

# KOLESTEROL VE DAMAR SERTLİĞİ

Prof.Dr. O.Cenap TEKİNŞEN\*  
Doç.Dr. Suzan YALÇIN\*

**Y**üksek kan kolesterolünün damar sertliğine sebep olan bir risk faktörü olması, bütün şüpheleri diyetle alınan kolesterol üzerine toplamıştır. Ancak, kolesterol ile damar sertliği arasındaki ilişki henüz kanıtlanmamıştır.

Kolesterol, çoğu kez yanlış anlamda, diyetteki yağ ile ilişkili olarak ifade edilir. Halbuki kolesterol, yağ asitleri ve trigliseritlerden çok farklı bir yapıya sahiptir.

Kolesterol, bütün hayvansal dokularda farklı miktarlarda bulunur. Kolesterol yönünden zengin olan besinlerin başlıcaları beyin, böbrek, karaciğer, yumurta sarısı, tereyağı ve kabuklu su ürünleridir. Meyve, sebze, bitkisel yağ, tahıl ve kabuklu yemiş gibi, bitki orijinli besinlerin hiçbiri kolesterol içermez.

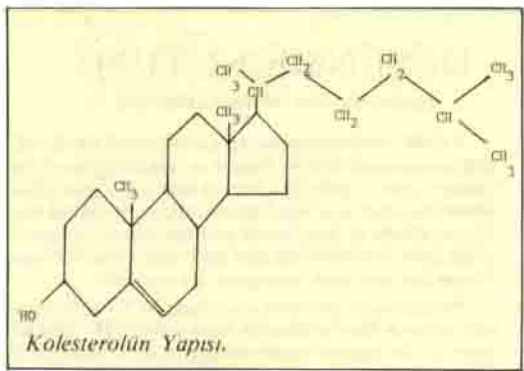
## Kolesterol Yönünden Zengin Besinler

Karaciğer  
Böbrek  
Beyin  
Kabuklu su ürünleri  
Yumurta sarısı  
Tereyağı

## Bazı Besinlerdeki Kolesterol Miktarı

Besin	Miktar (Mg/100 gr)
Süt	12
Peynir	
Yağlı	160
Yağsız	çok az
Tereyağı	250
Yağsız et	78
Kıyma	125
Karaciğer	360
Böbrek	375
Beyin	2000
Kabuklu su ürünleri	230
Balık	185
Yumurta (tam)	550
Yumurta sarısı	1500
Yumurta akı	0
Margarin	0

\* Selçuk Üniv. Veteriner Fak. Besin Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı.



mekle birlikte, bu besinlerin bazılarında fazla miktarda doymuş yağ bulunur.

Hücre membranlarının önemli bir unsuru olan kolesterol, beyin ve sinir dokusunda fazla miktarda bulunur. Kolesterol, diyetle hiç alınmasa bile, insan vücudu tarafından sentezlenmektedir. Sentez bakımından en önemli görev karaciğerindir. Karaciğer tarafından sentezlenen kolesterol, günlük diyetle alınan miktarın yaklaşık üç katıdır.

Kolesterol, bağırsaklardan yağların emilimi ve sindirimi için gerekli olan safra asitlerinin oluşumunda önemlidir. Ayrıca steroid hormonların ön maddesi olan kolesterol, vücut tarafından D vitamini yapımında da rol oynar.

Diyetle alınan kolesterol, kan kolesterol seviyesinin yükselmesine katkıda bulunan bir etken olabilir. Ayrıca, diyetle alınan kolesterol, sigara içilmesi, yüksek tansiyon ve şişmanlık da damar sertliğinin oluşumuna etki edebilir.

Damar sertliğine sebep olabilen tek faktör, kan kolesterol seviyesinin yüksekliği değildir. Ayrıca, yaşlılık, cinsiyet, genetik hastalıklar, sigara içilmesi, yüksek tansiyon ve şişmanlık da damar sertliğinin oluşumuna etki edebilir.

Sağlıklı bir diyet için, aşırı yağ, doymuş yağ ve kolesterol alınımından ve tek yönlü beslenmeden kaçınmak gerekmektedir.

## Damar Sertliğine Sebep Olabilen Faktörler

Yaşlılık  
Cinsiyet  
Genetik hastalıklar  
Sigara içilmesi  
Yüksek tansiyon  
Şişmanlık  
Şeker hastalığı  
Yüksek dansiteli lipo-proteinlerin düşük seviyede olması  
Kan kolesterol seviyesinin yüksekliği