



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DAMAR SERTLİĞİNE KARŞI BİLİNÇLİ BESLENME

Nihal Şamhal

Çok küçük yaşlarda başlayabilen, sorun ilerledikçe kalp krizine ve felce yol açabilen damar sertliği; damar yapısının, yağların artmasıyla birlikte bozulması- tansiyon yüksekliğine bağlı olarak akımın damar cidarına baskı yapması veya sigara gibi damar duvarını bozan birtakım etkenlerle ortaya çıkıyor.

Sigara içen, alkol kullanan ve fazla kilolu kişilerin yanı sıra hipertansiyon ve diyabet hastaları da risk grubunda yer alıyor. Yine de bu özelliklere sahip olmasa da ailesinde erken yaşta kalp hastalığı olanlar da bu hastalığın hedef kitlesi arasında yer alabiliyor.

Damarlarımız esnek bir yapıda olduğundan, dolaşımdaki kanın değişen hacmine karşılık kan basıncı değişiklik göstermez. Zamanla ortaya çıkan damar sertliği kalp krizi, beyin damar tıkanması, beyin kanaması ve ayak kangreni olgularının en önemli nedenidir. Normal şartlarda esnek olan atardamar duvarları, damardan geçen kan miktarına göre genişler ya da daralır. Atardamarlar bu özellikleriyle dolaşımdaki kan miktarını düzenlerler. Damar sertliğinde damar duvarındaki esnek yapılar çok sert doku ile kaplanır ve esneklik yok olur. Damar duvarı sertleşmesini, duvardan damar içine doğru büyüyen oluşumlar (aterom plakları) izler. Bu plaklar zamanla gelişir ve damar boşluğunun çapı daralarak kan miktarı geçişini azaltır. Damar sertliği damarlarda hassas plakların oluşmasına neden olur ve bu hassas plaklar yırtılarak kalp krizine yol açar. Ancak bu hastalığın önlenmesinde bilinçli beslenme çok önemli bir yer tutmaktadır.

KOLESTEROL KONTROLÜ

Kolesterol, bu plakların önemli yapı taşlarındandır.

Kolesterol düzeyi 240'ın üzerinde olanların kalp k krizi riski, kolesterol düzeyi 180 olanlara göre iki kat yüksektir. Dolayısıyla kolesterol düzeyini azaltmak kalp riskini de azaltacaktır.

Şişmanlık, kanda insülin düzeyini yükseltir ve insülin direncine neden olur. Bu durum kandaki kötü kolesterol düzeyinin artmasına neden olur.

KORUNMA YOLLARI

Sağlıklı bir beslenme alışkanlığı edinmek, sağlıklı vücut ağırlığına sahip olmak, kandaki kötü kolesterol oranını düşük, iyi kolesterol ve trigliserit düzeylerini ortalamada tutmak, normal kan basıncına sahip olmak, normal kan şekeri düzeyine sahip olmak, spor yapmak ve sigaradan uzak durmak, bu hastalıktan korunmak için gerekli. Bol sebze ve meyve: Yüksek miktarda lif içeren sebze ve meyveler, fazla enerji vermeden yeterli besin sağlarlar. Sebze-meyve ağırlıklı diyetin tansiyonu düşürdüğü ve felç riskini azalttığı biliniyor.

İşlenmemiş, taneli, bol lifli yiyecekler: Hem diyetin kalitesini artırıyor, hem de kalp damar hastalığı riskini düşürüyor. Lifli yiyecekler, mide boşalmasını geciktirerek doyumluk sağlıyor; kalori ve kolesterol miktarını düşürüyor.

Haftada en az iki kez balık: Özellikle de yağlı balık, erişkinlerde ani ölüm ve koroner kalp hastalığı nedeniyle ölüm riskini azaltıyor.

Az doymuş yağlar: Günlük enerjinin en fazla yüzde 7'si doymuş yağlardan sağlanmalı. Kolesterol ise günde 300 miligramı geçmemelidir. Bunun için yağsız et ve sebze, yağsız süt ürünleri tercih ederken margarin en aza indirilmeli. Yağ ihtiyacımız mümkünse zeytinyağından sağlanmalı.

Şekerli yiyecek ve içecekler: Şekerli yiyecek ve içecekler fazla kalorileri nedeniyle şişmanlığa yol açtığı gibi, doyumluk vermediklerinden, gerekenden çok daha fazla enerji yüklüyor.

Tuz miktarına dikkat: Fazla tuz, yüksek tansiyona yol açar. Tuz kısıtlaması, tansiyonu normal kişilerde yüksek tansiyon gelişimini önlerken, yüksek tansiyonlularda ise tedaviyi kolaylaştırıyor. Tuz kısıtlaması yaşa bağlı tansiyon yükselmesini azaltırken diğer taraftan damar sertliği ve kalp yetmezliği riskini de düşürüyor.

Alkolün zararları: Alkol, kanda trigliserit düzeyini artırıyor, tansiyonu yükseltiyor ve karaciğer hasarına yol açıyor. Ayrıca alkolün proteinler ve karbonhidratlara oranla kalori bakımından daha zengin olduğu da unutulmamalı.

Dışarıda yenen yemekler: İş dünyası içinde olanlarımız ev dışında daha sık yemek yiyor. Özellikle hızlı ve hazır halde pazarlanan yemekler doymuş yağ, kolesterol, şeker ve sodyum açısından zengin, lif ve yararlı besin maddesi bakımından yetersiz oluyor. Dışarıda yemek sıklığı arttıkça şişmanlık ve insülin direnci de o ölçüde artıyor.