

## Bölüm 15

# KALP HASTALIKLARINDA BESLENME

Süleyman Çağan EFE<sup>1</sup>

### GİRİŞ

Gelişmiş toplumlarda kalp ve damar hastalıklarının en önde gelen ölüm sebeplerinden biri olduğu bilinmektedir. Dünyada yaklaşık her 5 kişiden biri kalp damar hastalığı nedeniyle tedavi görmektedir (1). Türkiye İstatistik Kurumunun (TÜİK) verilerine göre ülkemizde kalp damar hastalıkları %40,4'lük oran ile ölüm nedenleri arasında ilk sırada yer almaktadır (2). Dünyanın ücra köşelerinde yaşayan kabile toplumlarında yapılan çalışmalarda , bu insanların kalp damarlarının modern toplumlara göre daha sağlıklı olduğunun gösterilmesi, modern yaşamın getirdiği stres, düzensiz beslenme, madde kullanımı gibi alışkanlıkların ne kadar önemli etkenler olduğunu göstermektedir.

Kalp damar hastalıkları, kalbin kendisinden kaynaklanan yada vücudumuzdaki damar sistemlerinin rahatsızlığına bağlı ortaya çıkan bir grup hastalıktır. Kalp damar hastalıklarını kendi içerisinde; koroner arter hastalıkları (kalbin kendi damarlarının hastalığı), serebrovasküler hastalıklar (boyun ve beyin damarlarının hastalığı) , perifer arter hastalıkları (bacaklar ve koldaki damarların hastalığı), hipertansiyon (yüksek tansiyon), kalp yetersizliği ve yüksek kolesterol olarak gruplayabiliriz.

### KALP DAMAR HASTALIKLARINDA RİSK FAKTÖRLERİ

Kalp damar hastalıklarının risk faktörlerinin azaltılması veya kontrol altına alınması ile önlenebileceği bilinmektedir. Kalp damar hastalıklarındaki başlıca risk faktörlerini şu şekilde sıralayabiliriz:

<sup>1</sup> Uz. Dr , İstanbul Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Kardiyoloji Kliniği , scagane@gmail.com

Kalp yetersizliği hastalarının önemli problemlerinden birisi de sindirim problemleridir. Vücutta biriken sıvı nasıl bacaklarda kendini ödem olarak gösteriyorsa aynı şekilde bağırsak duvarlarında da ödem oluşmaktadır, bu durum hastaların iştahsız olması, kabızlık ve besin emilimi sorunları gibi problemler yaşamalarına neden olmaktadır. Bu nedenle hastaların sindirimi kolay posa ve bol lif içeren besinler almaları, kabızlığa neden olabilecek katı besinlerden uzak durmaları önerilir.

## **KAYNAKÇA**

1. Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2014, WHO, <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/148114/1/9789241564854>
2. Türkiye İstatistik Kurumu, Ölüm Nedeni İstatistikleri, 2014 <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18855>
3. Türkiye İstatistik Kurumu. Küresel Yetişkin Tütün Araştırması, Şubat 2010, Ankara.
4. Levi F, Chatenoud L, Bertuccio P, Lucchini F, Negri E, La Vecchia C. Mortality from cardiovascular and cerebrovascular diseases in Europe and other areas of the world: an update. *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil.*2009 Jun;16(3):333-50
5. Erdem Y, Akpolat T, Derici Ü et al. Dietary Sources of High Sodium Intake in Turkey: SAL-TURK II. *Nutrients.* 2017 Aug 24;9(9).
6. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2014-2017), 2013 ANKARA
7. Ioannidis JPA. Diagnosis and Treatment of Hypertension in the 2017 ACC/AHA Guidelines and in the Real World. *JAMA.* 2018 Jan 9;319(2):115-116.
8. Sengul S, Akpolat T, Erdem Y et al. Changes in hypertension prevalence, awareness, treatment, and control rates in Turkey from 2003 to 2012. *J Hypertens.* 2016 Jun;34(6):1208-17.
9. Ohta Y, Kimura Y, Kitaoka C et al. Blood pressure control status and relationship between salt intake and lifestyle including diet in hypertensive outpatients treated at a general hospital. *Clin Exp Hypertens.* 2017;39(1):29-33.
10. Chiu S, Bergeron N, Williams PT et al. Comparison of the DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) diet and a higher-fat DASH diet on blood pressure and lipids and lipoproteins: a randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr.* 2016 Feb;103(2):341-7.
11. Kayıkçıoğlu M, Tokgözoğlu L. [2016 ESC/EAS Guidelines for the Management of Dyslipidaemias: What is new?] *Turk Kardiyol Dern Ars.* 2017 Mar;45(2):109-112.
12. Fiuzat M, Mayne ST, Hillebrenner M, Stockbridge N, Zuckerman B, Califf RM. JACC: Heart Failure Series: FDA in the 21st Century: Focus on Nutrition and Heart Failure Prevention. *JACC Heart Fail.* 2017 Mar;5(3):229-231. doi:10.1016/j.jchf.2016.12.012.