

Lancet. 1993 Mar 6;341(8845):581-5.

### **Kadınlarda trans yağ asitlerinin alımı ve koroner kalp hastalığı riski.**

**Willett WC, Stampfer MJ, Manson JE, Colditz GA, Speizer FE, Rosner BA, Sampson LA, Hennekens CH.**

Channing Laboratuvarı, Tıp Departmanı, Harvard Tıp Fakültesi, Boston, Massachusetts.

Margarin ve hamurlara katılan bitkisel yağ üretiminde kullanılan bitkisel yağların kısmi hidrojenasyonu ile oluşan yağ asitlerinin trans izomerleri plazma düşük dansiteli-lipoprotein kolesterol/ yüksek dansiteli-lipoprotein kolesterol oranını yükseltirler; dolayısıyla bunların koroner kalp hastalığı (KKH) riskini olumsuz etkilemesi mümkündür. Bu olasılığı araştırmak amacıyla Hemşire Sağlığı Çalışmasına katılan kişilerin beslenme verilerini inceledik. 1980'de KKH, inme, diyabet veya hiperkolesterolemi tanısı konmamış 85,095 kadın tarafından yanıtlanan beslenme anketlerinden trans yağ asitlerinin miktarını hesapladık. Sekiz yıllık takip döneminde 431 yeni KKH olgusu ortaya çıktı (ölümcül olmayan miyokard enfarktüsü veya KKH'ye bağlı ölüm). Yaş ve total enerji alımı için düzeltme yapıldıktan sonra, trans izomerlerin alımı KKH riskiyle doğrudan bağlantılı bulundu (en yüksek beşte birlik dilime (kentil) karşılık en düşük kentil için relatif risk 1.50 [%95 GA 1.12-2.00], trend için  $p = 0.001$ ). Bilinen KKH risk faktörleri, multivitamin kullanımı ve doymuş yağ, tekli doymamış yağ ve linoleik asit, besinsel kolesterol, E ve C vitaminleri, karoten veya lif alımları için ilave kontrolden sonra relatif risk önemli ölçüde değişmedi. Margarin tüketimleri son 10 yıl içerisinde tutarlı olan 69,181 kadında ilişki daha güçlüydü (1.67 [1.05-2.66], trend için  $p = 0.002$ ). Trans izomerlerin ana kaynakları olan gıdaların (margarin, çörekler [bisküvi], pasta ve beyaz ekmek) her birinin alımı daha yüksek KKH riskleriyle ilişkiliydi. Bu bulgular kısmen hidrojene edilmiş bitkisel yağların tüketiminin KKH olaylarına katkıda bulunabildiği hipotezini desteklemektedir.