



## Polikistik Over Sendromunda Gıda Takviyeleri ve Alternatif Tedavi Yaklaşımları

Nilay Öztürk <sup>id</sup>\*, Duygu Mısırlı <sup>id</sup>

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Eczacılık Fakültesi, 34668, İstanbul, Türkiye

### TEZ ÖZETİ

### ÖZET

Polikistik over sendromu birbiri ile iç içe geçmiş etiyolojik sistemlere ve fizyopatolojik mekanizmalara sahip, yüksek oranda kalıtsal olarak aktarılan ve kadınların %5-20'sini etkilediği düşünülen, ileri dönemlerde çeşitli komplikasyonlara sebebiyet veren kompleks bir endokrin bozukluktur. Hiperandrogenizm, polikistik over morfolojisi ve yumurtlama işlev bozukluğu dahil olmak üzere 4 fenotipinin belirlenmesinde rol oynayan klinik belirtilere sahiptir. Hastaların bu klinik belirtilerine göre tedaviden beklentileriyle düzenlenen farmakoterapilerinde kullanılan ilaçların çeşitli yan etkilerinin olması ve farmakoterapide tercih edilen farmakolojik ajanlarla sadece semptomatik tedavi uygulanabiliyor olması, polikistik over sendromlu kadınların tamamlayıcı tıp adı altında çeşitli gıda takviyeleri ve alternatif tedavi yaklaşımlarına yönelmesine sebep olmuştur. Gıda takviyesi olarak alınabilen inositol, bioflavonoidler, resveratrol, D vitamini, A vitamini, K vitamini, E vitamini, B grubu vitaminleri, karnitin, kalsiyum, magnezyum, selenyum, çinko, krom pikolinat, probiyotikler, melatonin, N-asetil sistein, omega-3 yağ asitleri, koenzim Q10, demir, kurkumin gibi çeşitli besin maddeleri ile akupunktur, yoga, Qi Gang, tai chi ve farkındalığa dayalı müdahaleler gibi egzersiz ve terapi yöntemleri günümüzde çalışması yapılmaya devam edilen ajanlar ve yöntemlerdir. Burada verilen ajanların birçoğu polikistik over sendromlu kadınlarda eksikliği görülen vitaminler, bitkisel veya hayvansal kaynaklar ile bileşik ve minerallerdir. Bu derlemede bu ajanların ve diğer terapi ve egzersiz yöntemlerinin hastalığın klinik belirtilerinin, hem etiyolojik hem de ileri dönem biyokimyasal anormalliklerinin ve komplikasyonlarının seyirinde farmakolojik ajanlara kıyasla nasıl bir fayda sağlayabileceğine dikkat çekilmek istenmiştir ancak hastalığın kompleks doğası bu ajanlarla yapılan çalışmaların literatürünün eksik kalmasına ve ajanlar ile yöntemlerin hastaların rutin tedavilerine entegre edilmelerinde zorluğa yol açmaktadır. Buna rağmen bu derlemede bahsedilen birçok ajan ve yöntem hastaların yaşam kalitesini ve sağlık profilini iyileştirmeye yönelik umut vadeden etkilere sahiptir.

#### Anahtar kelimeler:

Polikistik Over Sendromu  
Gıda takviyeleri  
Vitaminler  
Orta yoğunluklu egzersiz

2024

## Dietary Supplements and Alternative Treatment Approaches in Polycystic Ovary Syndrome

### THESIS ABSTRACT

### ABSTRACT

Polycystic ovary syndrome is a complex endocrine disorder characterized by intertwined etiological systems and pathophysiological mechanisms, a high degree of heritability, and an estimated prevalence of 5-20% among women of reproductive age. The syndrome manifests with a range of clinical features, including hyperandrogenism, polycystic ovarian morphology, and ovulatory dysfunction, which can lead to various long-term complications. While pharmacological therapies are the mainstay of treatment, their limitations, including side effects and the ability to provide only symptomatic relief, have prompted women with PCOS to seek complementary medicine approaches. These include a variety of dietary supplements, such as inositol, bioflavonoids, resveratrol, vitamin D, vitamin A, vitamin K, vitamin E, group of vitamin B, carnitine, calcium, magnesium, selenium, zinc, chromium picolinate, probiotics, melatonin, N-acetyl cysteine, omega-3 fatty acids, coenzyme Q10, iron, and curcumin, as well as exercise and therapy modalities like acupuncture, yoga, Qi Gong, tai chi, and mindfulness-based interventions. Many of these agents and approaches target deficiencies in vitamins, minerals, and other compounds commonly observed in women with PCOS. This review aims to highlight the potential benefits of these complementary medicine approaches in managing the clinical manifestations, both etiological and long-term biochemical abnormalities, and complications of PCOS compared to pharmacological agents. However, the complex nature of the disorder has hindered the accumulation of robust evidence for these agents and methods, making their integration into routine care challenging. Nevertheless, several of the agents and approaches discussed in this review hold promising potential to improve patients' quality of life and overall health profile.

#### Keywords:

Polycystic Ovary Syndrome  
Dietary supplements  
Vitamins  
Moderate-intensity exercise

2024

Öztürk, N., & Mısırlı, D. (2024). Polikistik Over Sendromunda Gıda Takviyeleri ve Alternatif Tedavi Yaklaşımları. Bütünleyici Ve Anadolu Tıbbı Dergisi, 5(SBÜ Hamidiye Eczacılık 2024 Bitirme Projesi Özetleri), 3-3.