

Am J Clin Nutr. 2001 Jul;74(1):33-43.

## **Ulusal Kolesterol Eğitim Programı I. Basamak diyetine bitki sterollerinden zengin, azaltılmış yağ içeren ezmelerin dahil edilmesine karşı lipid yanıtları.**

**Maki KC, Davidson MH, Umporowicz DM, Schaefer EJ, Dicklin MR, Ingram KA, Chen S, McNamara JR, Gebhart BW, Ribaya-Mercado JD, Perrone G, Robins SJ, Franke WC.**

Chicago Klinik Araştırma Merkezi, IL 60610, USA. kmaki@protocare.com

**ARKAPLAN:** Olağan diyetle eklendiklerinde bitki sterol esterleri kolesterol emilimini azaltır ve dolaşım kanındaki kolesterol konsantrasyonlarını düşürür.

**AMAÇ:** Bu randomize, çift-kör, 3-gruplu, paralel, kontrollü çalışma hafif-orta derecede primer hiperkolesterolemili erişkinlerde esterleşmiş bitki sterollerinin serum lipid konsantrasyonları üzerindeki etkisini incelemiştir.

**TASARIM:** Katılımcılar Ulusal Kolesterol Eğitim Programı I. Basamak diyetine %50 oranında yağ içeren ezmeyi 4 haftalık başlangıç döneminde ve ardından 5 haftalık dönemde diyetle ilave olarak azaltılmış yağlı kontrol ezmesi (%40 yağ; n= 92) veya 1.1 g/gün (n = 92; düşük-sterol grubu) veya 2.2 g/gün (n = 40; yüksek-sterol grubu) sterol alımına ulaşmak için bitki sterollerle zenginleştirilmiş, azaltılmış yağ içeren ezmeyi dahil ettiler.

**BULGULAR:** Belirlenen porsiyonların %80 veya daha fazlasını tüketen, düşük ve yüksek sterol gruplarındaki deneklerin (protokol analizleri) total kolesterol değerleri kontrol grubunun değerlerine göre sırasıyla %5.2 ve %6.6 daha düşük, LDL-kolesterol değerleri %7.6 ve %8.1 daha düşük, apolipoprotein B değerleri %6.2 ve %8.4 daha düşük ve total / HDL kolesterol oranları %5.9 ve %8.1 daha düşüktü (tümü için P < 0.001). Ayrıca, triasilgliserol konsantrasyonları yüksek-sterol grubunda %10.4 azaldı. Yağda çözünen vitaminlerin ve karotenoidlerin serum konsantrasyonları başlangıçta ve tedaviden sonra genel olarak referans aralıklarda yer aldı. Serum bitki sterol konsantrasyonları düşük sterol grubunda başlangıca (ağırlık cinsinden toplam sterolün %0.48'i) göre ağırlık cinsinden %0.64 ve yüksek sterol grubunda %0.71 oranında yükseldi (kontrole göre P < 0.05).

**SONUÇ:** Düşük oranda yağ içeren bir diyetle dahil edilen bitki sterol esterlerini içeren, azaltılmış yağlı ezme hiperkolesteroleminin diyet tedavisinde faydalı bir destektir.