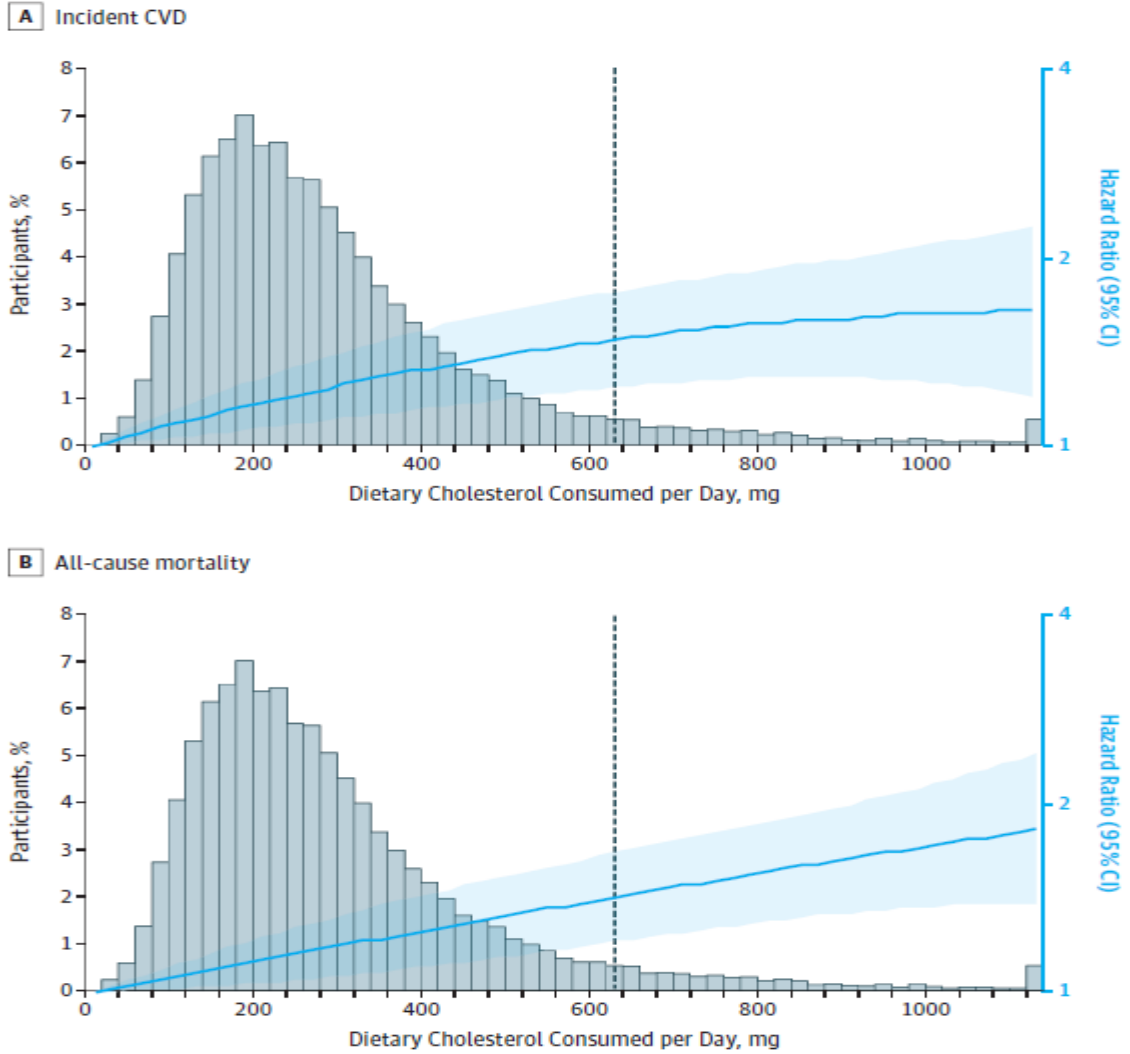


Günlük Yumurta (Kolesterol) Tüketimi Arttıkça Kalp-Damar Hastalığı Riski ve Ölüm Riski Artıyor mu?

Kolesterol, günlük beslenmemizde önemli bir besin kaynağıdır. Yumurta ise diyetle aldığımız kolesterolün ana kaynağını oluşturmaktadır. Diyetle alınan kolesterol ya da yumurta tüketiminin kalp-damar hastalığı ve mortalite ile ilişkisi uzun zamandır sorgulanmaktadır.

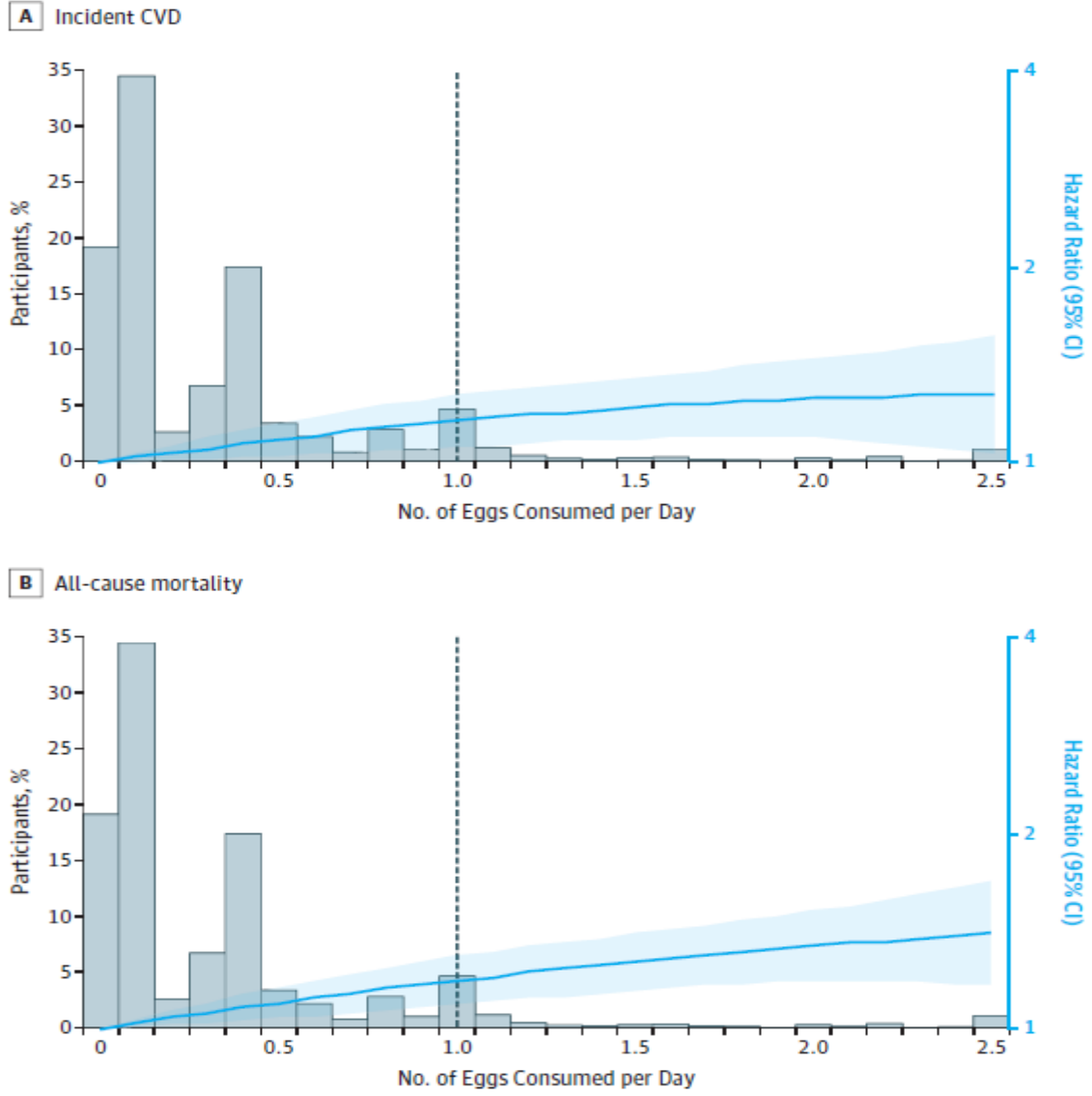
Amerika Birleşik Devletleri'nde Victor W. Zhong ve arkadaşları tarafından yapılan bir analizde, Mart 1985'den Eylül 2016'ya kadar Amerikan toplumunda beslenme tarzının ileriye dönük olarak izlendiği 6 kohort çalışmasının verileri havuzlanarak 15 Mart 2019 tarihinde JAMA dergisinde yayınlanmıştır.

Bu çalışma 29.615 katılımcıyı içermektedir. Başlangıçtaki yaş ortalaması 51,6 olan katılımcıların %45'i erkek ve ortalama izlem süresi 17,5 yıl (maksimum 31,3 yıl) olan grupta 5400 vakada kalp-damar hastalığı ile ilişkili olaylar izlenmiş ve 6132 ölüm görülmüştür. Bu çalışmanın verilerine göre günde ek olarak tüketilen her 300 mg, kolesterol (bir yumurta) yeni kalp-damar hastalığı riskini %17 arttırmaktadır. Benzer şekilde herhangi bir nedene bağlı ölüm riski de %18 artmaktadır.



Şekil 1. Günlük Kolesterol Tüketimi ile Kalp-Damar Hastalıkları Olayı ve Tüm Sebeplerden Ölüm Arasındaki İlişki

Yine bu çalışmada sunulan sonuçlara göre günde ek olarak tüketilen her bir yarım yumurta, kalp-damar hastalığı olay riskini %6, ölüm riskini ise %8 arttırmaktadır. Bu çalışma yüksek kolesterol (veya yumurta) tüketiminin yeni ortaya çıkan kardiyovasküler hastalık veya herhangi bir nedene bağlı ölüm risklerini, tüketilen kolesterol miktarı ile paralel bir şekilde artırdığını ortaya koymaktadır. Yazarlar bu çalışma sonuçlarının beslenme kılavuzlarının güncellenmesi sırasında dikkate alınması gerektiğini tavsiye etmektedir.



Şekil 2. Günlük Yumurta Tüketimi ile Kalp-Damar Hastalıkları Olayı ve Tüm Sebeplerden Ölüm Arasındaki İlişki

Detaylı bilgi için aşağıdaki linkten çalışmayı indirebilirsiniz.

<https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2728487>