

FİBROMİYALJİDE GÜNCEL BESLENME YAKLAŞIMLARI

İrem, MERAL¹, Gülşah, KANER TOHTAK²¹ İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İzmir, Türkiye
0000-0002-7741-2324² İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İzmir, Türkiye
0000-0001-5882-6049

ÖZ

Giriş: Fibromiyalji, kronik yaygın ağrı, yorgunluk, uyku bozuklukları ve psikolojik sorunlarla karakterize, etiyojisi tam olarak aydınlatılamamış bir hastalıktır. Farmakolojik tedavilerin sınırlı etkinliği nedeniyle, tamamlayıcı ve alternatif yaklaşımlara ilgi giderek artmaktadır.

Amaç: Bu bildiride, fibromiyalji yönetiminde uygulanan farklı beslenme müdahaleleri ve bu yaklaşımların olası etki mekanizmaları incelenmiştir.

Metod: PubMed ve ScienceDirect veri tabanlarından, 2020-2024 yılları arasında yayımlanmış fibromiyalji ve beslenme ilişkisine odaklanan güncel literatür taranarak özetlenmiştir.

Bulgular: Fibromiyalji hastalarında irritabl bağırsak sendromunun (IBS) sık görülmesi sebebiyle, düşük fermente edilebilir oligosakkarit, disakkarit, monosakkarit ve polioller (FODMAP) diyeti; bağırsak semptomlarını hafifletmekte ve merkezi hassasiyetin azalmasına katkı sağlamaktadır. Vejetaryen diyetlerin yüksek antioksidan kapasitesi, oksidatif stresin azalmasını sağlayarak ağrı ve yorgunluk üzerinde olumlu etki gösterebilir. Akdeniz diyeti, zeytinyağı, sebze-meyve ve balık yönünden zengin içeriği ile anti-inflamatuvar ve nöroprotektif etkiler sunmakta olup, fibromiyalji semptomlarının azaltılmasına katkı sağlayabileceğine dair kanıtlar mevcuttur. Glutensiz diyetin, özellikle non-çölyak gluten duyarlılığı olan bireylerde ağrı ve yorgunluk üzerinde belirgin iyileşme sağladığı bildirilmiştir. Aspartam ve monosodyumglutamat (MSG) içermeyen diyetlerin, nörotransmitter dengesini destekleyerek semptomların hafiflemesine yardımcı olabileceği öne sürülmektedir. Ketojenik diyetin ise inflamatuvar sitokinleri baskılayarak ve keton cisimcikleri aracılığıyla sinir sisteminde enerji metabolizmasını düzenleyerek ağrı algısını azaltabileceği gösterilmiştir. Ancak bu diyetle ilişkin bilimsel kanıtlar sınırlı olup, daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Sonuç: Fibromiyalji yönetiminde tek bir beslenme modeli yerine, bireyselleştirilmiş yeterli ve dengeli beslenme yaklaşımlarının tercih edilmesi, yaşam kalitesini artırmak ve ağrıyı hafifletmek açısından önem arz etmektedir. Ayrıca, vücut ağırlığı yönetimi ve yüksek antioksidan içerikli bir diyetin semptomların iyileştirilmesinde etkili olabileceği bildirilmektedir. Ancak mevcut bilimsel veriler sınırlı olduğundan, bu müdahalelerin etkinliğini ortaya koymak için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Fibromiyalji, Akdeniz diyeti, Glutensiz diyet

* 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, İzmirE-posta: dytiremhelvacioglu@gmail.com

Geliş tarihi/Received: 03.04.2025

Kabul tarihi/Accepted: 18.04.2025

RECENT ADVANCES IN NUTRITIONAL APPROACHES FOR FIBROMYALGIA MANAGEMENT

ABSTRACT

Background: Fibromyalgia is a disease characterized by chronic, widespread pain, fatigue, sleep disturbances and psychological problems, the etiology of which is not yet fully understood. "Due to the limited efficacy of pharmacological treatments, there is a growing interest in complementary and alternative approaches.

Aim: This article examines various nutritional interventions used in the treatment of fibromyalgia and their possible mechanisms of action.

Method: The current literature focusing on the relationship between fibromyalgia and diet, published between 2020 and 2024, was reviewed and summarized using the PubMed and ScienceDirect databases.

Results: Due to the high prevalence of irritable bowel syndrome (IBS) in fibromyalgia patients, a diet low in fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols (FODMAP) helps to alleviate gastrointestinal symptoms and contributes to a reduction in central sensitization. A vegetarian diet can alleviate pain and fatigue by reducing oxidative stress, while the Mediterranean diet has anti-inflammatory and neuroprotective effects supported by a proven improvement in symptoms. Gluten-free diets have been shown to be beneficial, especially for gluten sensitivity without celiac disease. Aspartame and MSG-free diet can help regulate neurotransmitters and alleviate symptoms. The ketogenic diet also shows promise in reducing pain perception via anti-inflammatory and metabolic mechanisms, although current evidence is still limited.

Conclusion: Individualized and balanced nutritional approaches are essential for improving quality of life and reducing pain in fibromyalgia. A weight-controlling and antioxidant-rich diet may also help to relieve symptoms, although further research is needed due to limited evidence.

Keywords: Fibromyalgia, Mediterranean diet, Gluten free diet

* 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