

**YÜKSEK  
KOLESTEROLDE  
BESLENME**



**TÜRK  
KARDİYOLOJİ  
DERNEĞİ**

# Kan yağları ve kolesterol

Kolesterol, beslenmeyle aldığınız yağların, karaciğerde işlendikten sonra damarlarda dolaşan bir şeklidir.

**Kötü kolesterol (LDL-Kolesterol), damar sertliği** (aterosklerozis) ve buna bağlı olarak hayati organları besleyen damarların daralmasının **en önemli risk faktörlerindedir**. LDL-Kolesterol, direkt olarak yiyeceklerle alınabilse de, çoğunlukla beslenmeyle alınan zararlı yağların karaciğerde işlenmesi sonucunda oluşur.

**İyi kolesterol (HDL-Kolesterol),** tam tersi etkide bulunarak **damar sertliğini önler**.

Kan yağlarının başka bir şekli olan **trigliseridler de**, LDL-Kolesterol kadar olmasa da, bazı özel hasta gruplarında **damar sertliği riskini artırmaktadır**.

Besinlerle günlük alınan yağ ve kolesterol miktarının fazlalığı enerji dengesini bozarak şişmanlığa ve kalp damar hastalıklarına neden olur.

Besinlerle birlikte aldığınız yağları, zararlı ve faydalı olanlar olarak 2 grupta inceleyebiliriz:

## Zararlı Yağlar

Sıklıkla oda sıcaklığında katı olarak bulunurlar. Bu grupta yer alan **doymuş yağlar**, çoğunlukla hayvansal kaynaklıdır. **Trans yağlar** ise, sıklıkla eski tip sert bitkisel margarinlerde bulunur.

### Doymuş yağlar - trans yağlar

- Tereyağı, eski tip sert bitkisel margarinler, krema, kaymak
- Tam yağlı peynir, tam yağlı süt
- Yağlı et, sakatatlar, tavuk derisi
- Şarküteri ürünleri (sucuk, salam, sosis, vb.)
- Hazır bisküvi ve kekler
- Zincir restoranlardaki hazır kızartmalar

**Doymuş yağlar ve trans yağlar kötü kolesterolü** yüksek oranda **yükseltip damar sertliği** yaparlar. Sağlıklı bir yaşam için, zararlı yağlardan ve bunların bol miktarda bulunduğu gıdalardan mümkün olduğu kadar kaçınmak gerekir.

## Faydalı Yağlar

Sıklıkla oda sıcaklığında sıvı halde bulunurlar. Doymuş yağların yerine kullanıldıkları zaman, kötü kolesterolü düşürüp iyi kolesterolü yükseltebilirler. Fazla miktarda alınmalarının faydası olmayıp zararlı etkileri olabilir.

Tekli doymamış yağlar	Çoklu doymamış yağlar	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Zeytinyağı</li><li>• Fındık yağı</li><li>• Kanola yağı</li><li>• Susam yağı</li></ul>	Omega 6	Omega 3
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ayçiçek yağı</li><li>• Soya yağı</li><li>• Pamuk yağı</li><li>• Fındık</li><li>• Badem</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yağlı balıklar<ul style="list-style-type: none"><li>• Somon</li><li>• Ton</li><li>• Uskumru</li><li>• Sardalya, vb.</li></ul></li><li>• Ceviz</li><li>• Keten tohumu</li></ul>

Çoğunlukla **oda sıcaklığında sıvı halde** bulunurlar.

Vücudunuzun en önemli besin ihtiyaçlarından olan **yağlar**, yüksek oranda enerji içerirler. Yağların fazla miktarda alınması, başka bir risk faktörü olan **şişmanlık (obezite)** gelişimine neden olur.

Diyetle alınan toplam yağ miktarı **yiyeceklerin yapısında** bulunan yağlardan (**görünmez**) ve yemeklere **dışarıdan eklenen** yağlardan (**görünür**) oluşmaktadır. Günlük toplam yağ miktarı hesaplanırken, her ikisinin de dikkate alınması gerekmektedir. Yağ alımının normal ve sağlıklı sınırlarda kalabilmesi için, yağdan zengin yiyeceklerin tüketildiği günlerde, yemeklere eklenen **görünen yağların kısıtlanması** gerekmektedir.



## • Diyetinizdeki toplam yağ, doymuş yağ ve kolesterol alımını azaltmak için;

- Günlük **toplam yağ** alımınızı mutlaka **kısıtlayınız**.
- Zararlı yağ alımınızı mümkün olduğunca kısıtlayınız. **Kuyruk yağı, iç yağı, tereyağı ve eski tip sert margarinleri kullanmayınız**.
- Yiyeceklerinizi hazırlarken faydalı yağlar kullanmaya ve günde **3 yemek kaşığından fazla yağ tüketmemeye** çalışınız.
- Yemeklerinizde katı yağ yerine sıvı yağ kullanınız ve mümkün olduğunca yağ miktarını azaltınız. Sıvı yağları tercih ederken hem **tekli**, hem de **çoklu doymamış yağlardan (zeytinyağı/fındık yağı ve ayçiçeği/mısırözü/soya yağı gibi)** kullanınız. Zeytinyağı/fındık yağı gibi tekli doymamış yağları daha fazla tercih ediniz.
- **Tavuk, balık, hindi etini ve yağsız dana/kuzu etini tercih ediniz**. Bir günde 60 g'dan fazla yağsız dana eti veya 150 g'dan fazla tavuk/balık/hindi eti tüketmeyiniz.
- Etili yemeklere ayrıca yağ eklemeyiniz.
- **Sakatatlar** (karaciğer, beyin, böbrek vb.), sosis, salam, pastırma, sucuk gibi **işlenmiş et ürünlerini, doymuş yağ ve kolesterol içerikleri yüksek** olduğu için tüketmeyiniz.
- Haftada 1-2 yumurtadan fazlasını yemeyiniz.
- Yumuşak ve bitkisel stanol/sterol içeren margarinleri diyetisyeninize danışarak kullanabilirsiniz.
- Haftada **2 kere yağlı balık** tüketiniz.
- Günlük enerji ve yağ alımınıza dikkat ederek haftada **2-3 kez, 2 adet ceviz** veya **4-5 adet fındık** tüketebilirsiniz.
- Yiyecekleri pişirirken sağlıklı pişirme teknikleri (**fırlama, ızgara, buğulama, haşlama, mikrodalga, çok az yağ ile soteleme**) kullanmaya özen gösteriniz.
- Hayvansal gıdalar ciddi derecede zararlı yağ içerebilir. **Kırmızı ve beyaz eti** mümkün olduğunca **yağsız** olarak tüketiniz.
- **Peynir ve süt ürünlerini tam yağlı olarak tüketmeyiniz**. Bir günde 60 g beyaz peynir ve 3 su bardağı süt/yoğurttan fazlasını tüketmeyiniz.



## ☛ Posalı yiyecekler kolesterolü düşürür. Diyetteki posa miktarını artırmak için;

- Beyaz ekmek yerine tam tahıllı **ekmek**leri tercih ediniz.
- Pirinç yerine **bulguru** tercih ediniz.
- Meyve suları yerine **meyve**yi tercih ediniz. Kabuklu yenebilen meyveleri iyice yıkadıktan sonra kabuklarını soymadan tüketiniz.
- Günde en az 5 porsiyon (1 porsiyon 5-6 yemek kaşığı sebze yemeği ya da 100-150 gr meyvedir) **sebze-meyve** tüketiniz.
- Her öğünde **salata** tüketmeye özen gösteriniz.
- **Kurubaklagil**lerin diyetinizde sıklıkla (2-3 kez/hafta) yer almasına dikkat ediniz.

## ☛ İdeal vücut ağırlığınızı koruyunuz.

- Şıkmansanız ideal ağırlığınıza ulaşınız.

## ☛ Şeker tüketiminizi sınırlayınız.

- Şeker tüketiminizin günlük 50 g'ın altında olmasına dikkat ediniz.

## ☛ Fiziksel aktivitenizi artırınız.

- Haftada en az 5 gün ve 30 dakikadan az olmamak kaydıyla egzersiz yapınız.

## ☛ Alkol alımınızı kısıtlayınız.

- Fazla miktarda alınan alkol, özellikle trigliseridleri yükseltir.

## ☛ Sigaradan uzak durunuz.

- Birçok zararlı etkisine ek olarak, sigara kullanımı, kötü kolesterolü artırıp iyi kolesterolü düşürür.

Kolesterol yüksekliği, kalp damar hastalıklarının oluşumu için en önemli risklerden birisidir. Fakat **doğru beslenme, kötü kolesterolün düşürülmesinde** ve **kalp hastalıklarının oluşumunu önlemede** en önemli adımlardan birisidir.

**Unutmayınız ki, doğru beslenmeye başlamak için hiçbir**





# YÜKSEK KOLESTEROLDE BESLENME



*Broşürde genel tavsiyeler yer almaktadır. Size özel beslenme planı için  
hekiminize ve diyetisyeninize başvurunuz.*

*Bu broşür Türk Kardiyoloji Derneği Beslenme Kurulu tarafından hazırlanmıştır.*



**TÜRK  
KARDİYOLOJİ  
DERNEĞİ**