



## Sağlıksız Beslenme ve Hareketsiz Yaşam Tarzının Ortaya Çıkardığı Sağlık Problemi!

### AZI KARAR, ÇOĞU SAĞLIĞA ZARAR: KOLESTEROL

Bu sayımız da ülkemizde ölüm nedenleri arasında birinci sırada yer alan kalp-damar hastalıklarında çok önemli rol oynayan KOLESTEROL hakkında kısa bir bilgi ve kolesterolün düşürülmesi konusunda dikkat edilmesi gerekli beslenme alışkanlıkları konusuna değineceğim. Çünkü kolesterolümüzün belli sınırlar içinde tutulması yaşamımız için çok önemlidir. Dolayısıyla kolesterolümüzün gerek ilaçlarla gerek beslenme ile düşürülmesi sonucunda koroner kalp hastalığı olmayanlarda hastalığın oluşma riski önemli ölçüde azalmakta, kalp hastalığı bulunanlarda da yaşam süresini uzatmaktadır. Tüm bunlara dayanarak bizler de daha sağlıklı ve uzun yaşamak için kendi tercihlerimizi kendimiz yapmalı. Doktor kontrollerimizi zamanında yaptırmalı, beslenme alışkanlıklarımıza özellikle çok dikkat etmemiz gereklidir. Bu durumda koruyucu hekimliğin ( hastalığı önlemenin esasına dayanan bilim) bilincinde olmalı ve hastalıklarımızla ilgili rehber bilgileri edinmeye çalışmalıyız.

Kolesterol değerlerimiz aslında kalıtsal veya çevresel faktörlerle yakından ilgilidir. Her birimizde bu değerlerin farklılık göstermesinin nedeni beslenme alışkanlıklarımız, sigara içimi, fiziksel aktivite gibi çevresel faktörlerdir. Günlük besin tüketimimizdeki yağ miktarı, yağın özellikleri de kalıtsal özelliklerimize göre değişen oranlarda kan değerlerimizi oluştururlar.

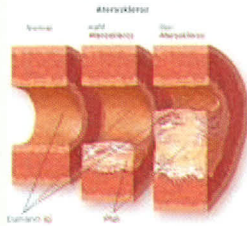
Böylece doktorlarımız ve diyetisyenlerimiz tarafından verilen diyet, egzersiz programları ve ilaç tedavileri her birimizde değişiklik gösterdiğinden dolayı onlarla sıkı bir ilişki içinde olmamız gereklidir.

Yaşamımızda çok önemli bir yere sahip bu maddeyi kısaca tanımlayacak olursak;

KOLESTEROL, vücudumuzun her dokusunda ve özellikle kanda bulunan, vücut hücrelerimizin yapımında ve bu hücrelerin çalışması için gerekli hormonların sentezinde görev alan lipid adı verilen yağlardan biridir. Bu yağlar suda eremediği için kanda serbest olarak dolaşamazlar. Lipoprotein adı verilen proteinlerle taşınırlar.

Kanımızdaki lipoproteinlerden biri LDL Kolesterol ( kötü kolesterol) olarak tanımlanır.

LDL ,kolesterolün fazlasını karaciğerden damar cidarlarına taşır. Düşük yoğunluklu olduğu için kolesterolün bir kısmı hücrelere ulaşmadan damarların içinde kalır. Kanda da eremediği için damarlarda



birikir ve plaklar oluşturur. Diğer etkenler ( tansiyon, sigara v.s) de olunca bu plakların oluşumu daha da kolaylaştırır. Ve zamanla damarlar tıkanır. Kan kalbe ve beyine yeterince ulaşamaz.

Yüksek yoğunluklu lipoprotein ise HDL kolesterol (iyi kolesterol) olarak tanımlanır. Bu lipoprotein, kolesterolün bir kısmını karaciğere geri götürerek zararsız hale dönüştürür. Aynı zamanda damarlardaki kolesterolü de temizler. Böylece damarların tıkanma süreci yavaşlar veya durur. HDL kolesterolün kandaki düzeyi ne kadar düşükse kalp hastalıklarına yakalanma riski de o kadar yüksek olur.

Aşağıdaki tablo kanda olması gereken kolesterol değerlerini göstermektedir.

Toplam Kolesterol	
200mg/dl'den düşük	Normal
200-240 mg/dl	Sınırdan yüksek
240 mg/dl' den yüksek	Yüksek
LDL Kolesterol	
100 mg/dl' den düşük	Normal
100-130 mg/dl	Sınırdan yüksek
130 mg/dl ve üzeri	Yüksek
HDL Kolesterol	
<40 mg/dl	Düşük
>60 mg/dl	İdeal

Birazda kolesterol kaynaklarından bahsedelim; Kolesterol başlıca 2 kaynaktan gelir,

1. si ve en önemlisi karaciğer tarafından üretilen kolesteroldür. Karaciğerin bu üretiminin kaynağı doymuş yağlardır. Kolesterol vücut tarafından günde 600-1000 mg arasında üretilir. Besinler yoluyla ise normalde 250-500 mg alınır.

2. kaynak ise beslenme yoluyla gıdalardan alınan kolesteroldür.

Tüm hayvansal gıdalarda doymuş yağlar vardır. Dolayısıyla doymuş yağ ile pişirilen her gıda kolesterol kaynağıdır.

Beslenme yoluyla aldığımız 4 çeşit yağ , kan kolesterol düzeyimizi doğrudan etkilemektedir



## ZARARLI ve YARARLI YAĞLAR HANGİLERİDİR?

Yağın cinsi	Yağın kaynağı	Oda sıcaklığında	Kolesterol düzeyine etkisi
Tekli Doymamış	Zeytin, zeytinyağı, kolza ve fıstık yağı badem, kuruyemişler, avokado	Sıvı, soğukta mat ve donuk	LDL yi azaltır HDL yi artırır
Çoklu doymamış	Mısır,soya,pamuk yağları, ayçiçeği,balık	Sıvı	LDL yi azaltır HDL yi artırır
Doymuş	Tam yağlı süt,peynir,yoğurt,tereyağı dondurma, kırmızı et,krema,kaymak	Katı	LDL yi artırır HDL yi azaltır
Trans yağlar	Margarinler, hidrojene bitkisel yağlar tavada kızartılmış patates, fast food Gıdalar	Katı veya yarı katı	LDL yi artırır

**Tablo1:** Yağların HDL ve LDL ye etkilerini göstermektedir

Bunları kısaca özetlersek;

- 1- Kolesterol: En fazla sakatat, beyin , böbrek, ciğer, yumurta, kabuklu deniz ürünleri , dondurma, süt,sucuk, pastırma, salam vs. de bulunur. Bitkisel kaynaklı gıdalarda kolesterol yoktur.
- 2- Tekli doymamış yağlar: Ülkemizin de önemli ürünlerinden biri olan zeytinyağı bir tekli doymamış yağıdır. Ayrıca, fındık, ceviz, badem, avokado,ve keten tohumu da bu yağdan zengin gıdalardır. Bu tür yağlar oda ısısında sıvı haldedirler . Ancak soğukta matlaşırlar ve donuklaşırlar.
- 3- Çoklu Doymamış yağlar: Bu yağlar bitkisel yağlardır. İçinde linoleik asit miktarı yüksektir. Oda ısısında ve soğukta sıvıdır. Genellikle Omega-6 yağ asitleri içerirler.

Oda ısısında katı yağlardır Doymuş yağları diyetle kontrol etmek çok güçtür.

Doymuş yağ içeren bir bitkisel yağda kızartılan, fırında pişirilen herhangi bir gıda doymuş yağı yüksek bir gıdaya dönüşür. Tereyağı, margarin, bazı bitkisel yağlar, yumurta, süt doymuş yağ içerirler

Sonuç olarak ; Unutmamamız gereken sağlıklı olmak bizlerin sorumluluğundadır.

Özellikle 20 yaş üzerindeki kişiler kan kolesterol, HDL, LDL ve trigliserit düzeylerini bilmeli ve bunun gerektirdiği yaşam tarzı değişikliklerini uygulamalıdır. Bu değerler yüksek veya sınırdan ise nasıl düşürülebileceği öğrenilmeli, risk durumuna göre diyet ve yaşam tarzımızda yapacağımız

### Tavsiye edilen gıdalar

Ekmek, tahıl	Kepekli, çavdarlı ekmek, mısır,pirinç, bulgur, mercimek, fasulye, nohut, makarna, yulaf ezmesi
Sütlü ürünler	Yağsız veya az yağlı süt,peynir,yoğurt
Çorbalar	Sebze çorbaları
Etler	Tavuk, hindi
Yağlar	Bitkisel sıvı yağlar(zeytin,ayçiçek,mısırözü,fındık)
Sebze ve meyve	Taze olanlar, haşlama sebzeler
Tatlılar	Sütlü tatlılar (muhallebi) aşure, pestil, cezerye
Kuruyemiş	ceviz, badem, kestane, fındık
İçecekler	Çay, yanmadan kavrulmuş kahve

### Kaçınılması Gereken Gıdalar

Açma, kek, puaça, kurabiye
Tam yağlısüt, peynir, yoğurt, krem şanti, kaymak
işkembe, paça ve hazır çorbalar
ördek, kaz, kırmızı et, yağlı et, sosis, pastırma, sucuk
Margarin, tereyağı, iç yağı, kuyruk yağı
Kızartma, cips, tuzlu konserve sebzeler
Bisküvi,pasta,puding,helva,çikolata,dondurma,baklava
Tuzlu çekirdek, fıstık, hindistan cevizi
Gazlı içecekler, hazır meyve suları

**Tablo2;** yenilmesi ve yenilmemesi gereken gıdaları göstermektedir.

Linoleik asit vücutta üretilmezler. Dışardan almak gereklidir. Bu yağlar kolesterol içermez ve kolesterol düşürücü özellikleri vardır. Ayçiçeği yağı, mısır özü yağı, soya ve pamuk yağları bu gruba girer.

4- Doymuş yağlar, trans yağlar: Tüm hayvansal gıdalar doymuş yağ içerir ve kolesterol sadece hayvansal yağlarda vardır. Bu yağlar karaciğer tarafından kolesterole dönüşür.

değişikliklerle , kan yağlarını düşürücü ilaç tedavisi doktor kontrolünde uygulanmalıdır. Özellikle anne, baba veya kardeşlerinde erken yaşta kalp hastalığı olduğu bilinen kişiler ve şeker hastaları bu konuda daha hassas davranmalıdırlar. Böylece yaşamız boyunca kalp ve damar hastalıkları risklerini önemli ölçüde azaltmak mümkün olabilir.