

ROMATOİD ARTRİTTE BESLENME YAKLAŞIMLARI: GÜNCEL KANITLAR VE OLASI ETKİLER

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: Romatoid artrit (RA), sistemik inflamasyon ve proinflamatuvar sitokinlerin etkisiyle eklemler ve organ sistemlerini etkileyen kronik, otoimmün bir hastalıktır.

Amaç: Bu bildiride; farklı beslenme yaklaşımlarına yönelik güncel literatür incelenmiş ve RA yönetimindeki potansiyel terapötik etkilerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Metod: PubMed ve ScienceDirect veri tabanlarından 2019-2024 yılları arasında yayımlanan ‘romatoid artrit ve beslenme’ ile ilgili güncel literatür taranarak özetlenmiştir.

Bulgular: Akdeniz diyeti, içerdiği yüksek düzeyde antioksidanlar, omega-3 yağ asitleri ve polifenoller sayesinde inflamasyonu azaltma potansiyeline sahiptir. Anti-inflamatuvar diyetin ise IL-1, IL-6 ve TNF- α gen ekspresyonunu baskılayarak daha güçlü bir etki oluşturabileceği düşünülmektedir. Aralıklı orucun, sitokin düzeylerini düşürmesi ve otofaji ile mikrobiyota modülasyonu yoluyla etkili olabileceği öngörülmektedir; ancak uzun dönem sonuçları henüz belirsizdir. Glutensiz diyetin RA üzerindeki etkileri sınırlı ve tartışmalıdır. Ayrıca, düşük lif alımı ve vitamin-mineral eksiklikleri nedeniyle mikrobiyota disbiyozisi ve inflamasyonda artışa neden olabileceği ifade edilmektedir. Vegan ve vejetaryen diyetlerin ise immün yanıtları düzenleyerek inflamasyonu azalttığı, ağrıyı hafiflettiği ve genel yaşam kalitesini iyileştirdiği öne sürülmektedir. Ancak, vegan diyetlerin uzun vadeli etkileriyle ilgili daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu vurgulanmaktadır. Eliminasyon diyetlerinde, potansiyel alerjen gıdaların diyetten çıkarılmasıyla gıda intoleransına bağlı semptomlarda iyileşme gözlemlenmiştir; ancak etkinliğini destekleyen bilimsel kanıtlar sınırlıdır ve daha kapsamlı çalışmalara gereksinim duyulmaktadır.

Sonuç: Romatoid artrit karmaşık patogeneze karşı, beslenme müdahaleleri farmakolojik tedavileri destekleyici bir rol üstlenebilir. Özellikle Akdeniz ve anti-inflamatuvar diyetler, bitkisel kaynaklı besinler ve sağlıklı yağ asitleri ile inflamasyonun kontrol altına alınmasına katkı sağlayabilir. Diyet yaklaşımlarının bireyselleştirilmesi, inflamasyonun azaltılması ve yaşam kalitesinin artırılmasında önemli olabilir. Ancak, bu diyet stratejilerinin etkinliğini net olarak ortaya koyabilmek için daha fazla sayıda ve nitelikli klinik çalışmaya ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: Romatoid artrit, Akdeniz diyeti, Glutensiz diyet, Anti-inflamatuvar diyet, Vejetaryen 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, İzmir

E-posta: dytiremhelvacioglu@gmail.com

Geliş tarihi/Received: 03.04.2025

Kabul tarihi/Accepted: 18.04.2025

NUTRITIONAL APPROACHES IN RHEUMATOID ARTHRITIS: CURRENT EVIDENCE AND POSSIBLE IMPLICATIONS

ABSTRACT

Background: Rheumatoid arthritis (RA) is a chronic autoimmune disease that affects joints and organ systems through systemic inflammation and the action of pro-inflammatory cytokines.

Aim: This article, the current literature on different nutritional approaches was reviewed, with a view to evaluating their potential therapeutic effects in the management of RA.

Method: The current literature on rheumatoid arthritis and nutrition from 2019 to 2024 was reviewed using the PubMed and ScienceDirect databases.

Results: The Mediterranean diet can reduce inflammation due to its content of antioxidants, omega-3 fatty acids and polyphenols. Anti-inflammatory diets can suppress pro-inflammatory cytokines such as IL-1, IL-6 and TNF- α . Intermittent fasting may modulate cytokine levels, autophagy and the microbiota, although the long-term effects are unclear. Gluten-free diets in RA are controversial due to potential nutrient deficiencies and microbiota imbalance. Vegan and vegetarian diets may reduce inflammation and pain, but their long-term effects need further investigation. Elimination diets may improve symptoms of food intolerances, but evidence is limited and further research is needed.

Conclusion: Nutritional interventions can support pharmacological treatments in addressing the complex pathogenesis of rheumatoid arthritis. In particular, Mediterranean and anti-inflammatory diets may help control inflammation through plant-based foods and healthy fatty acids. Individualized dietary approaches could aid in reducing inflammation and enhancing quality of life. However, more qualified clinical studies are needed to clearly demonstrate the efficacy of these dietary strategies.

Keywords: Rheumatoid arthritis, Mediterranean diet, Gluten-free diet, Anti-inflammatory diet, Vegetarian 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