



# Kolesterol Rehberi

Türkisch

Bu el kitabı, İsviçre Kardiyoloji Topluluğu Lipidler ve Ateroskleroz Çalışma Gruplarının birlikte çalışmasıyla hazırlanmıştır.

migesplus'un uzmanlığı ve maddi desteği ile hazırlanmıştır.  
www.migesplus.ch –  
Bir çok dilde sağlık bilgileri

Schweizerisches Rotes Kreuz  
migesplus.ch

Bu şekilde kolesterol ve diğer kan yağlarını doğal bir şekilde etkileyebilirsiniz.

**Kolesterol değerlerinizi biliyor musunuz? Bilmiyorsanız, doktora veya eczaneye gittiğinizde (www.swissheart.ch/herzcheck) basit bir kan muayenesi yaptırabilirsiniz. Değerlerinizin sağlıklı bir seviyede kalabilmesi ya da daha iyi olabilmesi için neler yapabileceğinizi size gösteriyoruz.**

Kolesterole ihtiyacımız var: Yağ benzeri olan bu madde vücudumuzda sayısız ödevleri yerine getirir. Hücre duvarlarımızın önemli bir parçasıdır. Ayrıca kolesterol, kemik oluşumunda gerekli olan değişik hormonların ve vitamin D nin oluşumu için temel bir maddedir. En çok karaciğerin, gıda yağlarının sindiriminde safranın bir parçası olarak safra yolundan bağırsağa akan safra asitinin oluşumunda kolesterole ihtiyacı olur. Kolesterol, proteinden bir «taksin» yolcusu olarak kanda taşınır. Farklı «yağ-protein taksileri» (lipoproteinler) vardır:

«LDL» (ingilizce: Low Density Lipoproteins) proteinden çok kolesterol taşıyıcılığı yaparlar ve damarların duvarlarında depolama eğilimi taşırlar.

**Yüksek LDL-kolesterol değeri kalp ve damarlar için kötüdür.**

## Öneriler: Bunu kandaki iyi yağlar için yapabilirsiniz



### 1. Kan yağı değerlerini tanıyınız

Kandaki LDL-kolesterol, HDL-kolesterol ve trigliserid bir aterosklerozun oluşumunda önemli risk değerleridir. Değerlerinizin yaş, cinsiyet, ailede var olan kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, diyabet ya da sigara alışkanlığı gibi diğer risk faktörleriyle beraber değerlendirerek, kalp-kan dolaşımı-riski belirlenebilir. Bu, gelecek yıllarda geçirebileceğiniz kalp krizi, beyin kanaması veya diğer ağır kan dolaşımı hastalıkları olasılığını ortaya koyar. İlk olarak bu risk belirlemesi erkeklerde 40 dan ve kadınlarda 50 den sonra, örneğin menapozdan sonra yapılması gereklidir.

Tıp uzmanları, bütün insanlarda aynı «ideal» ölçüde LDL-kolesterol değerinin hedeflenemeyeceğini, bilakis kalp-kan dolaşımı riskinin kişide ne kadar büyük olduğuna bağlı olarak belirlenmesini tavsiye ediyorlar. Yüksek risk taşıyan hastaların düşük LDL-kolesterole ulaşmaları gerekirken, düşük riskte yüksek değerler sorun olmayabilir.

#### LDL-kolesterol için hedef değerler:

- **Yüksek kalp-kan dolaşımı riski taşıyan hastalar** (özellikle ateroskleroz ya da diyabeti olanlar)  
LDL-kolesterol: 1.8 mmol/l den daha az
- **Yüksek kalp-kan dolaşımı riski taşıyan hastalar** (bir çok risk faktörünün veya tek tek çok yüksek risk faktörlerinin olması durumunda)  
LDL-kolesterol: 2.5 mmol/l den daha az
- **Orta derecede kalp-kan dolaşımı riski taşıyan hastalar** (sadece az sayıda risk faktörleri olması durumunda)  
LDL-kolesterol: 3.0 mmol/l den daha az
- **Düşük kalp-kan dolaşımı riski taşıyan kişiler** (çoğunlukla tek bir risk faktörü var ya da hiç yok)  
LDL-kolesterol: Herhangi bir hedef değer tavsiye edilmiyor, kolesterol bilincinde bir yaşam stili

Çok fazla kolesterol düşüşleri, örneğin mevcut ateroskleroz için gerekli olan düşüş çoğunlukla yalnız ilaçlarla sağlanabilir.

İdeal trigliserid 1.7 mmol/l. altındadır. Yüksek değerlerde (> 2.0 mmol/l) bir doktorun bakması gereklidir, çünkü sıklıkla bir hastalığın sonucu olarak ortaya çıkarlar.

### 2. Sigarasız yaşam

Eğer şimdiye kadar sigara içtiyseniz – lütfen artık bundan sonra sigarasız yaşayın! Sigara koruyucu özelliği olan HDL-kolesterolünü çok düşürür. Sigaradan vazgeçin, metabolizmanızın ve herşeyden önce kalp ve damarlarınızın en önemli düşmanını devre dışı bırakın!

### 3. Akdeniz Tarzı beslenin

Kalp sağlığı için bir yaşam stiline en mutluluk veren parçası yemektir. Güney komşularımızın alışkanlıklarına (eski alışkanlıklar) göre kendinizi yönlendirin. Kalp sağlığı için bir beslenme yalnızca kan değerlerini düzeltmez ayrıca kalp sağlığını etkileyebilecek diğer mekanizmaları

«HDL» (ingilizce: High Density Lipoproteins) yüksek protein içerir. Kandaki taşıma sırasında fazla kolesterolü alır ve dışarı atması için karaciğere gönderir.

### Düşük HDL- kolesterol kalp ve damarlar için kötüdür.

Üçüncü gruba giren diğer yağlar (doğal yağlar) yani kanda proteinlere bağlı olarak taşınan trigliseriddir. Trigliserid lipoproteinlerin atılması sırasında olumsuz LDL içeren lipoproteinler oluşur.

### Yüksek trigliserid değeri kalp ve damarlar için kötüdür.

Olumsuz kan değerleri -özellikle yüksek LDL-kolesterol değeri günümüzde aterosklerozun en önemli nedeni olarak görülür. Bu, damarlarda hastalıklı değişimler ve depolamaların olduğu anlamına gelir. Zamanla engelsiz kan akışı olmaz. Kan dolaşımını kesintiye uğratan, damarı tıkayan kan tortuları oluşur ve hayati tehlike yaratan kalp krizine, beyin kanamasına ya da bacakta bir damarın tıkanmasına neden olur.

♥ **Kolesterolün bilincinde olarak yaşamak, herhangi bir anlaşılmasız laboratuvar değerini bilmek değildir. Bilincinde olmak demek, kalp krizi ve beyin kanaması riskini ama aynı zamanda kalp yetmezliği veya demans gibi diğer hastalıkların riskini de azaltmak anlamına gelir.**

«Kolesterol Fabrikası»üzzerindeki etkiniz Genetik risk nedeni ile yüksek LDL-kolesterolünüz varsa buna karşı bir şey yapamazsınız ama iki temel nedeni konusunda -yaşam biçiminize bakıp ve gerekli yerlerinde değişiklik yapıp bu riski azaltabilirsiniz.

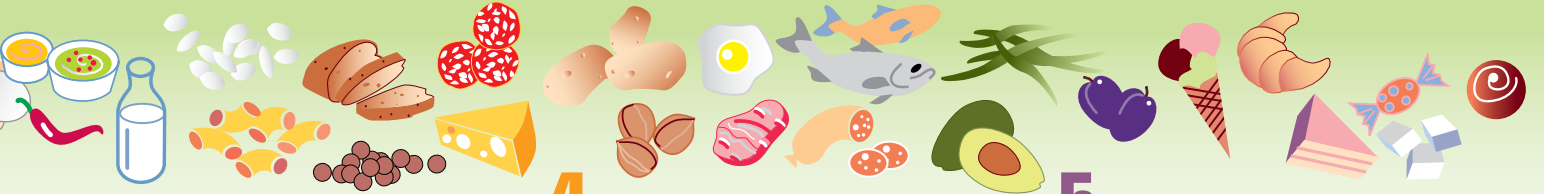
Önceleri doktorlar şöyle derdi: «Çok kolesterol içeren yiyeceklerden uzak durun. Örneğin en iyisi yumurta yemeyin.» Günümüzde yediğimiz kolesterolün kalp-kan dolaşımı sağlığını çok az etkilediğini biliyoruz. Başka bir deyişle: Kolesterol içeren gıdalardan vazgeçmenin çoğunlukla insanlara yararı yok. Sağlıklı bir yaşam biçimi ile kendi «Kolesterol Fabrikasını» çok daha fazla etkilersiniz.

### Yaşam biçiminizin etkileri

Genç yaşlardan beri sağlıklı bir yaşam sürdürmüşseniz, damarlarınız tıkanmadan ve kan dolaşımı bozukluklarından mümkün olduğu kadar zarar görmeden kalabilmiştir. Kan değerleriniz ideal olmasa bile, daha iyi olması için birşeyler yapabilirsiniz. Gerçi «kötü» LDL-kolesterolü yaşam biçiminde yapılan değişikliklere pek tepki göstermese de, «iyi» HDL yaşam biçiminizde yaptığınız değişiklikten iki üç ay sonra olumlu olarak etkilenecektir; yani daha önceki göre artacaktır. Kanınızdaki trigliserid de yaptığınız bu değişiklikten olumlu etkilenecektir.

Doktor size duruma göre, olumsuz kan yağları değerlerinizin ne kadar olduğuna ya da başka yüksek tansiyon veya diyabet gibi risk faktörlerinin olup olmadığına bakarak ilaç yazacaktır. Unutmayın, kalp sağlığına uygun bir yaşam biçimi her tedavinin temelidir.

♥ **Kolesterol bilinci olan bir yaşamın anlamı, yaşamın tadını çıkartmaktır!**



da olumlu etkiler. Bunun yanında diyabet veya kanser gibi diğer hastalıkları önler. Akdeniz mutfağında bol taze sebze, salata ve bütün renklerde meyveler (günde 5 porsiyon, bir porsiyon=bir avuç), ekme, makarna, patates, fasulye, kolza tohumu yağı ve zeytinyağı, az hayvansal gıdalar, haftada 1-2 kez balık vardır.

Eğer trigliserid değerinizi yüksekse, mümkün olduğu kadar basit şekeri az tüketmelisiniz. Genellikle buna basit şekilde şeker denilir ama sakarin, glikoz, üzüm şekeri, dekstroz, glikoz şurubu, maltodekstrin, maltoz, meyve şekeri, fruktoz gibi başka adları da vardır. Özellikle tatlıların, pastaların, hazır yiyeceklerin (örneğin ketçap), limonata ve meyve sularının içinde bulunur. Diyabeti olanların sıkça kullandıkları şeker yerine kullanılan bazı maddeler de (endüstriyel üretilmiş meyve şekerleri/fruktoz, sorbitol ya da ksilitol) trigliserid değerini yükseltir. Gerekli durumda tatlı maddelerden (Aspartam, sıklamat ya da sakarin) kaçınınız. Yüksek trigliseridi olanların alkolü sadece özel günlerde ama az miktarda içmeleri gerekir.



## 4. Yağı bilinçli seçin

Yağlardan en uygun olanları yerli kolza tohumu yağı, zeytinyağı ve cevizdir. İçlerinde yüksek oranda doymamış yağ vardır. Kolza tohumu yağı ve cevizde omega-3-yağ asitleri oranı yüksektir. Buna karşın doymuş yağları azaltınız. Özellikle hayvansal gıdaların içinde vardır ama hindistan cevizi ya da palmiye yağının içinde de bulunur. Bu demektir ki: Etsiz öğünleriniz olsun (eğer et olursa, o zaman yağsız olmalı); yağ oranı az sütler ve quark ürünlerini seçiniz; sosis, kızartılmış ürünler (cipsler) ve pasta tüketimini, içlerinde bulunan saklı yüksek doymuş yağ oranı nedeniyle yalnızca özel günler için saklayınız. Ve tereyağı? Bunun da içinde çok fazla doymuş yağ vardır. Bu nedenle (ve kolesterol içerdiği için daha az) bunu kısıtlı tüketmelisiniz. Önerimiz: Ekmeğin üzerine sürerken ince bir tabaka halinde sürünüz. Buna karşın ama yumurtaları ölçülü yiyebilirsiniz. Onların içinde yüksek oranda protein, vitaminler ve mineraller vardır.

## 5. Spor ayakabılarınızı dolaptan çıkarın

Haftada çok kez, örneğin hızlı ya da normal yürürseniz ya da en az yarım saat terleyene kadar bisiklet sürerseniz kan yağınızı olumlu etkilersiniz.



## 6. Kilonuzu yeşil alanda tutunuz

Bu kolay değildir. Özellikle de trigliserid değerleri yüksek olan kişiler sıklıkla kiloludur. Kilo verilmesi halinde trigliserid değerleri de çoğunlukla düşer. Trigliserid değerleri özellikle yağsız yiyeceklerden olumlu etkilenebilir, şeker ve alkolüden uzak durmak gerekir.



# Yemek ve mek

İlk tercih, günlük

Değişiklik için

Ölçülü tüketilmelidir

## İçkiler

### ■ Günlük 1–2 Litre

Tatlandırılmamış içecekler tercih edilmelidir

Kafein içeren kahve gibi içecekler, siyah ve yeşil çay susuzluğu giderebilir.

İçme suyu ya da soda

Tatlandırılmamış meyve ve bitki ayları



Hafif içecekler

Tatlı limonatalar

Şekerli buzlu ay

Enerji içecekleri

Şurup

Alkol karıştırılmış içecekler

Alkollü içecekler



## Sebze, Mantar

### ■ Günlük 3 porsiyon

1 Porsiyon 120 g ya da bir avutur



Taze sebze

Salata

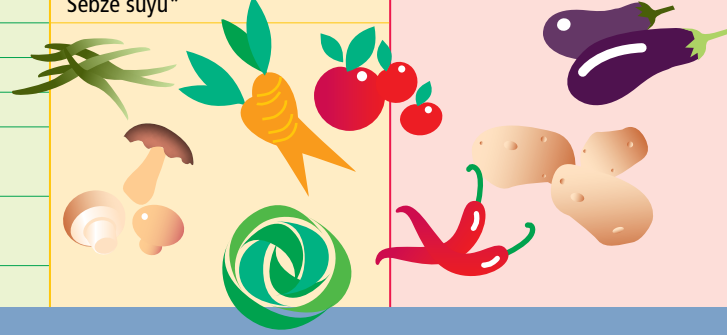
Dondurulmuş sebze

Sebze orbasi

Çiğ yenen sebzeler (rneğin kuvarık sosuyla)

Taze ya da kurutulmuş bütün mantarlar

Sebze suyu\*



## Basit, Küme ve Bileşik Meyveler

### ■ Günlük 2 porsiyon

1 Porsiyon 120 g ya da bir avutur

\*Gün başına 1 porsiyon meyve ya da sebze yerine 2 dl tatlandırılmamış meyve suyu ya da sebze suyu konulabilir



Bütün taze ya da dondurulmuş basit ya da küme ve bileşik meyveler

Taze meyvelerden tatlandırılmamış komposto



Kurutulmuş meyveler (Tiligriserid değeri yüksek olan kişilerin oldukça yüksek şeker içerdiği için günlük 1 porsiyon kurutulmuş meyve sınırını aşmamaları gerekir) Tatlandırılmamış meyve suyu\*



## Tahıllar, Patates, Baklagiller

### ■ Günlük 3 porsiyon

Tahıllı ürünlerde tam tahıllı olanı tercih ediniz 1 porsiyona denk düşen:

Ekmek: 1½–2½ dilim

Gevrek ekmek: 3–5 dilim

Un: 3–5 yemek kaşığı dolusu

Tahıl gevreği: 4–8 yemek kaşığı dolusu

Pirinç (iğ), makarna: 3–5 yemek kaşığı dolusu

Baklagiller (ıslatılmış/pişmiş):

Aşağı yukarı 1–1½ fincan herbiri 2 dl

Patates: 3–5 küçük ya da 2–3 orta büyüklükte patates

Tam tahıllı ekmek

Fasulye

Nohut

Mercimek

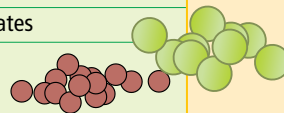
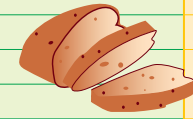
Soya fasulyesi

Mısır, tam tahıllı pirinç, arpa, darı, yulaf, buğday

Tam tahıllı makarna

«Gschwellti»

Haşlanmış patates



Beyaz ve yarı beyaz ekmek Yarı beyaz ekmek

Maya hamuru

Makarna

Beyaz pirinç



Şeker eklenmiş msli karışimleri

Patates cipsi

Kızartılmış patates

Rendelenmiş tavada patates

Kroket patates

Tavada kızartılmış bütün patates

Mayonezli patates salatası



## Süt, Süt rnleri

### ■ Günlük 3 porsiyon

1 porsiyona denk düşen:

2 dl süt ya da

150–200 g yoğurt, lor peyniri, taze peynir, diğer süt ürünleri ya da

30 g yarı sert/sert peynirler ya da

60 g yumuşak peynir

Yağsız ve şekersiz ürünleri tercih ediniz

Yağ oranı düşük süt (içmek için süt, yağsız süt)

Yağsız yoğurt

Yağsız lor peyniri

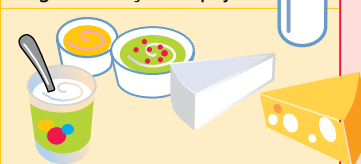
Blanc battu (krema ve peynir altı suyu karışımı) yoğurt

Tam yağlı süt

Tam yağlı süt rnleri

Kremalı peynir

Yağ oranı düşük lor peyniri



Kremalı lor peyniri

Çift kremalı peynir

Süt tozundan yapılmış süt



İlk tercih, günlük

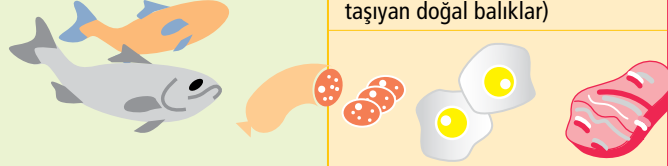
Değişiklik için

Ölçülü tüketilmelidir

## Et, Balık ve diğer protein taşıyıcılar

### ■ Günlük değiştirerek 1 porsiyon

Et, tavuk, balık, deniz ürünleri, yumurta, tofu, etsiz sosis, etsiz köfte, peynir ya da lor peyniri 1 porsiyona denk düşen:  
100–200 g et, tavuk, balık, tofu, etsiz köfte, etsiz sosis (taze tartılmış) ya da  
2–3 yumurta ya da 30 g yarı sert/sert peynir ya da 60 g yumuşak peynir ya da  
150–200 g lor peyniri ya da taze peynir



Haftada 1–2 kez balık (örneğin doğal usullerle yakalanan somon, uskumru gibi soğuk su balıkları) (organik çiftlik balığı, MSC-kaşesi taşıyan doğal balıklar)

Sosisler, sosis ürünleri  
Ekmek üzerine sürülen sosis ezmesi  
Salam  
Et peyniri  
Yağlı et parçaları  
Nitratlı pastırma



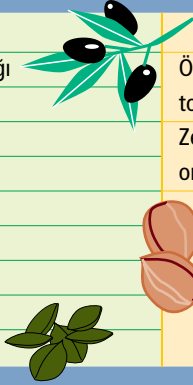
## Sıvı Yağlar, Yağlar, Fındık Fıstık vs.,

### ■ Günlük 2–3 yemek kaşığı bitkisel yağ

Bunun en az yarısı kolza tohumu yağı biçiminde olmalı

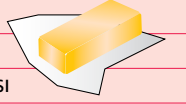
Günlük bir avuç dolusu tuzlanmamış fındık fıstık, tohum ya da çekirdekler  
Tereyağı, margarin ve kremayı ölçülü kullanın

Kolza tohumu yağı  
Zeytinyağı  
Ceviz  
Fındık  
Badem  
Ay çekirdeği  
Keten tohumu  
Kabak çekirdeği



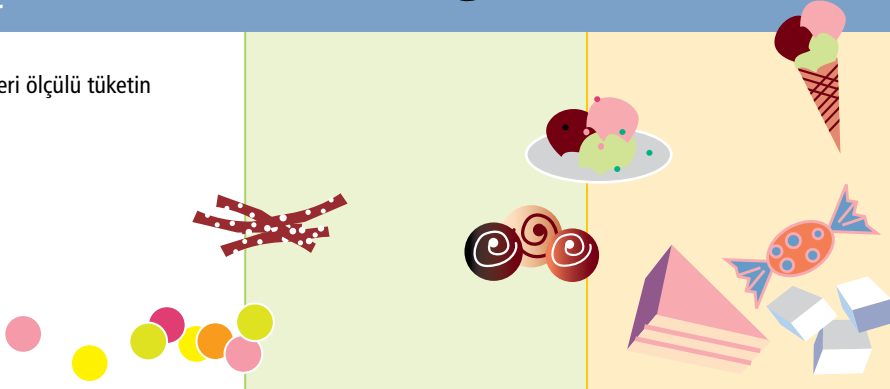
Örneğin ceviz yağı ya da buğday tohumu yağı  
Zeytin, avokado (biraz yüksek oranda yağ içerir)

Hindistan cevizi yağı  
Palmiye yağı  
Mayonez  
Tereyağı  
Margarin  
Krema  
Kahve kreması  
Taze krema



## Tatlılar, tuzlular

Tatlıları ve tuzlu çerezleri ölçülü tüketin



Kruvasan  
Yağlı hamur  
Pastalar, turtalar  
Kurabiyeler  
Su ve kremalı dondurma,  
Tatlandırılmış tahıllı yiyecekler  
Cips, apero atıştırmalıkları  
Çikolata  
Ekmek üzerine sürülen çikolata  
Seker  
Bal, krema kıvamında armut suyu



## Hazırlanması



Sebze ve meyveleri yalnızca kısık ve az ateşte hazırlayınız. Sıvının az gerektiği pişirme yöntemlerini tercih ediniz (örneğin buharda, kendi suyuyla güveçte ya da çok az suyla pişiriniz).

Et pişirirken yağlı kenarlarını kesiniz ve yağsız hazırlamayı (kızartma torbasında, ızgara) tercih ediniz

Kızartmak, bol ya da kızartmak



## Daha fazla bilgi için – sizin için seçildi

Yemek kitaplarımızdan «Kochen für das Herz» adlı seriye bakınız ya da bilgilendirici broşürlerimizi ısmarlayınız: Yemek kitaplarımız

- Kochen für das Herz – mit Risikotest, Fr. 28.90 posta ücreti hariç.
- Kochen für das Herz – die guten Fette und Öle, Fr. 28.90 posta ücreti hariç.
- Kochen für das Herz – wenig Salz, viele Gewürze, Fr. 28.90 posta ücreti hariç.
- Ernährungsbroschüre «Herzgesund genießen – die gesunde Ernährung für Herz und Gefäße», ücretsiz
- «Herzgesund genießen» – Empfehlungen für Personen mit Risikofaktoren, ücretsiz
- Patientenbroschüre «Erhöhte Blutfettwerte», ücretsiz

İsmarlama adresi: [www.swissheart.ch/shop](http://www.swissheart.ch/shop) ya da Schweizerischen Herzstiftung, Dufourstrasse 30, Postfach 368, 3000 Bern 14, Telefon 031 388 80 80, [docu@swissheart.ch](mailto:docu@swissheart.ch)