

PCOS ve Beslenme Okuma Listesi:

Diyetisyenler ve Öğrenciler İçin Akademik Kaynaklar

Bu sayfa, PCOS ve beslenme konusunu akademik kaynaklardan öğrenmek isteyen diyetisyenler, yeni mezunlar ve öğrenciler için 8 Ekim tarihi itibarıyla 10 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/pcos-ve-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	PCOS'u tanımak ve yaşam tarzı değişikliği
2. hafta	3, 4	Beslenme hedefleri ve diyet araştırmaları
3. hafta	5, 6	Fiziksel aktivite ve yeme davranışı
4. hafta	7, 8	İnositol ve metformin araştırmalarını okumak

Temel Terimler

PCOS:	Polikistik over sendromunun İngilizce kısaltması. Üreme sağlığını, metabolik sağlığı ve ruh sağlığını etkileyebilen bir sendromdur. Tanı, yalnız ultrasondaki görünümüne dayanmaz.
Hiperandrojenizm:	Androjen etkisinin artması. Klinik belirtilerle veya kan ölçümleriyle değerlendirilebilir; bu iki değerlendirme aynı bilgiyi vermez.
Ovulasyon:	Yumurtlama. Adet düzeni, yumurtlama ve gebelik sonuçları birbiriyle ilişkili olsa da araştırmalarda ayrı sonuçlar olarak değerlendirilir.
İnsülin direnci ve HOMA-IR:	İnsülin direnci, dokuların insüline yanıtının azalmasıdır. HOMA-IR, açlık glukozu ve insüliniyle hesaplanan dolaylı bir göstergedir; tek başına PCOS tanısı koydurmaz.
OGTT:	Oral glukoz tolerans testi. Glukoz yüklemesinden sonra kan glukozunun yanıtını değerlendirir. PCOS rehberindeki metabolik değerlendirme bölümünde karşınıza çıkar.
Miyo-inositol ve D-kiro-inositol:	Takviye araştırmalarında sık geçen iki inositol biçimi. Bir biçim veya karışımla elde edilen sonuçlar, bütün inositol ürünlerine aktarılmaz.
Metabolik ve üreme ile ilgili sonuçlar:	Kan glukozu ve lipidler metabolik sonuçlara; yumurtlama, gebelik ve canlı doğum üreme ile ilgili sonuçlara örnektir. Bir gruptaki iyileşme, diğerinde de yarar olduğunu göstermeyebilir.
Kanıtın kesinliği:	Araştırmanın tahmin ettiği etkinin gerçek etkiye ne kadar yakın olduğuna duyulan güven. Çalışmadaki kişi sayısı, yöntem sorunları ve çalışmaların birbiriyle tutarlılığı bu güveni etkiler.

Temel Okumalar

1. PCOS'u güncel rehberle tanımak

Teede HJ, Tay CT, Laven JJE, et al. Recommendations From the 2023 International Evidence-based Guideline for the Assessment and Management of Polycystic Ovary Syndrome. J Clin Endocrinol Metab. 2023;108(10):2447-2469. doi:10.1210/clinem/dgad463

Bu rehber, tanıdan metabolik değerlendirmeye, ruh sağlığından beslenmeye kadar temel başvuru kaynağı. Beslenme bölümünde hiçbir diyet türünün bütün sonuçlarda ötekilerden daha iyi olduğu gösterilemedi. Tercihlere ve yaşam koşullarına uyan, sürdürülebilir beslenme değişiklikleri öne çıkıyor.

İlk turda tanı algoritmasını, 3. bölümdeki yaşam tarzı önerilerini ve özellikle 3.3 numaralı beslenme bölümünü okuyun. Ardından psikolojik değerlendirme ve yeme bozukluklarıyla ilgili önerilere dönün. Bütün rehberi bir oturuşta bitirmeniz gerekmiyor.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Rehber, tek bir diyet türünü üstün tutmadığında kişiye uygun beslenme planını neye göre kurmayı öneriyor?

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

2. Beslenme, hareket, uyku ve ruh sağlığı

Cowan S, Lim S, Alycia C, et al. Lifestyle management in polycystic ovary syndrome - beyond diet and physical activity. BMC Endocr Disord. 2023;23(1):14. doi:10.1186/s12902-022-01208-y

Bu derlemede PCOS'ta yaşam tarzı değişikliği yalnız beslenme ve egzersizden ibaret görülüyor. Uyku, psikolojik destek ve davranış değişikliğini etkileyen koşullar da inceleniyor. Bir beslenme önerisinin günlük yaşamda neden kolay ya da zor uygulandığını buradan okuyabilirsiniz. Ancak anılan yaklaşımların hepsi aynı güçte araştırmaya dayanmıyor.

Beslenme ve fiziksel aktivite bölümlerinden sonra uyku ve psikolojik destek bölümlerine geçin. Yazarların henüz yeterince araştırılmadığını söylediği konuları not edin.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Beslenme planına uyumu değerlendirirken uyku ve psikolojik durum hakkında hangi bilgileri gözden kaçırmamak gerekir?

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

3. Beslenmenin kilo dışındaki etkileri

Herbert S, Woolf K. Moving beyond Weight: A Narrative Review of the Dietary and Lifestyle Management for Reducing Cardiometabolic Risk in Polycystic Ovary Syndrome (PCOS). *Nutrients*. 2023;15(24):5069. doi:10.3390/nu15245069

Derleme, PCOS'ta kardiyometabolik sağlığı beslenme ve yaşam tarzı üzerinden inceliyor. Beslenmenin niteliği, kan glukozu ve kan yağları kilo değişimiyle birlikte değerlendiriliyor. Klinik takipte tartıya yansımayan iyileşmeleri görmek için okunabilir; tek başına belirli bir yaklaşımın bütün kişilerde üstün olduğunu kanıtlayan bir deney değil.

Diyet türlerini karşılaştıran bölümleri okuyun. Her çalışmanın neyi ölçtüğünü ve kilo değişimini nasıl hesaba kattığını not edin.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Bir diyetin etkisini değerlendirirken kilonun yanında hangi kan değerleri ve ölçümler izlenebilir?

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

4. Diyet araştırmalarında üreme sağlığı

Shang Y, Zhou H, He R, et al. Dietary Modification for Reproductive Health in Women With Polycystic Ovary Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front Endocrinol (Lausanne)*. 2021;12:735954. doi:10.3389/fendo.2021.735954

Bu derlemede beslenme değişiklikleriyle adet düzeni, yumurtlama ve klinik gebelikte iyileşmeler bildiriliyor. Bazı alt grup analizleri düşük karbonhidratlı yaklaşımları destekliyor; ancak diyetler, karşılaştırmalar ve çalışma yöntemleri farklı. Bu sonuçları 2023 rehberinin tek bir diyet türünü üstün tutmayan önerisiyle birlikte okuyun. Klinik gebelikteki artış, canlı doğumda da artış olduğunu tek başına göstermez.

Önce çalışma özellikleri tablosuna, ardından üreme sonuçlarının ayrı ayrı analizlerine bakın. Son bölümde yöntemin nasıl kurulduğunu da okuyun.

Okumanın vermesi gereken cevap:

İncelenen diyetlerin ve bakılan üreme sonuçlarının birbirinden farklı olması, ortak bir öneri çıkarmayı nasıl etkiliyor?

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

5. Egzersiz araştırmalarında izlenen değişimler

Kite C, Lahart IM, Afzal I, et al. Exercise, or exercise and diet for the management of polycystic ovary syndrome: a systematic review and meta-analysis. Syst Rev. 2019;8(1):51. doi:10.1186/s13643-019-0962-3

Bu meta-analiz, egzersizin tek başına veya diyetle birlikte uygulandığı araştırmaları inceliyor. Bazı metabolik göstergelerde, vücut ölçümlerinde ve aerobik kapasitede iyileşmeler bildiriliyor. Ancak birçok sonuçta etkiler sınırlı, güven aralıkları geniş; tek bir çalışmanın çıkarılması bile analizi değiştirebiliyor. Bulgular egzersizin farklı katkılarını görmeye yardımcı olsa da kesin bir egzersiz reçetesi vermiyor.

Egzersiz programlarının nasıl gruplandırıldığına bakın. Sonra fiziksel uygunluk ve insülin direnciyle ilgili sonuçlara bakın. Egzersizle diyetin birlikte verildiği araştırmalarda katkıların ayrı ölçölüp ölçölmediğine dikkat edin.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Egzersizin etkisini değerlendirirken kilo değişiminin yanında hangi ölçümlere bakılmış?

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

6. Beslenme görüşmesinde yeme davranışını sormak

Lalonde-Bester S, Malik M, Masoumi R, et al. Prevalence and Etiology of Eating Disorders in Polycystic Ovary Syndrome: A Scoping Review. Adv Nutr. 2024;15(4):100193. doi:10.1016/j.advnut.2024.100193

Bu kapsam derlemesi, PCOS ile yeme bozuklukları ve bozulmuş yeme davranışı arasındaki ilişkiye bakan araştırmaları bir araya getiriyor. Çalışmalarda farklı tarama araçları ve tanı yöntemleri kullanıldığı için bildirilen sıklıklar geniş bir aralıkta. Bu oranları bütün PCOS'lu kişiler için tek bir sayı gibi kullanmak doğru olmaz. İlişki gösteren bulgular, neden-sonuç ilişkisini de tek başına açıklamıyor.

Önce kullanılan değerlendirme araçlarına, ardından tartışma bölümüne bakın. Tarama sonucunu klinik tanıyla karıştırmayın; beslenme görüşmesinde kişinin yemeği kısıtlayıp kısıtlamadığının ve yerken kontrolünü kaybettiği anlar olup olmadığının sorulup sorulmadığına bakın.

Okumanın vermesi gereken cevap:

PCOS ve yeme bozukluğu araştırmalarındaki sıklıklar neden birbirinden çok farklı çıkabiliyor?

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

7. İnositol ve kanıtın sınırları

Fitz V, Graca S, Mahalingaiah S, et al. Inositol for Polycystic Ovary Syndrome: A Systematic Review and Meta-analysis to Inform the 2023 Update of the International Evidence-based PCOS Guidelines. J Clin Endocrinol Metab. 2024;109(6):1630-1655. doi:10.1210/clinem/dgad762

2023 rehberine katkı sağlayan bu derleme, inositol araştırmalarını kullanılan biçimlere, karşılaştırmalara ve sonuçlara göre değerlendiriyor. Bazı ölçümlerde yarar ihtimali görülse de genel kanıt sınırlı ve belirsiz. Bulgular, bütün PCOS'lu kişilere aynı ürünü ya da karışım oranını önermek için yeterli değil.

Önce hangi inositol biçimlerinin karşılaştırıldığını okuyun. Ardından metabolik ve üreme ile ilgili sonuçları ayırın; kanıtın kesinliği ile sonuç bölümüne bakın.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Araştırmalarda farklı inositol biçimleri kullanılmışken ve kanıt belirsizken, herkese uyan bir takviye önerisi neden yapılamaz?

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

8. Metformin kullanan kişide beslenme

Melin J, Forslund M, Alesi S, et al. The impact of metformin with or without lifestyle modification versus placebo on polycystic ovary syndrome: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Eur J Endocrinol. 2023;189(2):S38-S64. doi:10.1093/ajendo/lvad098

Bu derlemede metformin hem plaseboyla hem yaşam tarzı değişikliğiyle karşılaştırılıyor. Beden kütle indeksi, insülin direnci ve açlık glukozundaki bazı iyileşmeler için orta kesinlikte kanıt bildiriliyor; sindirim sistemi yakınmaları da daha sık görülüyor. Etkinin büyüklüğü ve kanıtın kesinliği, incelenen sonuca göre değişiyor.

Önce karşılaştırma gruplarını, sonra metabolik sonuçlar ile yan etkileri okuyun. Bulguları 2023 rehberinin 4.3 numaralı metformin bölümüyle birlikte değerlendirin. Amaç ilaç kararı vermek değil; metformin kullanan bir kişinin beslenme görüşmesinde nelere dikkat edileceğini anlamak.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Metforminin hangi sonuçları için kanıt daha güçlü; yarar ve sindirim yakınmaları birlikte nasıl değerlendirilmiş?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(dergi sitesi\)](#)

Tamamlayıcı Okumalar

9. Ergenlerde PCOS değerlendirmesi neden farklı?

Peña AS, Witchel SF, Boivin J, et al. International evidence-based recommendations for polycystic ovary syndrome in adolescents. BMC Med. 2025;23(1):151. doi:10.1186/s12916-025-03901-w

2023 uluslararası rehberinin ergenlere ilişkin önerilerini açıklayan bu yazı, ergenlikteki olağan değişimlerle PCOS bulgularının neden dikkatle ayrılması gerektiğini anlatıyor. Tanı yaklaşımı yetişkinlerle aynı değil; ultrason görünümü ve AMH ergenlerde tanı için önerilmiyor. Rehberde yaşam tarzı değişikliğine ve ruh sağlığına da yer veriliyor; ergenlerle kilo üzerinden damgalayıcı bir dille konuşulmaması isteniyor.

Önce tanı önerilerini ve “risk altında” değerlendirmesini okuyun. Ardından yaşam tarzı ve psikolojik sağlık bölümlerine geçin. Bu yazı, ayrı bir 2025 rehberi değil, 2023 rehberinin ergenlere odaklanan açıklaması.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Yetişkinlerde kullanılan tanı yaklaşımı ergenlere neden doğrudan uygulanmıyor?

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

10. PCOS’lu kişilerin gündelik yaşamda denediği yaklaşımlar

Cowan S, Grassi A, Monahan Couch L, et al. Evidence-Based Lifestyle Guidelines and Self-Management Strategies Utilized by Women with Polycystic Ovary Syndrome. Nutrients. 2023;15(3):589. doi:10.3390/nu15030589

Başlığında rehber sözcüğü geçse de bu çalışma bir rehber değil, çevrim içi anket araştırması. Ankete katılanların kullandıkları beslenme ve hareket yollarını, bilgi kaynaklarını ve deneyimlerini inceliyor. Makale 2023’te yayımlanmış olsa da veriler 2015-2016’da toplanmış. Kişilerin bir yöntemi denemiş olması, o yöntemin etkili olduğunu göstermiyor.

Önce ankete katılanlara nasıl ulaşıldığını ve verilerin ne zaman toplandığını okuyun. Sonra kişilerin neler denediğine ve bilgiyi nereden aldığına bakın. Sonuçları bugünkü bütün PCOS’lu kişilere genellemeyin.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Bu anketten kişilerin bilgi ve destek ihtiyacı hakkında ne öğrenilebilir; hangi yaklaşımın etkili olduğu hakkında neden kesin sonuç çıkarılamaz?

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

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