



SAĞLIKLI BESLENME DİYETİ

Ağır Fiziksel İş Yapmayan Kişiler İçin

Kalp damar hastalıklarında yaşam tarzı ve beslenme önerileri

Bitkisel temelli diyetler kardiyovasküler olayları 12 yıllık sürede %62 oranında azaltabildikleri için bilimsel kuruluşlar tarafından özellikle desteklenmektedirler (*günümüzdeki insanın metabolizması hayvansaldan çok bitkisel beslenmeye uyumlu gibi görünmektedir*).

Biz kalp ve damar sağlığı uzmanları hastalarımızın yaşam tarzında beslenme, fiziksel aktivite tipleri ve vücut için zararlı toksik maddelerden uzak durma üzerine öneriler yapmaktayız. Bu öneriler **"damar sağlığının yaşam boyu korunması"** hedefine yönelik olmaktadır.

Kardiyometabolik sağlığı desteklemede kanıta dayalı diyet tarzını başlıklar ile özetlersek:

- 1) Sağlıklı bir vücut ağırlığı elde etmek ve onu korumak için enerji tüketimi ayarlanmalıdır,
- 2) Yüksek lifli besinleri de içeren bol ve çeşitli meyve ve sebzeler yenilmelidir,
- 3) Tam tahıllı gıdalar ve ürünleri seçilmelidir (rafine beyaz ekmek yerine en az %51'i tam tahıl tanelerinden olan tercih edilmelidir),
- 4) Sağlıklı protein kaynakları seçilmelidir (çoğunlukla bitkisel, baklagiller ve fındık ceviz gibi kalın kabuklu yemişler; düzenli balık ve deniz ürünlerinin alımı, az yağlı veya yağsız süt ürünleri; **erişkinlerde süt yerine ayran, yoğurt, kefir, peynir gibi fermente süt ürünleri önerilir**). Et veya kümes hayvanları için, yağsız et ve işlenmemiş formları seçilmelidir),
- 5) Tropikal yağlar (Hindistan cevizi yağı, palm, hurma yağı), kısmen hidrojene yağlar (margarin) ve hayvansal yağlar (tereyağı, domuzyağı) yerine **sıvı bitki yağları kullanın (zeytinyağı başta olmak üzere diğer bitkisel sıvı yağlar tercih edilmelidir), Omega 3-5-7 tercih edilebilir**.
- 6) Ultra işlenmiş gıdalar yerine minimum işlenmiş gıdalar seçilmelidir,
- 7) İlave şeker içeren içecek ve yiyecek alımı en aza indirilmelidir,
- 8) Az veya hiç tuz içermeyen yiyecekler seçilmelidir, nadir durumlar dışında iyotlu tuz tercih edilir.
- 9) Alkol kullanmıyorsanız başlamayın; alkol tüketiyor iseniz, alımını sınırlayın,
- 10) Bu kurallara besinin nerede hazırlandığı ya da tüketildiğine bakılmaksızın uyulmaya çalışılmalıdır.

Önerilen besinler için **günlük alınacak miktar** kişiselleştirilebilir. Genel olarak, **meyve ve sebzeler her öğünün yarısı kadar, tam tahıllar her öğünün çeyreği** (%51'i işlenmemiş kabuğuyla tahıl, tahıldaki vitamin ve mineral içerik kabuktur, içerisi nişasta içerir), **baklagiller ya da hayvansal proteinler öğünün çeyreği olmalıdır**. Bitkisel proteinler hayvansal olanlara göre (*sindirim süreci ve sonrası bağırsakta oluşan son ve yan ürünler bakımından*) daha sağlıklıdır.

Su temel içecek olmalıdır. Ceviz, fındık, badem gibi sert kabuklu yemişler işlenmemiş olmalı (yağ ve tuz eklenmemiş) ve her öğünde küçük bir avuç dolusu tüketilmelidir. Önerilen sıvı yağlar orta düzeyde tüketilebilir. Tuz 2,5 gr'ı geçmemelidir (yemeklerde var olan ile birlikte günlük 1 çay kaşığına denk gelir).

Deniz ürünlerinin hazırlanma şekli de önemlidir; **Kızarmış formlar tercih edilmemelidir**. Balık ızgara yapılarak, buharda ya da çorbası yapılarak yenilmelidir.

Prospektif gözlemsel çalışmalar, süt yağı (tereyağı) yerine bitkisel yağ veya çoklu doymamış yağ kullanılmasının daha düşük kalp damar hastalığı ve inme riski ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Kırmızı etin kardiyovasküler risk üzerindeki potansiyel olumsuz etkisi içerisindeki doymuş yağ ve Heme demirine ve de barsak mikrobiyotasınca içerdiği l-karnitin ve fosfatidilkolinin metabolizma yan ürünlerine atfedilmektedir (barsakta trimethylamine, TMA ve sonra karaciğerde oluşan trimethylamine N-oxide, TMAO). Alkol alımı arttıkça beyinde kanamaya bağlı inme ve atriyal fibrilasyon ismi verilen bir kardiyak ritim bozukluğu riski de artmaktadır. Alkolün vücudun diğer sistemleri üzerindeki çok sayıda yan etkileri de dikkate alındığında (yaralanmalar, şiddet, sindirim hastalıkları, bulaşıcı hastalıklar, gebelik sonuçları ve kanser) bu konuda açık kapı bırakmamak uygun olur.

Meyveler, sebzeler, kepekli tahıllar, kabuklu yemişler, tohumlar, fasulyeler ve baklagiller dahil olmak üzere bitkisel gıdalarda bulunan lifler, metabolizmayı düzeltmekte ve metabolik sendrom, kardiyometabolik ve kalp damar hastalığı riskini azaltmaktadır.

Düzenli egzersiz vücut ağırlığını ve yağ oranını azaltır, HbA1c, LDL kolesterol ve trigliseritleri düşürür, HDL kolesterolü artırır. **Önerilen egzersizler** arasında yüzme, bisiklet kullanma, tempolu yürüyüş ve koşu yer almaktadır (kardiyo egzersizleri). Bu amaçla orta yoğunluktaki bu egzersizlerin **günde 30 dakikadan az olmamak üzere**, haftanın çoğu günü, ideali her gün yapılması önerilmektedir. Haftada en az 150 dakika orta düzeyde fiziksel aktivite, enerji dengesini optimize etmeye yardımcı olabilir.

Düzenli aerobik egzersizin kalp kasını besleyen koroner damarlar üzerindeki olumlu etkileri arasında koroner arterlerin genişlemesi, birbirleri ile olan kollateral bağlantıların gelişmesi, koroner arteriyolar boyut ve yoğunluk ve kapiller yüzey alanını artırması sayılabilir.





Nutrasötikler (Nutraceuticals), gıdalar kullanılarak hazırlanan ancak hap, toz veya diğer tıbbi ilaçlar şeklinde hazırlanarak kullanılabilirler. Nutrasötikler, gıdada bulunan biyoaktif bileşikler, diyetdeki lifler, probiyotikler ve prebiyotikleri içeren geniş bir gruptur. Korunma tedaviden daha iyidir fikri onların temel işlev alanını oluşturur. Besinlerin esas rolü, hastalıkları tedavi etmekten çok olmalarını engellemektir.

Nutrasötikler, bilinen besin değeri ile birlikte ek sağlık yararları olan meyveler, kabuklu yemişler, et, sebzeler, otlar, diyet takviyeleri ve fermente süt ürünleri gibi gıda kaynaklarıdır.

Vitamin D'nin (kanda <30 ng/ml eksiklik, > 50 ng/ml optimal olarak değerlendirilir).

Bağırsak florası bozulduğu yani probiyotikler azaldığı zaman patojen mikroorganizmalar hızla ürer. Bu mikroorganizmaların kendileri ve/veya toksinleri hastalık yapmaya başlarlar (**Disbiyozis**). Disbiyozis, bağırsak duvarını tahrip eder ve bağırsağın geçirgenliğinin artmasına neden olur. Buna sızıntılı bağırsak sendromu (leaky gut syndrome) denir.

Liflerden zengin gıdalar (pre-biyotikler) barsak florasının desteklenmesi için önemlidir. Prebiyotik besinler, üst GIS'te sindirilmemeli, özellikle kolondaki bakterilerce sindirilebilir olmalı, GIS bakterilerince kolonize edilebilmelidirler.

Temel bağırsak mikrobiyal profili, bir bireyin diyet müdahalelerine tepkisi için bir tahmin edici olabilir. Bilimsel olarak sağlığa uygun gıda alımı yoluyla hastalıktan korunma beslenmede temel fikir olmalı ve iyi yaşam tarzı davranışları ile damar sağlığının yaşam boyu yönetimi sağlanmalıdır.

Sabah Kahvaltıda:

Çay (limon ekleyebilirsiniz), taze sıkılmış meyve suları, erişkinde süt önerilmez, fermente süt ürünleri uygun olur (ayran, kefir, yoğurt, peynir...), Ceviz, badem, fındık, kaju grubu ... (işlenmemiş - tuzsuz/yağ eklentisiz, doğal olmalı!), Üzüm kurusu, kuru kayısı, hurma (sınırlı), incir grubu ..., sınırlı organik bal, zeytin, domates, salatalık, peynir (labne ve beyaz peynir tercih edilir, ancak tulum ve diğer peynirler sınırlı olarak tüketilebilir), Yoğurt (şeker ilave edilmemiş olmalıdır!, kuru meyveler içerebilir, 200 gr)

Öğle ve Akşam yemeği:

Ceviz, badem ve peynir gibi protein içerikli **yeşil bir salata** ile başlanacak, ardından aşağıda önerilen besinler* ile proteini zengin bir yemek yenilecek (bitkisel ve hayvansal proteinler - baklagil ve et grubu), o gün efor yapılmış ise doğrudan şeker olmayan bir karbonhidrat alınabilir (ağızda şeker tadı oluşturmayanlar, en az %51 tam tahıllı, **ekşi mayalı bir ekmek**). Mümkünse salata ve ana öğün süresi uzatılmalı, karbonhidratlı besinler (un-şeker grubu) mümkün olduğunca yenilecekse en son yenilmelidir.

ARA ÖĞÜN

Normal öğünler arasında açlık hissi gelişirse:

200 gr az yağlı yoğurt; ceviz, incir ve tahıl lifi yenilebilir. Warfarin türevi bir kan sulandırıcı **kullanmıyorsanız** yeşil salata ara öğün olarak yenilebilir.

Önerilen besinler*:

BU BESİNLERİN BEYİNDEKİ TOKLUK MERKEZİNDE YARATTIĞI UZUN SÜRELİ DOYMA HİSSİ SAYESİNDE YEME DÜRTÜSÜ KENDİLİĞİNDEN SINIRLANIR!

- 1) Natürel sızma zeytinyağı (2. sırada diğer sıvı yağlar; fındık, ceviz... ve ayçiçeği)
- 2) Yeşil sebze, meyveler (yeşil olmayanlar ölçülü)
- 3) Mercimek, baklagiller... (bitkisel proteinler az yağ içerdiklerinden en çok tercih konusu olmalı)
- 4) İlave yağ ve ekstra tuz eklentisiz olmak şartı ile hayvansal proteinler:
 - et (balık/tavuk, kırmızı et ise haftada 2 gün), fermente süt ürünleri, yumurta (sarısı yok, ya da haftada 2 sarısı ile), peynir (beyaz, az yağlı; diğerleri sınırlı); yoğurt (kaymaksız, az yağlı)
- 5) Taze sıkılmış meyve suyu (şeker eklenmeden, doğal)
- 6) Madensuyu (gazoz değil, meyve suyuna 1/3 oranında konulabilir)
- 7) Pre-biyotikler (lifli sebze meyve), pro-biyotikler (ayran, yoğurt, kefir, tuzu azaltılmış lahanalar turşusu vs ...)

Önerilmeyen besinler:

AŞAĞIDAKİ BESİNLER SINIRLI DOYMA DUYGUSU OLUŞTURUR VE BU DUYGU MİDE BOŞALMASI İLE SON BULUR, DOLAYISIYLA KALICI DOYMA OLUŞTURMAZLAR!

Ekmek (beyaz, ekşi mayalı ve tam tahıllı olanlar kahvaltı dışında bir öğünde son sırada sınırlı tüketilebilir), Patates, pilav (beyaz, bulgur son sırada sınırlı)

Tereyağı, margarin, iç yağı,

Hamur işi, tatlı, şekerlemeler,

Tuz, alkol (temel olarak fermente şekerdir) ve sigara türevleri önerilmez ... !

Prof. Dr. Sinan Altan KOCAMAN

