



# KEPAN

## Bülten

www.kepan.org.tr



**LLL Programı bütün hızıyla devam ediyor...**

**Hatırlayalım....**

ESPEN LLL Programı nedir? ; Doktorların ve diğer sağlık çalışanlarının (diyetisyen, eczacı, hemşire vb) internette on-line ve yapılacak kurslara katılım yoluyla eğitim alarak, puan toplamasını ve sonunda Klinik Nütrisyon alanında ESPEN (Avrupa Klinik Nütrisyon ve Metabolizma Derneği) diploması kazanmasını hedefleyen bir programdır. Toplam 120 konudan oluşan bir eğitim aktivitesidir ve bunların 90 tanesi şu anda ESPEN-LLL web sitesinde on-line olarak hazır. Bu sitede bir konuyu tamamlamak için, içeriği okumak, klinik olguyu, "self assessment" değerlendirmeyi ve "grading quiz"i yapmak gerekir. Her bir konu için tüm bunları tamamladıktan sonra bitirilen konuya ait kursa katılma şansı elde edilir.

KEPAN'ın ESPEN ile yaptığı anlaşma sonucu 2006 yılından beri kurslar Türkçe olarak yapılabilmektedir ve buradan kazanılan puanlar da ESPEN tarafından katılımcının hesabına işlenmektedir (bunun için aşağıdaki kılavuza tam uymak gerekir). Her konuda on-line eğitimden 3-5 ve kurstan da 3 puan kazanma olanağı vardır. Aday 100 puanı topladığında ESPEN tarafından İngilizce olarak yapılan çoktan seçmeli sınava katılma hakkı kazanır. 120 puana (100 puan eğitimlerden + 20 puan son sınavdan) ulaşıldığında ESPEN Klinik Nütrisyon Diploması almaya hak kazanılır (daha fazla bilgi için: <http://lllnutrition.com/mod/resource/view.php?id=213>)

**2016 yılında 2 yeni modül eğitim havuzumuza ekleniyor.**

- 1- Böbrek Hastalarında Nütrisyon
- 2- Akciğer Hastalıklarında Nütrisyon

**2015 - 2016 LLL Kursları ve tarihleri netleşti... Lütfen sizin için uygun olanları ajandanıza işaretleyiniz...**

### 7 Kasım 2015 - İZMİR;

Perioperatif Nütrisyon  
Yoğun Bakım Hastalarında Nütrisyon  
Yaşlılıkta Nütrisyon  
Obezitede Nütrisyon  
Çocukluk Çağında Nütrisyon Desteği  
Parenteral Nütrisyon

### 2 Nisan 2016 - ANKARA;

Parenteral Nütrisyon  
Böbrek Hastalıklarında Nütrisyon  
Gastrointestinal Hastalıklarda Nütrisyon  
Nütrisyonel Değerlendirme ve Teknikler  
Yaşlılıkta Nütrisyon  
Çocukluk Çağında Nütrisyon Desteği

### 5 Kasım 2016 - İSTANBUL;

Oral ve Enteral Nütrisyon  
Perioperatif Nütrisyon  
Yoğun Bakım Hastalarında Nütrisyon  
Böbrek Hastalıklarında Nütrisyon  
Çocukluk Çağında Nütrisyon Desteği  
Akciğer Hastalıklarında Nütrisyon

### LLL Kurslarına nasıl katılacağız?

1. <http://lllnutrition.com/> adresine giderek kayıt yaptırın.
2. Bu kayıt sırasında tanımlayacağınız "username" ve "mail adresini" değiştirmeyin. Sizinle ilgili tüm puanlar bu şekilde hesabınıza kaydedilecektir.
3. Katılacağınız Türkçe kurs puanlarının hesabınıza kaydedilmesi için, kursa katılmadan önce yukarıdaki web adresinden "login" olarak, katılacağınız konunun web uygulamasını tamamlamanız gerekmektedir (Türkçe metinler web sitemizde vardır).
4. Kurs sırasında dolaştırılacak olan kayıt listesine bilgilerinizi (e-mail, kullanıcı adı, meslek vb) doğru olarak ve eksiksiz girmeniz, kurs değerlendirme formunu doldurarak teslim etmeniz gerekmektedir.

## Gerçekleşen Toplantılar...



### Ülkemizde bir ilk gerçekleşti ve TC Sağlık Bakanlığı ve KEPAN ortak projesi başladı.

Türkiye Kamu Hastaneleri Kurumu ve KEPAN Derneği tarafından ONCA (Optimal Nutrition Care for All- Herkes İçin Yeterli Beslenme) Projesi kapsamında "HASTANE MALNÜTRİSYONUNUN SAPTANMASI" çalışmayı 28 Temmuz 2015 tarihinde Ankara'da düzenlenmiştir.

#### ONCA Projesi nedir ?

2014 yılında başlatılan ve Avrupa çapında bir proje olan ONCA Projesinin temelde 2 hedefi vardır.

1. Avrupa'da hastalıklarla ilişkili yetersiz beslenme riskini saptamak ve riskli hastaların nutrisyonel destek tedavisine yönlendirmek.
2. Tüm malnütrisyonlu hastalara nutrisyon desteği sağlanarak komplikasyon oranlarını düşürmek ve sağlık ekonomisi üzerindeki yükü azaltmak, 2014 yılında yer alan katılımcı ülkeler; Hırvatistan, Almanya, İspanya ve Türkiye'dir. Proje kapsamındaki ülke sayısı her yıl arttırılmaktadır.

#### 28.08.2015 "Hastane Malnütrisyonunun Saptanması" Çalışmayı;

28 Temmuz 2015 tarihinde TKHK Mehmet Akif Ersoy Toplantı Salonunda İzleme, Ölçme ve Değerlendirme Kurum Başkan Yardımcısı Sayın Uz. Dr. Merve Akın, Verimlik ve Kalite

Yönetimi Daire Başkanı Uz. Dr. Pınar Koçatakan, KEPAN Derneği Başkanı Prof. Dr. Sadık Kılıçtırgay, KEPAN Derneği eski Başkanı Prof. Dr. Mehmet Uyar, Ankara Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi Genel Cerrahi Uzmanı Doç. Dr. Haldun Gündoğdu, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi Genel Cerrahi Uzmanı Doç. Dr. Mutlu Doğanay, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi Genel Cerrahi Uzmanı ve THSK Kanser Daire Başkanlığında görevli Doç. Dr. Serdar Karaca bilimsel programda görev almışlardır.



Tüm gün devam eden çalıştayda, TKHK'na bağlı 31 hastane nutrisyon timi sorumluları ile THSK'na bağlı KETEM, Evde Sağlık, 81 il Aktif Kanser Kayıt Merkezi'nde görevli katılımcılara projenin kapsamı çerçevesinde bilgilendirme sunumları gerçekleştirilmiş, verilerin toplanması ile ilgili ayrıntılar uygulamalı olarak tartışılmıştır.

#### Proje kapsamında veri toplanmasına 01 Eylül 2015 tarihinde başlanacaktır.

KEPAN derneği adına, ev sahipliği için Kamu Hastaneler Kurumuna ve emeği geçen tüm arkadaşlarımıza gönülden teşekkürler.

### "Onkolojik Hastada Nutrisyonel Yönetim" ve "Yaşlı Hastada Nutrisyon Yönetimi"

10 Haziran 2015 tarihinde Nestle'nin desteği ile İstanbul The Marmara otele 300 kişinin katılımı ile, aynı anda iki ayrı salonda "Onkolojik Hastada Nutrisyonel Yönetim" ve "Yaşlı Hastada Nutrisyon Yönetimi" konusunda toplantılar yapıldı.



### "Kronik Akciğer Hastalığı ve Akciğer Kanseri Olan Hastalarda Beslenme Desteği"

11 Haziran 2015'te Nestle'nin desteği ile Kozyatağı Hilton otele Süreyyapaşa Göğüs Hastalıkları Hastanesinden 30 kişinin katılımıyla "Kronik Akciğer Hastalığı ve Akciğer Kanseri Olan Hastalarda Beslenme Desteği" tartışıldı.



## Duyurular...



**HALA  
BAŞVURABİLİRSİNİZ...**

Bilimsel Destek Bursu proje başına 15 000 TL olarak 2015 yılında da devam ediyor...  
Proje başvurusu için son 2 ay.



### 2017 Kongre tarihimiz belli oldu...

29 Mart - 2 Nisan 2017'de Antalya Belek Titanic Deluxe Hotel'de buluşuyoruz!!!!!!



### Yenileniyoruz.....

Daha çok kitleye daha kolay ulaşsın, daha çok soruya yanıt bulabilsin diye web sayfamızı yeniliyoruz.  
Yakında yeni web sitemizde buluşmak üzere...



### Web'deki kitap satışından haberiniz var, değil mi?

"Klinik Nutrisyonun Temelleri" kitabını satın almak istiyorsanız web sayfamızı ziyaret ediniz.



### Unutmayalım....

16 - 20 Kasım 2015'te gündemimiz "Nutrisyon Günü"

## BİLİMSEL ÇALIŞMALARINI DESTEKLEMeye DEVAM EDİYORUZ

### Yayın teşvik ödülü alan çalışmalar;

**1-Gülistan Bahat Öztürk ve ark.:** Aging Clinical and Experimental Research dergisinde yayınlanan "The relationship of body mass index and the functional status of community-dwelling female older people admitting to a geriatric outpatient clinic" başlıklı çalışması.

**2-Gülistan Bahat Öztürk ve ark.** Geriatr Gerontol Int dergisinde yayınlanan "Observational cohort study on correlates of mortality in older community-dwelling outpatients: The value of functional assessment" başlıklı çalışma.

**3-Mehmet Emin Kuyumcu ve ark. :** Archives of Gerontology and Geriatrics adlı dergide yayınlanan ve "Mini Nutritional Assessment Test Long and Short Form Are Valid Screening Tools in Turkish Older Adults" başlıklı çalışması.

### 2015 ESPEN Kongre desteği alan çalışmalar:

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümünden Araştırma Görevlisi Gözde EDE, Lizbon'da düzenlenecek olan 37. ESPEN Kongresinde poster olarak sunulmak üzere kabul edilen "Different sources of dietary carbohydrate intake and risk of gestational diabetes mellitus" adlı çalışmasıyla ESPEN Kongresi Bildiri Bursu almaya hak kazanmıştır.

## Yeni üyelerimiz

- Yusuf Kağan Dağdeviren
- Cemile Akan
- Rabia Burcu Özyıldırım
- Gözde Ede
- Yasemin Atik Altınok
- Çiğdem Karababa
- Celal Ulaşoğlu

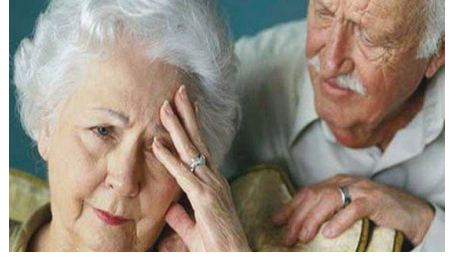
- Aysun Yüksel
- Nilhan Sesli Orman
- Şeyda Çiğdem Tek
- Taner Çiftçi
- Ziya Anadol
- İlke Yalçın
- Pınar Karabacak

- Gözde Gençyiğit
- Mustafa Emin
- Aysun Yurdakul
- Hasan Akalın
- Kübra Pılan
- Mine Hayriye Sorgun



## Alzheimer Hastalığı Beslenme ile Önlenebilir mi? Doç. Dr. Zekeriya Ülger

Alzheimer Hastalığı (AH) demansın en sık görülen tipidir ve dünya genelinde 35 milyondan fazla insanı etkilediği bilinmektedir <sup>(1)</sup>. Hastalık için birincil risk etmeni yaştır. Altmışbeş yaşından sonra her beş yılda bir hastalık sıklığı ikiye katlanmaktadır <sup>(2)</sup>. Yaşın yanı sıra, genetik etmenler (APOE-4 allel varlığı), aile öyküsü, kafa travması öyküsü, obezite, hipertansiyon, diyabet ve hiperkolesterolemi varlığı, sigara ve alkol kullanımı da Alzheimer riskini arttırdığı bilinen durumlardır <sup>(3)</sup>.

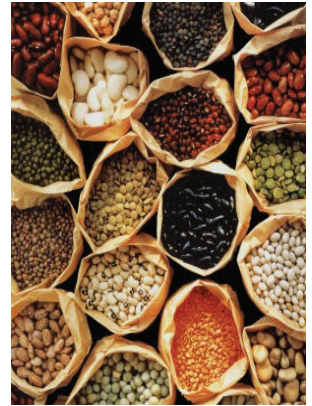


Alzheimer Hastalığı'nın değiştirilebilir risk etmenleri ile ilgili bilgiler sınırlıdır. Ancak; anti-oksidan besinler, balık, omega- 3 yağ asitleri, B-12 vitamini gibi besin öğelerinin diyetle ilişkili önemli etmenler olduğu üzerinde durulmaktadır <sup>(3)</sup>. Son yapılan çalışmalar bazı diyet tipleriyle beslenenlerde AH' nın daha az görüldüğü bilgisini desteklemektedir. Temel olarak yüksek sebze ve meyve, bakliyat, hububat alımı; yüksek doymamış yağ asidi alımı içeriği ile Akdeniz tipi diyet ile AH riskinin <sup>(4)</sup> ve hatta AH ilişkili ölüm oranlarının azaldığı gösterilmiştir. <sup>(5)</sup> Dolayısıyla bu tür beslenme alışkanlığının AH ve bilişsel becerileri için faydalı komponentleri olduğu görülmektedir.



Neal DB ve ark. tarafından, yedi klavuzda yer alan önerilerin incelendiği bir derlemede, sağlıklı bir diyet, uygun bir egzersiz programıyla birlikte AH gelişimi riskini azaltabilir görüşü vurgulanmış ve sonuçlar yedi başlık halinde özetlenmiştir <sup>(6)</sup>:

1. Doymuş ve trans yağ alımınızı sınırlandırın. Doymuş yağ asitleri, temel olarak et ürünleri, hindistan cevizi ve hayvansal yağlarda bulunur. Trans yağlar ise atıştırmalık hamur işleri, kızarmış yiyecekler ve "kısmen hidrojenize edilmiştir" etiketli ürünlerde vardır.
2. Sebze, meyve, bakliyat ve tahıl tipi besinler günlük tüketimlerinizin bir parçası olsun.
3. Vitamin E ihtiyacı destek ürünler yerine besinlerle karşılanabilir. Vitamin E içeriği zengin besinler; tüm tahıllar, yeşil yapraklı sebzeler ve fındık olarak sıralanabilir.
4. Vitamin-B12 içeriği zengin gıdalar veya günlük 2,4 mcg kadar destek sağlayacak ürünler günlük yaşantınızın bir parçası olmalı. Yaşla emilim azalacağı için düzenli olarak kan seviyeleri ölçülmeli.
5. Eğer çoklu vitamin kullanıyorsanız demir ve bakırdan fakir olanları tercih edin. Demir preparatlarını doktor önerisi dışında kullanmayın.
6. Alüminyumun AH ilişkisi her ne kadar araştırmaya açık bir konu olsa da alüminyum maruziyetini azaltmak isteyenler alüminyum içeren tencere veya anti- asit ve kabartma tozu kullanımından uzak durmalıdır.
7. Aerobik egzersiz yaşantınızın bir parçası olsun. Örneğin; mümkünse, haftada üç gün, 40 dakika ritmik adımlarla yürüyüş yapın...



Sonuç olarak; epidemiyolojik çalışmalar AH ile beslenme arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Doymuş yağ asitleri ve yüksek kolesterol seviyeleri AH riskinde artış ile ilişkili, doymamış omega- 3 yağ asidi ve E vitamini gibi anti-oksidanların tüketimi ise koruyucu olarak görülmektedir. Ayrıca sağlıklı bir diyet, düzenli bir egzersiz ile birleştirilmelidir. Veriler ikna edici gibi gözükse de diyetle AH ilişkisinin daha iyi anlaşılabilmesi için, daha geniş katılımlı randomize kontrollü çalışmalara ihtiyaç vardır.

### Kaynaklar

1. Querfurth HW et al. Alzheimer' s Disease. N Engl J Med 2010; 362: 329-44.
2. Hirtz D et al. How common are the "common" neurologic disorders? Neurology 2007; 68: 326- 37.
3. Morris MC. The role of nutrition in Alzheimer' s disease: epidemiological evidence. Eur J Neurol 2009; 16: 1-7.
4. Scarmeas N et al. Mediterranean diet and risk for Alzheimer' s disease. Ann Neurol 2006; 59: 912-21.
5. Trichopoulou A et al. Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population. N Engl J Med 2003; 348: 2599-608.
6. Neal DB et al. Dietary and lifestyle guidelines for the prevention of Alzheimer' s disease. Neurobiology of Aging 2014; 35: 74-8.