

KALP DAMAR HASTALIKLARI VE BESLENME

Hazırlayan: Dr.Dyt Şule Ertürk

Gülhane Eğitim Araştırma Hastanesi Kardiyoloji-KalpDamar AnaBilim Dalı

Kalp damar hastalıkları, tüm dünyadaki ölümlerin birinci derecede nedenidir. Günümüzde dünya nüfusunun %25'i kalp damar hastalıklarından etkilenmektedir. Ülkemizde de, önemli bir sorun olan kalp damar hastalıklarının görülme durumu, 50 yaş üstündeki yetişkinlerde %12-15 arasında değişmektedir. Kalp hastalıkları; kalp ve kan damarlarına ilişkin durumu tanımlamaktadır. Kalp krizi, felçler, yüksek kan basıncı (hipertansiyon), angina (göğüs ağrısı), kan dolaşımı bozukluğu ve anormal kalp atışları başlıca kalp hastalıklarıdır. Genetik yatkınlık kalp hastalıklarının önemli bir nedenidir; fakat birçok insan için diğer risk etmenleri önemli rol oynamaktadır.

Kardiyovasküler hastalıkların oluşumunda etkili risk faktörleri:

Yaş (erkeklerde ≥ 45 , kadınlarda ≥ 55), ailede kalp hastalığı öyküsü (birinci derece akrabalarından erkekte 55, kadında 65 yaşından önce koroner arter hastalığı öyküsü), sigara içmek yüksek kan basıncı (hipertansiyon/ kan basıncı 140/90 mmHg' in üzerinde olması) hiperkolesterolemi (total kolesterol 200 mg/dl'in üzeri, LDL-Kolesterol 130 mg/dl'in üzeri), düşük HDL-kolesterol değeri (<40 mg/dl) diabetes mellitus, şişmanlık, stresle baş edememe fazla alkol tüketimi, fiziksel aktivitenin az olması, doğum kontrol hapı kullanımı (sigara içiliyorsa)ve erken menapoz olarak özetlenebilir. Kalp hastalıklarının yüksek kan kolesterol düzeyi ile ilişkili olduğu bilinmektedir.

Kolesterol Nedir?: Hayvansal kaynaklı besinlerde ve tüm hücrelerde bulunan mum yapısında yağ benzeri maddelerdir. Kan kolesterolü, kan dolaşımında bulunur. Kandaki kolesterolün çoğunu vücudunuz kendi üretirken ,geri kalan kısmı da besinlerle alınan kolesterol oluşturmaktadır. Diyet kolesterolü, bitkisel kaynaklı besinler yağ içerseler bile ;kolesterol içermezler. Kolesterol yalnızca hayvansal kaynaklı besinlerde bulunmaktadır. Kolesterol, kanda çözünebilmesi ve taşınması için karaciğerde lipoproteinlerle birleşir. Yani paket edilerek taşınır. Bu lipoproteinlerden, HDL kolesterol (iyi kolesterol)HDL, dokulardaki kolesterolü toplayarak dışarı atılmasını sağladığı için iyi kolesterol olarak bilinir. Yalnızca vücutta bulunur, besinler içerisinde bulunmaz.

Tablo 1: Kan yağları Normal Değerleri

<u>Kan Kolesterol Düzeyi</u>	Kan KAN HDL DÜZEYİ
200 mg/dl'nin altı normal	35 mg/dl'nin altı düşük
200-239 mg/dl arası sınırda yüksek	KAN TRİGLİSERİT DÜZEYİ
240 mg/dl'nin üstü yüksek	200 mg/dl normal
<u>Kan LDL Düzeyi</u>	200-400 mg/dl sınırda yüksek
130 mg/dl'nin altı. normal	400-1000 mg/dl yüksek
130-159 mg/dl arası sınırda yüksek	1000 mg/dl çok yüksek
160 mg/dl yüksek	HDL Düzeyi < 35 mg/dl altı düşük

KAN YAĞLARI NEDEN YÜKSELİR ?

Beslenmenizde yer alan yağ türleri ve yağ asitleri bileşimi kan lipit profilini (kolesterol, HDL, LDL, trigliserit düzeylerini) etkiler. Doymuş yağı yüksek oranda içeren diyetlerle kan kolesterol düzeyi artarken, tekli doymamış yağların kullanımı ile HDL kolesterol yani iyi kolesterol artmaktadır.

HDL NASIL YÜKSELTİLİR?

En iyi yol, fiziksel aktivitenin artırılmasıdır. Ayrıca eğer birey şişmense, vücut ağırlığının azalması, HDL kolesterol düzeyini olumlu yönde etkilemektedir. Diyette toplam yağ tüketiminin (enerjinin % 30' unu geçmemek üzere) azaltılması, doymuş yağların yerine, tekli doymamış yağların tercih edilmesi, sigara içilmemesi HDL kolesterol düzeyinin artırılmasında önemli faktörlerdir.

LDL NASIL AZALTILIR?

Toplam diyet yağı azaltılırken, doymuş yağlar yerine doymamış yağların tercih edilmesi, diyet posa miktarının artırılması, yağ ve kolesterol miktarlarının orta düzeye indirilmesi, düzenli fiziksel aktivite ile vücut yağ oranının azaltılması LDL Kolesterol düzeyinin düşmesinde etkin başlıca etmenlerdir.

DİYET YAĞLARININ KOLESTEROL ÜZERİNE ETKİSİ

Tekli doymamış yağ asitleri: Tekli doymamış yağ asitlerinden zengin yağlar, oda sıcaklığında sıvı formdadır. Kanola, fındık yağı ve zeytinyağları bu yağ asitlerinden zengindir. Tekli doymamış yağ asitlerinin, LDL kolesterol ve trigliseridler üzerindeki etkileri nötral olmasına karşın, HDL kolesterolünü artırıcı etkisi vardır.

Çoklu doymamış Yağ Asitleri

Çoklu doymamış yağ asitleri içinde iki ana grup vardır, Omega-3 ve Omega-6 yağ asitleri. İKİ YAĞ GRUBU DA BELLİ ORANLARDA ALINMALIDIR.

Omega-6 yağ asitleri (linoleik asit): Omega-6 dan zengin bitkisel yağlar; mısır özü, ayçiçeği, soya fasülyesi yağlarıdır.

Omega-3 : özellikle soğuk sularda yaşayan uskumru, ton, somon, gibi yağlı balıklarda bulunmaktadır. Omega-3 yağ asitleri yağlı deniz balıklarından başka bazı bitkilerde keten tohumu ve yağında, kanola yağında, soya yağında, ceviz ve fındıkta bulunmaktadır.

Omega-3 yağ asitleri LDL kolesterol yapımını azaltarak kan trigliserit düzeyini düşürmektedirler. Bu nedenle haftada en az 2 kez balık yenilmesi (300 g) önerilmektedir.

DOYMUŞ YAĞ ASİTLERİ: Hayvansal kaynaklı besinlerden kırmızı et, tavuk (derili), tereyağı, tam süt ile bitkisel besinlerden palmye ve palmye tohumu yağı ile hindistan cevizi yağı doymuş yağlardan zengindir.

Diyette alınan doymuş yağ asitleri LDL kolesterol düzeylerini yükseltir ve insülin direncinin oluşumunda etkin olduğu için diyabete eğilimi artırır. Yağsız/az yağlı diyet süt ürünleri (peynir, yoğurt, süt) kullanılmalı, kuzu, koyun eti yerine daha az yağlı dana eti ile tavuk, hindi ve

özellikle balık eti tercih edilmeli, sakatat, pastırma, sucuk, sosis, salam gibi et ürünlerinden kaçınılmalıdır.

Kaçınılması gereken bir diğer yağ türü, trans yağ asitleridir. Trans yağ asitleri, bitkisel sıvı yağların hidrojenize edilerek katılaştırılması sırasında açığa çıkmaktadır. Ayrıca bazı besinlerde doğal olarak da bulunmakla birlikte, büyük bölümü hidrojene yağlardan gelir. Margariner, süt ve vitaminlerle zenginleştirilmelerine karşın içerdikleri trans yağ asidi miktarının bilinmesi önemlidir.

Ülkemizde önemli bir sorun haline dönüşmekte olan şişmanlığın önlenmesi ve HDL-kolesterol düzeyinin yükseltilmesi açısından her yaş grubunda egzersiz yapma alışkanlığının kazandırılması ve sporun desteklenmesi önemli olacaktır. Yirmi yaşla birlikte) hiperlipidemi ve hipertansiyonun kontrolüne ilişkin olarak kan lipit ve kan basıncı değerleri belirli aralıklarla kontrol ettirilmelidir.-Kalp damar hastalıkları için, çok önemli bir risk faktörünü ortadan kaldırmak açısından toplumumuzda çok yaygın olan sigara kullanımının yoğun halk eğitimi ve caydırıcı politikalarla azaltılması önemlidir.

KALP- DAMAR HASTALIKLARINDAN KORUNMAK İÇİN NASIL BESLENMELİYİZ?

1-Beslenmenizde yağı azaltın :Beslenmenizde toplam yağ tüketimi enerjinin %30' unu geçmemelidir.Yağ içeren besinler aynı zamanda vücudun ihtiyacı olan diğer besin öğelerini de içerdiği için yağa ihtiyacımız vardır. Ancak sağlık açısından bakıldığında koruyucu olması açısından diyetle yağ miktarını (enerjinin %25-30) azaltmak yararlıdır.

2-Süt ve süt ürünlerinin az yağlı veya yağsız olanlarını tercih edin.

3-Yağsız dana, koyun eti ile derisi alınmış kanatlı hayvan etlerini tercih edin. Hayvanın sırt bölgesinden alınan ve görünür yağı ayrılabilen etler daha az yağlıdır. Yağsız et, görünür yağları ayrılmış olmasına rağmen hem yağ hem de kolesterol içerir ancak diğer yağlı etlere göre yağı az olduğu için tercih edilir.

4-Beslenmenizde balığa daha çok yer verin. Haftada en az 2 kez tüketilmelidir.

5- Günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketin. Sebze ve meyvelerin yağ içeriğinin düşük olmasının yanı sıra posa içeriğinin de yüksek olması kalp damar sağlığını korumada olumlu etki yapmaktadır. Çünkü bazı meyve ve sebzelerin bileşiminde bulunan suda çözünür posa, kolesterol düşürücü etkiye sahiptir.

6- Ekmek seçerken, tam tahılları ve ürünlerini tercih edin.

Günlük enerji gereksiniminizin büyük bir kısmını karbondihattan zengin besinlerden karşıyorsanız, yağ alımınızı azaltmış olursunuz. Ancak burada özellikle kompleks karbondihattarı (kahvaltılık tahıl ürünleri, kepekli, yulafli ekmekleri, bulgur, makarna, pirinç gibi nişastalı besinler vb.) tercih etmeye çalışın. Yulaf gibi tahıllar çözünür posa da içerdiği için kan lipitlerini düşürücü etkisi vardır.

7- Yemeklerinizde katı yağları az kullanın.

Yemeklerinizde margarin, tereyağı, kuyruk yağı, iç yağı gibi doymuş yağlar yerine bitkisel sıvı yağları (zeytinyağı, ayçiçek yağı, soya, kanola yağı vb.) tercih edin. Tereyağı hayvansal kaynaklı, margarinler bitkisel kaynaklı olmalarına rağmen her ikisi de aynı miktarda yağ içerirler. Bir yemek kaşığı tereyağı veya margarin 12 gramdır ve 100 kalori enerji verir.

Günlük kolesterol alımınızı 300 mg'ın altına indirmeniz (eğer kalp damar hastalığı risk faktörleri varsa <200 mg/gün) kalp sağlığınız açısından önemlidir. Doymuş yağ alımının kısıtlanması, diyetle kolesterolün azaltılması kan kolesterol düzeyinin düşürülmesine yardımcıdır. Kolesterol içeren besinlerin diyetten çıkarılması gerekmez, sınırlamak yeterlidir. Süt, peynir, tavuk, balık ve kırmızı et kolesterol içeren besinler olup aynı zamanda vücudun ihtiyacı olan bir çok besin ögesini içermektedir. Karaciğer gibi kolesterol içeriği yüksek sakatatlardan uzak durun.

8- İdeal vücut ağırlığınızı koruyun, şişmansanız ideal ağırlığınıza ulaşın.

Aşırı vücut yağı kalp hastalığı riskini artırır. Vücutta fazla yağın depolandığı bölgeye göre de kalp sağlığı etkilenir. Karın bölgesinde fazla yağ toplanması kalça ve uyluklarda toplanan yağa kıyasla yüksek oranda kalp hastalıkları ile ilgili risk oluşturur. Bu nedenle ideal vücut ağırlığınıza ulaşmanız (ideal Beden kitle indeksi/BKİ) dışında bel/kalça oranınızın da normal (kadınlarda 0.85 cm erkeklerde 0.90 cm) olması kalp sağlığı açısından önemlidir. Günümüzde şişmanlığın belirlenmesinde beden kitle indeksi kullanılmaktadır.

9- Fiziksel aktivitenizi artırın.

Kalp sağlığımız için düzenli ve orta düzeyde aktivite önemlidir. Aktif yaşam kan kolesterol ve trigliserit düzeylerinizi normalde tutar, HDL kolestrol düzeyini artırır, kan basıncını düşürür, stresi kontrol etmeye yardımcı olur, enerji harcayarak vücut ağırlığının kontrol altında tutulmasını sağlar. Daha etkin aerobik aktivite kalp kasını iyi çalıştırır ve kardiyovasküler sistemin daha etkin çalışmasına yardım eder.

10- Eğer kan basıncınız yüksek ise (hipertansiyon), kan basıncınızı kontrol altına alın.

11-Sigarayı bırakın. Sigara kalp damar hastalıklarından ani ölümlerde çok önemli bir risk etmenidir.

12- Stresi azaltın.

Stres ile kardiovasküler hastalıklar arasındaki bağlantı zayıf da olsa, stresi kontrol etmek; özellikle stresle baş etmek için çok yemek yiyen veya sigara içen kişiler için önemlidir. Günlük 30 dakikalık orta şiddette egzersiz (yürüyüş, yüzme, hafif koşular vb.) kalp sağlığını korumada önemlidir.

13- Alkol tüketiminden kaçının.

UNUTMAYALIM Kİ YAŞAM TARZI KALP HASTALIKLARININ ÖNLENMESİNDE ROL OYNAYAN ÖNEMLİ BİR ETKENDİR.

