

# Anne Adayları Yeterli Beslenin!

Özlem Ak

Hamileliğinde yeterince beslenmeyen annelerin bebeklerinde kalıcı kalp problemleri olabilir. Primatlar üzerinde yapılan yeni bir çalışmanın sonuçları annenin beslenmesiyle çocuğunun sağlığı arasında düşünülen daha fazla ilişki olduğuna ek kanıtlar getirdi.

*Journal of Physiology* dergisinde yayımlanan çalışmanın yazarlarından Peter Nathanielsz anne karnındaki gelişim dönemimizde, bütün hayatımız boyunca geçirmedığımız kadar çok sayıda ve önemli biyolojik süreç geçirdiğimizi söylüyor. Bu kritik dokuz aylık hamilelik döneminde alınan çok az ya da çok fazla kaloringin yeni doğan bebeğin kilosu, metabolik ve kronik hastalıkları üzerinde tüm hayatı boyunca etkili olacağı belirtiliyor. Dönüm noktası oluşturan bir araştırmada Hollanda'da II. Dünya Savaşı sırasında yaşanan kıtlık döneminde doğan bebeklerde kalp hastalığı ve diğer hastalık risklerinin yüksek olduğu, hatta aynı risklerin sonraki iki nesli de etkilediği tespit edilmiş. Fakat insan karmaşık bir canlı. Stresin, kimi davranışların ve çevresel etkenlerin rolünü açıklamak da zor. Bu yüzden Laramie'deki (ABD) Wyoming Üniversitesi'nden Dr. Nathanielsz ve San Antonio'daki Texas Üniversitesi Sağlık Bilimi Merkezi'ndeki meslektaşları insanın genetik özelliklerine yakın genetik

özellikler taşıyan babunları inceledi. On altı hamile babun normal olarak almaları gereken miktarda besinle beslenirken, yine on altı hamile babundan oluşan ikinci grup ise normalden %30 daha az beslendi. Diğer tüm yaşam koşulları aynı tutuldu. Araştırmacılar daha sonra normal beslenen annelerin yavruları ile yetersiz beslenen annelerin yavrularını karşılaştırdı. Yetersiz beslenen annelerin bebekleri küçük doğdu, buna rağmen genç erişkin dönemlerinde iyi beslenen annelerin yavrularının vücut ağırlığına ulaştılar. Fakat yetersiz beslenen annelerin yavrularının kalp kasının daha fibroz bir yapısı vardı ve kalplerinin şekli de anormaldi. Normal kalp genel hatlarıyla ters piramit şeklinde iken, yetersiz beslenen annelerin yavrularının kalbi daha yuvarlak ve daha az kaslıydı. Daha az kaslı kalp kanı pompalamada yeterince etkili değildi ve ortalama %20 daha az kan pompalıyordu. Hamileyken yetersiz beslenen annelerin yavrularının kalplerinin aynı zamanda daha hızlı yaşlandığı fark edildi. Beş yaşına geldiklerinde (insanlarda yaklaşık 25 yaşa

karşılık gelir) kalp işlevleri kendilerinden üç kat daha yaşlı primatlarınkine benzer oluyordu.

Cambridge Üniversitesi'nden gelişimsel endokrinolog Susan Ozanne insan üzerinde yapılamayacak bu deneylerin neden sonuç ilişkisini gösterebileceğini söylüyor. Bu çalışmayla annenin beslenmesinin etkileri hakkında güçlü kanıtlar elde edildi. Ozanne annenin beslenme şeklinin uzun dönemde çocuğun kalp sağlığı üzerinde kesinlikle etkisi olduğunun tespit edildiğini belirtiyor. Kemirgenler üzerinde yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edildi.

Ozanne bir sonraki aşamanın, doğumdan sonraki beslenme şeklinin ve yapılan egzersizin gelişim sırasındaki yetersiz beslenmenin etkilerini telafi edip etmediğinin araştırılması olduğunu söylüyor ve ekliyor: "Hekimler çocukluk çağının müdahale etmek için uygun bir zaman olup olmadığını ya da etkileri ortadan kaldırmak için daha uzun bir zamana gerek olup olmadığını bilmiyor."

