

## **Sağlıklı kişilerde diyetteki trans yağ asitlerinin yüksek dansiteli ve düşük dansiteli lipoprotein kolesterol düzeyleri üzerindeki etkisi.**

**Mensink RP, Katan MB.**

İnsan Beslenmesi Departmanı, Tarım Üniversitesi, Wageningen, Hollanda.

**ARKAPLAN.** Bir trans çift bağ içeren yağ asitleri hidrojene yağlar şeklinde fazla miktarda tüketilmektedir ancak bunların serum lipoprotein düzeyleri üzerindeki etkileri bilinmemektedir.

**YÖNTEMLER.** 34 kadın (ortalama yaş, 26) ve 25 erkeği (ortalama yaş, 25) günlük enerji alımının %10'unun oleik asit (bir cis çift bağ içerir), oleik asidin trans izomerleri veya doymuş yağ asitlerinden sağlanması dışında besin bileşimi tamamen aynı olan üç karma, doğal diyet programına yerleştirdik. Üç diyet üçer hafta boyunca rastgele sırayla tüketildi.

**BULGULAR.** Oleik asit diyetinde tüm grubun ortalama (+/- SD) serum total, düşük dansiteli lipoprotein (LDL) ve yüksek dansiteli lipoprotein (HDL) kolesterol değerleri sırasıyla 4.46 +/- 0.66. 2.67 +/- 0.54 ve 1.42 +/- 0.32 mmol / litreydi (172 +/- 26, 103 +/- 21 ve 55 +/- 12 mg/desilitre). Trans yağ asidi diyetinde, katılımcıların ortalama HDL kolesterol düzeyi, oleik asitten zengin diyetin ortalama değerinden 0.17 mmol/ litre (7 mg/desilitre) daha düşüktü (P < 0.0001; %95 güven aralığı, 0.13 - 0.20 mmol/litre). Doymuş yağ diyetinde HDL kolesterol düzeyi oleik asit diyetindekiyle aynıydı. Trans yağ asidi diyetinde LDL kolesterol düzeyi oleik asit diyetine kıyasla 0.37 mmol / litre (14 mg/desilitre) daha yüksek (P < 0.0001; %95 güven aralığı, 0.28 - 0.45 mmol/litre) ve doymuş yağ asidi diyetinde oleik asit diyetine kıyasla 0.47 mmol/litre (18 mg/ desilitre) daha yüksekti (P < 0.001; %95 güven aralığı, 0.39 - 0.55 mmol/ litre). Lipoprotein düzeyleri üzerindeki etkiler kadınlar ve erkekler arasında farklı değildi.

**SONUÇLAR.** Trans yağ asitlerinin serum lipoprotein profili üzerindeki etkisi en az, kolesterolü yükselten doymuş yağ asitleri kadar olumsuzdur çünkü bunlar sadece LDL kolesterol düzeylerini yükseltmekle kalmayıp aynı zamanda HDL kolesterol düzeylerini düşürürler.