

Eur J Clin Nutr. 1992 Jun;46(6):429-36.

Tekli veya çoklu doymamış yağlar diyetteki doymuş yağın yerini almalı mı?

Foley M, Ball M, Chisholm A, Duncan A, Spears G, Mann J.

İnsan Beslenmesi Departmanı, Otago Üniversitesi, Dunedin, Yeni Zelanda.

Doymuş, tekli doymamış ve çoklu doymamış yağ asidi bileşimleri (sırasıyla SAFA, MUFA ve PUFA) farklı diyetlerin plazma lipoproteinleri ve faktör VIIc düzeyleri üzerindeki etkisi hafif-orta derecede hiperlipidemik 28 orta yaştaki erkek ve kadında araştırıldı. Katılımcılar PUFA'dan (%20 enerji; SAFA ve MUFA'nın her biri %10) zengin diyetlere veya MUFA'dan zengin bir diyetle (%20 enerji; SAFA ve PUFA'nın her biri %10) devam edecekleri randomize, çapraz tasarımlı çalışmaya girmeden önce Yeni Zelanda için oldukça tipik bir toplam yağ içeriğine sahip diyetle stabilize edildiler (enerjinin yaklaşık %40'ı yağlardan sağlandı). Her bir diyetin tüketildiği 6 haftalık dönemlerden sonra katılımcılar yüksek miktarda SAFA içeren bir diyetle geri döndüler. Vücut ağırlığı ve kan basıncı çalışma boyunca değişmedi. Total ve LDL kolesterol, HDL kolesterol ve HDL2 alt fraksiyonu hem MUFA hem de PUFA diyetiyle SAFA diyetine göre anlamlı olarak daha düşüktü. Ancak MUFA ve PUFA diyetinde lipoprotein konsantrasyonları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar yoktu. Üç diyetle Faktör VIIc konsantrasyonları benzerdi. Bir MUFA diyetindeki PUFA oranı bu tip bir diyetle karşı relatif lipoprotein yanıtını belirleyen majör bir faktör gibi görünmektedir. SAFA yerine MUFA alındığında HDL-C düzeyinde azalmayı önlemek için, PUFA'nın toplam yaklaşık %8'den fazla enerji sağlamadığından emin olmak gerekir. Sonuç olarak, koroner kalp hastalığının lipoproteinle ilişkili riskini azaltmak için tasarlanan diyetlerde SAFA'dan zengin gıdaların yerine geçecek en uygun gıdaları belirlemek için dikkatli planlama şarttır.