

## ÖNERİLEN BESİNLER



Yağsız süt, yoğurt  
ve beyaz peynir



Makarna, pirinç  
ve kurubaklagiller



Sebze ve  
meyveler



Yağsız kırmızı et, tavuk ve  
balık



Tahıl ürünleri



Sıvı yağlar

## ÖNERİLMEYEN BESİNLER



Yağlı etler  
(Salam, sosis, sucuk)



Yumurta, karides,  
sakadat



Alkollü içkiler  
ve meşrubatlar



Tereyağı ve diğer  
hayvansal yağlar



Yağlı hazır gıdalar



Fast food ürünleri



# KALP DAMAR HASTALIKLARINDA BESLENME

HAZIRLAYANLAR

Doç. Dr. Sefer AYGAN  
Uzm.Dyt. Bilge YÜKSEL  
Dyt. Hatice ÖZER



T.C. Sağlık Bakanlığı  
Temel Sağlık Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü



T.C. Sağlık Bakanlığı  
Sağlık Projesi  
Genel Koordinatörlüğü

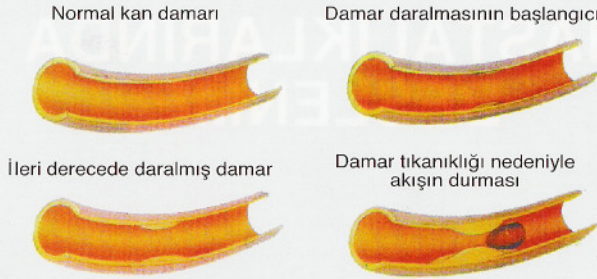


## KALP DAMAR HASTALIKLARI

Günümüz insanı teknolojik yenilikler, yaşam koşullarındaki gelişmeler sayesinde daha önceki kuşaklara göre farklı bir yaşam tarzı sürdürmektedir. Yaşam tarzının yanında beslenme alışkanlıklarında da farklılıklar olmuştur. Modern yaşamın getirdiği kolaylıklar nedeniyle hareketsizlik ve daha fazla besin tüketimi bir çok sağlık sorununa neden olmaktadır. Bunlar şişmanlık, kalp-damar hastalıkları, kalp krizi, yüksek tansiyon ve diğer hastalıklardır. Son yıllarda birçok ülkelerde ve ülkemizde kalp krizi ve damar hastalıklarında artış görülmektedir.

Kalp damar hastalıkları denince kalp ve damarlardaki bütün bozukluklar anlaşılır. Kalp kaslarına giden kan miktarının tümüyle durması ya da azalmasından kaynaklanan iskemik kalp hastalıkları ise, ölüm nedenlerinin dörtte birini oluşturur. Bu tür kalp hastalıklarının kaynağı damar sertliği olarak bilinen aterosklerozdur ve damarların daralmasına ve tıkanmasına yol açar.

Ateroskleroz damarların esnekliğinin azalması ve daralmasıdır. Kolesterol gibi yağlı maddeler damar çeperlerinde birikerek damarları daraltır ve esnekliğini azaltır. Daralma süresi erken yaşlarda başlayabilir ve yavaş yavaş ilerler, yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıklarıyla hız kazanabilecek özelliklerdir.



**Kalp damar hastalıklarına neden olan risk faktörlerini şöyle sıralayabiliriz:**

- Kandaki kolesterol düzeyinin çok yüksek olması
- Yüksek tansiyon
- Sigara alışkanlığı
- Hareketsizlik ve şişmanlık
- Şeker hastalığı (Diyabet)
- Stres

## BESLENME

### \*Yeterli ve dengeli beslenin.

Besinlerimiz vücudumuz için gerekli olan besin öğelerini içerir. Gereken enerjiyi karbohidratlardan, protein ve yağlardan alırız. Ayrıca vücudumuzun vitaminler, mineraller ve suya ihtiyacı vardır. Bütün bu maddeler günlük öğünlerimizde yeterli miktarda bulunmalıdır. Günlük beslenmenizin daima üç ana öğün halinde olmasına özen gösterilmelidir.

**\*Yağlar konusunda ölçülü olun ve yeterli miktarda doymamış yağları tercih edin.** Besinlerimizdeki yağlar enerjimizin önemli bir kaynağını oluşturur. Hatta bazı yağlar A, D ve E vitaminlerini sağlar. Yemeklere lezzet verir. Yiyeceklerimizdeki yağlar, doymamış ve doymuş olarak ikiye ayrılır.

Hayvansal yağların çoğu doymuştur ve kolesterol seviyesini artırırlar. Bitkisel yağların çoğu doymamıştır ve kolesterol içermezler. Doymamış yağlarda çoklu doymamış ve tekli doymamış olarak ikiye ayrılır. Çoklu doymamış yağlar, mısırözü, ayçiçek, soya yağları bu türden yağlardır. Tekli doymamış yağlar, zeytinyağı bu türdendir.

Tam yağlı süt ürünleri yerine yarım yağlı süt, yağsız yoğurt tüketin. Yağlı etler yerine yağsız kıyma, yağsız et ürünleri ve tavuk etini daha çok yiyin. Sosis, pasta, yağlı peynir ve fıstık gibi çok yağlı yiyecekleri yemeyin, **doymamış yağ içeren ürünleri seçin.**

**\*Günlük protein alımının hayvansal ve bitkisel kaynaklardan dengeli olarak alınmasına özen gösterin.** Bitkisel ve hayvansal kaynaklı proteinlerin dengeli bir şekilde tüketilmesinin kolesterolü düşürücü etkisi vardır.

**\*Besinler yoluyla alınan kolesterole dikkat edin.** Kolesterol hayvansal gıdalarda bulunur. Sakatat, yumurta, bazı deniz ürünleri, etler daha çok kolesterol içerir. Bu nedenle beyin, böbrek, karaciğer ve karidesi fazla tüketmeyin. Yumurtayı haftada bir iki kez haşlanmış olarak tüketin.

**\*Kompleks karbohidratlar ve posa içeren besinleri tüketin.** Sebze ve meyveler posa, vitamin ve minerallerden zengindir. Kurubaklagiller, yulaf, mercimek, buğday ekmeği gibi posa ve karbohidratlardan zengin besinleri tercih edin.

**\*Aşırı şekerden kaçının.** Kahve ve çayı ya şekersiz yada çok az tüketmeye çalışın. Tatlılar, pasta, şekerleme ve kolalı içecekleri en az tüketmeye çalışın. Hazır meyve suları yerine taze meyve ve meyve sularını tercih edin.

**\*Alkol kullanmayın yada en aza indirin.**

**\*Tuza dikkat edin.** Tuz tüketimi ile hipertansiyon arasında doğrusal bir ilişki vardır. Bu yüzden et suları, soslar, salamuralar gibi tuzlu ürünler yerine taze sebze ve meyveleri kullanın.