

KALP DAMAR HASTALIKLARINDA BESLENME



Hazırlayan

Doç. Dr. Gülhan Eroğlu Samur
Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakóltesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü

2012
ANKARA

İkinci Basım : 2012

Sağlık Bakanlığı Yayın No: 728

ISBN : 978-975-590-244-9

Baskı : Reklam Kurdu Ajansı Org. Tan. Tas. Rek. San. Tic. Ltd. Őti.
Altın Örnek Sanayi Sitesi 1519. Sokak No:52
İvedik, Ostim, Yenimahalle / ANKARA
Tel: 0.312 394 79 81 Fax: 0.312 394 79 82
www.reklamkurdu.org - www.kangurureklam.com

Bu yayın; T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Obezite Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Dairesi Başkanlığı tarafından bastırılmıştır.

Her türlü yayın hakkı, T.C. Sağlık Bakanlığı'na aittir. Kısmen dahi olsa alınamaz, çoğaltılamaz, yayınlanamaz.

TEŞEKKÜR

Ulusal sağlık politikalarının ana hedefi sağlıklı bireylerden oluşan sağlıklı bir topluma ulaşmaktır. Devlet, hastalıklar ile m¼cadeleye y¶nelik etkin ve yaygın politikalar geliştirirken, bir taraftan da hastalıklarla m¼cadelede temel teşkil eden vatandaşların ¶z sorumluluğun geliştirilmesine yardımcı olacak doğru bilgi kaynakları ve ¶eşitli imk¶nları sağlayarak toplumu ve bireyleri sağlıklı bir hayat tarzına teşvik eder. T¼m d¼nyada ve ¶lkemizde kronik hastalıklar ¶l¼m nedenlerinde ilk sırada yer almakta olup t¼t¼n kullanımı, obezite, yetersiz hareket ve alkol kullanımı ortak ¶nlenebilir risk fakt¶rleridir.

T¼t¼n ile m¼cadele ¶alışmalarımız D¼nya Sağlık ¶rg¼t¼ başta olmak üzere uluslararası alanda ve ¶lkemizde takdirle karşılanmakta olup aynı kararlılıkla devam edecektir. Diğer yandan ¶ağımızın en b¼y¼k sağlık problemlerinden biri olan sağlıksız beslenmenin bir sonucu olan obeziteden (şişmanlık) korunmada devlete ve bireylere farklı sorumluluklar d¼řmektedir. Obezite, kalp-damar hastalıkları, y¼ksek tansiyon, şeker hastalığı, bazı kanser t¼rleri, solunum sistemi hastalıkları, kas-iskelet sistemi hastalıkları gibi pek ¶ok sağlık probleminin oluşmasına zemin hazırlamakta, hayat kalitesi ve s¼resini olumsuz y¶nde etkilemektedir.

Obezitenin en ¶nemli nedenlerinden olan sağlıksız beslenme ve hareket yetersizliği, t¼t¼n kullanımına bağlı meydana gelen sağlık sorunlarından sonra ¶nlenebilir ¶l¼mlerin ikinci en sık nedenidir. Toplumun obezite ile m¼cadelede sağlıklı beslenme bilgi konusunda d¼zeyini artırmak, yeterli ve dengeli beslenme ve d¼zenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasını teşvik etmek ve b¶ylece ¶lkemizde obezite ve obezite ile ilişkili hastalıkların (kalp-damar hastalıkları, diyabet, bazı kanser t¼rleri, hipertansiyon, kas-iskelet sistemi hastalıkları vb.) g¶r¼lme sıklığını azaltmak amacıyla T¼rkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı hazırlanmıştır. Geniş tabanlı ve ¶ok sekt¶rl¼ bir yaklaşımı benimseyen Program ile ilgili Başbakanlık Genelgesi 29.09.2010 tarihli ve 27714 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanarak y¼r¼rl¼đe girmiş bulunmaktadır.

S¶z konusu program kapsamında toplumda yapılacak eğitimlerle farkındalık ve bilgi d¼zeylerinin artırılması ¶alışmalarına katkıda bulunacağına inandığımız bu bilgi serisinin ikinci baskısı ihtiyacı doğmuştur. Başta koordinat¶rlerimiz ve yazarlarımız olmak üzere birinci baskının hazırlanmasına emeği ge¶en Bakanlığımızın değerli y¶neticilerine ve katkı veren herkese teřekk¼rlerimi sunarım.

Dr. Mustafa AKSOY

T¼rkiye Halk Sağlığı Kurumu Başkanı

1. BASKI SUNUŞ

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 sıklığı 50 yaş üstündeki yetişkinlerde %12-15 arasında değişmektedir.

Yetişkin nüfusumuzun yarıya yakını kalp damar hastalıkları riski altındadır. Kalp damar hastalıklarının oluşumunda başlıca nedenler; beslenmede doymuş yağların (katı yağlar, margarinler vb.) fazla tüketimi, aşırı tuz tüketimi, saflaştırılmış (rafine) besinlerin yüksek, diyet posası ve antioksidan öğelerin (sebze ve meyve, tam tahıl ürünlerinin) tüketiminin yetersiz olmasıyla birlikte, hareketsiz yaşam biçimi ve sigara kullanımınıdır. Yapılan birçok çalışmada, kalp damar hastalığına bağlı ölümlerin beslenmede yapılan olumlu değişikliklerle azaltılabildiği gösterilmiştir.

Kalp damar hastalıklarının, sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı değişikliği ile önlenebilen veya oluştuktan sonra tıbbi tedavi, beslenme tedavisi ve yaşam tarzı değişiklikleri ile iyileştirilebilen bir sağlık sorunu olduğu bilinmektedir.

Koruyucu sağlık hizmetlerinin tedavi edici hizmetlerden daha kolay, ucuz ve etkili olduğu düşüncesinden hareketle bu kitabı hazırlayan Sayın **Doç. Dr. Gülhan Eroğlu Samur'a**, katkıda bulunan **Prof. Dr. Mustafa Paç'a** ve çalışmada emeği geçen herkese teşekkür eder, kitabın okuyanlara faydalı olmasını dilerim.

Dr. Seraceddin ÇOM
Genel Müdür

İÇİNDEKİLER

SUNUŞ	3
Giriş	7
Kalp Damar Hastalıklarında Beslenme	7
Risk Faktörleri.....	7
Risk Faktörlerinin Yok Edilmesinde Temel Yaklaşımları	8
Kolesterol ve Kalp Damar Hastalıkları.....	9
Kolesterol nedir?.....	9
Kan Kolesterolü	9
Diyet kolesterolü.....	9
İyi Kolesterol/ Kötü Kolesterol nedir?	9
HDL-kolesterol (iyi kolesterol).....	9
LDL-kolesterol (kötü kolesterol).....	9
Kan kolesterolü neden yükselir?	11
Diyet Yağları ve Kan Lipitleri Üzerine Etkileri.....	11
Kalp Damar Hastalıklarından Korunmada Beslenme	13
Kalp Sağlığını Korumada Genel Beslenme İlkeleri.....	19
KAYNAKLAR	20

GİRİŞ

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.

Yaşam kalitesini düşüren ve ölüm nedenlerinin başında yer alan kalp damar hastalıklarının başlıca risk faktörleri; hipertansiyon (yüksek tansiyon), kanda artmış LDL-Kolesterol (kötü kolesterol, düşük dansiteli lipoprotein) ve trigliserit düzeyleri, HDL-Kolesterol (iyi kolesterol, yüksek dansiteli lipoprotein)'nin düşük olması, sigara, diyabet ve şişmanlıktır. Yetişkin nüfusumuzun yarıya yakını kalp damar hastalıkları riski altındadır.

Kalp damar hastalıkları, sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı değişikliği ile önlenebilen veya oluştuktan sonra tıbbi tedavi, beslenme tedavisi ve yaşam tarzı değişiklikleri ile iyileştirilebilen bir sağlık sorunudur. Kalp damar hastalıkları risk faktörlerinin iyileştirilmesinde; doymuş yağların ve rafine karbonhidratların tüketiminin azaltılması, tekli doymamış yağ asitlerinin ve posa içeriği yüksek besinlerin tüketiminin artırılması temel hedeflerdendir.

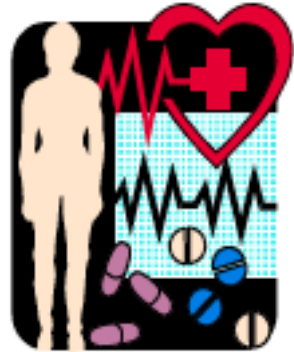
KALP DAMAR HASTALIKLARINDA BESLENME

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. Koroner kalp hastalığının oluşumunda önemli risk faktörleri aşağıda özetlenmiştir:

RİSK FAKTÖRLERİ

- 1- Yaş (erkeklerde ≥ 45 , kadınlarda ≥ 55)
- 2- Ailede kalp hastalığı öyküsü (birinci derece akrabalarından erkekte 55, kadında 65 yaşından önce koroner arter hastalığı öyküsü)
- 3- Sigara içmek





4- Yüksek kan basıncı (Hipertansiyon/ kan basıncı 140/90 mmHg' in üzerinde olması)

5- Hiperkolesterolemi (total kolesterol 200 mg/dl'in üzeri, LDL-Kolesterol 130 mg/dl'in üzeri)

6- Düşük HDL-kolesterol değeri (<40 mg/dl)

7- Diabetes mellitus

8- Şişmanlık

9- Stresle baş edememe



10- Fazla alkol tüketimi

11- Fiziksel aktivitenin az olması

12- Doğum kontrol hapı kullanımı (sigara içiliyorsa)

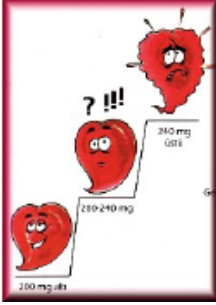
13- Menopoz, özellikle erken menopoz

Kalp damar hastalığı tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de yetişkinlerde başta gelen ölüm nedenleri arasındadır. Kalp damar hastalıklarından korunmada ve önlenmesinde risk faktörlerinin yok edilmesi temel yaklaşım olmalıdır. Bunlar;

RİSK FAKTÖRLERİNİN YOK EDİLMESİNDE TEMEL YAKLAŞIMLAR

- Küçük yaşlardan itibaren sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması, beslenme politikalarının belirlenmesi, kalp hastalıklarından korunmada ve önlenmesinde temeldir. Kan lipit profilini olumlu yönde etkileyecek sağlıklı beslenme alışkanlığının kazanılması (diyetin toplam doymuş yağ içeriğinin azaltılması amacıyla, hayvansal yağların ve kırmızı et tüketiminin azaltılması, sebze, meyve ve tam tahıl tüketiminin dolayısıyla posanın artırılması) ve toplum genelinde yaygınlaştırılması önemlidir.
- Ülkemizde önemli bir sorun haline dönüşmekte olan şişmanlığın önlenmesi ve HDL-kolesterol düzeyinin yükseltilmesi açısından her yaş grubunda egzersiz yapma alışkanlığının kazandırılması ve sorun 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.
- Toplumda yüksek risk altında olan kişilerin saptanması ve bunların tedavisi koroner kalp hastalığı sıklığının azalmasında yarar sağlayacaktır.



KOLESTEROL VE KALP DAMAR HASTALIKLARI

Kalp hastalıklarının yüksek kan kolesterol düzeyi ile ilişkili olduğu ve kan kolesterol düzeyinin düşürülmesinin kalp hastalıkları görülme riskini azalttığı bilinen bir gerçektir. Kan kolesterol düzeyi yükseldikçe, kalp hastalığı oluşma riski de artmaktadır.

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.

İyi Kolesterol/ Kötü Kolesterol nedir?

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.

LDL kolesterol (kötü kolesterol): Kolesterolü dokulara taşıyarak arter ve diğer kan damarlarının duvarlarında birikmesine neden olduğu için LDL, kötü kolesterol olarak da bilinir. LDL yalnızca vücutta bulunur, besinler içerisinde bulunmaz.



Kanda toplam kolesterol ve LDL kolesterolünün yüksek olması, HDL kolesterolünün düşük olması, kişi için risk faktörüdür. Bu riske sahip hastalarda kalp krizi, felç, damar tıkanması, böbrek yetmezliği gibi hastalıkların oluşum riski daha fazladır. Kanda aşırı miktarda bulunan kolesterol yavaş yavaş damar duvarında birikir. Bu birikim sonucu o damarda daralma, tıkanma ortaya çıkar. Kolesterol hangi damarda birikmişse o damarla ilişkili sorunlar ve hastalıklar ortaya çıkmaktadır. Kan lipit profili (normal-sınırdakyüksek) Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1:Kan lipit profili (normal-sınırdakyüksek)

Kan kolesterol düzeyi	
200 mg/dl'nin altı	normal
200-239 mg/dl arası	sınırdakyüksek
240 mg/dl'nin üstü	yüksek
Kan LDL kolesterol düzeyi	
130 mg/dl'nin altı.	normal
130-159 mg/dl arası	sınırdakyüksek
160 mg/dl'nin üstü	yüksek
Kan HDL kolesterol düzeyi	
35 mg/dl'nin altı	düşük
Kan Trigliserit Düzeyi	
200 mg/dl	normal
200-400 mg/dl	sınırdakyüksek
400-1000 mg/dl	yüksek
1000 mg/dl	çok yüksek

Kan kolesterolü neden yükselir?

Kanda kolesterol düzeyini etkileyen çok sayıda faktör vardır. Kalıtım, beslenme alışkanlıkları/besinler, şişmanlık ve stres gibi faktörler total kolesterol ve LDL kolesterolünü yükseltmektedir. Kolesterolle duyarlı bazı insanlarda yüksek kolesterolü diyet, total kolesterol ve LDL kolesterol düzeylerini önemli derecede yükseltir. Fakat toplam yağ, özellikle doymuş yağlar, birçoğumuz için çok önemli olan kolesterol yükseltici etkiye sahiptir.

Beslenmenizde yer alan yağ türleri ve yağ asitleri bileşimi kan lipid 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 Kan Kolesterol Düzeyinin Yükseltilmesi: En iyi yol, fiziksel aktivitenin artırılmasıdır. Ayrıca eğer birey şişmansa, 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 içilmesi HDL kolesterol düzeyinin artırılmasında önemli faktörlerdir.

LDL Kan Kolesterol Düzeyinin Azaltılması: 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.

Diyet Yağları ve Kan Lipitleri Üzerine Etkileri



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: Yağ asidinde bulunan karbon molekülleri arasındaki çift bağlardan iki veya daha fazlası kırılmıştır. Çoklu doymamış yağ asitlerinden zengin yağlar oda sıcaklığında sıvı veya yumuşak formdadır.



Mısır, soya ve ayçiçek yağlarının çoklu doymamış yağ asidi içerikleri yüksektir. Deniz ürünlerindeki yağların büyük bir kısmını da çoklu doymamış yağ asitleri oluşturmaktadır.

Diyette doymuş yağ asitlerinin yerine çoklu doymamış yağların tüketilmesi ile LDL kolesterolünde önemli bir düşüş sağlanabilmektedir. Çoklu doymamış yağ asitleri içinde iki ana grup vardır, Omega-3 ve Omega-6 yağ asitleri.

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

Omega-3 yağ asitleri: Çoklu doymamış yağ asitleridir ve 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. Omega-3 yağ asitlerinin kalp koruyucu etkisi nedeni ile bu yağları tüketenlerde koroner kalp hastalığına bağlı



ölümlerde düşüş görülmektedir. Bu etkiyi yapabilecek Omega-3 yağ asidi dozu günlük 850 mg ile 1.5 g' dır. Günde yağlı bir porsiyon balık yenmesi ile yaklaşık 900 mg Omega-3 yağ asidi alınabilmektedir. Bu nedenle haftada en az 2 kez balık yenilmesi (300 g) önerilmektedir.

Doymuş yağ asitleri: 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. Diyetle 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.

Trans yağ asitleri: 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. Margarinler, süt ve vitaminlerle zenginleştirilmelerine karşın içerdikleri trans yağ asidi miktarının bilinmesi önemlidir.



Trans çoklu doymamış yağ asitleri, LDL kolesterolünü artırdığı ve HDL kolesterolünü azalttığı için kalp damar hastalıklarının oluşumunda önemli bir faktördür. Bu nedenle ticari mutfaklardaki kızartmalarda, hazır yemeklerde, bök, çörek (yağlı çörekler, yağlı kraker) yapımında kullanılan bu yağların tüketimi en aza indirilmelidir.



Kalp sağlığı için beslenmede, doymuş yağ asitleri ve kolesterolü azaltıp, kompleks karbonhidratları ve posayı yükselterek kan kolesterolü düzeyi düşürülebilir veya en azından kan kolesterolü düzeyinin yükselmesi önenebilir. Besin seçiminde ve yaşam şeklinde yapılacak değişiklikle kalp damar hastalıkları risk faktörlerini azaltabilir.



KALP DAMAR HASTALIKLARINDAN KORUNMADA BESLENME

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 yağ ihtiyacımız vardır. Ancak sağlık açısından bakıldığında koruyucu olması açısından diyetle yağ miktarını (enerjinin %25-30) azaltmak yararlıdır.

Diyette yağı azaltmanın birçok yolu vardır. Bunlar;

♥ **Yediğiniz tüm besinlerin yağ miktarını dikkate alın.** Çok fazla yağ içermeyen sağlıklı bir diyeti sebze ve meyveler, tahıllar, yağsız kırmızı et, derisiz kanatlı hayvan etleri, balık ve düşük yağlı besinlerle oluşturabilirsiniz.

♥ **Süt ve süt ürünlerinin az yağlı veya yağsız olanlarını tercih edin.** Yağı azaltılmış süt ve süt ürünlerinin bileşiminde diğer besin öğeleri açısından hiç fark olmadığı için bu ürünleri tercih etmek koruyucu olmak açısından önemlidir.



♥ **Beslenmenizde balığa daha çok yer verin.** Haftada en az 2 kez tüketilmelidir.

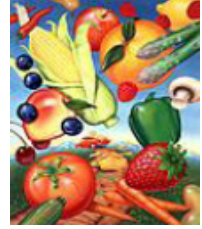
♥ **Günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketin.** Sebze ve meyvelerin yağ içeriğinin düşük olmasının yanı sıra posa içeriğinin de yüksek olması kalp damar sağlığını korumada olumlu etki yapmaktadır. Çünkü bazı meyve ve sebzelerin bileşiminde bulunan suda çözünür posa, kolesterol düşürücü etkiye sahiptir.



♥ **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.

♥ **Tam tahılları ve ürünlerini tercih edin.** Günlük enerji gereksiniminizin büyük bir kısmını karbondihydrattan zengin besinlerden karşıyorsanız yağ alımınızı azaltmış olursunuz. Ancak burada özellikle kompleks karbondihydratları (kah-

valtılık 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.



♥ **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.

♥ **Satın aldığınız besinlerin etiketleri üzerindeki yağ miktarlarını kontrol edin.** Çoğu besinin etiketi üzerinde bulunan besin öğeleri tablosunda enerji, yağdan gelen enerji, toplam yağ, doymuş yağ ve kolesterol miktarlarını okuyun. Ayrıca etiketler üzerinde “az yağlı” veya “yağsız” ifadelerine de dikkat edin. Bu bilgiler alışverişleriniz sırasında size yardımcı olacaktır. Hazır besinlerden düşük yağlı olanları tercih edin.

♥ **Atıştırmanızda (ara öğünlerde) yağ miktarı düşük besinleri tercih edin.** Ara öğünlerde bisküvi, kek, pasta, cips gibi yağ içeriği ve enerjisi yüksek besinler yerine enerjisi ve yağ miktarı düşük meyve ve sebzeler, hafif bir kahvaltı, az yağlı süt ve süt ürünlerini tercih edin.

♥ **Uygun pişirme yöntemlerini seçerek yağ kullanımını azaltın yada yağ kullanmayın.** Yemek hazırlama yöntemlerinizi değiştirerek lezzette herhangi bir eksiklik olmaksızın yemeklerinizdeki yağ miktarlarını azaltabilirsiniz. Örneğin besinleri kızartmak yerine, fırında kızartma, haşlama, ızgara, buharda veya mikrodalga fırında pişirme yöntemlerini tercih edin.



♥ **Beslenmenizde kuru baklagillere daha çok yer verin.** Kuru baklagiller yağ, doymuş yağ ve kolesterolden fakir kompleks karbonhidratlar ile posadan zengin bitkisel protein kaynağı besinlerdir. Bu özellikleri nedeni ile kan kolesterolünü düşürücü etkileri vardır.

♥ **Ev dışında yemek yediğiniz zaman yağsız/az yağlı yemekleri tercih edin.** Mönüden yemek seçerken az yağlı besinleri tercih etmek için gördüğünüz yiyeceklerin nasıl yapıldığını sorun yada kızarmış veya soslarla zenginleştirilmiş olanları tercih etmeyin.

Kalp sağlığını korumada diyetin toplam yağ miktarı enerjinin en fazla %30'unu oluşturmalıdır. Günlük Yağ Miktarını Nasıl Hesaplıyoruz? Tabloda da görüldüğü gibi günlük 2000 kalori tüketen bir kişinin en fazla 67 gram/gün yağ (%30) tüketmesi sağlıklıdır.

Günlük Yağ Miktarını (toplam enerjinin %30) Nasıl Hesaplıyoruz?

Günlük enerji (kalori/gün)	Yağdan gelen enerji (kalori/gün) %30	Günlük yağ alımı (gram)
1600	480	53
2000	600	67
2200	660	73
2500	750	83
2800	840	93
3200	960	107

2- Beslenmenizde doymuş yağları azaltın. Doymuş yağlar kan kolesterol düzeyini yükselten en önemli faktördür. Diyetle doymuş yağ asitlerini günlük toplam enerjinin %7 tüketin. Bu günlük toplam yağ tüketiminin yaklaşık üçte biridir. Diyetle toplam yağ miktarının azaltılması, aynı zamanda doymuş yağ tüketimini de azaltacaktır.

3- Doymuş yağlar yerine doymamış yağları tercih edin. Çoklu doymamış yağlar günlük toplam enerjinin % 10' unu, tekli doymamışlar toplam enerjinin % 15' ini oluşturmaktadır. Bu hayvansal kaynaklı yağların ve katı yağların yerine bitkisel sıvı yağların (zeytinyağı, kanola, soya, ayçiçek yağı vb.) kullanılması ile sağlanabilir.



4-Diyetinizde kolesterolü sınırlayın. 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.

5- Posa tüketiminizi artırın. Posadan zengin besinlerle beslenmek kan kolesterol düzeyinin düşürülmesine yardımcı olur. Günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketimi, haftada 2 kez kurubaklagillerin kullanımı, kepekli, yulafli ekmeklerin, tam tahıllı kahvaltılık gevreklerin tercih edilmesi

si günlük posa tüketiminizi artırmanıza yardımcı olur. Günlük posa tüketiminiz 25-30 gm olmalıdır.

6-Daha fazla meyve ve sebze tüketin. Beta karoten, vitamin A ve vitamin C gibi antioksidan vitaminleri yüksek oranda içeren sebze ve meyvelerin tüketimi ile kalp sağlığı arasında olumlu bir ilişki vardır. Bu nedenle sebze ve meyve tüketiminizi arttırın.

Diyet tek başına kan kolesterol düzeyini düşürmede tek yol değildir. Diğer bazı yaşam şeklinde değişiklikler de kalp hastalığı riskini azaltır.

7- İdeal vücut ağırlığınızı koruyun, şişmansanız ideal ağırlığınıza ulaşın. Aşırı vücut yağı kalp hastalığı riskini arttırır. 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.

Bel/kalça oranı erkeklerde 1.0, kadınlarda 0.8 üzerine çıkmamalıdır. Bel/kalça oranı santral (elma tipinde) tipte obezitenin iyi bir göstergesidir. Santral tipte obezitenin kardiyovasküler hastalıkların gelişimi ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Santral tipte obezitesi olanlarda KVH'e diyabet gelişme riski jineoid obezitesi (alt beden obezitesi) olanlara göre daha yüksektir. Santral obezite hipertansiyon, diyabet, insülin direnci, kan şekeri yüksekliği, bozuk lipid profili gibi kardiyovasküler risk faktörlerini de arttırmaktadır. Bel/kalça oranı yüksek olan kadın ve erkeklerde hipertansiyon, hipertrigliseridemi, hiperinsülinemi ve glikoz intoleransının daha yüksek olduğu bilinmektedir.

Beden Kitle İndeksi(BKİ) nasıl hesaplanır?

Beden Kitle İndeksi = Vücut ağırlığı (kg) / Boy(m)²

Örnek: Vücut ağırlığı 60 kg, boyu 1.67 m olan bir kişinin;

Beden Kitle İndeksi = 60 /1.67 x1.67 = 21'dir.

BKİ değerine göre sağlık sorunları riskini şu şekilde değerlendirebiliriz.

BKİ Sağlık Sorunları Riski

18.5-24.9 (normal)	Çok düşük risk
25.0-29.9 (hafif şişman)	Düşük risk
30.0-34.9 (şişman)	Orta risk
35.0-40.0 (ağır şişman)	Yüksek risk

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



Günlük 30 dakikalık orta şiddette egzersiz (yürüyüş, yüzme, hafif koşular vb.) kalp sağlığını korumada önemlidir.



9- Eğer kan basıncınız yüksek ise (hipertansiyon), kan basıncınızı kontrol altına alın. Kan basıncı kontrolünü zorlaştıran başlıca etmenler; şişmanlık, yüksek yağlı, yüksek sodyum içeren diyet ve aşırı alkol tüketimidir. Yüksek kan basıncı (hipertansiyon) kalp krizi ve felç için risk etmenidir. Vücut ağırlığını korumak, eğer şişmansanız ideal vücut ağırlığına ulaşmak fiziksel olarak aktif bir yaşam şeklini benimsemek sigarayı bırakmak, tuz ve sodyumu (2400mg/gün) orta düzeyde içeren bir beslenme şeklini uygulamak, hipertansiyonu kontrol altına almanızda önemlidir.

10- Sigarayı bırakın. Sigara kalp damar hastalıklarından ani ölümlerde çok önemli bir risk etmenidir. Sigara kan basıncını ve kalp atım hızını artırır. HDL kolesterol düzeyini düşürür, kanın pıhtılaşma eğilimini artırır ve ani kalp krizine neden olur.



11- Stresi azaltın. Stres ile kardiyovasküler hastalıklar arasındaki bağlantı zayıf da olsa, stresi kontrol etmek; özellikle stresle baş etmek için çok yemek yiyen veya sigara içen kişiler için önemlidir.



12- Alkol tüketiminden kaçının.

Kalp Sağlığını Korumada Genel Beslenme İlkeleri

Besin Ögeleri	Önerilen Miktarlar
Doymuş yağ	Total Enerjinin < % 7
Çoklu doymamış yağ	Total Enerjinin % 10
Tekli doymamış yağ	Total Enerjinin % 15
Total yağ	Total Enerjinin % 25
Omega-6/Omega-3	5:1 - 10:1
Karbonhidrat	Total Enerjinin %50-60
Posa	25-30 gram/gün
Protein	Total Enerjinin %12-15
Kolesterol	<200 mg/gün
Total Enerji	Enerji Alımı ve Harcaması Arasındaki Dengenin Sağlanması ve Korunması (İdeal Vücut Ağırlığını Sürdürmek/ Ağırlık Kazanımını Önlemek)

KAYNAKLAR

- 1- Onat A, Sansoy V, Soydan İ. ve arkadaşları, Türk Erişkinlerinde Kalp Sağlığı, Mas Matbaacılık 2003, İstanbul.
- 2- Baysal A; Beslenme, Hatipoğlu Yayınevi, 9. Baskı 2002,Ankara.
- 3- Larson Duyff R.: Amerikan Diyetisyenler Derneği'nin Geliştirilmiş Besin ve Beslenme Rehberi, Çeviri editörleri: Yücecan S, Pekcan G, Besler T, Nursal B, Acar Matbaacılık,2003. İstanbul.
- 4- TC. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü; Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, 2004,Ankara.
- 5- Bowman BA, Russall RM. Present Knowledge in Nutrition 8.Edition, IIsı Press, Washington DC, 2001
- 6- WHO. The World Health Report 1998. Life in the 21st Century. A Vision for All.Geneva
- 7- Executive Summary of the Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection,Evaluation and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (ATP III). JAMA 285: 2486-97, 2001.
- 8- Onat A, Ceyhan K, Sansoy V, Keleş İ, Erer B, Uysal Ö. Erişkinlerimizin Yarisında Bulunan Dislipidemi ve Metabolik Sendromun Özellikleri ve Kombine Hiperlipidemi ile İlişkisi. Türk Kardioloji Derneği Araştırmaları 29:274-85,2001.