

J Am Diyet Assoc. 2005 Jul;105(7):1080-6.

Doymamış yağ asitlerinin dengesi kolesterol düşürücü diyet için önemlidir: orta düzeyde oleik ayçiçeği yağı ve zeytin yağının kardiyovasküler hastalık risk faktörleri bakımından karşılaştırılması.

Binkoski AE, Kris-Etherton PM, Wilson TA, Mountain ML, Nicolosi RJ.

Beslenme ve Diyetetik Departmanı, Messiah College, Grantham, PA, A.B.D.

AMAÇ: Çoklu doymamış yağ asitlerinin (PUFA) iyi bir kaynağı olan ve düşük oranda doymuş yağ asitleri içeren bir trans-yağ tekli doymamış yağ asidinden zengin bitkisel yağın (NuSun ayçiçeği yağı, Ulusal Ayçiçeği Derneği, Bismark, ND) lipid ve lipoprotein düzeyleri ile oksidatif stres üzerindeki etkilerini değerlendirmek.

TASARIM: Çift-kör, randomize, üç dönemli, çapraz tasarımlı, kontrollü beslenme çalışması.

KATILIMCILAR/ÇALIŞMA YERİ: Orta düzeyde hiperkolesterolemik, 25-64 yaş arası 31 erkek (n=12) ve kadın (n=19).

TEDAVİ: Deneysel diyetler %30 yağ (zeytin yağı veya NuSun ayçiçeği yağı toplam yağın yarısını oluşturdu), %8.3'e karşı %7.9 doymuş yağ asidi, %17.2'ye karşı %14.2 tekli doymamış yağ asidi ve %4.3'e karşı %7.7 PUFA (sırasıyla zeytin yağı ve NuSun ayçiçeği yağı) ve 294 mg kolesterol içerdi. Kontrol diyeti ortalama bir Amerikan diyeti idi (%34 yağ, %11.2 doymuş yağ asidi, %14.9 tekli doymamış yağ asidi, %7.8 PUFA). Denekler her diyeti 4 hafta boyunca tükettiler ve diğer diyete geçmeden önce 2 hafta adaptasyon arası verildi.

ANA SONUÇ ÖLÇÜTLERİ: Lipid ve lipoprotein düzeyleri ölçüldü ve gecikme süresi, oksidasyon hızı, total dienerler ve lipid hidroperoksitleri içeren oksidatif stres ölçütleri değerlendirildi.

İSTATİSTİKSEL ANALİZ: Karma model prosedürü diyet, beslenme dönemi ve diyet sırasının ana etkilerini test etmek için kullanıldı. Tukey-Kramer düzeltilmiş P değerleri diyet etkilerini belirlemek amacıyla kullanıldı.

BULGULAR: NuSun ayçiçeği yağı diyeti ortalama Amerikan diyeti ve zeytin yağı diyetine göre hem total hem de düşük dansiteli lipoprotein kolesterol düzeylerini düşürdü. Ortalama Amerikan diyetiyle karşılaştırıldığında zeytin yağı diyetinin hiçbir etkisi yoktu. Ortalama Amerikan diyetine kıyasla NuSun ayçiçeği yağı diyetiyle total kolesterol %4.7 ve düşük dansiteli lipoprotein kolesterol %5.8 azaldı. Deneysel diyetlerin trigliserid düzeyleri, oksidasyon hızı, total dienerler, lipid hidroperoksitler veya alfa-tokoferol üzerinde hiçbir etkisi olmadı. Gecikme süresi zeytin yağı diyetinden sonra en uzun ve NuSun ayçiçeği yağı diyetinden sonra en kısaydı.

SONUÇLAR: Daha yüksek PUFA içeriğinin NuSun ayçiçeği yağı diyetiyle total ve düşük dansiteli lipoprotein kolesterol düzeyinde daha fazla azalma ve gecikme süresinde kalsmadan sorumlu olduğu saptandı. Bununla birlikte, ortaya çıkan oksidasyon ürünleri bakımından hiçbir fark olmaması düşük dansiteli lipoprotein oksidasyonu üzerinde olumsuz etkiler olmadığını ortaya koymaktadır. PUFA'lar kolesterol azaltımı için önemli olduğundan, doymuş yağ asitlerinin yerine kullanılan gıdaların dengeli oranlarda doymamış yağ asitleri içermesi gerekir.