

# Kan Yağları ve Kolesterol

## Bilmemiz Gerekenler

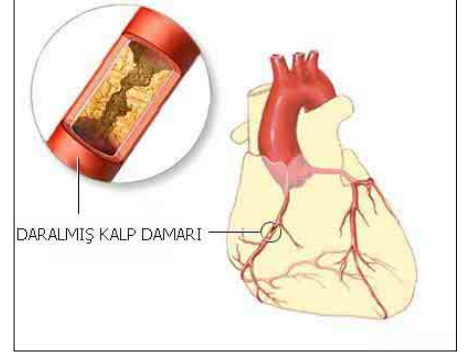


### Kan yağları nelerdir?

Kan yağları esas olarak 2 çeşittir: kolesterol ve trigliserid.

### Kolesterol Nedir?

Kolesterol, normalde her insanın kanında bulunan ve hücre zarları ile bazı hormonların yapımında kullanılan bir maddedir. Büyüme ve gelişmeyi sağlar. Kolesterol büyük oranda vücutta üretilir, az bir kısmı ise dışarıdan besinler yolu ile alınır. Kolesterol tüm hayvansal besin ve yağlarda (et, süt, tereyağı vb.) bulunurken, bitkisel besin ve bitkisel yağlarda (meyve, sebze, tahıl vb.) bulunmaz.



### Kötü kolesterol: LDL

Kolesterolün bir parçası olan LDL kolesterol, kanda kolesterolü taşıyan esas maddedir. LDL kolesterol oranının yüksek olması tehlikelidir, kalp-damar hastalıklarına yakalanmayı artırır ve bu hastalıkların ilerlemesini hızlandırır. LDL kolesterol damarların iç yüzüne yapışarak plak denilen yapılar oluşturur ve bunlar da ilerleyerek damarlarda darlık ve tıkanıklıklara neden olur. Bu olaylar ise, kalpte miyokart infarktüsüne (kalp krizi), beyinde ise felce yol açar. **Son yapılan çalışmalar açıkça göstermiştir ki LDL kolesterol yüksekliği kalp damar hastalığının en büyük nedenlerinden biridir.** Bundan dolayı günümüzde kolesterol yüksekliğinin tedavisinde esas hedef, LDL kolesterolün düşürülmesidir.

### İyi kolesterol: HDL

HDL kolesterol LDL kolesterolü taşıyarak damar duvarından uzaklaştırır. HDL kolesterolün yüksek olmasının kalp-damar hastalıklarından koruyucu rolü vardır. Sigara, HDL kolesterol oranını azaltırken, egzersiz ve spor artırmaktadır.

### Besinlerle alınan yağlar

Biliyoruz ki besinlerle alınan yağlar, kan yağlarını etkilemektedir. Besinlerle alınan yağlar 3 çeşittir: 1. *Doymuş yağ*: tereyağı, hindistancevizi yağı, hayvan eti yağları (koyun, kuzu, sığır, domuz eti, ördek vs), yağlı süttten yapılmış süt ürünlerinde, 2. *Çoklu doymamış yağ*: ayçiçek ve mısırözü yağı gibi sıvı yağlarda, 3. *Tekli doymamış yağ*: zeytinyağı, fındık, ceviz, avokado'da bulunur.



Çoklu doymamış ve tekli doymamış yağların kalp damar sağlığını koruyucu etkileri vardır. Doymamış yağlar HDL (iyi) kolesterol düzeylerini yükseltirler, LDL kolesterolü ve trigliseridleri ise düşürürler.

Bunların içinde LDL kolesterolü yükselten yağlar doymuş yağlardır. Doymuş yağlar oda ısısında katı durumdadır. Bundan başka doymamış yağların hidrojenezasyon işlemine tabi tutulmasıyla katı nebati yağlar (margarinler) elde edilir (trans fat). Bu yağlar fast food, patates cipsi ve hazır dondurulmuş gıdalarda bolca kullanılır. Bu yağlar da oda ısısında katıdır ve kalp damar sağlığı açısından son derece zararlıdır, kötü kolesterol ve trigliserid düzeylerini yükseltirler.

Sonuç itibarıyla katı yağların her türlüünden uzak durmamız gerekiyor.

Günlük toplam kalorinin en fazla %30'u yağlardan alınmalıdır. Bu miktar erkekler için günde 55-70 gr, kadınlar için 50-60 gr demektir.

## Trigliserid

Bunlar vücudun enerji depolarını oluşturur. Yağın doğada bulunduğu şekildedir. Tıpkı kolesterol gibi bir kısmı vücutta yapılır. Bir kısmı ise besinlerle alınır. Kolesterol kadar olmamakla birlikte kandaki oranının yüksek oluşu, kalp hastalığı riskini artırmaktadır.

## Neden kiminin kan yağları yüksek, kiminin düşük?



Kolesterol ve trigliserid düzeyleri her zaman yenilen yiyeceklerin etkisiyle yükselmez. Kandaki düzeyleri “doğuştan gelen ve çevresel faktörlerin” bir birleşimi olarak ortaya çıkar. Dolayısıyla kişinin genetik yapısı da önem kazanmaktadır. Yağların emilmesi, karaciğerde işlenmesi, yapılması, hücreler tarafından alınması, çeşitli faktörlerin etkisi altındadır. Bu faktörler kan düzeylerinin de farklı olmasına yol açar. Toplumlar için de durum aynıdır. Diyetlerinde fazla yağ bulunan toplumların ortalama kan kolesterol düzeyi, yağ tüketimi düşük olanlara göre daha yüksektir.

*Kişinin yapısal özelliklerinin de önemli olmasından dolayı, katı yağlar hiç alınmasa bile kolesterol düzeyi yüksek çıkabilir.* Bundan dolayı diyetin tek başına yeterli olmadığı durumlarda doktorunuz gerekirse ilaç verecektir.

## Kan yağlarının düzeyleri ne olmalı, ne olmamalı?

Kan kolesterol düzeyi		Kötü kolesterol: LDL	
200 mg/dl'den düşük	Normal	100 mg/dl'den düşük	Normal
200-239 mg/dl	Hafif yüksek	100-129 mg/dl	Sınırdan yüksek
240 mg/dl ve fazlası	Yüksek	130-159 mg/dl ve fazlası	Hafif Yüksek
		160 mg/dl ve fazlası	Yüksek

Trigliserid Düzeyleri		İyi kolesterol: HDL	
200 mg/dl'den düşük	Normal	40 mg/dl'den az	Düşük
200-400 mg/dl	Sınırdan yüksek	60 mg/dl ve üzeri	Yüksek
400 mg/dl'den fazla	Yüksek		

## LDL kolesterol düzeyleri nasıl olmalı?

Arzu edilen LDL kolesterol düzeyleri kişinin mevcut durumuna göre değişir. Kalp damar hastalıkları yönünden ciddi risk faktörlerinin olup olmaması, varsa bu risk faktörlerinin sayısı, arzulanan LDL kolesterol düzeylerini değiştirmektedir:

### Arzu edilen LDL kolesterol düzeylerini etkileyen risk faktörleri

- Sigara
- Hipertansiyon veya hipertansiyon için tedavi alma
- Düşük (<40 mg/dl) HDL kolesterol düzeyi
- Ailede erken yaşta kalp damar hastalığı olması (birinci derecede erkek akrabalarda 55, birinci derecede kadın akrabalarda 65 yaş altında)
- Yaş (erkeklerde 45, kadınlarda 55 yaş üstünde olma)



## Risk faktörlerinin varlığına göre hedeflenen LDL kolesterol düzeyleri

Risk Sınıfı	Hedef LDL kolesterol düzeyi
Kalp damarlarında veya diğer damarlarında hastalık olanlar	100 mg/dl'den düşük olmalı
2 ve daha fazla risk faktörü olanlar	130 mg/dl'den düşük olmalı
Hiç risk faktörü olmayanlar ve 1 risk faktörü olanlar	160 mg/dl'den düşük olmalı

## SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN SAĞLIKLI BESLENMEK GEREKLİ

	Tavsiye edilen gıdalar	Ölçülü yenecek gıdalar	Kaçınılması gereken besinler
<b>Ekmek, tahıl</b>	Kepekli buğday, çavdar ekmeği, yulaf ezmesi, mısır gevreği, makarna, pirinç, bulgur	—	Açma, kruvasan, poğaç, vs.
<b>Sütlü Ürünler</b>	Yağsız süt, az yağlı peynir ve eritme peyniri, yağsız yoğurt, yumurta akı	Yarım yağlı süt, yarım yağlı peynir, yarım yağlı yoğurt, haftada 2 yumurta	Tam yağlı süt, konsantre süt, şanti, kaymak, yağlı peynir ve yoğurtlar
<b>Çorbalar</b>	Sebze çorbası, yağsız et suyu çorbası	—	İşkembe çorbası, paça
<b>Balık</b>	Haftada en az 2 kez bütün beyaz etli ve yağlı balıklar (ızgara, buğulama)	Uygun yağda kızartılmış balık	Balık yumurtası, belirsiz yağda kızartılmış balıklar
<b>Deniz mahsulleri</b>	İstiridye	Midye, ıstakoz	Karides, kalamar
<b>Et</b>	Yağsız olarak tavuk, hindi, dana, av eti	Yağsız sığır, dana jambon, kuzu (haftada 1-2), dana ve tavuk sosisi, ciğer (ayda 1)	Ördek, kaz, yağlı görünen bütün etler, sosis, salam, pastırma, sucuk, kümes hayvanları derisi, sakatat
<b>Yağlar</b>	—	Çoklu doymamış yağlar (ayçiçeği, mısır özü, soya vs), tekli doymamış yağlar (zeytinyağı, hidrojene olmamış yumuşak margarin)	Tereyağı, Trabzon yağı, iç yağı, kuyruk yağı, hidrojene yağlar, sert margarinler
<b>Sebzeler</b>	Bütün taze ve dondurulmuş sebzeler, bilhassa kuru baklagiller (mercimek, fasulye, nohut vs.), haşlama patates	Uygun yağda kızartılmış patates ve sebzeler	Belirsiz yağda kızartılmış patates, sebze, cips, tuzlu konserve sebze
<b>Meyveler</b>	Her türlü meyve	—	Kolesterol düşürücü ilaç alanların greylfurt kullanmaması önerilir
<b>Tatlılar</b>	Yağsız sütle yapılan tatlılar (muhallebi, sütlaç vs), meyve salatası, limon dondurması, aşure, pestiller, kuru yemişli sucuklar, cezeriye vs.	Çoklu doymamış yağ veya margarinle yapılan pasta ve bisküviler, badem tatlısı, helva	Dondurma, baklava vs. kremalı pastalar, hazır pastalar, bisküviler, hazır pudingler, çikolata ve bütün çikolatalı hazır tatlı ürünleri
<b>İçecekler</b>	Çay, kahve, neskafe, az kalorili meşrubat, maden suyu	Alkol (özellikle kırmızı şarap), tatlandırılmış içecekler	Tüm yağlı içecekler, kremalı likörler, kahve kreması
<b>Soslar</b>	Baharatlı bitkiler, baharatlar, soya sosu, limon sosu, sarımsak, biber	Az yağlı ya da düşük kalorili mayonez ve soslar	Hazır salata sosları, mayonez
<b>Kuruyemiş</b>	Ceviz, badem, kestane, fındık, fıstık gibi kuruyemişler bitkisel kökenli olduğu için kolesterol içermez. Hatta doymamış yağlardan zengin oldukları için ve E vitamini dahil bir çok vitamin ile mineral içerdiklerinden dolayı, kalp damar hastalarına tavsiye edilebilir. Ancak bilinmelidir ki 30 gr kuruyemiş, 14-21 gr yağ içermekte ve 165-200 kalori enerji sağlamaktadır. Bundan dolayı fazla tüketimi, kiloya neden olabileceği için iyi değildir. Yine tuzlu olanlar hipertansiyona olumsuz etkide bulunur.		

## Kolesterol düşerse kalp hastalığı riski de düşer mi?

Kesinlikle evet. Diyetle ve/veya ilaçlarla, kolesterol düzeyi (esas itibarıyla LDL kolesterol) düşürüldüğünde kalp hastalığı bulunanlarda

yaşam süresinin uzadığı, kalp hastalığı bulunmayanlarda ise hastalığa yakalanma riskinin azaldığı kesin olarak kanıtlanmıştır.

## Kolesterolümüz yüksekse ne yapmalıyız?

Önce mutlaka doktorumuza görünmeliyiz. Doktorunuz kan yağlarınızın profilini, kan tetkikleriyle ortaya çıkardıktan sonra beraberinde başka risk faktörlerinin de olup olmadığını değerlendirecek ve tedavi için ne şekilde bir yaklaşımda bulunacağını size söyleyecektir.

Tedavide birinci basamak diyettir. Arka sayfadaki tabloda diyetin ana özelliklerini görmekteyiz. Görüldüğü gibi diyetin özü, kolesterolden zengin gıdalardan yani hayvansal yağlar dahil olmak üzere her türlü katı

yağlardan uzak durmaktır. Ek olarak fazla kilonuz da varsa her türlü ekmek-tahıl türü yiyeceklerden de uzak durmalıyız.

Bitkisel yağlar (zeytinyağı, ayçiçek yağı, pamuk, mısır, fındık, soya vs) kolesterol içermediklerinden kullanılabilir. Tek başına diyet ile kan yağları her zaman istenilen düzeye indirilemez. Bu durumlarda doktorunuz gerekirse diyete ek olarak ilaç tedavisi uygulayacaktır. İlaç tedavisinin süresini doktorunuz belirleyecektir. Bu süre genelde oldukça uzun belki de yaşam boyu olabilir.

## Kolesterol yüksekliğinde ilaç kullanımı

Kolesterol yüksekliğinde ilaç kullanımına doktorunuz karar verecektir. Kolesterol yüksekliğinin ilaçla tedavisinde en çok kullanılan ilaçlar statinlerdir (atorvastatin, simvastatin, pravastatin vs). Statinler kolesterolün karaciğerdeki fazla yapımını azaltarak yüksek seviyeleri normale indirirler. Statinler büyük çalışmalarla binlerce insan üzerinde kullanılmış ve yararlılığı kanıtlanmış ilaçlardır. Bu ilaçlar damar hastalığı olanlarda, **darlıkların probleme neden olma olasılığını azaltmakta**, hatta **darlıkların gerilemesini** bile sağlayabilmektedir. Damar hastalığı olmayanlarda ise **damarlarda hastalık gelişmesini önlemektedir**. Görüldüğü gibi damar sağlığı açısından son derece yararlı olan bu ilaçlar hakkında özellikle nadir görülebilen bazı yan etkilerinden dolayı oldukça yanlış düşünceler bulunmaktadır. Her ilaçta olduğu gibi bu ilaçların da bazı yan etkileri bulunmaktadır. Bunlardan en çok bilineni kaslar ve karaciğer üzerine olan yan etkilerdir.

Oldukça nadir (%0.08) görülen kaslar üzerine olan yan etkileri, çoğunlukla yüksek dozlarda ve yağları düşürücü birden fazla ilaç kullanıldığı zaman olabilmektedir. Karaciğer üzerine olan yan etkiler ise karaciğer enzimlerinin yükselmesi şeklindedir, %0.5-%2 oranında görülür ve çoğunlukla dozla ilgilidir. Böyle bir şey olması ise karaciğer hasarını göstermez. Bu yan etkinin olması da ilacın kesilmesini gerektirmez, doz azaltılır veya başka bir statin verilirse sorun çoğunlukla çözümlenir. Doktorunuzun sizi belli zamanlarda kontrollere çağırmasının neden-lerinden biri de bu tür yan etkilerin ortaya çıkıp çıkmadığını anlamak ve böyle bir şey varsa gereken önlemleri almaktır. Aslında bu ilaçların karaciğer yağlanmasıyla ilgili enzim yükselmelerini bile normale indirebildiği bilinmektedir.

Unutulmamalıdır ki hiç yan etkisi olmayan ideal bir ilaç henüz yoktur. Önemli olan ilacın sağlayacağı yararın, oluşturabileceği bir takım yan etkilerinin çok çok üzerine olmasıdır.

### Prof. Dr. Ahmet ALPMAN

*Hastane:* Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, İbn-i Sina Hastanesi Kardiyoloji Anabilim Dalı,  
Tel: (0312) 310 33 33 / 2027, sekreter 2186

*Muayenehane:* Cinnah Caddesi, 66/4, Çankaya / Ankara, Tel: (0312) 442 38 38, Fax: (0312) 442 79 79

*Elektronik posta:* [info@ahmetalpman.com](mailto:info@ahmetalpman.com)

*Web:* [www.ahmetalpman.com](http://www.ahmetalpman.com)