

Menopoz Döneminde Beslenme Okuma Listesi:

Diyetisyenler ve Öğrenciler İçin Akademik Kaynaklar

Bu sayfa, menopoz döneminde beslenme konusunu akademik kaynaklardan öğrenmek isteyen diyetisyenler, yeni mezunlar ve öğrenciler için 8 Ekim tarihi itibarıyla 16 açık erişimli kaynaklık **giriş seviyesi bir okuma listesini** içermektedir. Bu kaynaklar konu ile ilgili kendinizi geliştirmek isteyen ancak nereden başlayacağınızı bilmeyenler için tarafımda bir eğitim arşivi oluşturmak amacıyla derlenmiştir ve belirli bir okuma sırasını takip etmektedir.

Her kaynağın altında künyesini, açık erişim bağlantısını ve okuduktan sonra cevaplayabilmeniz gereken soruyu bulacaksınız. Tamamlayıcı okumaları ilginize göre seçebilirsiniz.

Çalışmalar, giriş seviyesinde konuya ilgi duyanlara **net ve hızlı bir literatür girişi** sağladıkları için seçilmiştir: okumaları kolay, bilgileri net, bilimsel ve güncel.

Son güncelleme: 08.10.2026 · Web sürümü: dyteris.com/menopoz-doneminde-beslenme-okuma-listesi

Listedeki kaynakların hepsi son on yılda yayımlandı; içlerinde ele alınan araştırmaların bir kısmı daha eski tarihli. Kaynaklar İngilizce, **açıklamalar Türkçe**.

Önerilen Okuma Sırası

Hafta	Kaynaklar	Konular
1. hafta	1, 2	Menopoz geçişi ve vücut kompozisyonu
2. hafta	3, 4	Beslenme örüntüleri ve Akdeniz diyeti
3. hafta	5, 6, 7	Kemik sağlığı, protein ve egzersiz
4. hafta	8, 9, 10	Sıcak basmaları ve kilo

Temel Terimler

Menopoz: Başka bir nedenle açıklanmayan 12 aylık adet görmeme süresinin ardından belirlenen son adet dönemi. Yaşamın bu evresindeki değişimler tek bir günde oluşmaz.

Perimenopoz: Adet düzeninde değişikliklerle başlayan ve son adetten sonraki ilk yılı da kapsayan geçiş dönemi.

Postmenopoz: Menopozdan sonraki dönem. Araştırmalarda geçiş dönemindeki kadınlarla aynı grup sayılmamalı.

Vazomotor belirtiler: Sıcak basması ve gece terlemesi gibi belirtiler. Bu belirtilerin azalması, kilodaki ya da kan yağlarındaki değişimden ayrı değerlendirilir.

Vücut kompozisyonu: Vücudun yağ, yağsız doku ve kemik gibi bileşenleri. Tartıdaki değişim bu bileşenlerin hangisinin değiştiğini göstermez.

Sarkopeni: Kas gücü, kas miktarı veya niteliği ve fiziksel performansla değerlendirilen durum. Yalnız yağsız kütle ölçümüyle tanımlanmaz.

Kemik mineral yoğunluğu: Kemğin yoğunluğu; genellikle DXA ile belirlenir. Kırık riskini değerlendirmenin bir parçasıdır; düşme öyküsü ve diğer riskler de önemlidir.

Beslenme örüntüsü: Tek bir besin veya takviye yerine, kişinin genel olarak nasıl beslendiği. Akdeniz diyeti bu tür bir örüntüdür.

Temel Okumalar

1. Menopoz döneminde beslenmeye genel bakış

Erdélyi A, Pálfi E, Túó L, et al. The Importance of Nutrition in Menopause and Perimenopause-A Review. *Nutrients*. 2024;16(1):27. doi:10.3390/nu16010027

Derlemede menopoz ve perimenopozda beslenmenin ilişkili olduğu alanlar bir arada. Vücut kompozisyonu, kemik sağlığı, kalp-damar ve metabolik risk için genel beslenme önerileri yer alıyor. İlk okumada konunun kapsamını görmek için uygun; içindeki önerilerin hepsi aynı düzeyde araştırmaya dayanmıyor.

Önce menopoz geçişini anlatan bölümü, ardından beslenme başlıklarını okuyun. Genel sağlıklı beslenme önerileriyle menopoz dönemine özgü araştırmaları ayırmaya çalışın.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Menopoz döneminde beslenme değerlendirmesi kilo dışında hangi başlıkları kapsamalı?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

2. Menopoz geçişinde vücut kompozisyonu

Greendale GA, Sternfeld B, Huang M, et al. Changes in body composition and weight during the menopause transition. *JCI Insight*. 2019;4(5):e124865. doi:10.1172/jci.insight.124865

SWAN araştırmasının bu izleminde vücut kompozisyonu, son adet tarihinin öncesi ve sonrasına göre inceleniyor. Geçişin başında yağ kütlesinin artış hızı iki katına çıkıyor ve yağsız kütle azalmaya başlıyor; toplam ağırlığın artış hızı ise değişmiyor. Tartı tek başına izlendiğinde bazı değişimlerin gözden kaçabileceğini gösteren önemli bir çalışma.

Son adet tarihi çevresindeki değişimleri gösteren grafiklerle başlayın. Bunun gözlemsel bir çalışma olduğunu, bütün kadınlarda aynı değişimin beklenemeyeceğini akılda tutun.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Ağırlık artışının hızı değişmezken vücut kompozisyonu nasıl değişebilir?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

3. Tek besinden genel beslenme düzenine

Silva TR, Oppermann K, Reis FM, Spritzer PM. Nutrition in Menopausal Women: A Narrative Review. *Nutrients*. 2021;13(7):2149. doi:10.3390/nu13072149

Bu derleme, menopoz sonrası kadınlarda beslenme örüntülerini vücut kompozisyonu, kemik ve kalp-damar sağlığıyla birlikte inceliyor. Akdeniz tipi beslenme gibi genel düzenler, tek tek besin öğelerinin yanında değerlendiriliyor. Derlemede gözlemsel çalışmalarla deneysel çalışmalar bir arada; bunu bilerek okuyun.

Beslenme örüntülerine ayrılan bölümleri okuyun. Araştırmaların kiloya mı, kan yağlarına mı, kemiğe mi baktığını not edin.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Genel beslenme düzenini incelemek, tek bir besinin etkisini incelemekten nasıl farklıdır?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

4. Akdeniz diyeti: menopoz dönemine ait veriler

Gonçalves C, Moreira H, Santos R. Systematic review of mediterranean diet interventions in menopausal women. *AIMS Public Health*. 2024;11(1):110-129. doi:10.3934/publichealth.2024005

Akdeniz diyeti uygulanan deneysel çalışmaları bir araya getiren bu sistematik derleme, vücut ölçümleri ve bazı kardiyometabolik göstergelerde olumlu sonuçlar bildiriyor. Çalışmaların sayısı, süreleri ve uygulamaları farklı. Genel olarak yararlı bir beslenme örüntüsü olması, menopozdaki her belirti için etkisinin kanıtlandığı anlamına gelmiyor.

Çalışma özellikleri tablosuna bakın. Beslenmeyle birlikte egzersiz veya enerji kısıtlaması uygulanmış mı, sonuçlar hangi karşılaştırmadan elde edilmiş, inceleyin.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Akdeniz diyeti araştırmalarında nelere bakılmış, sıcak basmaları hakkında ne söylenebilir?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

5. Kemik sağlığı kılavuzunda beslenme

Gregson CL, Armstrong DJ, Avgerinou C, et al. The 2024 UK clinical guideline for the prevention and treatment of osteoporosis. Arch Osteoporos. 2025;20(1):119. doi:10.1007/s11657-025-01588-3

Bu Birleşik Krallık kılavuzu, menopo2 sonrası kadınları da kapsayan osteoporozun değeriendirilmesini ve tedavisini anlatıyor. Kalsiyum, D vitamini, protein ve hareket; kırık riski ve gerektiğinde ila2 tedavisiyle birlikte düşünülüyor. Kemik sağlığında beslenmenin ila2 tedavisi ve kırık riskiyle birlikte nasıl düşünüldüğünü görmek için okuyabilirsiniz. Kılavuzun başlığında 2024 ge2se de makale 2025'te yayımlanmış.

Tamamını ilk okumada bitirmeniz gerekmiyor. Yaşam tarzı ve beslenme önerilerini okuyun; besinlerle alım ile takviye gereksiniminin nasıl ayrıldığını okuyun.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Kemik sağlığında beslenme önerileri neden kırık riskinin değeriendirilmesinden ayrı düşünülemez?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

6. Protein takviyesi ve diren2 egzersizi

Kuo YY, Chang HY, Huang YC, et al. Effect of Whey Protein Supplementation in Postmenopausal Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. Nutrients. 2022;14(19):4210. doi:10.3390/nu14194210

Bu meta-analiz, postmenopozal kadınlarda peynir altı suyu proteininin (whey) egzersizle ve egzersiz olmadan kullanımını karşılaştırıyor. Diren2 egzersizi yapılan gruplarda kas gücünde ve bacaklardaki yağsız kütlede bir miktar yarar görülmüş. Egzersiz yapılmayan gruplarda kas gücü ve yağsız kütle için belirgin yarar gösterilmemiş. Sonuçlar, bütün kadınların protein tozu kullanması gerektiğini söylemiyor.

Egzersiz yapılan ve yapılmayan alt grupları ayrı okuyun. Başlangı2taki protein alımına, hangi kas grubuna bakıldığını ve toplam beslenme düzenine bakın.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Protein takviyesinin etkisini yorumlarken egzersiz ve başlangı2taki alım neden önemlidir?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

7. Direnç egzersizi ve kemik mineral yoğunluğu

Wang Z, Zan X, Li Y, et al. Comparative efficacy different resistance training protocols on bone mineral density in postmenopausal women: A systematic review and network meta-analysis. Front Physiol. 2023;14:1105303. doi:10.3389/fphys.2023.1105303

Farklı direnç egzersizi programlarını karşılaştıran bu ağ meta-analizi, postmenopozal kadınlarda kemik mineral yoğunluğunu inceliyor. Egzersizin şiddeti ve sıklığına göre sonuçlar farklılaşabiliyor. Kemik sağlığının yalnız kalsiyum alımıyla açıklanamayacağını gösteriyor. Bu çalışmadan bir programın bütün kadınlara uygun olduğu ya da kırığı önlediği sonucu çıkarılamaz.

Hangi kemik bölgelerinin ölçüldüğünü ve programların nasıl karşılaştırıldığını okuyun. Sıralamalara bakarken çalışmalardaki kişi sayısını ve sonuçların ne kadar kesin olduğunu da not edin.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Kemik yoğunluğundaki değişim ile kırık riskinin azalması neden ayrı sonuçlardır?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

8. Sıcak basmalarında beslenme iddialarını değerlendirmek

The North American Menopause Society. The 2023 nonhormone therapy position statement of The North American Menopause Society. Menopause. 2023;30(6):573-590. doi:10.1097/GME.0000000000002200

Bu meslek örgütü metni, vazomotor belirtiler için hormon dışı tedavileri kanıt düzeylerine göre değerlendiriyor. Soya, bitkisel ürünler ve beslenme değişiklikleriyle ilgili iddiaları okumak için önemli. Belirtileri tedavi etmek amacıyla bir uygulamanın önerilmemesi, o besinin genel beslenmede yer alamayacağı anlamına gelmiyor.

Beslenme değişiklikleri, soya ve takviyelerle ilgili bölümlere bakın. Önerilerin özellikle sıcak basması ve gece terlemesi için verildiğini aklınızda tutun.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Bir besinin sağlıklı beslenmede yer alması ile sıcak basması tedavisi olarak önerilmesi arasındaki fark nedir?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(The Menopause Society\)](#)

9. Soya ve bitkisel beslenme: randomize bir çalışma

Barnard ND, Kahleova H, Holtz DN, et al. A dietary intervention for vasomotor symptoms of menopause: a randomized, controlled trial. *Menopause*. 2023;30(1):80-87. doi:10.1097/GME.0000000000002080

Bu 12 haftalık randomize çalışmada yağı azaltılmış vegan beslenme ve günlük soya fasulyesi birlikte uygulanıyor. Beslenmesini değiştiren grupta sıcak basmalarının azaldığı bildirilmiş. Birden fazla değişiklik aynı anda yapıldığı için sonucu yalnız soyaya bağlayamıyoruz. Çalışmanın küçük olması ve belirtilerin kişilerin bildirimleriyle izlenmesi de yorumda önemli.

Uygulamanın bütün bileşenlerini ve kontrol grubuna verilen önerileri okuyun. Sonucu bir önceki meslek örgütü değerlendirmesiyle karşılaştırın.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Bu çalışmadan yalnız soyanın etkisini neden ayıramıyoruz?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

10. Kilo verirken kas ve kemik takibi

Seimon RV, Wild-Taylor AL, Keating SE, et al. Effect of Weight Loss via Severe vs Moderate Energy Restriction on Lean Mass and Body Composition Among Postmenopausal Women With Obesity: The TEMPO Diet Randomized Clinical Trial. *JAMA Netw Open*. 2019;2(10):e1913733. doi:10.1001/jamanetworkopen.2019.13733

TEMPO çalışması, obezitesi olan postmenopozal kadınlarda belirgin ve daha ılımlı enerji kısıtlamasını karşılaştırıyor. Daha fazla kilo verilen grupta mutlak yağsız kütle kaybı da daha fazla; kalça kemik yoğunluğunda daha büyük azalma görülmüş. Kas gücü ve kaybın oranı ayrıca değerlendiriliyor. Bu çalışma menopozdaki herkes için kilo verme gerekliliği göstermiyor.

Verilen kilo, yağsız kütle, kas gücü ve kemik yoğunluğu sonuçlarını ayrı okuyun. Kaybedilen yağsız kütlenin miktarını ve verilen kiloya oranını ayrı değerlendirin.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Bir kilo verme programının başarısını değerlendirirken neden yalnız verilen kiloya bakamayız?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

Tamamlayıcı Okumalar

11. D vitamini ve kırıklar: VITAL araştırması

LeBoff MS, Chou SH, Ratliff KA, et al. Supplemental Vitamin D and Incident Fractures in Midlife and Older Adults. N Engl J Med. 2022;387(4):299-309. doi:10.1056/NEJMoa2202106

Kadın ve erkek yetişkinleri kapsayan bu büyük randomize araştırmada, D vitamini takviyesi genel olarak kırık sıklığını azaltmamış. Araştırmaya alınan kişiler D vitamini eksikliği veya osteoporoz nedeniyle seçilmemiş. Bu ayrıntı sonucu değiştiriyor: Bulguyu eksikliği olan kişilerin tedavisine doğrudan uygulamak uygun değil.

Araştırmaya alınan kişilerin başlangıç özelliklerini ve kimlerin araştırmaya alınmadığını okuyun. Bütün kırıklara ve kalça kırıklarına ayrı bakın.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Genel nüfusta elde edilen bir takviye sonucu, eksikliği olan kişilere neden doğrudan aktarılmaz?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

12. Menopozda uyku yakınmaları

Baker FC. Optimizing sleep across the menopausal transition. Climacteric. 2023;26(3):198-205. doi:10.1080/13697137.2023.2173569

Bu derleme, menopoz geçişindeki uyku güçlüklerini gece terlemesi, ruhsal durum ve uyku bozukluklarıyla birlikte inceliyor. Her gece uyanmasının aynı nedeni yok. Beslenme görüşmesinde uykunun neden sorulması ve gerektiğinde kişinin hekime yönlendirilmesi gerektiğini anlatıyor; bir besinle uykuyu düzeltme rehberi değil.

Uykuyu etkileyen nedenler ve değerlendirme bölümleriyle başlayın. Menopoz belirtileriyle diğer uyku bozukluklarının nasıl ayrıldığını inceleyin.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Uyku yakınmaları olan bir kişinin öyküsünde hangi bilgileri ayrıca toplamak gerekir?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

13. Kreatin ve kemik sağlığı: iki yıllık araştırma

Chilibeck PD, Candow DG, Gordon JJ, et al. A 2-yr Randomized Controlled Trial on Creatine Supplementation during Exercise for Postmenopausal Bone Health. Med Sci Sports Exerc. 2023;55(10):1750-1760. doi:10.1249/MSS.0000000000003202

Bu iki yıllık çalışmada, egzersiz yapan postmenopozal kadınlarda kreatin ile plasebo karşılaştırılıyor. Çalışmanın asıl baktığı kemik mineral yoğunluğunda belirgin ek yarar gösterilmemiş; kemiğin şekline ve yürüme süresine ilişkin bazı ölçümlerde fark var. Asıl soruyla yan bulguları ayırmayı gösteren iyi bir örnek.

Birincil sonuçla başlayın. Araştırmaya alınan herkesi kapsayan analiz ile çalışmayı tamamlayanların analizini karşılaştırın.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Bazı ikincil sonuçlar olumlu olsa da neden kreatinin osteoporozu önlediğini söyleyemiyoruz?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

14. Kalp-damar riski ve menopoğ geçişi

El Khoudary SR, Nasr A. Cardiovascular Disease in Women: Does Menopause Matter? Curr Opin Endocr Metab Res. 2022;27:100419. doi:10.1016/j.coemr.2022.100419

Bu derleme, orta yaştaki kardiyovasküler değişimlerde yaşılanma ile menopoğ geçişinin rolünü tartışıyor. Bu yüzden beslenme takibinde kilonun yanında kan yağlarına ve karın bölgesindeki yağlanmaya da bakmak gerekiyor. Bulgular risk değerlendirmesini destekliyor; menopoğun tek başına her kişide kalp hastalığına yol açacağı anlamına gelmiyor.

Geçiş dönemindeki risk göstergelerini anlatan bölümleri okuyun. Gözlemsel ilişkileri deneysel çalışmaların sonuçlarından ayırın.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Menopoğ döneminde bel çevresini, kan yağlarını ve tansiyonu izlemek neden önemlidir?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

15. Probiyotik ve prebiyotik araştırmalarının sınırları

Barrea L, Verde L, Auriemma RS, et al. Probiotics and Prebiotics: Any Role in Menopause-Related Diseases? Curr Nutr Rep. 2023;12(1):83-97. doi:10.1007/s13668-023-00462-3

Bu derleme, menopozla ilişkili mikrobiyota değişimleri ve takviye araştırmalarını anlatıyor. Mekanizma ve hayvan verilerinin yanında küçük insan çalışmaları da var. Bazı metabolik göstergelerde olumlu bulgular, bütün probiyotik ürünler için aynı etkiyi göstermiyor. Yaygın takviye iddialarını araştırmanın gerçek kapsamıyla karşılaştırmak için okuyabilirsiniz.

İnsanlarda yapılan deneysel çalışmaları ve kısıtlılıklar bölümünü okuyun. Ürünün suşu, dozu ve incelenen sonucun birbirinden farklı olabileceğine bakın.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Mikrobiyotaya dair bir mekanizma, belirli bir probiyotiği önermek için neden yeterli değildir?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

16. Güncel bir menopoz kılavuzu

Department of Veterans Affairs, Department of Defense. VA/DOD clinical practice guideline for menopause. Version 1.0. Washington (DC): Department of Veterans Affairs; 2026.

Bu 2026 kılavuzu, menopozdaki takibi beslenme, hareket, kemik sağlığı ve belirtilerin tedavisiyle birlikte değerlendiriyor. Menopoz sonrasında kilo vermek için hiçbir diyetin ötekilerden üstün olduğunu gösterecek kanıt bulunmadığını belirtiyor. Genel sağlıklı beslenme önerileriyle menopozda özel bir diyetin üstünlük iddiasını ayırmak için iyi bir son okuma.

Önce kemik sağlığı ve kilo ile ilgili önerilere bakın. Diyet örüntülerine ilişkin 37. öneriyi, Akdeniz diyeti ve soya çalışmalarından aldığınız notlarla karşılaştırın.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Bir diyetin genel sağlık açısından uygun olması ile menopozda kilo vermek için ötekilerden üstün bulunması nasıl farklıdır?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(ABD Gazi İşleri Bakanlığı\)](#)

Son Not

Bu listeyi ilerleyen dönemde **düzenli olarak güncellemeyi** planlıyorum. Öneri ve tavsiyelerinizi, özellikle yararlı bulduğunuz ve yer alsa iyi olur dediğiniz kaynakları benimle dilediğiniz zaman paylaşabilirsiniz.

[İletişim sayfası](#)