

N Engl J Med. 1999 Jun 24;340(25):1933-40.

Diyetle alınan hidrojene yağların farklı formlarının serum lipoprotein kolesterol düzeyleri üzerindeki etkileri.

Lichtenstein AH, Ausman LM, Jalbert SM, Schaefer EJ.

Lipid Metabolizması Laboratuvarı, Jean Mayer A.B.D. Tarım Bakanlığı, İnsan Beslenmesi Yaşlanma Araştırma Merkezi, Tufts Üniversitesi, Boston, MA 02111, A.B.D. lichtenstvl@hnrc.tufts.edu

ARKAPLAN: Metabolizma çalışmaları hidrojene yağlarda bulunan, trans konfigürasyonda en az bir çift bağ içeren yağ asitlerinin çift bağların sadece cis konfigürasyonda bulunduğu doymamış yağ asitlerine kıyasla serum lipoprotein kolesterol düzeyleri üzerinde zararlı bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Geniş bir yelpazede trans yağ asitleri içeren diyetlerin serum lipoprotein kolesterol düzeyleri üzerindeki etkilerini karşılaştırdık.

YÖNTEMLER: 18 kadın ve 18 erkek 35 günlük dönemlerde altı diyetten her birini rastgele sırayla tüketti. Her diyetteki gıdalar aynıydı ve her bir diyetle kalorisinin %30'u yağlardan sağlandı ve yağın üçte ikisini soya fasülyesi yağı (<0.5 g trans yağ asidi / 100 g yağ), yarı-sıvı margarin (<0.5 g / 100 g), yumuşak margarin (7.4 g / 100 g), bitkisel yağ (9.9 g / 100 g) veya çubuk margarin (20.1 g / 100 g) oluşturdu. Bu diyetlerin serum lipoprotein kolesterol, trigliserid ve apolipoprotein düzeyleri üzerindeki etkileri yüksek oranda doymuş yağ içeren tereyağdan zengin bir diyetle karşılaştırıldı.

BULGULAR: Tereyağdan zengin diyetle beslenen kişilerde ortalama (+/-SD) serum düşük dansiteli lipoprotein (LDL) kolesterol düzeyi 177+/-32 mg / desilitre (4.58+/-0.85 mmol /litre) ve ortalama yüksek dansiteli lipoprotein (HDL) kolesterol düzeyi 45+/-10 mg / desilitreydi (1.2+/-0.26 mmol /litre). LDL kolesterol düzeyi soya fasülyesi yağı, yarı-sıvı margarin, yumuşak margarin, bitkisel yağ ve çubuk margarinden zengin diyetle beslenen kişilerde sırasıyla ortalama %12, %11, %9, %7 ve %5 azaldı; HDL kolesterol düzeyi ise sırasıyla %3, %4, %4, %4 ve %6 azaldı. Total kolesterol : HDL kolesterol oranları soya fasülyesi yağı içeren diyet ve yarı-sıvı margarin içeren diyet tüketildikten sonra en düşük ve çubuk margarin içeren diyetten sonra en yüksekti.

SONUÇLAR: Bulgularımız trans yağ asitleri ve doymuş yağ oranı düşük ürünlerin tüketilmesinin serum lipoprotein kolesterol düzeyleri üzerinde yararlı etkilere sahip olduğunu göstermektedir.