

A.1

JAMA. 2000 Dec 6;284(21):2740-7.

**Margarin veya tereyağına dayalı diyetle yanıt olarak bireylerde kolesterol değişkenliği: Ailelerde yürütülen bir çalışma.**

**Denke MA, Adams-Huet B, Nguyen AT.**

İç Hastalıkları Departmanı, İnsan Beslenme Merkezi, 5323 Harry Hines Blvd, Room Y3.234, Dallas, TX 75390-9052, A.B.D. mdenke@mednet.swmed.edu

**ARKAPLAN:** Düşük dansiteli lipoprotein kolesterol (LDL-C) düzeylerinin azaltılmasında diyet değişikliğinin etkinliği bireylerde değil, popülasyonlarda güvenle öngörülebilir.

**AMAÇ:** Diyet değişikliğine verilen kolesterol yanıtında bireysel değişkenliğin ailesel bir özellik olup olmadığını belirlemek.

**TASARIM:** Eylül 1997- Eylül 1999 arasında hastane dışından hastalarla yürütülen iki dönemli, çapraz tasarımlı çalışma.

**ÇALIŞMA YERİ VE KATILIMCILAR:** Dallas-Ft Worth, Teksas bölgesinde yaşayan, 2 biyolojik ebeveyn ve 5 yaş ve üzeri en az 2 çocuğu içeren 56 aile çalışmaya gönüllü olarak katıldı; çalışmayı 46 aile (n = 92 erişkin ve n = 134 çocuk) tamamladı.

**GİRİŞİM:** Tüm aileler bireyselleştirilmiş günlük diyet tavsiyelerini içeren ve özel olarak üretilmiş, pişmiş gıdalar ile sürülebilir yağ ile desteklenen düşük oranda yağlı diyeti vurgulayan 5 haftalık iki diyet rejimini izlediler. Bir diyet rejimi sadece tereyağı kullanırken, diğeri sadece margarin kullandı.

**ANA SONUÇ ÖLÇÜTÜ:** Her diyet döneminin son 2 haftasındaki ortalama LDL-C düzeyleri. **BULGULAR:** Yağ alımına kıyasla margarin alımı LDL-C düzeylerini erişkinlerde %11 (%95 güven aralığı [GA], %13- %9) ve çocuklarda %9 oranında (%95 GA, %12 - %6) düşürdü (hem erişkinler hem de çocuklar için P< 0.001). Bireysel yanıtların dağılımı ortalama yanıt etrafında pik sergiledi. Erişkinler ve çocuklar birlikte ele alındığında, aile üyesi olmak yanıt değişkenliğinin %19'undan sorumlu bulundu (P = 0.007). Çocuklarda aile üyesi olmak LDL-C düzeylerinde yüzde değişim cinsinden yanıtta %40 değişkenlikten sorumluydu (P = 0.002). Vücut kütle indeksi ve kolesterol ester (CE) 18:2/18:1 oranında değişim değişkenliğinin %26'sından sorumluydu; böylelikle geri kalan %26'lık oran yine aile üyeliğiyle ilişkiliydi. Tüm katılımcılarda, BMI yanıtı öngördü: daha kilolu kişilerin LDL-C düzeyleri daha yüksekti, CE yağ asitlerinde düzensizlikler daha azdı ve diyet değişikliğine karşı LDL-C yanıtı daha düşük düzeydeydi.

**SONUÇLAR:** Bulgularımız kolesterol düşürücü diyetle yanıt olarak bireysel değişkenliğin ailesel bir özellik olduğunu ortaya koymaktadır. Vücut ağırlığı yanıtı etkileyen önemli bir değiştirilebilir faktördür.