

KOLESTEROL İLAÇSIZ NASIL DÜŞÜRÜLÜR

Prof. Dr. Tekin AKPOLAT

İlaçsız tedavi yani yaşam düzeninin değiştirilmesi kolesterol yüksekliğini kontrol etmenin yanı sıra kolesterol yükselmesinin önlenmesinde de yararlıdır. Kolesterolü yüksek hastalara önerilen ilaç dışındaki tedavilerin çoğu sağlıklı yaşam için normal bireylerde de geçerlidir. Şişmanlık, şeker hastalığı veya yüksek tansiyonu olan hastalarda yaşam düzeninin değiştirilmesinin önemi daha da artar. Yaşam düzeninin değiştirilmesi kolesterol yüksekliğini tek başına kontrol edebileceği gibi ilaç gereken durumlarda ilaç dozunun azaltılmasına da olanak sağlar. İlaçsız tedavilerde yapılan ihmal kolesterol düşürmek amacı ile kullanılan ilaçların başarı şansını da azaltır.

Yaşam düzeninin değiştirilmesindeki temel noktalar aşağıda özetlenmiştir:

1. Diyetle doymuş yağ ve kolesterol alımının sınırlandırılması
2. Kilo verilmesi
3. Fiziksel aktivitenin artırılması
4. Sigaranın bırakılması
5. Aşırı alkolün önlenmesi
6. Tuzun azaltılması
7. Şeker tüketiminin sınırlandırılması

Kolesterolü düşürmek için diyetle en çok dikkat edilmesi gereken tüketilen yağların, öncelikle doymuş yağların ve kolesterolün azaltılmasıdır. Yağlar ikiye ayrılır.

1. Zararlı yağlar: Doymuş yağlar ve trans yağlar bu gruba girer. Zararlı doymuş yağlar çoğunlukla hayvansal kaynaklıdır. Trans yağlar sıklıkla eski tip sert bitkisel margarinerde bulunur.

2. Faydalı yağlar: Zeytinyağı, fındık yağı, kanola yağı, susam yağı, ayçiçeği yağı, soya yağı, pamuk yağı, fındık, badem, ceviz, yağlı balıklar, keten tohumu bu gruba girer.

Zararlı yağların yerine faydalı yağların kullanılması kötü kolesterolü düşürüp iyi kolesterolü yükseltebilir. Ancak faydalı yağların fazla tüketilmesinin kolesterol

üzerine olumlu etkileri sınırlıdır, ayrıca fazla tüketilmesi kilo alımına neden olabilir.

Genel olarak oda sıcaklığında zararlı yağlar katı, faydalı yağlar sıvı halde bulunurlar.

Öneriler/Pratik bilgiler:

Daha fazla posalı besin tüketiniz.

Karaciğer, böbrek, beyin, dalak, iřkembe, dil gibi kolesterolden zengin etlerden uzak durunuz.

Somon, ton, uskumru, sardalya gibi yağlı balıkları Omega 3 içerdikleri için haftada 2 kez yemek yararlıdır.

Fırında ızgara, buğulama, haşlama gibi sağlıklı pişirme yöntemlerini tercih ediniz.

Tavuk, balık, hindi etini ve yağsız kırmızı eti (dana, kuzu) tercih ediniz.

Tam yağlı peynir ve süt ürünlerinden kaçınınız.

Beyaz ekmek yerine tam buğday ekmeği veya kepekli ekmeği, pirinç pilavı yerine bulgur pilavını tercih ediniz.

Sosis, salam, pastırma, sucuk gibi işlenmiş et içeren ürünlerin doymuş yağ ve kolesterol içerikleri fazladır.

Sıvı yağlarını tercih ederken zeytinyağı gibi tekli doymamış yağları tercih ediniz.

Etli yemekler yağsız pişebilir.

Her öğünde salata tüketmek iyidir.

Yağlı börek, çörek, pasta, kek, kurabiye, hamur tatlılarından kaçınınız.

Kaymak, krema, mayonez, soslar, çikolata, tahin, tahin helvasından kaçınınız.

Fındık, badem, ceviz aşırıya kaçmamalıdır.

Meyve tüketimini arttırınız.

Kuru fasulye, nohut, barbunya, mercimek gibi kuru baklagilleri haftada 2-3 kez tüketmeye çalışınız.

Sebzeli yemek çeşidinizi arttırınız.

Tuz azaltılmalıdır.

Alkol alımı sınırlandırılmalıdır.

Tüm önlemlere rağmen kolesterolü düşürmek için uygulanan diyetin etkisi sınırlı olabilir. Bir beslenme uzmanından profesyonel destek almak her zaman yararlıdır. Diğer yaşam düzeni değişiklikleri de ihmal edilmemelidir. Yaşam düzeni değişiklikleri ile istenen kolesterol düzeyi sağlanamazsa ilaç kullanmaktan korkmamak gerekir. Yüksek kolesterolün kendisi ilacın olası yan etkisinden daha fazla zarar verebilir.

Bu broşürde genel bilgiler yer almaktadır, doktora danışmadan tedavide değişiklik yapılması sakıncalı olabilir.

Her türlü yayın hakkı saklıdır©

Bilimsel amaçlarla kaynak göstererek alıntı yapılabilir

<http://www.tekinakpolat.com>