

TRANS YAĞ ASİTLERİ DIŐARI

LDL kolesterolü yükseltip HDL kolesterolü düşürerek, kronik kalp hastalıklarına zemin hazırlayan Trans Yağ Asitleri (TFA) ile ilgili son 10 yılda yayınlanan araştırmalar bir hayli fazla.

1997 yılında Canadian Journal of Physiology and Pharmacology'nin Mart sayısında Zock ve Katan imzası ile yayınlanan araştırmada, TFA'ların LDL kolesterol ve lipoprotein(a) seviyelerini yükselttiği, HDL kolesterol seviyesini ise düşürdüğü, bunun sonucunda da kronik kalp hastalığı riskinin yükseldiği belirtiliyor. Özellikle fast-food zincirlerinde kullanılan kızartma yağlarının %30'un üzerinde TFA bulunduğuna dikkat çekerek, yağ üreticilerinin bu tip ürünlerde de TFA içeriğini olabildiğince düşürmeleri gerektiği dile getiriyor. Araştırmacıların vurguladığı bir diğer önemli konu da hazır gıdaların etiketlerinde TFA içeriğinin de belirtilmesi gerektiği yönünde.

Yine 1997'de Ascherio ve Willett'in American Journal of Clinical Nutrition'ın Ekim sayısında yayınlanan makalelerinde, TFA tüketiminin ABD'de yılda 30.000 erken ölüm vakası ile ilişkilendirilebileceği ileri sürülüyor. bu rakamın epidemiyolojik çalışma sonuçları ile uyumlu olduğunu vurgulayan araştırmacılar, beslenme açısından bilinen herhangi bir yararı olmayan TFA'ların tüketiminin resmi politikalar ile kısıtlanması gerektiğini belirtiyorlar.

Kasım 1997'de The New England Journal of Medicine'de yayınlanan Hu ve Stampfer'in araştırmasına göre (aynı çalışmaların tüm risk faktörleri göz önüne alınarak yapılan geniş değerlendirilmesini bültenimizin bu sayısında derleme olarak sunuyoruz.) TFA'lardan alınan enerjinin (%2) doymamış yağ ile replase edilmesi, koroner hastalık riskinin %53 oranında azaltılmaktadır. Aynı şekilde, doymuş yağlardan alınan enerjinin (%5) doymamış yağlarla replase edilmesi de, koroner hastalık riskini %42 oranında azaltmakta.

Pedersen ve Johansson'un 1998 yılında yayınlanan çalışmalarında da, Norveç'te 1958 yılında 15g/gün olan TFA tüketiminin 30 yılda 4g/gün'e düştüğü belirtilirken, en az bunun kadar önemli ve çok daha fazla miktarlarda tüketilen doymuş yağlara da kalp sağlığı açısından dikkat edilmesi gerektiği vurgulanıyor.

Bu yıl Temmuz ayında İskoçya'da düzenlenen Uluslararası Diyetetik Kongresi'nde Hollandalı araştırmacı Siebelink'in sunduğu aktüel verilere göre, Hollanda'da geçtiğimiz 10 yılda TFA tüketiminin %80 oranında azaltıldığı, bunun da koroner kalp hastalığı riskini yaklaşık %40'lara varan oranda düşürdüğü görülüyor.

Bu ciddi bilimsel uyarıların sonucunda, birçok gelişmiş ülkede gıdalardaki ve özellikle de margarinlerdeki TFA oranı %50'lerden %5'lerin altına düşürüldü. Unilever Türkiye de 1995 yılında ilk defa trans yağ içermeyen Becel margarinini piyasaya sürdü. 1997 yılında da tüm kase margarinlerindeki TFA oranını %1'in altına indirdi. Bunu izleyen yıllarda da paket margarinlerdeki trans yağları %2'nin altına düşürdü. Böylece Sana, Rama, Becel ve Aymar markaları trans yağlardan arındırılmış oldu. Koroner kalp hastalıklarından korunmada bu derece önemli bir konunun, ülkemiz gündeminde daha fazla yer alarak tartışılması, diğer yağ üreticilerini de aynı hassasiyeti göstermeye teşvik edecek ve toplum sağlığımızın iyileştirilmesine önemli katkı sağlayacaktır.