



T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ

GAZİLER
FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON
EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ

KALP DAMAR
HASTALIKLARINDA
BESLENME



Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, anemi, şişmanlık ve komplikasyonları sağlık problemlerinin başında gelmektedir. Bu hastalıkların oluşmasında beslenme ve yaşam biçimi önemlidir. Son yıllarda beslenme biçiminin değiştirilmesi konusundaki eğitim çalışmaları sonucu kalp damar hastalıklarından ölüm hızı değişmektedir. Kalp damar hastalıklarının oluşmasında risk oluşturan faktörlerden birisi de total lipid ,trigliserit, total kolesterol gibi kan lipidlerinin yüksek olmasıdır. Üç tip kolesterol vardır. LDL(Kötü huylu),HDL(iyi huylu),VLDL 'dir.

Kanda LDL kolesterolünün artması koroner kalp hastalığı riskini artırır. HDL kolesterolünün artması damarlardan kolesterol çekimine yardımcı olarak kalp damar hastalık riskini azaltır. Bu nedenle amaç LDL kolesterol değerini düşük tutarken, HDL kolesterol değerini yüksek tutmaktır. Bazı hastalıklar kandaki lipidleri de etkiler. Bunlar, ailesel hiperlipidemi, diyabet, gut, pankreatit ve kalp damar hastalıklarıdır. Kolesterol değerleri pankreas hastalığı, diyabet, kronik pankreatit, hiperlipoproteinemia durumlarında yükselmektedir.



Sağlığınız
İçin Yeterli ve Dengeli
Beslenin...



HDL kolesterol düzeyinin düştüğü durumlar ise açlık, şişmanlık, diyabet, hipotroidizm karaciğer hastalığı ve yüksek serum trigliserididir. Hipertansiyonda kalp damar hastalıklarının oluşmasında önemli bir etkidir. Serum kolesterol düzeyinin 200mg/dl üzerine çıkması kalp damar hastalıklarına yakalanma riskini artırmaktadır. Serum kolesterol düzeyi 250mg/dl üzerinde olan kişilerde bu değer %1 azalması kalp damar hastalığı riskini %2 oranında azalabileceğini göstermektedir. İdeal ağırlığın üzerine çıkıldıkça kalp damar hastalıkları riski iki katına çıkmaktadır. İdeal ağırlığın yaklaşık 8 kg artması sonradan olan kalp hastalıkları riskinin %44 artmasına neden olmaktadır. Erken yaşlarda başlayıp devam eden şişmanlık ile geç başlayıp kısa süre devam eden şişmanlık sağlığı farklı etkilemektedir. Erken yaşlarda şişmanlığa başlayanlarda kalp damar hastalıkları riski daha fazladır. Vücut ağırlığındaki sürekli değişiklikler kalp damar hastalıkları için risk oluşturmaktadır. Bedenin toplam yağ miktarından çok yağın vücutta dağılımı önem taşımaktadır.



Bedenin alt bölümlerine göre üst bölümlerinde yağ toplanması kan lipitlerini özellikle LDL kolesterolünün HDL kolesterol oranı ile kan basıncı ve trigliserit düzeyini yükseltmektedir. Yağın bedenin bel çevresinde toplanması da damar sertliği riskini artırıcı etkisi olan kan lipitlerinin yükselmesine neden olmaktadır. Bu nedenle bel kalça çevresi oranının kadınlarda 0.8'i, erkeklerde 1.0'ı geçmemesi gereklidir. Diyet yağının yağ asidi örüntüsü 1/3 doymuş, 1/3 tekli doymamış, 1/3 çoklu doymamış civarında olacak şekilde ayarlanmalıdır. Bu nedenle sağlıklı kişilerde kullandığımız yağın 1/3 'i zeytinyağı, 1/3 'i mısırözü, Ayçiçek v.b. ,1/3'i tereyağı olacak şekilde ayarlanmalıdır. Kırmızı et, yağlı süt ve süt ürünleri doymuş yağları çok içerdiği için bu yiyecekleri çok tüketenler yemek pişirirken sadece zeytinyağı ve bitkisel sıvı yağları tercih etmelidir.



Balık kırmızı ete göre daha az yağlıdır. İçerdiği yağın çoğu doymamış yağ asitlerinden oluşmaktadır. Ayrıca balık yağında bulunan yağ asitleri koroner kalp hastalığının önlenmesinde yardımcıdır. Yine de vücuda alınan toplam yağ miktarı önemli olduğu için balık ve tavuk eti tercih edilse bile ortalama pişme yöntemi de göz önüne alınarak 100-120 gram/gün geçilmemelidir. Ayrıca karbonhidrat kaynağı olarak alınan fazla şeker yakılmadığı takdirde vücutta yağa dönüşerek kolesterolün ve lipitlerin yükselmesine sebep olmaktadır. Bu sebeple günlük beslenme düzeninde şeker tüketimi minimum düzeyde tutulmalı, posa yönünden zengin olduğu için kuru baklagiller, kepekli, çavdarlı, tam tahıllı ekmekler, günde 3-5 porsiyon taze sebzeler ve kabuklu yenebilen meyveler tercih edilmelidir.



M.Gül KESKİN
Uzm.Diyetisyen