

## **KAN LİPİTLERİNİN DAMAR SERTLİĞİNİN OLUŞUMUNDAKİ ETKİLERİ ve KORUNMAK İÇİN ÖNERİLER**

**Editör'den**

Damar sertliğinin oluşmasındaki önemli faktörlerin başında kolesterolün dolaşımdaki taşınma süreci gelir. Kolesterol dolaşımında lipoproteinlerle taşınır. Kolesterol taşıyıcısı lipoproteinler yoğunluklarına göre; çok düşük yoğunlukta, düşük yoğunlukta ve yüksek yoğunlukta olmak üzere üçe ayrılır. Lipoproteinlerin kolesterolü taşıma süreçleri aşağıda verilmiştir :

1 — Besinlerle alınan kolesterol bağırsaklardan emilir, karaciğerde sentezlenen kolesterolle birlikte dolaşıma geçer.

2 — Karaciğerde aynı zamanda yağdan çok düşük yoğunlukta lipoproteinler (VLDL) sentezlenir. Diyetle alınan doymuş (katı) yağlar, VLDL sentezini uyarırlar. Böylece daha çok VLDL oluşur ve kolesterolle bağlanır.

3 — VLDL dolaşımında, düşük yoğunlukta lipoproteinlere (LDL) dönüşür.

4 — LDL'nin yoğunluğu düşük olduğundan, taşıdığı kolesterolün fazlasını atar damarların cidarlarına bırakır. Kolesterolün damar cidarlarında birikmesinde, yüksek tansiyon, sigara ve diğer toksik maddelerin (yanmış yağlar, fazla demir gibi) de rolü vardır. Yüksek tansiyon ve toksik maddeler damar cidarlarını yıpratarak kolesterolün birikmesine zemin hazırlarlar.

5 — HDL ise yüksek yoğunlukta olduğundan, daha çok kolesterol tutma yeteneği vardır, dolayısıyla damarlara kolesterol bırakmaz.

6 — HDL, damar cidarlarında biriken kolesterolün bir bölümünü de çeker. Böylece damarların kolesterolle tıkanması önlenir.

7 — Ancak, kanda kolesterol çok fazla ise HDL topladığı kolesterolün bir kısmını VLDL'ye aktarır. VLDL, LDL oluşumunu artırdığından damarlarda kolesterol birikimi yine artar.

Bu nedenle damarların kolesterolle tıkanmasının önlenmesi için aşağıdaki koşulların yerine getirilmesi gerekir :

1 — Kanda kolesterol belirli düzeyde tutulmalıdır.

— 200 mg/dl altında olursa damar tıkanma riski azdır.

— 200 - 239 mg/dl sınır değerlerdir.

— 240 mg/dl üstüne çıkarsa risk artırıcı kabul edilir.

2 — Kandaki HDL düzeyi mümkün olduğunca yüksek olmalıdır. HDL nin normal değerleri şöyledir :

Erkekler : 45 - 50 md/dl

Kadınlar : 50 - 60 mg/dl

HDL düzeyi 35 mg/dl altına düşerse damar tıkanma riski fazladır. HDL'nin LDL'ye oranı = 1'e 3'ün altında tutulursa, damar tıkanma riski azdır. Bu oran 1'e 4'ün üstüne çıkarsa, damar tıkanma riski fazladır. Kanlarındaki HDL'nin LDL'ye oranı 2.5 olan kimselerde damar sertliği çok ender görülür.

3 — Damarlar sigara, yüksek tansiyon ve toksik maddelerin yaptığı zararlardan korunmalıdır.

### **Damar Sertliğinden Korunmak İçin Öneriler :**

1 — Sigaradan sakınılmalıdır.

2 — Beslenmede kan kolesterolünü artırıcı, özellikle LDL'yi artırıcı, tansiyonu artırıcı uygulamalardan sakınılmalıdır. Bunun için diyetle şu hususlara uyulmalıdır.

— Gereğinden çok tuz alınmamalıdır.

— Yağ miktarı azaltılmalıdır. Yağdan gelen enerji oranı % 30'un altında tutulmalıdır.

— Alınan yağın üçte ikisini sıvı yağlar (zeytinyağı, pamuk çekirdeği yağı, çiçek yağı vb.) oluşturmalıdır. Zeytinyağı tercih edilmiştir.

— Diyetle sebze, meyve, kurubaklagil, kepekli tahıl ürünleri artırılmalıdır.

— Kırmızı et azaltılıp yerine yağı az ve çoğunlukla doymamış yağ içeren balık ve tavuk eti yenmelidir.

— Peynirlerin yarım yağlı ve yağsızları, yarım yağlı veya yağsız süt ve yoğurt tercih edilmelidir.

— Et yenmediğinde yumurta yenebilir. Yumurta; sebzelerle, tahıllarla ve sıvı yağla pişirilmelidir.

— Sebze ve meyveler kesildikten sonra bekletilmeden çiğ olarak veya hemen pişirilip bekletilmeden yenmelidir. Böylece sebze-lerdeki vitamin kayıpları en azda tutulmalıdır.

— Sabah kahvaltısında greyfrut, portakal, mandalina, domates, öğle ve akşam yemeklerinde bol sebze salata, tere, roka, marul gibi yeşillikler, soğan, sarımsak yenmelidir.

— Yağlar yakılmadan yemeğe eklenmeli, kızartmalardan sakınılmalıdır.

3 — Boya uygun beden ağırlığı dengede tutulmalı, Beden Kitle İndeksi (Ağırlık-kg/boy-m<sup>2</sup>) 25'in üstüne çıkmamalıdır.

4 — Beden hareketleri artırılmalıdır. En azından hergün 40 - 50 dakika hızlıca yürüyüş yapılmalıdır.

**Prof. Dr. Ayşe BAYSAL**