



AİLEVİ AKDENİZ ATEŞİ (FMF) YÖNETİMİNDE BESLENMENİN ROLÜ: GÜNCEL BULGULAR VE DİYET YAKLAŞIMLARI

İrem, MERAL¹, Gülşah, KANER TOHTAK²

¹ İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İzmir, Türkiye

 0000-0002-7741-2324

² İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İzmir, Türkiye

 0000-0001-5882-6049

ÖZ

Giriş: Ailesel Akdeniz Ateşi (FMF), özellikle Doğu Akdeniz kökenli bireylerde görülen, otozomal resesif geçişli otoinflamatuvar bir hastalıktır. FMF ataklarının bazı çevresel faktörler (stres, travma, aşırı fiziksel aktivite vb.) ve beslenmeyle ilişkili etkenler tarafından tetiklenebileceği bildirilmektedir.

Amaç: Bu bildiri, FMF’de beslenme ile hastalık seyri arasındaki olası ilişkileri inceleyen güncel literatürün özetlenmesi amaçlanmıştır.

Metod: PubMed ve ScienceDirect veri tabanlarında, 2020-2024 yılları arasındaki “Ailevi Akdeniz ateşi ve beslenme” ile ilgili güncel literatür taranarak derlenmiştir.

Bulgular: FMF ataklarının tetiklenmesinde, özellikle doymuş yağ oranı yüksek, tuzlu besinler, inek sütüne buğday gibi bazı besinlerin etkili olabileceği öne sürülmüştür. Aynı zamanda yüksek enerjili, basit şeker ve doymuş yağ açısından zengin diyetlerin proinflamatuvar sitokin düzeylerini artırarak inflamasyonu şiddetlendirebileceği belirtilmektedir. Kolşisin tedavisine yanıt vermeyen bazı hastalarda ise, ince bağırsakta aşırı bakteriyel çoğalma (SIBO), bağırsak mikrobiyotasındaki değişiklikler ve belirli besinlerin (özellikle buğday ve süt ürünlerinin) tetikleyici rolü vurgulanmaktadır. Bu nedenle, antioksidan ve probiyotik açısından zengin diyetlerin anti-inflamatuvar etkiler göstererek C-reaktif protein (CRP) düzeylerini düşürdüğü ve FMF semptomlarını hafifletebileceği bildirilmiştir. FMF hastaları arasında tamamlayıcı besin desteklerinin ve alternatif tıp uygulamalarının yaygın olarak kullanıldığı belirlenmiş; bu kapsamda en sık kullanılan takviyeler arasında vitaminler, mineraller, omega-3 yağ asitleri ile zencefil ve zerdeçal gibi fonksiyonel gıdalar yer almıştır.

Sonuç: FMF’de beslenmenin rolü henüz tam olarak netleştirilememiştir. Ancak özellikle antioksidan açısından zengin ve aşırı kısıtlama içermeyen anti-inflamatuvar diyet yaklaşımlarının, semptom yönetiminde destekleyici olabileceği ve hastaların yaşam kalitesini artırabileceği düşünülmektedir. Kolşisine dirençli olgularda diyet müdahaleleri, potansiyel bir tamamlayıcı tedavi seçeneği sunabilir. Bununla birlikte, bu yaklaşımların etkinliğini değerlendirebilmek için daha kapsamlı ve kontrollü prospektif çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Ailevi akdeniz ateşi, Anti-inflamatuvar diyet, Mikrobiyota

* Bu çalışma, 25-26 Nisan 2025’te 1. Romatoloji Sağlık Profesyonelleri Derneği Yıllık Sempozyumu – Romatolojide Multidisipliner Yaklaşımlar’da sözel bildiri olarak sunulmuştur.

İletişim/Correspondence

İrem Meral

İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü,
Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İzmir

E-posta: dytiremhelvacioglu@gmail.com

Geliş tarihi/Received: 03.04.2025

Kabul tarihi/Accepted: 18.04.2025

THE ROLE OF NUTRITION IN THE MANAGEMENT OF FAMILIAL MEDITERRANEAN FEVER (FMF): CURRENT FINDINGS AND DIETARY APPROACHES

ABSTRACT

Background: Familial Mediterranean fever (FMF) is an autosomal recessive autoinflammatory disease that occurs mainly in people of eastern Mediterranean descent. It has been reported that FMF attacks can be triggered by various environmental factors (such as stress, trauma, excessive physical activity, etc.) as well as nutritional factors.

Aim: The aim of this article is to summarise the current literature examining the possible relationship between diet and disease progression in FMF.

Method: The current literature on 'Familial Mediterranean fever and nutrition' published between 2020 and 2024 was reviewed and compiled in the PubMed and ScienceDirect databases.

Results: Certain foods, such as those high in saturated fats, salty foods, cow's milk and wheat, can trigger FMF attacks. A diet rich in simple sugars and saturated fats can increase pro-inflammatory cytokines and exacerbate inflammation. In colchicine-resistant patients, factors such as small intestinal bacterial overgrowth (SIBO), changes in the gut microbiota and certain foods (especially wheat and dairy products) are considered. A diet rich in antioxidants and probiotics can lower C-reactive protein (CRP) levels and alleviate FMF symptoms. In addition, complementary supplements such as vitamins, minerals, omega-3 fatty acids, ginger and turmeric are commonly used by FMF patients.

Conclusion: The role of diet in FMF is not yet fully understood. However, it is believed that anti-inflammatory diets, especially those rich in antioxidants and not restrictive, support symptom management and improve patients' quality of life. In colchicine-resistant cases, dietary measures could be a possible complementary treatment option. However, further comprehensive and controlled prospective studies are needed to evaluate the efficacy of these approaches.

Keywords: Familial mediterranean fever (FMF), Anti-inflammatory diet, Microbiota

* This study was presented as an oral presentation at the 1st Rheumatology Health Professionals Association Annual Symposium – Multidisciplinary Approaches in Rheumatology on 25-26 April 2025.

İletişim/Correspondence

İrem Meral
İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü,
Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İzmir

E-posta: dytiremhelvacioglu@gmail.com

Geliş tarihi/Received: 03.04.2025

Kabul tarihi/Accepted: 18.04.2025