Bitki-bazlı diyet Kalp Yetersizliği gelişme riskini azaltmaktadır. AHA 2017 Kongresi, Anaheim, 11-15 Kasım 2017

Plant-Based Diets Tied to Reduced HF Risk

Doç. Dr. Ahmet Çelik

Bitki-bazlı diyetin koroner arter hastalığı dışında kalp yetersizliği risk faktörlerine sahip olan hastalardaki koruyucu rolünü araştıran prospektif bir popülasyon çalışmasıdır.

Yazarlar REGARDS (Reasons for Geographic and Racial Differences in Stroke) çalışma kohortundaki 18000 hasta üzerinde yaptıkları anketle 5 sınıf beslenme ortaya koymuşlardır.

Kolay diyet: Meksika ve Çin stili et ve fasülye karışımı yiyecek

Bitki-bazlı diyet: Meyve, sebze, meyve suyu, tahıl, balık ve kümes hayvanlarından zengin diyet

Tatlı diyet: Yağ eklenmiş, ekmek, çikolata, tatlılar, şekerli kahvaltı yiyecekleri

Güney diyeti: Yağ eklenmiş, taze yiyecek, organ ve işlem görmüş et, yağlı süt, yumurta/ yumurtalı ürünler

Alkol/salata diyeti: Bira, şarap, likör, yeşil lifli sebzeler, salata sosları, fındık, istiridye ve kahve

Bu diyetler arasında kalp hastalığına karşı koruyuculuğu olanların bitki-bazlı diyet ve güney diyeti olduğu, çoklu değişkenlerin uyarlanması sonrası güney diyetinin de istatistiksel anlamlılığını yitirdiği saptandı.

Bitki-bazlı diyetle beslenen hastalarda diğer tip diyetlerle beslenen hastalara göre kalp yetersizliği gelişme riskinin % 28 azaldığı saptandı (P <0.01).

Çalışmada hastaların sözel ifadelerine göre diyet tiplerinin belirlenmesinin çalışma için bias'a neden olduğu gerçeği unutulmamalıdır.