

BÖLÜM 41

KARDİYOVASKÜLER HASTALIKLARDA TIBBİ BESLENME TEDAVİSİ VE DİYET İLKELERİ

Öykü Peren TÜRK¹

DISLİPIDEMİDE TIBBİ BESLENME TEDAVİSİ

Sağlıklı beslenme, ağırlık kontrolü ve sağlıklı yaşam biçimi aterosklerotik kardiyovasküler hastalık (KVH) gelişimini önlemekte ve aynı zamanda lipoproteinlerin fonksiyonlarını da olumlu biçimde etkileyebilmektedir. Beslenme KVH riskini doğrudan veya plazma lipidleri, kan basıncı, glukoz düzeyleri, inflamasyon ve insülin direnci gibi risk faktörleri üzerinden etkileyebilmektedir. Obezite ise KVH için bağımsız bir risk faktörü olarak karşımıza çıkmaktadır.

Dislipidemi olgusunda hastanın beslenme ve egzersiz alışkanlıkları ile birlikte bütüncül bir yaklaşım gösterilmelidir. Diyet dislipidemi tedavisinde kardiyovasküler (KV) olay gelişiminin önlenmesinde ilaç dışı tedavi seçeneklerinde etkili gösterilmektedir. Lipid hedeflerini takip etmek ile birlikte dislipidemi hastasının sağlıklı beslenip beslenmediği, düzenli egzersiz yapıp yapmadığı, sigara içip iç-

mediğinin sorgulanması gerekmektedir. Doymuş yağ oranı düşük, tam tahıl, meyve, sebze ve balık odaklı beslenme ise dislipidemide yaşam biçimi hedefleri arasında yer almaktadır. Özellikle dislipidemi bulunanlar başta olmak üzere yüksek risk taşıyan bireylerin uzman diyetisyen tavsiyesi alması önerilmektedir.

Dislipidemide Tıbbi Beslenme Tedavisi ve Lipid Profili Üzerindeki Etkileri

Günlük diyetin makrobesin oranları lipid profili üzerinde çok önemli etkiye sahip olabilmektedir. Primer korunmada en az 3 ay boyunca tıbbi beslenme tedavisinin uygulanması gerekmektedir. Kişisel faktörlere bağlı olarak bu süreç 6 aya kadar da uzatılabilmektedir. Yüksek riskli kişilerde ise tıbbi beslenme tedavisi yaşam boyunca sürdürülmelidir.

Vücut Ağırlığı ve Enerji

Fazla kilolu olma, obezite ve abdominal yağlanma dislipidemiye katkıda bulunabildiği

¹ Arş. Gör., Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, oturk@ybu.edu.tr

KAYNAKLAR

1. TEMD Dislipidemi Tanı Ve Tedavi Kılavuzu ,Türkiye Endokrinoloji Ve Metabolizma Derneği, 2018
2. Avrupa Kalp Dergisi (European Heart Journal) İleri Erişim Yayın tarihi: 27 Ağustos 2016 European Heart Journal Dislipidemilerin Tedavisine İlişkin 2016 ESC/EAS Kılavuzu
3. Kardiyovasküler Aterosklerotik Hastalıklarda Beslenme Tedavisi, Hastalıklarda Beslenme Tedavisi, Hatiboğlu Yayınları, 2016
4. Kardiyovasküler Hastalıklarda Kılavuzlara Dayalı Diyet Tedavisi Yaklaşımları , Medane Saka, Beslenme ve Diyetetik Güncel Konular 4
5. Tıbbi Beslenme Ve Egzersiz Metabolizması Kılavuzu, Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği, 2020
6. Türkiye’de Kalp Yetersizliği Yol Haritası <https://tkd.org.tr/TKDDData/Uploads/files/Turkiyede-kalp-yeter-sizligi-yol-haritasi.pdf>
7. Mahan L. K., Escott-Stump, S., Raymon, J. (2017). Krause’s Food and Nutrition Process. United States of America, 675-706
8. *Alphan ET, Diyetler ve Gerçekler, Hatiboğlu yayınevi, 2019*
9. T.C. Sağlık Bakanlığı Hipertansiyon Klinik Protokolü (Versiyon 1.0) Ankara 2020
10. Tıbbi Beslenme Ve Egzersiz Metabolizması Kılavuzu, Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği, 2020
11. Hipertansiyon Tanı Ve Tedavi Kılavuzu, Kılavuzu, Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği, 2018
12. Türk Hipertansiyon Uzlaş Raporu 2019 Turk Kardi-yol Dern Ars 2019;47(6):535-546
13. HT Bülteni Yıl: 2018 Sayı: 6 Güncel Hipertansiyon Kılavuzları Arasındaki Farklı Noktalar <https://tkd.org.tr/HTBulteni/?makale=7> TKD Hipertansiyon Çalışma Grubu
14. Hipertansiyonda Beslenme Tedavisi, Hastalıklarda Beslenme Tedavisi, Hatiboğlu Yayınları, 2016