



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

İç Hastalıkları Anabilim Dalı Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Bilim Dalı

HASTA BİLGİLENDİRME FORMU

HİPERLİPİDEMİ

Hiperlipidemi; kanda çeşitli yağların yüksekliğini ifade etmek için kullanılan bir terimdir. Bu çeşitli yağ tipleri kolesterol, trigliserid, LDL-kolestroldür. Bunların dışında faydalı kolesterol olarak değerlendirilen HDL-kolesterol de vardır. Bu bozukluklar başta kalp damar hastalıkları olmak birçok hastalıkların ortaya çıkmasında ve ilerlemesinde rol oynar.

Yağlar vücutta serbest yağ asidi, kolesterol ve trigliserit gibi çeşitli yapılarda bulunur.

Kolesterol, yağ benzeri doğal bir madde olup vücutta karaciğerde yapılır. Dışarıdan hayvansal yiyeceklerle alınır. Bitkisel yiyeceklerde bulunmaz.

Kolesterol kanda serbest bulunduğu gibi lipoproteinlere bağlı olarak da taşınır. Düşük dansiteli lipoprotein kolesterol (LDL kolesterol=kötü kolesterol) karaciğerde oluşan kolesterolü taşır. Bu kolesterol damarlarda birikir ve daralmasına neden olur. Özellikle kalbe giden damarlar kalınlaştığında kan akımı yavaşlar. Kalbe yeterince oksijen taşınamaması sonucunda kalp krizi oluşur.

Yüksek dansiteli lipoprotein kolesterol (HDL kolesterol=iyi kolesterol) ise kolesterolün damarlarda birikmesini önler. Kalp hastalıklarına karşı korur. Bunlara ilaveten, trigliseritler de kanda bulunan diğer bir yağ türüdür. Yükselmesi kalp hastalığı riskini artırır ve çeşitli hastalıklarda da yükselir (yağlı beslenme,şeker hastalığı gib v.b. gibi).

Yaşı 20'nin üzerinde olan bireyler her 5 yılda bir kan total kolesterol, LDL-kolesterol ve HDL kolesterol ile trigliserit düzeylerini ölçtürmeli ve aşağıdaki tabloya göre değerlendirmelidir.

Kan kolesterol ve lipoprotein düzeylerinin deęerlendirmesi*	
LDL Kolesterol düzeyi (mg/dL)	Durum
< 100	İdeal
100-129	İdeal'e yakın
130-159	Sınırdan yüksek
160-189	Yüksek
≥ 190	Çok yüksek
Total Kolesterol düzeyi (mg/dL)	
< 200	İdeal
200-239	Sınırdan yüksek
≥ 240	Yüksek
HDL Kolesterol düzeyi (mg/dL)	
< 40 (erkek)	Düşük
< 50 (kadın)	
≥ 60	Yüksek
Trigliserit düzeyi (mg/dL)	
≥ 150	İstenilen deęer
150-199	Sınırdan yüksek
≥ 200	Yüksek
* 9-12 saat açlıktan sonra ölçülmelidir.	

Kanda kolesterolü neler yükseltir?

Beslenme: Tereyağı, yumurta sarısı, sakatatlar, yağlı et, tavuk (özellikle yağlı ve derisiyle yenirse), süt, yoğurt, peynir gibi özellikle katı (doymuş) yağlar ve kolesterolden zengin yiyecekler tüketmek. Diyet enerjisinin yağlardan gelen oranının %35'in üzerinde olması.

Vücut ağırlığı: Fazla kilolu olmak. Kilo vermek total kolesterol, LDL kolesterol ve trigliseritlerin düşmesine, tersine HDL kolesterolün yükselmesine yardımcı olur.

Fiziksel aktivite: Düzenli aktivite yapmamak, hareketsiz yaşam tarzı.LDL-kolesterolü yükseltir.Düzenli fiziksel aktivite yapmak LDL kolesterolün düşmesini HDL kolesterolün ise yükselmesini sağlar.Yaşam tarzınızda tedavi edici değişiklikler yapmak LDL kolesterol düzeyinizi %20-30 arasında düşürür.

Yaşam tarzı bileşeni	Öneri	LDL azalması
Doymuş yağ	Toplam enerjinin %7'den daha azı	% 8-10
Diyet kolesterolü	<200 mg/gün	% 3-5
Vücut ağırlığı (fazla kilolu ise)	4 kilogram azalması	% 5-8
Posa tüketimi	20-35 g/gün	% 3-5
Bitkisel sterol/stanol tüketmek	ek 2 g/gün	% 5-15
Fiziksel aktivite	Günde en az 40 dakika	

YAŞAM TARZI DEĞİŞİKLİĞİ ÖNERİLERİ

Düşük doymuş yağ ve kolesterol içeren diyet tüketilmelidir: Diyetin enerjisinin % 25-35'i yağ, % 55-60'ı karbonhidrat ve %12-15'i proteinden gelmelidir. Günde ortalama 1500 kalori enerji almamız gerekiyorsa; tereyağı gibi katı yağları günde en fazla toplam enerjinin % 7'si kadar yani 1 tatlı kaşığı (TK), ay çiçeği ve mısır özü gibi çoklu doymamış yağları enerjinin % 10'u yani 1.5 TK kadar; zeytinyağı ve fındık yağı gibi tekli doymamış yağlar enerjinin % 20'si yani 3 TK kadar tüketilmelidir.

Margarin sık tüketilmemeli, yumuşak ve enerjisi düşük özel margarineri tercih edilmelidir. Sade yağ, iç yağı içeren ve kızartılmış besinler kullanılmamalıdır. Besinlerden aldığımız kolesterol miktarı günde 200 mg ile sınırlanmalıdır.

Yağlar	
En iyi seçim:	Zeytin yağı, fındık yağı, bitkisel sıvı yağ
İyi seçim	: Yumuşak margarin, enerjisi düşük özel margarin, fındık, fıstık, ceviz gibi yağlı tohumlar
Sakıncalı	: Tereyağı, iç yağı, sade yağ, katı margarin, şekerli fındık veya fıstık ezmesi

Et, kümes hayvanları, balık, kuru baklagiller

En iyi seçim: Balık, beyaz etli-derisiz kanatlı etleri, zeytin yağı/bitkisel sıvı yağlı kurubaklagil yemekleri

İyi seçim : Siyah kanatlı etleri, yağsız dana ve koyun eti

Orta seçim : Etli kurubaklagil yemekleri

Sakıncalı : Sucuk, salam, sosis, kavurma vb. yağlı kırmızı etler, kızartılmış etler, kanatlıların derisi, sakatatlar

Süt ve Süt Ürünleri

İyi seçim : Yağı ayrılmış (ekstra light) veya azaltılmış (light) süt ürünleri, yağı azaltılmış süttten yapılmış çökelek, lor ve diğer peynirler, yağsız veya az yağlı süttten yapılmış dondurma ve sütlü tatlılar.

Sakıncalı : Tam yağlı süt ürünleri, yağlı peynirler, kremadan yapılmış dondurma ve sütlü, çikolatalı tatlılar, pudingler

Posadan zengin diyet tüketilmelidir: Yiyeceklerle günde 20-35 gram posa alınmalıdır. Posa kaynağı olarak tahıllar, sebze-meyveler ve kuru baklagillerden yararlanılabilir.

Ekmek ve Tahıllar

İyi seçim : Kepekli ekmek, tam tahıl ekmeği/unu, çavdar ve yulaf ekmekleri, bulgur, zeytinyağı kurubaklagil-sebze-bulgur yemekleri, yulaf ezmesi

Orta seçim : Zeytin yağı/sıvı yağ/yumuşak margarinle pişmiş pirinçli yemekler, sebze yemekleri, mercimekli mantı, makarna, beyaz ekmek

Sakıncalı : Yağ ve şeker içeren unlu mamuller (pastalar, hamur işleri, bisküvi ve krakerler)

Sebze ve Meyveler

En iyi seçim: Yeşillikler (tere, maydanoz, marul, roka vb), lahanalar, pırasa, karnabahar, domates, brokoli, ıspanak, şeftali, turunçgiller, böğürtlen, çilek

İyi seçim : Diğer taze sebze ve meyveler

Vücut ağırlığı kontrol edilmelidir: Vücut Ağırlığı (kg)/Boy (m²) formülü ile hesaplanan Beden Kitle İndeksi'ne (BKİ) göre değerlendirilmelidir. BKİ i 18.5-25.0 kg/m² arasında tutulmalıdır.

Düzenli fiziksel aktivite yapılmalıdır: Düzenli olarak günde en az 40 dakika orta düzeyde aktivite yapılmalıdır.

Kandaki yüksek yağların düşürülmesinde, tedavi edilmesinde diyet-yaşam tarzı değişiklikleri ile istenen seviyeye indirilmezse ilaç tedavisine geçilir. Bu konuda total kolesterolü, LDL-kolesterolü, trigliseridi düşüren, HDL-kolesterolü yükselten çeşitli ilaçlar kullanılır. Bunlardan en çok kullanılanları statinlerdir. Bu ilaçlarla Koroner

Arter hastalığı Diabetes Mellitus, diğer damar bozuklukları, hipertansiyonu olanlarda ve riskli durumları olan kişilerde LDL-kolesterolü 100 mg/dl'nin altına düşürmek hedefdir. Trigliseridi düşürmek için fibrat grubu ilaçlar kullanılır. HDL-kolesterolü yükseltmek ve LDL-kolesterolü düşürmek için kullanılan başka ilaçlar da mevcuttur. Bu konuda ilaç kullanımı için uzman doktorlara başvurarak tedavi planı düzenlemek gerekir.