OMEGA-3 KULLANMALI MIYIM?

Çoklu doymamış yağ asitlerinden olan ‘’omega-3 yağ asitleri’’ vücut fonksiyonları için gerekli yağ asitleridir. Vücudumuz tarafından sentezlenemediklerinden dolayı esansiyel yağ asidi olarak adlandırılmakta ve günlük gereksinimleri besin yoluyla ya da besin takviyesi şeklinde temin edilmelidir. Temel omega-3 yağ asitleri alfa-linolenik asit (ALA) , eikosapentaenoik asit (EPA) ve dokosaheksaenoik asit (DHA)’dır. Alfa-linoleik yağ asidi bitkisel kaynaklı olup dereotu, semizotu, tere gibi yeşil yapraklı sebzelerde bulunurken, hayvansal kaynaklı olan EPA ve DHA sadece derin deniz balıkları, bazı alglerde bulunmaktadır. Akdeniz tipi diyet, tahıl, taze meyve ve sebze, balık, zeytinyağı, sarımsak ve ılımlı şarap tüketimi de dahil olmak üzere omega-3 yağ asitleri bakımından zengin gıdalardan oluşmaktadır. Omega-3 yağ asitlerinin vücut sağlığına faydalarının çoğu EPA ve DHA’dan gelmektedir. Bu yüzden vücudumuz besinlerden aldığımız ALA’yı EPA ve DHA’ya dönüştürebilmektedir. Bununla birlikte; bazı insanların vücutları bu dönüştürmeleri çok verimli bir şekilde yapamayabilir ve bu dönüşüm sırasında önemli oranda yağ asidi kaybolabilir. Dolayısıyla günlük beslenme ile veya beslenme ile alınamadığı durumlarda destek ürünleri ile EPA ve DHA’nın alınmasının gerekli olduğu belirtilmektedir.

Tıbbi araştırmalar omega-3 yağ asitlerinin bir çok hastalıkla ilişkili olduğunu göstermektedir. Omega-3 yağ asitleri beyin yapısında fazla miktarda bulunmakta ve bilişsel (beyin belleği ve performansı) ve davranışsal işlev için önemli görünmektedir. Ayrıca gebelik sırasında annelerinden yeterli miktarda omega-3 yağ asidi almayan bebekler görme ve sinir problemleri geliştirme riski altındadır. Omega-3 yağ asidi eksikliği belirtileri arasında yorgunluk, hafıza problemleri, kalp problemleri, ruh hali dalgalanmaları veya depresyon bulunmaktadır.

**OMEGA-3 KULLANIMININ FAYDALARI**

**Hiperkolesterolemi**

Akdeniz tipi diyet ile beslenenler, kalp sağlığını geliştirmeye yardımcı olan daha yüksek HDL (iyi) kolestrol düzeylerine sahip olma eğilimindedir. Birçok çalışma, omega-3 içeren balık yağı destek ürünlerinin trigliserid düzeylerini düşürdüğünü göstermektedir. Vücuttaki omega-3'lere dönüşebilen alfa linolenik asit veya ALA bakımından zengin cevizlerin, yüksek kolesterol düzeyleri olan kişilerde toplam kolesterol ve trigliseridleri düşürdüğü gösterilmiştir.

**Hipertansiyon**

Birkaç klinik çalışma, hipertansiyonu olan kişilerde omega-3 yağ asitleri bakımından zengin diyetlerin kan basıncını düşürdüğünü göstermektedir. Omega-3 damarlarda kasılmaya neden olan bazı maddelerin üretimini baskılayarak kan basıncını düşürücü etkileri bulunmaktadır.

**Kalp hastalığı**

Omega-3 yağ asitlerinin kardiyovasküler hastalıktaki rolü iyi bilinmektedir. Kalp rahatsızlıklarını önlemede, doymuş yağ içeriği düşük, tekli doymamış ve çoklu doymamış yağlardan (omega-3 yağ asitleri dahil) zengin gıdalardan beslenme son derecede önemlidir. Klinik kanıtlar, balık yağında bulunan iki omega-3 yağ asidi olan EPA ve DHA'nın yüksek kolesterol ve yüksek tansiyon da dahil olmak üzere kalp hastalıkları için risk faktörlerinin azaltılmasına yardımcı olduğunu göstermektedir. Balık yağının aynı zamanda arter tıkanmasına neden olan plak ve kan pıhtılarının gelişimini yavaşlatarak aterosklerozu (arterlerin sertleşmesini) önlemeye ve tedavi etmeye yardımcı olduğu görülmektedir. Çalışmalar ayrıca, omega-3 yağ asitlerinin, endotel fonksiyonunu iyileştiren ve kalp sağlığına katkıda bulunabilecek antioksidan özelliklere sahip olabileceğini düşündürmektedir.

**Diabetes Mellitus**

Diyabetli kişiler genellikle yüksek trigliserit ve düşük HDL düzeylerine sahiptir. Balık yağından elde edilen omega-3 yağ asitleri trigliseritleri ve apoproteinleri düşürebilir ve HDL'yi yükseltir. Dolayısıyla gıdalarla veya balık yağı destek ürünü alarak omega-3 alımı diyabetlilere kalp sağlığı açısından yardımcı olabilir.

**Osteoporoz**

Bazı çalışmalar omega-3 yağ asitlerinin vücutta kalsiyum emilimini ve emilim sonrası etkin bir şekilde kullanımını artırarak kemik direncini artırdığını göstermektedir. Ayrıca bazı çalışmalar, esansiyel yağ asitlerinden bazılarını (özellikle EPA ve bir omega-6 yağ asiti olan gama-linolenik asit (GLA) yeterli miktarda almayan kişilerde, yeterli miktarda tüketen kişilere göre kemik kaybı ihtimalinin daha yüksek olduğunu ileri sürmektedir. 65 yaş üzerinde osteoporozu bulunan kadınlar ile yapılan bir araştırmada, EPA ve GLA takviyeleri alanlarda plasebo alanlara kıyasla 3. yılın sonunda kemik kaybının daha az olduğu görülmüştür. Bu kadınların birçoğunda ayrıca kemik yoğunluğunda bir artış yaşanmıştır.

**Demans**

Yapılan çalışmalar düşük seviyelerdeki omega-3 yağ asitleri düzeyinin yaşa bağlı bilişsel düşüş veya Alzheimer hastalığı gibi demans gelişimi ile ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Omega-3 yağ asitlerinden özellikle DHA nın yüksek serum seviyeleri birçok çalışmada Alzheimer hastalığı ve diğer birçok demans(bunama) türünden koruyucu olabildiği gösterilmiştir. Yapılan bir çalışmada yaş ilişkili bilişsel bozukluğu olan kişilerin günlük önerilen dozdan daha fazla (900mg) DHA takviyesi sonucunda takviye almayanlara göre hafıza testlerinde daha iyi sonuçlar aldığı görülmüştür. Yine Alzheimer hastalığının erken evrelerinde de omega-3 takviyesinin olumlu olduğuna dair çalışmalar mevcuttur. Alzheimer hastalığında, hastalığın doğal seyrine bağlı olarak beslenme bozukluklarının görülebilmesinden dolayı vücutta sentezlenemyen omega-3 yağ asitlerinin destek ürünü şeklinde alınması önemlidir.

**Depresyon**

Birçok çalışma, antidepresanlara ek olarak omega-3 yağ asitleri kullanan kişilerin, tek başına antidepresanlar kullananlara kıyasla semptomlarda daha fazla iyileşme sağladığını gösteriyor. Ancak bu etki tek başına omega-3 kullanımında görülmemektedir.

**OMEGA-3 HANGİ BESİNLERDE BULUNUR?**

Balıklar, bitkiler ve fındık yağları, omega-3 yağ asitlerinin başlıca beslenme kaynaklarıdır. Eicosapentaenoik asit (EPA) ve dokosaheksaenoik asit (DHA), somon, uskumru, sardalya, ton balığı ve ringa balığı gibi soğuk su balıklarında bulunur. ALA, keten tohumları, keten tohumu yağı, kanola (kolza tohumu) yağı, soya fasulyesi yağı, kabak çekirdeği, kabak çekirdeği yağı, ceviz ve ceviz yağında bulunur. Omega-3 yağ asitlerinin sağlık üzerindeki etkileri çoğunlukla EPA ve DHA'dan gelmektedir. Keten ve diğer vejetaryen kaynaklardan alınan ALA'nın vücutta EPA ve DHA'ya dönüştürülmesi gerekir. Bununla birlikte, birçok insanın bedenleri bu dönüşümleri çok etkili bir şekilde yapamazlar.

**OMEGA-3 DESTEK TEDAVİSİ**

Ürün Seçiminde Dikkat Edilmesi Gerekenler

1) Omega-3 içeren ürünlerin etil ester formunda olmasından ziyade trigliserid formda olması ürünün biyoyararlanımını artırmaktadır.

2) Omega-3 yağ asitleri kimyasal yapısı gereği hava ile temas ettiklerinde yapılarının bozulmalarından dolayı hazırlanmış olan kapsüllerin hava geçirmediğinden emin olunmalıdır.

3) Deli dana hastalığı riski taşımaları nedeniyle sığır jelatini ya da domuz jelatini içeren ürünler yerine böyle bir risk taşımayan balık jelatini ile hazırlanmış ürünler tercih edilmelidir.

4) Ürün seçimindeki en önemli noktalardan biri ürünün içerdiği omega-3 miktarıdır. % 60 oranında omega-3 içeren ürünler yüksek konsantrasyona sahip olmaları nedeniyle daha fazla etkinlik göstermektedirler.

5) Omega-3 yağ asitleri küçük balıkların prese edilmesi şeklinde ya da balık karaciğerinden hazırlanabilmektedir. Prese edilerek hazırlanan ürünler diğer yönteme göre daha fazla miktarda omega-3 içermekte ayrıca karaciğerden hazırlanan ürünlerin aksine vitamin A ve vitamin D içermemektedir.

6) Ürünlerin civa, kurşun, kadmiyum gibi ağır metal ve kimyasal atıkları içermediğini onaylayan ve garanti veren güvenilir firmalarca üretilmiş ürünler kullanılmalıdır. Bu noktada ürünleri denetleyen bağımsız bir kuruluş olan ‘IFOS’ onaylı ürünlerin tercih edilmesi daha doğru olacaktır.

7) Ülkemizde destek ürünleri Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı’nca ruhsatlandırılmaktadır. Bakanlık her destek ürünü için ayrı ‘Takviye Edici Gıda Onay Numarası’’ vermektedir. Tercih edilen üründe bu numaranın varlığı mutlaka sorgulanmalıdır.

Nasıl ve Ne Kadar Alınmalı ?

Balık yağı destek ürünleri için doz şeması, toplam balık yağı miktarına değil, üründeki EPA ve DHA miktarına dayanmalıdır. Destek ürünlerinin içerisindeki EPA ve DHA miktar ve oranlarında değişiklik göstermektedir. Bilimsel araştırmalar sonucunda kalp hastalıklarından korunma amaçlı günlük önerilen doz miktarı 250-500 mg/gün EPA+DHA şeklindedir. Bu da yaklaşık 1 gr/gün balık yağı takviyesiyle (ürünün formülasyonuna bağlı olarak 200-800mg EPA+DHA içermektedir) sağlanabilir. Kalp yetmezliği bulunan 7000 kişinin dahil edildiği bir çalışmada günlük 1gr omega-3 takviyesinin kalp fonksiyonlarını olumlu yönde etkilediği ve kalp hastalığına bağlı ölüm oranlarında azalmaya neden olduğu görülmüştür. Yine günlük önerilen dozdan daha fazla(1.5-1.8 gr EPA) omega-3 tüketimi aterosklerozun ilerlemesi üzerinde olumlu etkilerinin olduğu çalışmalarda gözlenmiştir. Kalp hastalıklarına yönelik önerilen dozdan farklı olarak trigliserid düzeylerini düşürmek amaçlı daha yüksek dozlarda omega-3 kullanmak gerekmektedir ( günde 3-4 gr balık yağı). FDA (Amerika Gıda ve İlaç Birimi) günlük 2 gr a kadar omega-3 takviyesinin güvenilir olduğunu belirtmektedir. Ancak yüksek dozlarda omega-3 kullanımı mutlaka bir sağlık profesyoneli gözetiminde olmalıdır.

Omega-3 takviyesindeki kritik nokta her balık yağı omega-3 demek değildir. Örneğin destek ürününün üstünde 1000 miligram balık yağı yazıyor olabilir ancak bu balık yağının miktarıdır. Önemli olan balık yağının toplam miktarından ziyade içindeki faydalı aktif maddelerin yani EPA+ DHA nın toplam miktarıdır. Örneğin 1000 miligram balık yağının içindeki EPA ve DHA’nın toplamı 100 miligram olabilir. Bu da günlük alınması gereken miktarın altındadır.

Omega-3 yağ asidi destek ürünü açısından balık yağı seçeneğinden farklı olarak krill yağı da kullanılabilmektedir. Atlantik Okyanus’unda bulunan krill adlı canlıdan üretilen krill yağı içerisindeki omega-3, balık yağındaki trigliserid formundan farklı olarak fosfolipit yapısındadır. İçerdiği omega-3 balık yağından daha az olmasına rağmen biyoyararlanımı balık yağına kıyasla daha yüksektir. Yine ayrıca balık yağından farklı olarak antioksidan potansiyeli artıran astaksantin pigmentini de içermektedir.

OMEGA-3 TAKVİYESİ SIRASINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

Omega-3 yağ asitleri kanama bozukluğu olan ya da varfarin (Coumadin), klopidogrel (Plavix) veya aspirin dahil olmak üzere kan inceltme ilaçları alan kişiler tarafından dikkatle kullanılmalıdır. Yüksek dozda omega-3 yağ asitleri, kanama öyküsü bulunmayan kişilerde bile ve hatta diğer ilaçları almayanlarda bile kanama riskini artırabilir. Bazı durumlarda aspirin ve omega-3 yağ asitleri almak (kalp hastalığında olduğu gibi) yararlı olabilir, ancak mutlaka doktor kontrolünde olmanız gerekmektedir.

Balık yağı destek ürünü alımı sırasında karında şişlik, gaz ve ishal görülebilir. Bununla birlikte, zamana bağlı salım preparatları bu yan etkileri azaltabilir.

Omega-3 yağ asidi destek ürünü almak bazı kişilerde kan şekeri düzeylerini artırabilir. Dolayısıyla şeker hastalığı bulunanlar mutlaka doktor gözetiminde omega-3 kullanmaları gerekmektedir.

Vücut sağlığı üzerinde çok farklı noktalarda olumlu etkileri olan omega-3 yağ asitlerinin vücutta sentezlenemediklerinden dolayı mutlaka besin ya da destek ürünü yoluyla temin edilmeleri gerekmektedir. Destek ürün kullanımında önemli noktalara dikkat edilmeli, güvenilir markalar tercih edilmelidir. Ürün seçiminde destek ürünler konusunda deneyimli hekim, klinik eczacı ya da eczanelerden danışmanlık hizmetinin alınması doğru ürün kullanımı açısından büyük önem arz etmektedir.