

# KOLESTEROLÜ DÜŞÜRMEK İÇİN İPUÇLARI

Kolesterolünüz yüksek mi? Öyleyse kolesterolü düşürmek için [yemek ve yaşam tarzınızı değiştirebilir](#) ve kalp ve damarlarınızın zarar görmesi olasılığını azaltabilirsiniz. Kolesterolünüzü düşürmek için ilaç kullanmanız gerekse bile sözkonusu yemek ve yaşam tarzı değişikliklerini uygulamanın katkısı büyüktür.

## Kolesterolü düşürmek gerekli mi?



HDL ve LDL kolesterol

Vücudunuzun az miktarda kolesterole ihtiyacı vardır. Ancak, çoğu kişi ihtiyacından çok daha fazla kolesterol üretir. Bu üretilen fazla kolesterolün en büyük kısmını LDL (ya da kötü)

kolesterol, az bir kısmını ise HDL (ya da iyi) kolesterol oluşturur. Aslında LDL'nin görevi kolesterolu karaciğerden kana taşımak, HDL'nin görevi ise kolesterolu kandan karaciğere geri taşımaktır.

Kanda artan kolesterol damar duvarında birikir ve çeşitli reaksiyonları tetikleyerek kalp krizinden inmeye ve gangrene kadar pek çok olaya zemin hazırlar.

## **Kolesterolu düşürmek için avucunuz kadar yiyin**



***Ne yerseniz yiyin, eliniz kadar yiyin***

Ne yerseniz yiyin, avucunuz kadar yiyin

Yerken ölçüyü kaçırmak çok kolay. Özellikle de dışarıda yiyorsanız veya porsiyonlar çok büyükse. Fazla yemek kilo artışına ve kolesterolünüzün yükselmesine yol açabilir. Bu nedenle ölçüyü bilmek çok önemli. Peki, doğru porsiyon boyu

ne?

Doğru porsiyon ölçüsü, tek elinizdir. Et, tavuk, balık ve benzerleri eliniz boyunda, kuruyemiş veya meyve gibi yiyecekler avucunuza sığacak kadar olmalıdır.

## Sebzeleri ihmal etmeyin



Sebzeleri sofranızdan eksik etmeyin

Sebzeyi tabağınızdan eksik etmeyin. Sebzelerdeki antioksidanlar ve organik lifler kolesterolünüzü düşürmeye oldukça yararlı olacaktır. Sebzeleri mümkünse çiğ veya az pişirerek tüketin ki besin değerlerini kaybetmesinler.

Gerek vücudunuzdaki birikimleri temizlemek ve gerekse barsaklarınızı düzenli çalıştırmak için liften zengin sebzeleri ön plana almak tercih edilmelidir. Yapraklı salata bitkileri (marul cinsleri, roka, kuzukulağı vb.), turp

cinsleri, ıspanak, pazı, karalahana, brüksel lahanası, brokoli, karnabahar, patlıcan, kabak, biber, bakla, taze fasulye gibi sebzeler bu konuda oldukça yararlı olur. Bu sebzeler sadece içerdikleri lifler nedeniyle değil, aynı zamanda düşük kalori içerikleri ve vücuda sağladıkları vitamin ve mineraller ile de yarar sağlarlar.

## **Sebzeleri tüketirken dikkat edilecek noktalar**

- Çiğ tüketilen salata bitkilerini yıkadıktan sonra yapraklarını kurulayın veya bir salata kurutucu ile yapraklardaki suyun alınmasını sağlayın. Böylece salataya ekleyeceğiniz zeytinyağı ve limon yada sirkenin sulanmadan yapraklarla temasını sağlar ve aldığınız lezzeti arttırırsınız.
- İki kişilik salataya bir çorba kaşığı zeytinyağından daha fazla yağ koymayın. Limon veya sirkeyi istediğiniz kadar ekleyebilirsiniz, ancak nar ekşisi ve balzamik sirkeyi şeker içeriklerinden ötürü az miktarda kullanın.
- Salatınıza az miktarda kuruyemiş, haşlanmış yumurta, peynir, light ton balığı veya haşlanmış tavuk göğsü ekleyebilirsiniz. Ama ton balığı veya tavuk göğsü eklediğinizde salatayı salata değil yemek niyetine tüketin. Salataya salam, jambon gibi şarküteri ürünleri eklemekten ise kaçının.
- Salatanın suyuna ekmek banmayın. Uygun hazırlanmış salatada zaten yağ ve limon/sirke yapraklara nüfuz edeceği için salatanın dibinde pek salata suyu kalmaz.
- Hazır salata soslarından kaçının. Gerekirse evde kendi sosunuzu yapın. Sos yapmak için limon suyunu yarım çay kaşığı hardal ile çırpın, sonra çırpıma devam ederek azar azar sızma zeytinyağı ekleyin. Bu karışıma ince doğranmış maydanoz veya dereotu da ilave edebilirsiniz.

- Patlıcan, kabak, biber gibi sebzeleri kızartmak yerine üzerlerine bir sprey şişesiyle az miktarda zeytinyağı püskürtüp pişirme kağıdı üzerinde fırınlayın. Havuç ve kırmızı pancar gibi sebzelerde de aynı yöntemi uygulayabilirsiniz. Fırınlayacağınız sebzeleri kalın doğrayın. Patlıcan ve biber gibi sebzeleri közlemek de iyi bir uygulamadır.
- Yeşil yapraklı sebzeleri (ıspanak, karalahana, pazı vb.) yüksek ateşte biraz soğanla kavurun. Uzun süre pişirmeyin, tencerede yaprakların sönmesi yeterlidir. Daha uzun pişirmek yapraklardaki suyu dışarı kaçıracaktır.
- Sebzeleri yağsız olarak pişirin ve içine rendeleyeceğiniz domates dışında su koymayın. Sebzenin renginin değişmesi yeterlidir, daha fazla pişirmeyin, hafif diri kalsın. Ocağı kapattıktan sonra bir orta boy tencereye 1- 1,5 kaşık zeytinyağı ekleyerek karıştırın.
- Karnabahar, brokoli, Brüksel lahanası gibi sebzeleri tercihan buharda pişirip üzerlerine biraz zeytinyağı gezdirmek yeterli olacaktır.
- Dolma yapacağınız zaman dolma harcındaki soğan miktarı pirinçten fazla olsun. Pirinç yerine esmer pirinç veya kinoa da kullanabilirsiniz.

## **Tam tahıllar önemlidir**



Kolesterolü düşürmek için tam tahılları tüketin

Tam tahıllar önemli lif ve protein kaynağı olmak dışında tok tutarlar, böylece bir sonraki öğünde fazla yememeyi sağlarlar. Tam tahılları kahvaltıda, salatada veya yemeklere garnitür olarak kullanabilirsiniz. Özellikle yulaf, arpa, darı, vahşi pirinç, karabuğday ve kinoa bu amaçla kullanabileceğiniz tam tahıllar.

**Kolesterolü düşürmek için  
atıştırmalıklara dikkat**



Atıştırmalık sebzeler

Cips veya diğerk hazır atıştırmalıklardan kaçınmanız gerektiğini söyleyerek başlayalım. Bisküvi, kek, gofret cinsleri gibi yiyeceklerden de uzak durun. Atıştırmak için tuzsuz leblebi, yağsız patlamış mısır veya doğranmış havuç, salatalık, taze biber gibi sebzeler yararlı olacaktır.



Atıştırmalık olarak kuruyemiş tüketebilirsiniz, ama miktarı

abartmayın

Arada atıştırma ihtiyacı duyarsanız ceviz, badem, kabak çekirdeği, antep fıstığı ve diğer kuruyemişler de hem omega 3 ve lif kaynağı, hem de tok tutan bir seçenek olarak kullanılabilir. Ama unutmayın, günde bir avuçtan daha fazlası size kilo olarak geri dönecektir. Kuruyemişleri çiğ olarak tüketmeyi tercih edin. Kavrulmuş, tuzlanmış, soya, şeker veya çikolata kaplanmış kuruyemişlerin size hiçbir faydası olmaz.

## Kolesterolü düşürmek için yağlara dikkat



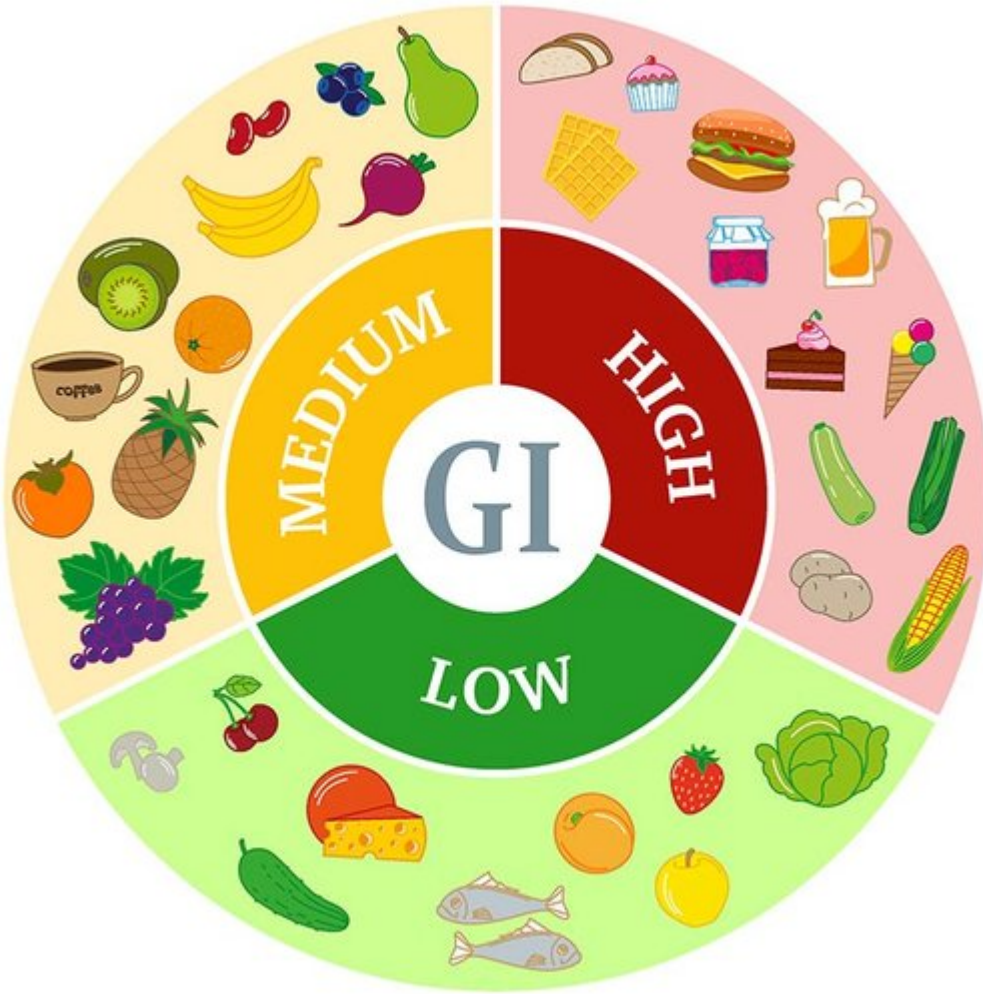
Zeytinyağı yararlı bir yağdır

Sağlıklı doymamış yağları tercih edin. Özellikle zeytinyağı ve kanola yağı kullanabileceğiniz en sağlıklı yağlar. Zeytinyağının yağ içeriğinin dörtte üçü, kanola yağının ise



üçte ikisi tekli doymamış yağlardan oluşur ve HDL kolesterolün yükselmesine yardımcı olur. Buna karşılık, hayvansal yağlar, tereyağı, krema ve palmiye yağı gibi doymuş yağlar alsine LDL kolesterolü yükseltirler. Ayrıca hangi yağ olursa olsun, kızartma derecesine gelince sağlıklı olmaktan çıkar. Yemeklerinizi sağlıklı yağlarla pişirin, daha iyisi yağsız pişirip piştikten sonra yağ ekleyin.

## Glisemik indeksi yüksek gıdalardan kaçının



Gıdaların glisemik indeksleri

Tatlılar, beyaz ekmek, unlu mamuller, makarna ve şekerli gıdalar gibi glisemik indeksi yüksek gıdalar kan şekerinde ani dalgalanmalar yaparak çabuk acıktırır ve kilo almaya ve şeker hastalığına zemin hazırlar. Bunun yerine tam buğday unundan yapılmış ekmek tüketmek ve öğünlere esmer pirinç, karabuğday veya kinoa gibi daha sağlıklı ve tok tutan gıdalara yönelin.

## **Doyurucu bitkisel besin kaynaklarını tercih edin**



Bitkisel protein kaynaklarını tercih edin.

İhtiyaç duyacağınız protein için, et tüketimini sınırlı tutmak adına bitkisel kaynaklara yönelmek en iyisidir. Mercimek, nohut, fasulye cinsleri, bezelye veya iç bakla faydalı bitkisel protein kaynaklarıdır. Bunlar dışında kinoa, esmer pirinç, bulgur ve tam buğday size hem ihtiyaç duyacağınız kompleks karbonhidratları ve lif ve posayı sağlayacak, hem de sizi tok tutacaktır. Buna karşılık rafine beyaz un, her tür

şeker, beyaz pirinç gibi saflaştırılmış karbonhidrat kaynaklarından uzak durun. Kompleks karbonhidratları tüketirken de ölçünüzü bilin, porsiyon boyutlarını abartmanız kilo almanızla sonuçlanacaktır.

## Ev dışında yemek yerken



Restoranda yemek seçerken dikkatli olun

Ev dışında yemek yerken dikkatli olun. Bu konuda şu kurallara uyun.

- İşlenmiş etler, hamurişleri, her cins kızartma ve tatlılardan uzak kalın.
- Izgara, buharda pişmiş, haşlanmış veya tencerede pişmiş et ve sebzeleri tüketin.
- Kıymadan yapılmış ürünlerden ziyade, doğrudan etin kendisini tercih edin.

- Yemeğin yanında garnitür gelen pilav, bulgur, makarna gibi garnitürleri bırakın, haşlanmış sebze veya salataları tercih edin
- Porsiyonun tercihan yarısını yiyin ve diğer yarısını paket yaptırın.
- Tercihan fast food tüketmeyin, eğer zorunlu olarak tüketecekseniz menü yerine tek sandviç alın ve içine sos koydurmayın.
- Yemeğin yanında su için. Su dışında bir şey içecekseniz şekerli içeceklerden kaçının.

## **Kolesterolü düşürmek için yürüyüşü ihmal etmeyin**



Her gün en az yarım saat yürümeyi ihmal etmeyin

Her gün hiç değilse yarım saat yürüyüş yapın. Daha uzun yapabiliyorsanız da ne güzel. Hafif koşular, bisiklete binme, diğer aerobik egzersizler ve yüzme de yürüyüşe ilave olarak

yapabilecekleriniz. Düzenli egzersiz HDL düzeylerini yükseltecek ve LDL düzeylerinin kontrolüne yardımcı olacak, kalp krizi ve inme riskinizi azaltacak, kilo vermenize yardımcı olacak ve kemiklerinizin güçlenmesini sağlayacaktır. Buna karşılık, deparlı koşular, yoğun kas alıştırma egzersizleri, kros bisiklet ve rekabetli sporlar gibi izometrik/anaerobik egzersizlerin kalp ve damar sağlığınız ağısından bir yararı yoktur.

## Hayatı aktif yaşayın



Hayatı aktif yaşayın

Aktif olun, köşe minderi olmayın. İmkan varsa bahçede çalışın, evdeki tamirat ve bakım işlerimi kendiniz yapmaya gayret edin, üretken olun. Yaptığınız badananın temizliğini seyrederken, kendi yetiştirdiğiniz sebzeleri toplarken veya bahçedeki ieklerinizin karşısında çayınızı yudumlarırken bencilce bir keyif alacaksınız, o keyif sonuna kadar hakkınız. Üstelik bu

kadarla kalmayacak, bunlar size HDL yükselmesi, LDL düşüşü ve kalp krizi ve inme riskinde azalma, daha düzenli kan şekeri olarak geri dönecek.

## Stres yönetimini öğrenin



Stresi yönetmeyi öğrenin

Artmış stres önemli bir problemdir. Gerginlik hem tansiyonunuzun artmasına, hem de metabolizmanızın hız ve tarzının değişmesi sonucu kolesterol ve trigliserid seviyelerinizin etkilenmesine yol açar. Stresinizi yönetmeyi öğrenin ve gevşemeye gayret gösterin. Bunun birinci koşulu kendinize sakin kalabileceğiniz zaman ayırmaktır. Sessiz bir ortamda birkaç dakika yavaş ve derin nefes almak genellikle kısa süreli olarak oldukça işe yarar. Bunun dışında meditasyon, dua etmek, hoşlandığınız kişilerle sosyalleşmek ve egzersiz yapmak (evet yine spor) stresle başetmeyi kolaylaştırır. Unutmayın, bir sorun kendinize ne kadar sorun

ediyorsanız o kadar sorundur.

## Kolesterolü düşürmek için kilonuzu kontrol altında tutun



Kilonuzu kontrol altında tutun

Kilonuzu kontrol altında tutun. Söz konusu olan falanca yada filanca diyet yapmak değil, yaşam tarzınızı kilo almayacak şekilde kalıcı olarak değiştirmek. Kimse sizden mankenlik falan yapmanızı beklemiyor. Eğer kilonuz fazlaysa 6 ay ile 1 yıl arası bir dönemde mevcut kilonuzun %10 altına inmeyi kendinize hedef olarak koyun. Ağırlığınızın % 10 azalması metabolizmanızda ihtiyaç duyduğunuz değişikliklerin olması için yeterli, sonrasında bu verdiğiniz kiloyu geri almamak için yaşam tarzınızdaki değişiklikleri sürdürün.

# Düzenli kontrollerinizi aksatmayın



Düzenli kontroller önemlidir

Düzenli kontrollerinizi ihmal etmeyin. Doktorunuzla belli bir plan içinde sürekli işbirliğini sürdürün ve ne kadar yol aldığınızı izleyin.

Metabolizma değişimleri uzun zamanda gerçekleşir. 0 yüzdenden hedefinize ne kadar kısa sürede ulaştığınızdan daha önemlisi, o hedefi ne kadar uzun süre sürdürebildiğinizdir.

Doktorunuzla birlikte değerlerinizi, hedeflerinizi ve o hedefe ulaşma yollarını saptayın ve belli aralıklarla kontrollerinizi yaptırarak hedeflerinizin neresinde olduğunuzu görün. Gerekirse bu sonuçlara göre yine doktorunuzla birlikte hedef ve yöntem değişikliği yapın.



Unutmayın, kolesterolünüzü düşük ve kalp ve damarlarınızı sağlıklı tutmak varılacak bir hedef değil, sürekli bir yolculuktur ve bu yolculuk sırasında yolunuzu kaybetmemek için belli aralıklarla rota kontrolü yapmak gerekir. Hedeflerinizi sadece yaşam tarzı değişiklikleriyle tutturamıyorsanız, doktorunuzun önerileri çerçevesinde ilaç kullanmanız gerekebilir, gerekliyse ilaç kullanmaktan çekinmeyin.

İlgili konular

[Yalancı hipertansiyon sanıldığından sık](#)

[Sağlıklı ve sağlıksız içecekler](#)

[Yaz yiyecekleri sağlıklı mı?](#)

[Kalp hastalıkları hakkında doğru bilinen yanlışlar](#)