

# Diyet ve Koroner Kalb Hastalıkları

Temmuz 1972 de Amerika Birleşik Devletleri'nde, Ulusal Bilimler Akademisine bağlı Ulusal Araştırma Konseyi Besin ve Beslenme Guru-bu ile Amerikan Tıp Birliği Besinler ve Beslenme Konseyi Koroner Kalb Hastalıkları ile diyet arasındaki ilişkiler konusunda ortaklaşa bir bildiri yayınlamışlardır.\* Bu bildiride Amerika Birleşik Devletleri'nde koroner kalb hastalıklarının en önemli halk sağlığı sorunu olduğu bu hastalığın özellikle, nispeten genç yaşlarda ve verimli çağlarında birçok insanın ölümüne veya çalışamaz duruma gelmesine yol açtığı anlatılmaktadır.

Bildiride, bugüne kadar yapılan epidemiyolojik, deneysel ve klinik araştırma bulgularının koroner kalb hastalıklarına yakalanmada ilgisi olan bir kaç risk faktörünü ortaya çıkardığı belirtilmektedir. Bildiriye göre bu faktörler; kanlipidlerinin, özellikle kolesterolün yükselmesi, hipertansiyon, fazla sigara içme, şişmanlık ve fiziksel aktivitelerin azlığıdır. Bu hususlarda yapılacak ayarlamaların yararlarını kantitatif olarak belirleyen veriler henüz yetersiz olsa bile, durumun ciddiye koroner kalp hastalıklarının oluşumunda katkısı olan bu faktörlerin düzeltilmesi için mümkün olan yolların kullanılmasını zorunlu kılmaktadır.

Koroner kalb hastalıklarına yakalanma riski ile plazma kolesterol düzeyi arasında pozitif korelasyon olduğuna dair sayısız veriler vardır. Plazma kolesterol düzeyi 220 mg/100 ml. olduğu zaman bu faktörün hastalığa etkisi önemsizdir. Fakat plazma kolesterol düzeyi bu miktarların üzerine çıktıkça risk faktörünün hastalığa katkısı da gittikçe artmaktadır. Çeşitli araştırmalar, birçok insanda diyetle yapılacak uygun ayarlamalarla plazma kolesterol düzeyinin düşürüldüğünü göstermiştir.

Plazma kolesterol düzeyi, diyetteki doymuş yağ asidlerinin bir kısmının yerine doymamış yağ asidlerinin konması ve kolesterolden zengin yiyeceklerin diyetle kısıtlanması ile düşürülebilir. Bu konuda

\* Nutrition Reviews, Diet and Coronary Heart Disease 30: 223, 1972.

yapılan araştırmalardan sağlanan ön veriler kolesterol düzeyini düşürücü diyetin uzun süre uygulanmasının orta yaştaki insanlarda koroner-kalb hastalıkları hızını düşürdüğünü göstermektedir. Bekleneceği üzere bu gibi kronik hastalıklarda önceden koruyucu tedbirler almak hastalıktan sonra çare aramaktan daha etkindir. Diğer plazma lipidlerinin örneğin trigliseritlerin yükselmesinin de koroner kalp hastalıklarında risk faktörü olduğunu işaretleyen veriler vardır. Genellikle, plazma trigliseridlerinde ki yükselme, kolesteroldeki yükselme ile paraleldir. Plazma trigliseridlerinin yükselmesi aynı şekilde diyetle önlenabilmektedir. Henüz plazma trigliseritlerinin düzeyini düşürücü diyetlerin, koroner kalp hastalıkları hızını azaltıcı etkisi konusunda yeterli epidemiyolojik verilerin olmamasına karşın klinik incelemeler bunun etkisinin kuvvetli olduğunu belirtmektedirler.

Bu verilerin ışığı altında, bildiride aşağdaki hususlar salık verilmektedir:

1. Plazma lipidleri özellikle kolesterol ölçülmesi, sağlık muayenelerinin rutin bir bölümü haline gelmiştir. Bu ölçümler, koroner kalp hastalıklarına henüz az rastlanan erken yaşlarda mutlaka yapılmalı ve belirli devrelerde tekrarlanmalıdır. Koroner kalp hastalıklarında etkisi olan diğer risk faktörleri de incelenmelidir.

2. Plazma lipid düzeyine göre risk katagorisinde sayılan kişiler bu durumdan haberdar edilmeli ve alması gerekli uygun diyet tavsiyeleri yapılmalıdır. Amerikalıların fiziksel aktiviteleri ile kalori alımlarını ayarlayarak boya göre arzu edilen ağırlık ölçülerini düzenli tutmaları salık verilmelidir. Risk katagorisinde olanlara diyetlerinde daha çok doymuş yağ asidlerinden oluşan katı yağları azaltarak yerine daha çok doymamış yağ asidleri kapsayan bitkisel sıvı yağları kullanmaları ve kolesterolden zengin yiyecekleri az almaları anlatılmalıdır.

3. Diyet tavsiyelerinde kişilerin beslenmesinde elzem olan diğer besin öğelerini tam olarak sağlamalarına dikkat edilmelidir.

4. Diyet tavsiyelerine uygun kabul edilen yiyeceklerin kolay ve ucuz olarak bulunması ve doğru olarak etiketlenmesi sağlanmalıdır. Bu gibi yiyeceklerin satışı için yasal engeller varsa kaldırılmalıdır.

5. Diyette yapılan değişikliklerle plazma lipidlerinin ayarlanması ve diğer risk faktörlerinin ortadan kaldırılmasının koroner kalp hastalıklarına yakalanma riskini düşürücü etkisi konularında geniş çapta yapılacak araştırmalara öncelik tanınmalıdır.

**TABLO I**  
**Değişik Düzeylerde Kalori ve Kolesterol Sağlayan Diyetler İçin Değişim Listeleri ve Bunların Protein Yağ, Karbonhidrat Değerleri**

Yiyecek Grupları	100 mg Kolesterolü Diyetlerde Değişim Miktarları			200 mg. Kolesterolü Diyetlerde Değişim Miktarları		
	1000 Kal. 1200 Kal.	1500 Kal. 1800 Kal.	2000 Kal.	1000 Kal. 1200 Kal.	1500 Kal. 1800 Kal.	2000 Kal.
Süt veya yoğurt	2/3	1	1	1	1	1
Et	3	3	3 1/2	3 1/2	5	6
Ekmek	3	5	6	6	3	4
A grubu Sebze	1-2	1-2	1-2	1-2	1	1
B grubu Sebze	1	1	1	1	1	1
Ekmek yerine geçenler	3	3	2	6	-	2
Meyva	4	4	7	8	4	4
Yağ	-	-	1	3	-	1
Şeker	2	2	2	2	2	2
Protein (gm)	37	54	49	55	46	54
Yağ (gm)	22	25	32.5	42.5	35	45
CHO (gm)	156	205	248	293	122	137
Yağ % st	% 22	% 21	% 22	% 24	% 35	% 34.4
					% 30	% 27
					62	68
					50	55
					197	254
					% 27	% 25

Geçen sayımızda Arteriyosklerotik kalb hastalıklarında diyet tedavisinden bahsetmiş ve bu tip hastalarda koruyucu olması yönünden az kolesterollü ve düşük yağlı diyetler verilmesini önermiştik. Yukarıda açıklanan bildiride görülebileceği üzere bu tip diyetlerin koroner kalp hastalıklarında da yararlı olacağı kabul edilmektedir. Koroner ve arteriyosklerotik kalb hastalıklarının tek tip olmaması, hastaların hepsinde kan lipid ve kolesterol değerlerinin farklılık göstermesi ve bireylerin besin gereksinimlerinin farklı olması herkese aynı tip diyet salık vermeyi olanaksız kılmaktadır. Bu hususları dikkate alarak bu yazımızda, Hacettepe Üniversitesi Hastaneleri diyetisyenlerince hazırlanan 100 ve 200 mg. kolesterol kapsayan diyetleri sunuyoruz. Ayrıca böyle hastaların diyetlerinde genellikle kalori kısıtlanması da yapıldığından diyetler değişik düzeylerde kalori sağlayacak şekilde düzenlenmiştir. Arteriyosklerotik kalb hastalığı olan kişiler bu diyetlerden kendi durumlarına en uygun olanı seçmelidirler. Bu seçimde, doktor ve diyetisyenin yardımı gerekir.

Her yiyeceğin kapsadığı kalori, yağ ve kolesterol farklı olduğundan yiyecekler buna göre guruplandırılmışlardır. Bunlar, Tablo I'de görüldüğü gibi, süt veya yoğurt, et ve peynir, A gurubu sebzeler, B gurubu sebzeler, ekmek ve yerine geçenler, meyvalar, yağ ve şekerlerdir. Aynı tabloda bu guruplardan değişik düzeylerde kalori ve kolesterole göre alınması gereken değişim miktarları belirtilmiştir. Bu miktarlar sütun altlarında görüldüğü gibi, kişinin yeterli ve dengeli beslenmesini sağlayacak şekilde ayarlanmıştır. Değişim kelimesi, aynı guruptaki yiyeceklerin karşılarında gösterilen miktar kadar birbirlerinin yerine geçebileceğini belirtmektedir. Gruplardaki yiyeceklerin bir değişim için ortalama ölçüleri Tablo II de verilmiştir. Tablo III de yerilmemesi gereken yiyecekler, Tablo IV de ise örnek bir diyet listesi görülmektedir.

TABLO II

**Değişim Listelerindeki Yiyecekler ve Miktarları****I. Süt Değişimi:**

1 süt değişimi, 8 gm protein, 10 gm yağ, 12 gm CHO, 28 mg kolesterol verir.

	Ortalama Ölçü	Miktar(gm)
Süt .....	1 su bardağı .....	240
Yoğurt .....	1 su bardağı .....	240

(Süt değişimi yemek ve tatlılarda da kullanılabilir.)

## II. Et Değişimi:

1 et değişimi, 6 gm protein, 5 gm yağ, 21 mg kolesterol verir.

	Ortalama Ölçü	Miktar (gm)
Köfte .....	1 adet .....	30
Pirzola (kemiksiz) .....	1 adet .....	30
Kıyma .....	1 köfte kadar .....	30
Kuşbaşı (yağsız) .....	3-4 parça .....	30
Biftek .....	1 orta büyüklükte .....	30
Balıklar (yağsız) .....	.....	30
Kümes Hayvanları (yağsız) .....	.....	30
Beyaz peynir .....	1 kibrit kutusu kadar.....	30
Kaşar peynir .....	.....	20

## III. Ekmek Değişimi:

1 ekmek değişimi 2 gm protein, 15 gm CHO verir.

	Ortalama Ölçü	Miktar (gm)
Ekmek (buğday, çavdar,mısır)...	1 ince dilim .....	25
Tuzlu bisküvi .....	2 adet .....	25
Buğday, Pirinç, Mercimek, Bezelye unları, Şehriye ve Tarhana (çorbada) .....	1 porsiyon .....	15 çığ
Pirinç .....	1 yemek kaşığı tepeleme pilav (pişmiş) .....	15 "
Bulgur .....	2 yemek kaşığı tepeleme pilav (pişmiş) .....	15 "
Kuskus .....	2 Y.K. tepeleme (pişmiş) .....	15 "
Makarna .....	2 Y.K. tepeleme (pişmiş) .....	15 "
Erişte .....	2 Y.K. tepeleme (pişmiş) .....	15 "
Kurufasulye .....	4 yemek kaşığı tepeleme (pişmiş)	25
Nohut .....	4 yemek kaşığı tepeleme "	25
Kuru barbunya .....	" " " "	25
İç bakla .....	" " " "	25
*Yufka böreği .....	2 kibrit kutusu büyüklüğünde	-
Patates .....	1 küçük boy .....	90
Kestane .....	2 orta büyüklükte .....	30
Patlamış mısır .....	1 su bardağı dolusu .....	20

\* İçindeki kıyma veya peynir 1 et değişimi olarak hesaplanmalıdır.

## IV Sebze Değişimleri:

A. Gurubu:	Ortalama Ölçü	Miktar (gm)
Domates .....	1 küçük boy (çiğ) .....	100
Çarliston biber .....	4 adet orta boy ((çiğ) .....	100
Yeşil sivribiber .....	10 adet orta boy (çiğ) .....	100
Yeşil dolmalık biber .....	2 orta boy (çiğ) .....	100
Kıvırcık salata .....	15 yaprak (çiğ) .....	100
Marul .....	5-6 yaprak (çiğ) .....	100
Salatalık .....	1 küçük boy (çiğ) .....	100
Kırmızı Turp .....	5 adet orta boy (çiğ) .....	100
Maydanoz .....	1 orta demet (çiğ) .....	75
Yeşil Soğan .....	3-4 orta boy (çiğ) .....	75
Kuru Soğan .....	1 orta boy (çiğ) .....	75
Kereviz .....	1 küçük boy (çiğ) .....	100
Taze fasulye .....	3 yemek kaşığı (pişmiş) .....	125
Lâhana .....	4 yemek kaşığı (pişmiş) .....	100
Karnıbahar .....	4 yemek kaşığı (pişmiş) .....	100
Domates suyu .....	1 su bardağı (çiğ) .....	240
Taze kabak .....	4 yemek kaşığı (pişmiş) .....	150
Patlıcan .....	4 yemek kaşığı (pişmiş) .....	125
İspanak .....	4 yemek kaşığı (pişmiş) .....	150
Pazı .....	4 yemek kaşığı (pişmiş) .....	150
Ebegümeci .....	4 yemek kaşığı (pişmiş) .....	150
Bamya .....	4 yemek kaşığı (pişmiş) .....	150

B. Grubu: Bir B gurubu sebze değişimi, 2 gm protein, 7 gm CHO verir.

	Ortalama Ölçü	Miktar (gm)
Bezelye .....	4 yemek kaşığı (pişmiş) .....	100
Havuç .....	1 orta boy (çiğ) .....	100
Bal kabağı .....	.....	100
Pırasa .....	5 yemek kaşığı (pişmiş) .....	150
Enginar .....	1 orta boy (pişmiş) .....	100
Bakla .....	4 yemek kaşığı (pişmiş) .....	100
Şalgam .....	1 orta boy (çiğ) .....	150
Havuç suyu .....	1/2 su bardağı (çiğ) .....	120

## V. Meyva Değişimleri:

Bir meyva değişimi 12 gm karbonhidrat verir.

	Ortalama Ölçü	Miktar (gm)
Elma .....	1 küçük boy .....	100
Kayısı .....	3 adet .....	100
Muz .....	1 küçük veya 1/2 büyük .....	50

Taze incir	1 adet	80
Kiraz	12 tane	75
Vişne	14 tane	80
Greyfurt	1/2 orta boy	125
Turunç	1 orta boy	100
Portakal	1 orta boy	100
Mandalina	1 büyük boy	100
Limon	1 orta boy	100
Üzüm	15 iri tane	80
Yeni dünya	6 adet	125
Erik	5 adet	100
Çilek	12 tane	175
Şeftali	1 orta boy	100
Armut	1 orta boy	100
Ayva	1/4 orta boy	80
Nar	1/2 küçük	80
Kavun	1/8 orta boy	200
Karpuz	1/8 orta boy	200
Kuru incir	1 adet	20
Kuru kayısı	4 adet	20
Kuru erik	5 adet	20
Kuru üzüm	1 yemek kaşığı dolusu	20
Hurma	5 adet	20
Portakal suyu	1 çay bardağı	100
Elma suyu	1/3 su bardağı	80
Greyfurt suyu	1 çay bardağı	100
Üzüm suyu	1/4 su bardağı	60
Vişne suyu	1/3 su bardağı	80
Nar suyu	1/3 su bardağı	80

#### VI. Yağ Değişimi:

Bir yağ değişimi, 5 gm yağ, 0 mg kolesterol verir.

	Ortalama Ölçü	Miktar (gm)
Ayçiçeği yağı	1 tatlı kaşığı	5
Mısır yağı	1 tatlı kaşığı	5
Soya fasulyesi yağı	1 tatlı kaşığı	5
Pamuk yağı	1 tatlı kaşığı	5

#### VII. Şeker Değişimi:

	Ortalama Ölçü	Miktar( gm)
Toz şeker	2 tatlı kaşığı (silme)	10
Kesme şeker	2 adet	10
Reçel	1 tatlı kaşığı	10
Bal	1 tatlı kaşığı	10

TABLO III  
Yenilmemesi Gereken Yiyecekler

- 
- Yumurta sarısı ve yumurta bulunan tatlılar, dondurma
  - Sakatatlar (karaciğer, beyin, böbrek, dil, dalak, işkembe yürek ve benzerleri).
  - Çok yağlı yiyecekler (kaymak, krema, çikolata pasta, kek, kuru yemişler)
  - Hayvani ve katı yağlar (Tereyağı, vita, sana, kuyruk yağı, sade yağ ve benzeri yağlar)
  - Yağda kızartılmış hertürlü yiyecekler (et, sebze, hamur işleri).
  - Alkollü içkiler, meşrubatlar
- 

- Not:* 1. Alınması gerekli kalori düzeyine göre gösterilmiş yiyecek miktarlarından fazlası alınmamalıdır.
2. 200 mgr kolesterolü diyetle çok arzu edilirse haftada bir defa 30 gr et yerine tam yumurta yenebilir.
3. Çay, kahve, İhlamur gibi içecekler şerbestçe alınabilir. Fakat, bunlar için kullanılacak şekerin günlük alınması belirtilen miktardan fazla olmaması gerekir. Suni tatlandırıcılar (sakarın, dulcaril v.s.) kullanılabilir.
4. Doktor tarafından özellikle belirtilmediği sürece yemekler normal tuzlu olarak hazırlanır. Yemeklere her türlü baharat, salça hardal ilâve edilebilir.

TABLO IV  
Örnek Diyet Listesi (Kalori 2000, Kolesterol 100 mg)

---

Yiyecekler	Değişim sayısı	Ortalama ölçü	Çiğ üzerinden miktar (gr)
1. Süt veya yoğurt	1	1 su bardağı	240
2. Et veya peynir	3 1/2	3 adet köfte veya onun kadar et ve 1/2 kibrit kutusu peynir	105
3. Ekmek	6	6 yenice sigara kutusu kadar	150
4. A gurubu sebze	1	1 porsiyon	100-200
5. B gurubu sebze	1	1 porsiyon	100-150
4. Ekmek yerine geçenler	8	1 porsiyon pilav veya makarna 1 porsiyon kuru nohut veya fasulye	60 40
7. Meyva	8	Büyüklüğüne göre 4-8 adet	400
8. Yağ	4	4 tatlı kaşığı bitkisel sıvı yağ	20
9. Şeker	2	2-3 adet kesme veya silme 2 tatlı kaşığı toz	10

---

*Not:* Bir değişim meyva yerine 1 porsiyon sebze yenebilir.