

ÜRƏK-DAMAR
XƏSTƏLİKLƏRİNİN
PROFİLAKTİKASI



ÜRƏK-DAMAR
XƏSTƏLİKLƏRİ
VƏ QİDALANMA

Sağlam qidalanma ürək-damar xəstəliklərinin profilaktikasının əsasıdır.

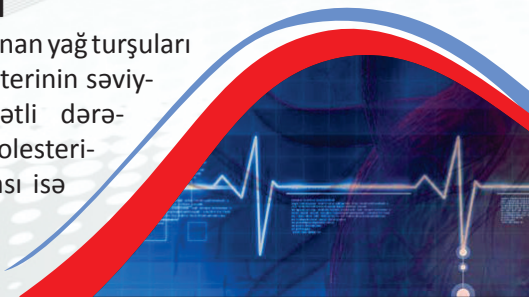
Qidalanma xüsusiyyətləri ürək-damar xəstəliklərinin yaranma riskinə xolesterin (XS), arterial təzyiq (AT), bədən çəkisi və şəkərli diabet (ŞD) kimi digər risk amilləri vasitəsi ilə və ya birbaşa təsir edir. Bu səbəbdən sağlam qidalanma ürək-damar xəstəliklərinin (ÜDX) profilaktikasının əsasında durur. ÜDX-nin profilaktikası kimi istifadə olunan sağlam qidalanmanın qarşısında duran əsas problem qida rasionunun (həm kəmiyyət, həm də keyfiyyət baxımından) uzunmüddətli dəyişdirilməsi üzrə insanların davranışının davamlı şəkildə dəyişməsinə və bədən çəkisinin normal səviyyədə saxlanılmasına nail olunmasından ibarətdir.

Nutriyentlər (qida maddələri)

ÜDX-nin profilaktikası nöqteyi-nəzərdən nutriyentlər arasında **yağ turşuları** (əsasən lipoproteinlərin səviyyəsinə təsir edən), **minerallar** (əsas etibarilə AT-yə təsir edən) və **qida lifləri** xüsusi əhəmiyyətə malikdir.

YAĞ TURŞULARI

Qida ilə qəbul olunan yağ turşuları qanda olan xolesterinin səviyyəsinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir edir. Xolesterinin qanda artması isə ÜDX riskini xeyli



artırır. Onu da bilmək vacibdir ki, profilaktik nöqtədən nəzərdən qida ilə qəbul olunan yağ turşularının tərkibi onların ümumi həcmindən daha çox əhəmiyyət kəsb edir.

1) Doymuş yağ turşuları

Bəzi tədqiqatlarda doymuş yağ turşularının qanda XSnin səviyyəsini artırmaqla ÜDX-nin əmələ gəlməsinə birbaşa təsirinin olması göstərilmişdir. Epidemioloji, klinik və müşahidə tədqiqatlarının nəticələri qida rasionunun doymuş yağ turşularından gələn enerjisinin 1%-nin poli-doymamış yağ turşuları ilə əvəz edilməsi zamanı ÜDX riskinin 2-3% azaldığını göstərir. Beləliklə, qida rasionunda doymuş yağ turşuları payının, poli-doymamış yağ turşuları ilə əvəz edilməsi şərtilə, maksimum 10%-dək azaldılması ÜDX-nin profilaktikasında böyük əhəmiyyətə malikdir.

Doymuş yağ turşuları heyvan mənşəli piylər, kərə yağları və pendirlərin tərkibində var.

2) Doymamış yağ turşuları

Mono-doymamış yağ turşuları qida rasionunda doymuş yağ turşularını və ya karbohidratları əvəz etdikdə tərkibində xolesterin az olan yüksək sıxlıqlı lipoproteinlərin (YSLP) səviyyəsinə müsbət təsir göstərir.

Mono-doymamış yağ turşularına



ω -9 Olein turşusu aiddir: orqanizmdə sintez olunandır (əvəz olunan), avokado, araxis, zeytun yağlarının, ağaclarda bitən qozlar və quş ətinin tərkibində olur.

Poli-doymamış yağ turşuları qida rasionunda doymuş yağ turşularını əvəz etdikdə tərkibində xolesterin çox olan aşağı sıxlıqlı lipoproteinlərin (ASLP) səviyyəsini azaldır və YSLP səviyyəsini azacıq artırır.

Poli-doymamış yağ turşuları orqanizmdə sintez olunmayan yağ turşularıdır:

ω -3 yağ turşuları

- α -linolen turşusu yaşıl yarpaqlı tərəvəzlərdə, lobyada, kətan yağında və qozlarda olur
- eykozapentaen və dokozageksaen turşuları yağlı balıqlarda (qızılbalıq, skumbriya, siyənək) olur

ω -6 yağ turşuları

- araxidon turşusu qırmızı ət, ev və çöl quşlarının ətində olur
- γ -linolen turşusu pambıq, kətan, qarğıdalı və günəbaxan yağlarında olur

Trans-yağ turşuları ümumi XS səviyyəsini artırmaqla YSLP səviyyəsini nisbətən azaldır. Qida rasionunun ümumi kalorililiyinin trans-yağlara görə orta hesabla 2% artırılması ÜDX riskinin 23% art-



masına gətirir. Trans-yağların qida rasionunda tövsiyə olunan səviyyəsi ümumi enerji daxilolmalarının 1%-dən az olmalıdır, yəni nə qədər az olsa, bir o qədər yaxşıdır. Trans-yağlar – doymamış yağların spesifik növüdür. Onlar duru bitki yağlarının hidrogenləşməsi nəticəsində bərk bitki yağları halına keçərək alınır (marqarin, qida piyləri). Trans-yağlar qənnadı məmulatlarının (tortlar, pirojnalər, peçenyelər, krekerlər və s., eləcə də dondurulmuş yarımfabrikatların) hazırlanmasında istifadə edilir.

3) Qida xolesterini

Doymuş yağ turşularının qida rasionunda azaldılması nəticəsində, adətən, qida XS-nin azalması da baş verir. Lakin qanda olan XS səviyyəsinə qida XS-dən daha çox qida rasionunda olan yağ turşularının tərkib nisbəti təsir edir.

Qidada xolesterin – içalat (qaraciyər, böyrəklər, ürək, beyin və s.), yumurta, ət (mal, qoyun, donuz), quş əti (toyuq, qaz, ördək), balıq, balıq kürüsü, süd və süd məhsullarında, kərə yağında olur. Bitki qidalarında isə olmur.

MİNERALLAR

Natrium

Xörək duzunun qısa müddətə 1 q/gün səviyyəsinə qədər azaldılması sistolik arterial təzyiğin arterial hipertenziyalı xəstələrdə 3,1 mm c.s.,



normal təzyiqi olan şəxslərdə isə 1,6 mm c.s. azalmasına gətirib çıxarır. Təvsiyə olunan duzun istifadə səviyyəsi – 5 q/gün-dən az. Optimal səviyyə daha az ola bilər: ~ 3 q/gün. Hazır qida məhsulları xörək duzunun ən əhəmiyyətli mənbəyidir.

Kalium

Kalium istifadəsinin artması AT-nin azalmasına gətirib çıxarır. Meyvə və tərəvəz kaliumun əsas mənbələridir. Beyin insultunun riski əhəmiyyətli dərəcədə istifadə olunan kaliumun səviyyəsindən asılıdır: kaliumu çoxlu həcmdə (orta hesabla 110 mmol/gün) istifadə edən şəxslərdə insultun nisbi riski daha az kalium (orta hesabla 61 mmol/gün) istifadə edən şəxslərlə müqayisədə 40%-dən çox aşağıdır.

QIDA LİFLƏRİ

Qida liflərinin qida tərkibində istifadəsi ÜDX riskini azaldır. Məlumdur ki, çoxlu həcmdə qida liflərinin istifadə edilməsi karbohidratlarla zəngin olan unlu qida qəbulundan sonra postprandial qlükemiyanı və ümumi XS və ASLP səviyyəsini azaldır. Qida liflərinin ən əhəmiyyətli mənbələri – bütöv dənli bitkilər, lobyalar, meyvə və tərəvəzlərdir. ABŞ-in Milli Akademiyasının Sağlamlıq İnstitutunun təvsiyələrinə görə



~ 30-45 q/gün səviyyəsində böyüklər üçün qida liflərinin qəbulu ÜDX-nin profilaktikası baxımından optimal hesab edilə bilər.

Dənin tərkibində onun bütün hissələri (rüşeym, dən və gül qabıqları, aleyron təbəqəsi və endosperm) olduqda o, bütöv dənli bitki adlanır. Bütöv dənli bitki zülal və kompleks karbohidratların, eləcə də lif, B vitaminlərinin və mineralların mühüm mənbəyidir. Bütöv dənli bitkilərdən alınan məhsullara qaba üyüdülmüş undan çörək (kəpək unu), bütöv dənli bitki unundan çörək, bütöv dənli bitkilərdən makaron məmulatları, yulaf, arpa, çovdar kəpəkləri və s. aiddir. İstehsal və emal prosesi zamanı strukturunu və kimyəvi tərkibini dəyişən dənli bitkilərdən alınan ərzaq məhsulları bütöv dənli bitkilərin məhsulları adlandırılma bilməz.

QIDA MƏHSULLARI VƏ QIDA QRUPLARI

Meyvə və tərəvəz

Müxtəlif tədqiqatların nəticələri göstərmişdir ki, gün ərzində hər əlavə porsiya meyvə və tərəvəzin qəbul edilməsi ürəyin işemik xəstəliyi (ÜİX) riskini 4%, insul-tun riskini isə 5% azaldır. Bu müdafiənin effektivliyini əsasən kalium mənbəyi olan meyvə və tərəvəzin AT səviyyəsinə olan təsiri ilə izah etmək olar.

Meyvə və tərəvəzin tərkibində olan qida lifləri və antioksidantlar da müəyyən əhəmiyyətə malikdir.



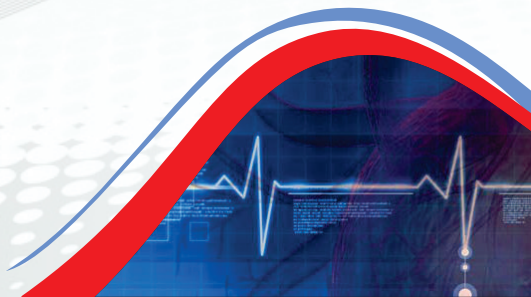
Gün ərzində ən azı 200 q meyvə (2-3 porsiya) və 200 q tərəvəz (2-3 porsiya) qəbul etmək tövsiyə olunur.

Balıq

Balıqdan istifadənin müdafiə təsiri balıq ətində yüksək səviyyədə omeqa-3 yağ turşularının olması ilə müəyyən olunur. Həftə ərzində heç olmazsa 1 dəfə balıqdan istifadə ÜDX riskini 15% azaldır. Balıqdan ayda bir dəfədən az istifadə edən insanlarla müqayisədə həftədə balıqdan 2-4 dəfə istifadə edənlər arasında insult riskinin 18% azaldığı göstərilmişdir. Balığın istifadəsinin həftədə 1-2 dəfəyə qədər artırılması ÜİX-dən ölüm hallarını 36%, ümumi ölüm dərəcəsini isə 17% azalda bilər. Buna görə də balıqdan ən azı həftədə iki dəfə istifadə edilməsi tövsiyə olunur və bu halda iki dəfədən birində balıq yağlı olmalıdır.

Yüngül şəkər tərkibli içkilər

Yüngül şəkər tərkibli içkilərdən müntəzəm istifadə artıq bədən çəkisi və II tip ŞD-yə gətirib çıxara bilər.



Pəhrizlə bağlı Avropa Kardioloji Cəmiyyəti və Avropa Ateroskleroz Cəmiyyətinin tövsiyələri

Ümumi prinsiplər:

- Qıdanın ümumi enerjisi dəyərində bütün yağların həcmi 30%-dən çox olmamalıdır
- Doymuş yağların həcmi istifadə edilən yağların ümumi həcmninin 1/3-dən çox olmamalıdır
- İstifadə edilən xolesterinin gündəlik həcmi 300 mq-dan az olmalıdır
- Tərəvəz və dəniz balıqlarında olan mono- və poli-doymamış yağlardan daha çox istifadə edilməlidir
- Təzə meyvə, dənli bitki və tərəvəzdə olan karbohidratlardan daha çox istifadə edilməlidir
- Hipertoniya və artıq çəkisi olan insanlar duzdan 5 q/gün-dən az istifadə etməlidirlər
- Artıq çəkisi olan insanlara qida kalorisini azaltmaq vacibdir





Kitabça Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyi kollegiyasının 23 iyun 2014-cü il tarixli 31 sayılı qərarı ilə təsdiq edilmiş "Ürək-damar xəstəliklərinin profilaktikası üzrə klinik protokol" əsasında Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanmış və çap edilmişdir.