

HİPERTRİGLİSERİDEMİDE BESLENME

TRİGLİSERİT NEDİR?

Trigliserit kandaki bir yağ çeşididir. Besinlerle alınan yağlar kanda trigliserit olarak taşınır ve öğün sonrası çok yüksek seviyelere ulaşabilir. Birkaç saat içerisinde normal seviyelerine iner. Aç iken serum trigliserit seviyesi yüksekliği hipertrigliseridemi olarak adlandırılır. Hipertrigliseridemi genellikle belirti vermez ancak serum seviyesi sürekli yüksek olan kişilerde kalp damar hastalığı, inme ,karaciğer yağlanması görülme olasılığı artar. Eğer serum trigliserit seviyesi çok aşırı derecede yüksek olursa pankreas kanlarında tıkanmaya ve şiddetli pankreas iltihabına yol açabilir. Bu nedenle hipertrigliseridemi durumu tedavi edilmelidir. Yaşam biçimi değişiklikleri denilen beslenme ve egzersiz önerileri hipertrigliseridemi tedavisinde en etkin yöntemlerdir.

HİPERTRİGLİSERİDEMİNİN ÖNLENMESİNDE YAŞAM TARZIMIZDA VE BESLENME ALIŞKANLIKLARIMIZDA NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

- Kilo kaybı: Kilo fazlalığının giderilmesi hipertrigliserideminin azaltılmasında kalıcı etki sağlar. Beslenme ve egzersiz önerileri ile vücut ağırlığı azaltılmalıdır.
- Karbohidrat tüketimi: Karbohidratlar serum trigliserit yüksekliğine en fazla sebep olan gıdalardır. Bu nedenle karbohidrat tüketimi ciddi anlamda kısıtlanmalıdır. Karbohidrattan zengin nişastalı besinler (beyaz ekmek, mısır, patates, beyaz pirinç, makarna vb) tüketimi kısıtlanmalıdır. Yüksek şeker içerikli besinler (bal, reçel, pekmez, marmelat, komposto, dondurma, vb), hamur işleri (kek, pasta, börek, çörek vb) en aza indirilmelidir. Mümkün olduğunca şekerli içecekler (kola, fanta, gazoz, meyve suları vb.) tüketilmemelidir. Karbohidrat olarak lif oranı yüksek karbohidrattan zengin besinler (tam tahıllı ekmek, bulgur, yulaf, arpa, kurubaklagil, esmer pirinç, esmer makarna vb) tercih edilmelidir. Yüksek oranda lif içeren sebzeler, yemek veya yağ olarak tüketimi artırılmalıdır.
- Alkol tüketimi: Alkollü içecekler serum trigliserit seviyesini belirgin seviyede yükseltir. Alkol tüketimi kısıtlanmalıdır.
- Meyve tüketimi: Meyveler früktoz içerikleri ile serum trigliserit yüksekliğine sebep olabilir. Kontrollü tüketilmeli aşırı miktarda tüketilmemelidir. Meyve suları tercih edilmemelidir.
- Yağ tüketimi: Tekli ve çoklu doymamış yağ asitlerini içeren besinler (zeytin, ceviz, fındık, avokado, keten tohumu vb.) serum trigliserit seviyesini aşırı yükseltmezler. Tokluk sağlayan besinlerdir. Karbohidrat tüketiminin azalmasına yol açabilir. Ara öğün olarak kuru yemiş tüketimi artırılmalıdır. Damar sertliği riskini artıran doymuş yağlardan zengin besinlerden (tereyağı, kaymak, krema, tam yağlı süt, kırmızı et, sakatat vb.) tüketimi azaltılmalıdır.
- Protein tüketimi: Tavuk, hindi ve diğer kanatlı hayvanların derisiz beyaz eti, kırmızı etlerin yağsız kısımları ve yağsız kıyma önerilen miktarlarda tercih edilmelidir. Süt ve süt ürünlerinden düşük yağ içeriği olanlar tercih edilmelidir. Yumurta tüketimi aşırıya kaçmayacak şekilde kısıtlanmamalıdır. Yumurta beyazı tüketimi kısıtlanmamalı, yumurta sarısı tüketimi günde 4 adetten fazla olmamalıdır.
- Yağ asitleri tüketimi: Omega 3 yağ asidi serum trigliserit seviyesini düşürebildiği gösterilmiş gıdalardır. Omega 3 içeriği yüksek (somon, ringa, sardalya, göl alabalığı, orkinos vb) besinlerin tüketimi artırılmalıdır.
- Fiziksel aktivite: Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin organizmada çok sayıda faydası vardır. Hipertrigliseridemili hastada hem doğrudan trigliserit seviyesinin düşmesi sağladığı gibi dolaylı olarak kalp damar sistemine olumlu etkisi vardır. Günlük ortalama 30 dakika veya haftada en az 150 dakika egzersiz yapılmalıdır.

- Paketlenmiş gıda tüketimi: Paketlenmiş ve kızartılmış besinlerde yoğun miktarda trans yağ içermektedir. İşlenmiş ve paketlenmiş hazır gıda tüketmemelidir. Besinlerin etiketlerini mutlaka inceleyiniz.
- Tuz içeriği düşük besinler tercih edilmelidir.
- Sigara içilmemelidir. Damar sertliği riskini artırmaktadır.
- Hekiminiz tarafından önerilen ilaç tedavilerini düzenli kullanınız. Laboratuvar kontrollerini düzenli olarak yaptırınız.

YİYECEK GRUPLARI	ÖNERİLENLER	ÖNERİLMEYENLER
TAHILLAR	Tam tahıllı ekmek, kuru baklagiller, bulgur, esmer makarna, yulaf	Beyaz ekmek, mısır, beyaz pirinç, patates, hamur işleri
SEBZELER	Çiğ olarak tümü, pişmiş olarak susuz olarak servis edilmiş şekilde	Doymuş yağlarla hazırlanmış, soslanmış ve kızartılmış olarak
MEYVELER	Taze tüm meyveler 1-2 porsiyon/gün	Soslanmış veya yağda pişirilmiş olarak
KURU BAKLAGİLLER	Hepsi	Hiçbiri
PROTEİNLİ GIDALAR	Yumurta, derisiz tavuk eti, balık	Kırmızı etler, sakatatlar, salam, sucuk, sosis, pastırma, kıyma, kızartılmış etler
SÜT GRUBU	Yağsız süt, yağsız yoğurt, yağsız peynir.	Tam yağlı süt, yoğurt, peynir
YAĞLAR	Kontrollü miktarda zeytinyağı, ayçiçek yağı, ceviz, fındık, avokado, fıstık	Tereyağı, margarin, kuyruk yağı, iç yağı, kaymak, krema
İÇECEKLER	Şekersiz çay, kahve, bitki çayı, yağsız yoğurttan ayran, sade maden suyu	Meyve suları, kola, gazoz, salep, tüm alkollü içecekler
TATLILAR	Hiçbiri	Hepsi