılmıştır (12,13). Anket uygulamasında hastanın genel özellikleri, hastalık ile ilgili genel bilgiler, hastalık öncesi ve sonrası beslenme alışkanlıkları, besin çeşitliliği, hastalık öncesi ve sonrası besin tüketim sıklığı sorgulanmıştır. Anket formundaki sorular ve seçenekler araştırmacı tarafından okunarak hastanın anlamadığı veya tereddütte kaldığı durumlarda gerekli açıklama yapılarak ve soru tekrarı yapılarak uygulanmıştır. Ortalama bir anket 15–30 dakika sürede tamamlanmıştır. Veri toplama formları araştırma grubunun kimliğini gizli tutacak şekilde hazırlanmıştır.

İstatistiksel değerlendirme SPSS 15.00 yazılımı kullanılarak yapılmıştır. Tanımlayıcı analizler için ortalama ve frekans tabloları kullanılarak yapılmıştır. Değişkenlerin incelenmesinde sayı ve yüzde kullanılmıştır.

Araştırmanın uygulanabilmesi için belirtilen dernekten yazılı izin alınmıştır. Araştırmaya alınacak hastaların gönüllü olmaları şartı aranarak çalışma hakkında gerekli bilginin sözlü ve yazılı olarak verilmesini takiben "Bilgilendirme ve Onam Formuna" imza alınmıştır.

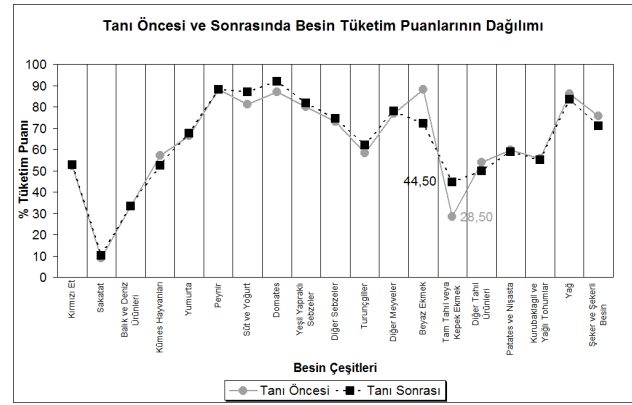
BULGULAR

Araştırma kapsamına alınan hastaların %73.8'i kadın, %58.7'si evli, %41.3'ü yüksekokul mezunu, %68.6'sı sigara kullanmıyor ve %50.1'i ise 4-6 kişi ile yaşamaktadır (**Tablo 1**).

Hastaların MS tanısı öncesi, kırmızı et %52.25, sakatat %9, balık ve deniz ürünleri %33.25, kümes hayvanları %57, yumurta %66.25, peynir %88, süt ve yoğurt %81.25, domates %87, yeşil

Tanıttıcı Özellikler	Sayı	%
Cinsiyet		
Erkek	21	26.2
Kadın	59	73.8
Medeni Durum		
Evli	47	58.7
Bekar	33	41.3
Eğitim Durumu		
Okur Yazar Değil	2	2.5
Okur Yazar	1	1.3
İlköğretim	16	20.0
Lise	24	30.0
Yüksekokul	33	41.3
Lisans Üstü	4	5.0
Meslek		
Memur	17	21.3
Esnaf	1	1.3
Ev Hanımı	27	33.8
Emekli	6	7.5
Diğer	29	36.3
Aylık Geliri		
Asgari Ücret veya Daha Az	7	8.8
Asgari Ücretin 1-2 Katı	11	13.8
Asgari Ücretin 2-3 Katı	39	48.8
Asgari Ücretin 3 Katından Fazla	23	28.8
Sigara Kullanımı		
Kullanmıyor	55	68.6
Son Bir Aydır Kullanmıyor	3	3.8
Arada Sırada	2	2.5
Günde Yarım Pakete Kadar	13	16.3
Günde Yarım Paketten Fazla	7	8.8
Evde Yaşayan Kişi Sayısı		
1-3	38	47.6
4-6	40	50.1
7 ve üzeri	2	2.3

Tablo 1: Hastaların Tanıtıcı Özellikleri (n=80)
yapraklı sebzeler %80, sebzeler %73, turunçgiller %58.25, diğer meyveler %76.75, beyaz ekmek %88.25, tam tahıl veya kepek ekmek %28.5, diğer tahıl ürünleri %54, patates ve nişasta %59.75, kurubaklagil ve yağlı tohumlar %55.75, yağ %86 ve şeker ve şekerli besin %75.75 olarak bulunmuştur (**Şekil 1**).



Şekil 1: Hastaların hastalık öncesi ve sonrası 19 ana besin çeşitliliği tüketimi oranları

Hastaların MS tanısı aldıktan sonra kırmızı et %52.75, sakatat %10.25, balık ve deniz ürünleri %33.25, kümes hayvanları %52.5, yumurta %67.5, peynir %88, süt ve yoğurt %87, domates %92, yeşil yapraklı sebzeler %81.75, sebzeler %74.5, turunçgiller %62, diğer meyveler %78, beyaz ekmek %88.25, tam tahıl veya kepek ekmek %28.5, diğer tahıl ürünleri %54, patates ve nişasta %59.75, kurubaklagil ve yağlı tohumlar %55.75, yağ %86 ve şeker ve şekerli besin %75.75 olarak bulunmuştur (**Şekil 1**).

Besin çeşitliliği değerlendirilmesinde hastaların tanı öncesi ve sonrasında besin seçimi konusundaki çeşitliliklerinin değişip değişmediği değerlendirilmiştir. Sırasıyla kırmızı et, balık ve deniz ürünleri, kümes hayvanları, yumurta, peynir, süt ve yoğurt, domates, yeşil yapraklı sebzeler, sebzeler, turunçgiller, diğer meyveler, beyaz ekmek, diğer tahıl ürünleri, patates ve nişasta, kurubaklagil ve yağlı tohumlar, yağ tüketiminde ve şeker ve şekerli besin tüketiminde değişiklik saptanmamıştır.

TARTIŞMA

Bu araştırma MS hastalarının hastalık öncesi ve sonrası besin çeşitliliğinin incelenmesi amacıyla bulgular literatür ile tartışılmıştır.

19 besin grubu arasında tanı öncesi ve sonrası değişiklik yalnızca iki grupta gözlemlenmiştir. Yine hastalık sonrasında tam tahıl ve kepek ekmek tüketiminde tanı öncesine göre belirgin bir artış olduğu bulunmuştur.

Literatürde MS hastalarının beslenme çeşitliliğini değerlendiren bir çalışma bulunmamaktadır.

Ancak bu sonuçlarda çarpıcı olan unsur, hastaların yaklaşık üçte biri tanı konduktan sonra beslenme alışkanlıklarında bilinçli bir değişiklik yaptıklarını ifade etmelerine rağmen bulgular bu cevapları desteklememektedir. Yalnızca değişim tahıl ve kepek ekmek tüketiminde olmuştur. Bu sonuç sağlıklı bir değişim olarak görmek mümkün değildir. Sonuçta hastaların toplamda ekmek tüketimi artmış ve bu artış tam tahıl ve kepek ekmek olmuştur. Bu da aslında yapılmak istenen değişikliğin belirli bir eğitimin sonucu sistematik olarak değil ancak günlük belirlemeler ile yapıldığını ve amacına ulaşmadığını göstermektedir.

Fruh ve ark.'larına göre birçok hastanın beslenme konusunda soruları olup bunları hemşirelere yöneltmektedirler. Hemşire tarafından her bir hastaya özgü beslenme eğitiminin yapılması sağlıklı beslenmede kilit rol oynamaktadır (14). Croghan' a göre de hemşireler mutlaka aktif olarak beslenme eğitimi içerisinde yer almalıdırlar (15).

Tek başında hasta bireyin sağlıklı ve dengeli beslenme konusunda eğitilmesinin sonuca bir katkıda bulunamayabilir. Alışverişi başkası tarafından yapılan, yiyeceği başkası tarafından hazırlanan, öğün saatleri evde yaşayan ancak çalışan diğer bireylere göre düzenlenen, hastanın yiyecek konusunda çoğu zaman belki fikri bile alınmayan bir düzenek içerisinde hastanın tek başına eğitim almasının çok faydalı olmayacağı değerlendirilmiştir. Evde yaşayan diğer bireylerin, özellikle alışverişi ve yemek hazırlanmasında sorumlu olan bireyin de sağlıklı ve dengeli beslenme konusunda eğitilmesi gerekmektedir. Bu bireylerin seminer-panel düzenleyerek, el kitapçıkları hazırlayarak ve hatta mümkün olduğu şartlarda ev ziyaretleri planlayarak eğitimlerinin sağlanması gerekmektedir.

SONUÇ

Öğün sayıları, ara öğün tüketimi, öğün atlama, günlük sıvı tüketimi, besin çeşitliliği ve besin tüketim sıklıklarında görülen anlamlı tek değişiklik ekmek tüketimindeki artış olup bu tüketim beyaz ekmekten ziyade tahıl ve kepek ekmektir.

Bu sonuçları değerlendirdiğimizde

- MS konusunda uzmanlaşmış hemşirelerin sağlıklı beslenme konusunda hastalara etkin bir eğitim ile, özellikle ev ziyaretlerinde bu eğitimin sürekliliğinin sağlanabileceği önerilebilir.
- Özellikle MS hastalarına özgü öneri ve ikazların yer aldığı sağlıklı beslenme rehberinin hazırlanması önemli olabilir.
- MS hastalarının beslenme şekillerini değerlendiren araştırmaların daha geniş gruplar ile yapılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

1. Habek M, Hojsak I, Brinar VV. Nutrition in multiple sclerosis. *Clinical Neurology and Neurosurgery* 2010;112(7):616-20.
2. Tanriverdi D, Okanlı A, Sezgin S, Ekinci M. Quality of life in patients with multiple sclerosis in Turkey: relationship to depression and fatigue. *Journal of Neuroscience Nursing* 2010;42(5):267-73.
3. Thompson AJ, Toosy AT, Ciccarelli O. Pharmacological management of symptoms in multiple sclerosis: current approaches and future directions. *Lancet Neurology* 2010; 9 (12):1182-99.
4. Costello K. Multiple sclerosis research: diagnostics, disease-modifying treatments, and emerging therapies *Journal of Neuroscience Nursing* 2013;45(6 Suppl 1):S14-23.
5. Gajofatto A, Calabrese M, Benedetti MD, Monaco S. Clinical, MRI, and CSF Markers of Disability Progression in Multiple Sclerosis. *Disease Markers* 2013; 35(6):687-699.
6. Cook KF, Bamer AM, Roddey TS, Kraft GH, Kim J, Amtmann D. Multiple Sclerosis and Fatigue: Understanding the Patient's Needs. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America* 2013;24(4):653-61.
7. Plow M, Finlayson M. A qualitative study of nutritional behaviors in adults with multiple sclerosis. *The Journal of Neuroscience Nursing* 2012;44(6):337-50.
8. Pilutti LA, Dlugonski D, Pula JH, Motl RW. Weight status in persons with multiple sclerosis: implications for mobility outcomes. *Journal of Obesity* 2012;2012:868256.
9. Cunningham E. Are there evidence-based dietary interventions for multiple sclerosis? *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 2013;113(7):1004.
10. Farinotti M, Vacchi L, Simi S, Di Pietrantonj C,

Brait L, Filippini G. Dietary interventions for multiple sclerosis. *The Cochrane Database of Systematic Reviews* 2012;12:CD004192.

11. While A, Forbes A, Ullman R, Mathes L. The role of specialist and general nurses working with people with multiple sclerosis. *Journal of Clinical Nursing* 2009;18(18):2635-48.

12. McDonald WI, Compston A, Edan G, Goodkin D, Hartung HP, Lublin FD, McFarland HF, Paty DW, Polman CH, Reingold SC, Sandberg-Wollheim M, Sibley W, Thompson A, van den Noort S, Weinschenker BY, Wolinsky JS. Recommended diagnostic criteria for multiple sclerosis: guidelines from the International Panel on the diagnosis of multiple sclerosis. *Annals of Neurology* 2001;50(1):121-7.

13. D'hooghe MB, D'Hooghe T, De Keyser J. Female gender and reproductive factors affecting risk, relapses and progression in multiple sclerosis. *Gynecologic and Obstetric Investigation* 2013;75(2):73-84.

14. Fruh SM, Mulekar MS, Dierking J. Guiding patients to safe weight loss. *Nurse Practitioner* 2013;10;38(10):1-7.

15. Croghan E, Johnson C. Supporting smoking cessation and dietary change. *Nurse Standard* 2005;3;19(33):52-4.