

## YUMURTA, KALP DAMAR HASTALIĞI RİSKİNİ ARTTIRIYOR MU?

Dünya genelinde her 100 ölümün 31'inden kalp ve damar hastalıkları sorumlu. Durum ülkemizde de büyük benzerlik gösteriyor. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre kalp damar hastalıkları görülme oranı Türkiye'de yaklaşık %50 civarındadır. Toplam ve LDL kolesterolün normal değerlerin üzerinde olması ise kalp ve damar hastalıklarının önemli bir göstergesi olarak kabul ediliyor.



### Kan kolesterolü ve diyet kolesterolü

Kolesterol, besinlerle alınan ve vücutta karaciğerde de sentezlenen, hücre zarı ve çeşitli hormonların yapısına katılan yağ türevi bir bileşendir. Vücuttaki toplam kolesterolün genellikle %75'i karaciğerde üretilirken, kalan %25'lik kısım hayvansal kaynaklı besinlerden alınır. Kolesterol, karaciğerde lipoprotein (HDL, LDL ve diğer) olarak adlandırılan yapıların bünyesine alınarak kanda hedef hücrelere taşınır. HDL, dokulardaki kolesterolü karaciğere taşır, ayrıca kandaki dolaşımı sırasında damar çeperlerinde biriken ve damar sertliğine neden olabilecek LDL yapısındaki kolesterolü temizlediği için halk arasında iyi kolesterol olarak da bilinir. LDL ise, kolesterolün dokulara taşınarak, arter ve diğer kan damarlarında birikmesine neden olabileceği için kötü huylu kolesterol olarak adlandırılır.



### Kolesterol ve kalp Damar hastalıkları

Önemli bölümü karaciğerde üretilen kolesterol, uzun süre besinlerle çok fazla alınırsa, kan kolesterol düzeyi artabilir. Kandaki artmış kolesterol, farklı etmenlerin de etkisiyle damar duvarlarında birikerek "aterosklerotik plak" denilen yapıları oluşturabilir. Bu plakların zamanla artması damar bütünlüğünü ve işlevlerini bozarak, damar sertliği ve tıkanıklığına yol açabilir. Damar tıkanıklıkları uzun dönemde,

felç, kalp krizi, organ yetmezliği ve ölüme neden olabilir. Besinlerle alınan kolesterolün kan kolesterol düzeylerine etkisi bireyler arasında farklılık gösterir. Toplumda bireylerin yaklaşık %25'inde diyetle yüksek kolesterol alımına bağlı olarak yüksek LDL ve HDL görülebilirken, %75'inde diyetle yüksek kolesterol alımı kan kolesterol düzeylerinde önemli bir değişikliğe yol açmayabilir.

### Kolesterol ve beslenme

Geçmişte kan kolesterolünü etkileyen etmenler araştırılırken genellikle karbonhidratlar ve yağlar üzerinde durulmuş veya belirli besinlerin örneğin et, balık gibi kolesterol seviyelerini nasıl etkilediği incelenmişti. Yumurta da kolesterol içeriği nedeniyle, toplam kan kolesterolü ve kan yağlarını nasıl etkilediği konusunda sıklıkla gündeme geliyor ve tüketimi de sıkça tartışılıyor. Son yıllarda gün içinde tüketilen besinlerin tümünün yani beslenme şeklinin kolesterolü ve kan yağlarını nasıl etkilediği araştırılıyor. Ulusal ve uluslararası kalp birlikleri ve dernekleri ise yeterli ve dengeli beslenmenin ve bu yaklaşım içerisinde diyetin toplam enerjisinin, doymuş yağ ve trans yağ asidi alımlarının azaltılmasının kalp sağlığını koruyabileceğini belirtiyor.

### Yumurta, kolesterol ve kalp sağlığı

1 orta boy yumurta 1,5 gram doymuş yağ ve 216 mg kolesterol içeriyor. Yumurtanın, yeterli ve dengeli beslenmenin önemli bir parçası olduğunu ve kan kolesterol seviyeleri üzerinde olumsuz bir etki olmadığını gösteren çalışmaların sayısı da oldukça fazla. Kanıta dayalı son bilimsel veriler, toplumun genelinde yumurta tüketimi ile kalp-damar hastalığı riski arasında bir ilişki olmadığını gösteriyor.



Türk Gıda sektörünün duayeni Sabri Ülker anısına kurulmuş olan ve misyonunu Sabri Ülker'in hayat felsefesinden derleyen Vakıf, toplumu beslenme ve sağlık alanlarında bilimsel ve güvenilir bilgi ile aydınlatmak üzere faaliyetlerini sürdürüyor. Avrupa Beslenme Vakıfları İletişim Platformu'nun Türkiye'den tek üyesi olan Vakıf, 2009 yılından bu yana topluma sağlıklı yaşam ve beslenme konularında güvenilir bilimsel bilgiyi ulaştırmakta ve dünya genelinde referans kabul edilen kurumlar ile işbirliği içinde Türkiye'nin referans kurumu olma hedefiyle yoluna devam etmektedir. Çalışmaları, alanında uzman bilim insanlarının yer aldığı bağımsız bir Bilim Kurulu tarafından yürütülen Sabri Ülker Vakfı bilimsel ve kar amacı gütmeyen bir kurumdur.

Bu araştırmalardan çıkan ortak sonuç ise yeterli ve dengeli beslenme düzeninde yumurta tüketiminin kalp damar hastalığı göstergelerinde olumsuz bir değişikliğe yol açmadığı ve hatta bu göstergelerde iyileşmeler sağlayabildiği yönündedir.

#### **Yumurtanın kalp damar sağlığı üzerine olası faydaları**

Kalp vakfı ve kalp dernekleri gibi sağlık otoriteleri, kandaki düşük HDL kolesterol düzeylerini kalp damar hastalıkları açısından risk olarak kabul etmektedir. Kanıta dayalı bilimsel veriler, yumurtanın günlük kolesterol alımına katkı yaptığını ancak HDL kolesterol seviyelerinde de arzu edilen bir artış sağladığını da gösteriyor.

Yumurta kaliteli protein ve amino asit içeriği, omega-3 yağ asitleri ve folat gibi kalp ve damar sağlığını destekleyen besin öğelerini de içeriyor.

#### **Kalp sağlığı için ulusal ve uluslararası otoriteler ne söylüyor?**

Amerika Kalp Birliği (AHA) kalp damar hastalıklarından korunmak üzere yayınladığı rehberde, doymuş ve trans yağ asidi ile tuz alımının sınırlandırılmasını, kırmızı et ve şekerli yiyeceklerin de tüketim sıklığına dikkat edilmesini öneriyor. Günlük kolesterol alımının sınırları konusunda ise kanıta dayalı bilimsel bir veri bulunmuyor. T.C Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu,

Türkiye Kalp Ve Damar Hastalıkları Önleme ve Kontrol Programı 2015-2020 ise şişmanlığın, yetersiz fiziksel aktivitenin, şeker hastalığının, yetersiz sebze ve meyve tüketiminin kalp ve damar hastalıkları riski ile ilişkili olduğuna dikkat çekiyor.

#### **Sonuç ve Öneriler**

Yumurta yeterli ve dengeli beslenmenin bir parçası olarak her gün tüketilebilir. Doymuş yağ asidi düşük, kaliteli ve ekonomik bir protein kaynağı olan yumurta, balık, yağlı tohumlar, tam tahıllar ve taze sebze-meyve gibi kalp sağlığını destekleyen diğer besinlerle birlikte çeşitli, yeterli ve dengeli bir beslenmenin parçası olmalıdır.



Sabri Ülker Vakfı ve etkinliklerini yakından takip etmek için: [www.sabriulkerfoundation.org](http://www.sabriulkerfoundation.org)

[f](#) /Sabri Ülker Gıda Araştırma Enstitüsü Vakfı [i](#) /sabriulkervakfi [t](#) /sabriulkervakfi [in](#) /Sabri Ülker Gıda Araştırma Enstitüsü Vakfı