

Arterioscler Thromb Vasc Biol. 1995 Nov;15(11):1917-27.

Diyetteki tekli doymamış yağlar ve çoklu doymamış yağlar ile serum lipidleri. Bir meta-analiz.

Gardner CD, Kraemer HC.

Stanford Hastalık Önleme Araştırma Merkezi, Stanford Üniversitesi Tıp Fakültesi, Palo Alto, CA 94304-1825, A.B.D.

Bu çalışmanın amacı meta-analiz yaklaşımı kullanarak, tekli doymamış veya çoklu doymamış yağlardan zengin sıvı yağların serum lipid düzeyleri üzerinde farklı etkileri olup olmadığını belirlemektir. Altı dahil etme kriterini karşılayan 14 çalışma (1983 – 1994 arasında) belirlendi; birincil kriter çalışmanın tekli doymamış ve çoklu doymamış yağ içeriği bakımından farklı ancak toplam yağ, doymuş yağ, lif ve diyet kolesterolü açısından benzer olan en az iki tedavi diyetini içermesiydi. Yedi çalışmada yüksek oranda doymuş yağ içeren benzer bir diyet mevcuttu. Ortalama son nokta lipid düzeylerinde standardize edilmiş etki büyüklükleri bakımından gözlenen tedavi farkının birleşik SD'ye bölümü her bir çalışma için hesaplandı ve ardından bireysel etki büyüklükleri birleştirildi. Sonuçlar tekli doymamış veya çoklu doymamış yağlardan zengin sıvı yağlar birebir karşılaştırıldığında total, LDL veya HDL kolesterol düzeylerinde anlamlı farklar olmadığını gösterdi. Trigliserid düzeyleri çoklu doymamış yağlardan zengin diyetlerde orta düzeyde fakat istikrarlı olarak daha düşüktü ($P = 0.05$). Doymuş yağ yerine tekli doymamış veya çoklu doymamış yağların alımı total ve LDL kolesterolde anlamlı azalmalar sağladı ($P < 0.001$) ve birleşik etki büyüklükleri doymamış yağın her iki tipi için benzerdi (etki büyüklükleri -0.64 ila -0.68, yüksek oranda doymuş yağ içeren diyetlere göre kabaca 0.65 mmol/L [25 mg/dL] azalma). Doymamış yağ tiplerinden hiçbiri HDL kolesterol veya trigliserid düzeylerini yüksek oranda doymuş yağ içeren diyetlere kıyasla anlamlı olarak değiştirmedir. Sonuç olarak, bu meta-analizin bulguları diyette tekli doymamış veya çoklu doymamış yağlardan zengin sıvı yağlar birbirinin yerine kullanıldığında LDL veya HDL kolesterol düzeylerinde anlamlı fark olmadığını güçlü şekilde ortaya koymaktadır. Bu yağlardan biri yerine diğerinin tercihli kullanımını öneren diyet kılavuzları serum kolesterol düzeyleri dışındaki sonuçları esas almalıdır.