

HİPERLİPİDEMİ TEDAVİSİNDE ALTERNATİF YAKLAŞIMLAR

Merve ÇİLOĞLU ÖZTÜRK¹

Giriş

Hiperlipidemi tedavisinde diyet, egzersiz ve farmakolojik tedavilere ek olarak hastaların kullandığı alternatif yöntemlerin yaygın olduğunu polikliniğimize başvuran hastalarda gözlemlemekteyiz. Farmakolojik tedavilerle hedef değerlere ulaşılamaması veya çoklu ilaç kullanan hastalarda ek ilaç kullanmaktan çekince, hastanın bitkisel doğal ürünlere yönelmesine sebep olmaktadır. Hiperlipidemi tedavisi alan hastalarda bu durum anamnez alırken aklımızda bulunmalıdır. Cevizi suda bekletip suyunu tüketmek, limon suyu içmek, omega yağ asitleri içeren takviyeler tüketmek sıkça kullanılan yöntemlerdendir. Sarımsak, ceviz, limon, elma, balık, yulaf kepeği, zeytinyağı, fındık yağı, çörek otu, badem, fındık, fıstık, kakao, yeşil çay, keten tohumu, arpa pisilyum tohumu gibi maddeler kolesterol düşürücü etkisiyle bilinmektedirler. Bu bölümde kolesterol düşürücü etkisi olabilecek bazı bitkisel ürünlere bilimsel literatür eşliğinde değinilmiştir.

¹ Uzm. Dr., Fatih Sultan Mehmet EAH , mervechill@hotmail.com

Sonuç

Sonuç olarak hiperlipidemi yönetiminde bitkisel doğal ürünlerden, terapötik ajanların yanında, takviye olarak doktor kontrolünde faydalanılabilir. Fakat kanıta dayalı bilimsel veriler halen araştırılmakta, ve net bir konsensus için yetersiz düzeydedir. Bu yüzden bitkisel doğal ürünlerin hiperlipidemi tedavisinde kullanımları ile ilgili daha fazla sayıda ve kaliteli nitelikte bilimsel çalışmaya ihtiyaç vardır.

Kaynaklar

1. Plat J, Mensink RP. Effects of plant sterols and stanols on lipid metabolism and cardiovascular risk. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2001;11: 31–40. 10.
2. Borkowski K, Yim SJ, Holt RR, et. al. Walnuts change lipoprotein composition suppressing TNF α -stimulated cytokine production by diabetic adipocyte. *J Nutr Biochem*. 2019 Jun;68:51–58. doi: 10.1016/j.jnutbio.2019.03.004. Epub 2019 Mar 28. PMID: 31030167; PMCID: PMC6546531.
3. Holt RR, Yim SJ, Shearer GC, et. al. Effects of short-term walnut consumption on human microvascular function and its relationship to plasma epoxide content. *J Nutr Biochem*. 2015 Dec;26(12):1458–66. doi: 10.1016/j.jnutbio.2015.07.012. Epub 2015 Aug 1. PMID: 26396054.
4. Berryman CE, Grieger JA, West SG, et. al. Acute consumption of walnuts and walnut components differentially affect postprandial lipemia, endothelial function, oxidative stress, and cholesterol efflux in humans with mild hypercholesterolemia. *J Nutr*. 2013 Jun;143(6):788–94. doi: 10.3945/jn.112.170993. Epub 2013 Apr 24. PMID: 23616506; PMCID: PMC3652880.
5. Ayaz T, Baydur Şahin S, Şahin OZ, Özyurt N, Akın A. Effect of Walnut or its Juice on Dyslipidemia. *J Kartal TR* 2015; 26: 202– 6.
6. Fang X, Azain M, Crowe-White K, et. al. Effect of Acute Ingestion of Green Tea Extract and Lemon Juice on Oxidative Stress and Lipid Profile in Pigs Fed a High-Fat Diet. *Antioxidants (Basel)*. 2019 Jun 23;8(6):195. doi: 10.3390/antiox8060195. PMID: 31234608; PMCID: PMC6617406.
7. Yari Z, Cheraghpour M, Hekmatdoost A. Flaxseed and/or hesperidin supplementation in metabolic syndrome: an open-labeled randomized controlled trial. *Eur J Nutr*. 2021 Feb;60(1):287–298. doi: 10.1007/s00394-020-02246-9. Epub 2020 Apr 15. PMID: 32296931.
8. Ried K, Toben C, Fakler P. Effect of garlic on serum lipids: an updated meta-analysis. *Nutr Rev*. 2013 May;71(5):282–99. doi: 10.1111/nure.12012. Epub 2013 Mar 7. PMID: 23590705.
9. Satitvipawee P, Rawdaree P, Indrabhakti S, et. al. No effect of garlic extract supplement on serum lipid levels in hypercholesterolemic subjects. *J Med Assoc Thai*. 2003 Aug;86(8):750–7. PMID: 12948274.
10. Sun YE, Wang W, Qin J. Anti-hyperlipidemia of garlic by reducing the level of total cholesterol and low-density lipoprotein: A meta-analysis. *Medicine (Baltimore)*. 2018 May;97(18):e0255. doi: 10.1097/MD.00000000000010255. PMID: 29718835; PMCID: PMC6392629.

11. Hallajzadeh J, Milajerdi A, Mobini M, et. al. Effects of *Nigella sativa* on glycemic control, lipid profiles, and biomarkers of inflammatory and oxidative stress: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials. *Phytother Res*. 2020 Oct;34(10):2586-2608. doi: 10.1002/ptr.6708. Epub 2020 May 11. PMID: 32394508.
12. Phung OJ, Makanji SS, White CM, Coleman CI. Almonds have a neutral effect on serum lipid profiles: a meta-analysis of randomized trials. *J Am Diet Assoc*. 2009 May;109(5):865-73. doi: 10.1016/j.jada.2009.02.014. PMID: 19394473.
13. Geberemeskel GA, Debebe YG, Nguse NA. Antidiabetic Effect of Fenugreek Seed Powder Solution (*Trigonella foenum-graecum* L.) on Hyperlipidemia in Diabetic Patients. *J Diabetes Res*. 2019 Sep 5;2019:8507453. doi: 10.1155/2019/8507453. PMID: 31583253; PMCID: PMC6748210.
14. Baker WL, Tercius A, Anglade M, et. al. A meta-analysis evaluating the impact of chitosan on serum lipids in hypercholesterolemic patients. *Ann Nutr Metab*. 2009;55(4):368-74. doi: 10.1159/000258633. Epub 2009 Nov 13. PMID: 19923803.
15. Talebi S, Bagherniya M, Atkin SL, et. al. The beneficial effects of nutraceuticals and natural products on small dense LDL levels, LDL particle number and LDL particle size: a clinical review. *Lipids Health Dis*. 2020 Apr 11;19(1):66. doi: 10.1186/s12944-020-01250-6. PMID: 32276631; PMCID: PMC7149933.
16. Santos HO, Price JC, Bueno AA. Beyond Fish Oil Supplementation: The Effects of Alternative Plant Sources of Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids upon Lipid Indexes and Cardiometabolic Biomarkers- An Overview. *Nutrients*. 2020 Oct 16;12(10):3159. doi: 10.3390/nu12103159. PMID: 33081119; PMCID: PMC7602731.
17. TEMD Dislipidemi Tanı ve Tedavi Klavuzu (2019). Dislipidemi tedavisinde ilaç dışı yaklaşımlar (S 37-42). 7.baskı. Ankara:Miki Matbaacılık