

Prof. Dr. Hasan ÖZKAN

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi

İç Hastalıkları ve Gastroenteroloji Bilim Dalı Öğretim Üyesi Cebeci – ANKARA

Hastane Tel: 0312 362 30 30 / 6103 E-mail: ozkandr@hotmail.com

Muayenehane: Meşrutiyet Caddesi 36/5 (Kocatepe Camii altı, Çağ Hastanesi karşısı) 06420 Kızılay – ANKARA

Muayenehane Tel: (0312) 430 35 35, **Faks:** (0312) 435 60 98

KALP VE KARACİĞER YAĞLANMASINI ÖNLEYİCİ BESLENME ŞEKLİ

Karaciğerin yağlanması (hepatosteatoz) bir çok faktörden ileri gelir. Beslenmenin yanında (yüksek trigliserid içeren gıdalar) bir çok hepatit yapan hastalıkta da karaciğer yağlanması görülür. Düşük protein ve esansiyel amino asit alımı karaciğer yağlanması, buda ileri dönemde karaciğer hastalığına yol açar. Burada dengeli beslenme ve bunda da aşırıya kaçmayan protein alımı önem arzeder.

Kalp hastalığı gelişmesine neden olan risk faktörleri ise:

Hipertansiyon (tansiyon yüksekliği), diabetes mellitus (şeker hastalığı), kan yağlarının anormallikleri (Total kolesterol yüksekliği, HDL kolesterol düşüklüğü, LDL kolesterol yüksekliği, trigliserid yüksekliği), sigara, sedanter yaşam (fizik aktivite azlığı), stres, şişmanlık, ailede kalp damar hastalığının bulunması.

Kan yağları: a) Total kolesterol b) HDL kolesterol c) LDL kolesterol d) Trigliserid

a) Total kolesterol: Kanda belli miktarın üstünde olması damar sertliği ve karaciğer yağlanmasına yol açıyor .

b) HDL kolesterol: İyi huylu kolesterol. Damar sertliğini önleyici fonksiyon gösteriyor. HDL kolesterolün kanda düşük olması kalp sağlığı yönünden tehlike faktörü olarak kabul ediliyor. HDL kolesterolü yüksek tutmak için egzersiz yapmalı, sigarayı kesmeli, şişmanlığı önlemeli ve zayıflamalı ve diyetinizde yağları azaltmalısınız.

c) LDL kolesterol: Kötü huylu kolesterol. Total kolesterolün %70'ini kapsar. Damar duvarında birikerek damar sertliğini artırır .

d) Trigliseridler: Kandaki büyük molekülü nötr yağ molekülleridir. Fazla kalori alınması, şeker ve alkol vücutta trigliseride dönüşü. Bu yağ fraksiyonunda damar sertliği için risk faktörüdür .

Kan yağlarının olması arzu edilen düzeyleri ve risk seviyeleri tabloda görülmektedir.

	Arzu edilen seviye	Orta derecede risk seviyesi	Yüksek risk seviyesi
Total kolesterol	< % 200 mg	% 200 -239 mg	> % 240 mg
HDL kolesterol (iyi)	> % 40 mg		< % 35 mg
LDL Kolesterol (kötü)	< % 100 mg	%100-159 mg	>160 mg
Trigliserid	< % 150 mg	%150-500 mg	>500 mg

Yapılması gerekenler ve yasak olan gıdalar gıdalar:

Günde 1 saat yürüyüş yapınız, günde en az 8-10 bardak su içiniz.

Tansiyon yüksekliği de var ise tuzsuz diyet, kabuklu meyveleri soymadan yiyiniz.

Yemeklerde kepekli ve çavdar ekmeği tercih ediniz.

Kırmızı eti (yağsız sığır ve dana eti) haftada 1-2 kezden fazla yemeyiniz.

Şeker ve şekerli yiyecekler (Bal, reçel, pekmez, marmelat, helva, şurup)

Yağlı kırmızı etler, sakatat, salam-sosis, sucuk, pastırma, kabuklu deniz hayvanları

Tam yağlı süt, krema, krem peynir, yağlı peynir, mayonez, yumurta sarısı

Hayvansal yağlar ve tereyağı, margarin

Yağlı çörekler ve hamur işi, yağda kızartılmış sebzeler, patates kızartması

Dondurma, çikolata, mısır ve patates cipsi, tereyağlı patlamış mısır

Baklava, yağlı börek, yer fıstığı, antep fıstığı, çekirdekler yemeyiniz.

Alkol almayınız ve sigara içmeyiniz.