

İnsanda diyetle alınan doymuş, tekli doymamış ve çoklu doymamış yağ asitlerinin plazma lipidleri ve lipoproteinler üzerindeki etkilerinin karşılaştırılması.

Mattson FH, Grundy SM.

Yirmi hasta ağırlıklı yağ asitlerinin doymuş (Sat), tekli doymamış (Tekli) veya çoklu doymamış (Çoklu) olduğu sıvı bir diyetle beslendi. Bu üç diyetteki yağlar toplam kaloringin %40'ını oluşturdu ve sırasıyla hurma yağı, yüksek oranda-oleik aspir yağı ve yüksek oranda linoleik aspir yağıydı. Her diyet döneminin 3. ve 4. haftasında, birden fazla kan örneği alındı ve plazma total kolesterol (TC), trigliseridler (TG) ve lipoprotein fraksiyonlarındaki kolesterol (VLDL-C, LDL-C ve HDL-C) yönünden analiz edildi. 12 hastanın TG düzeyleri normaldi; bu hastalarda hem Tekli hem de Çoklu diyetler plazma LDL-C düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı, eşit azaltımlar sağladı ancak Çoklu diyet HDL-C düzeylerini Tekli diyete göre daha sık düşürdü. Diyetlerden hiçbiri plazma TG düzeyini değıştirmeydi. Total protein oranları ve izole fraksiyonlardaki çeşitli lipid bileşenleri (VLDL, IDL, LDL, HDL) iki diyetle değışmedi. Sekiz hasta hipertrigliseridemikti; bu kişiler Tekli ve Çoklu diyetlere karşı büyük ölçüde değışken yanıtlar sergiledi. Doymamış yağların her iki tipiyle TC ve LDL-C düzeylerinde azalma eğilimi gözlemleniyse de, değışiklikler istikrarsızdı; ayrıca HDL-C konsantrasyonları Sat diyetinde düşüktü ve Tekli veya Çoklu diyetten etkilenmedi. Bu çalışmanın sonuçları oleik asidin normotrigliseridemik hastalarda LDL-C düzeylerini düşürmede linoleik asit kadar etkin olduğunu ve oleik asidin HDL-C düzeylerini linoleik aside göre daha sık düşürdüğünü göstermektedir. Doymamış yağ tiplerinden hiçbiri hipertrigliseridemik hastaların lipoprotein düzeyleri üzerinde çarpıcı etkiler göstermedi.