

NOT:

- **Hipertansiyon** varsa tuz kısıtlaması yapılır.
- Bir köfte kadar **et** yerine bir kibrit kutusu kadar **peynir veya** haftada bir iki kez bir haşlanmış yumurta yenilebilir.
- Gaz yapıcı yiyecekleri (**kurubaklagiller, lahana, karnıbahar, ...v.b.**) akşam yemekleride yemeyiniz.
- İstenirse günde 5 adet **zeytin** veya 5-6 adet **fındık** veya 2-3 adet **ceviz** vb. yiyeceklerden yiyebilirsiniz.
- Beyaz ekmek yerine **kepekli ekmek** tercih ediniz.
- Fiziksel aktivitenizi arttırınız.



T.C. Sağlık Bakanlığı
Sağlık Projesi
Genel Koordinatörlüğü

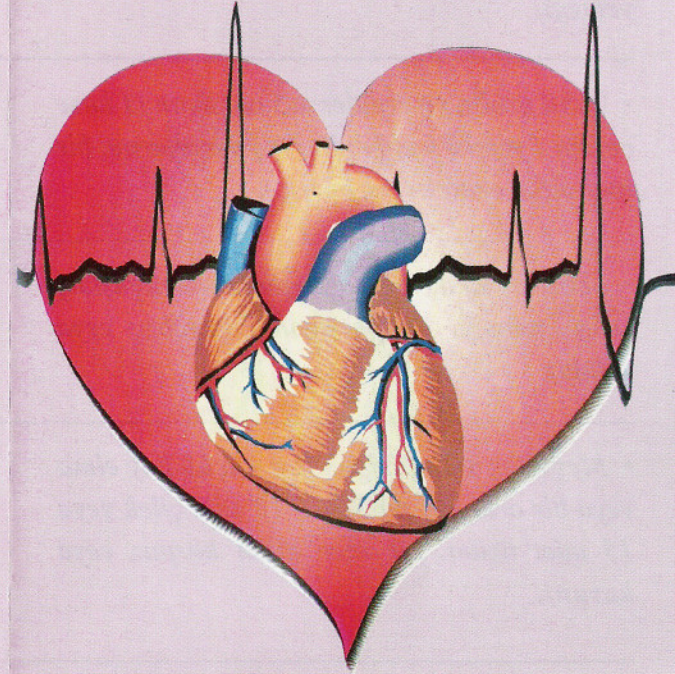


T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Hazırlayanlar

Doç.Dr.Sefer AYCAN
D.Bşk.Şenol ŞENTÜRK
Uzm.Dyt.Bilge YÜKSEL
Dyt.Hatice ÖZER

KALP-DAMAR HASTALIKLARINDAN KORUNMAK İÇİN BESLENME REHBERİ



T.C. Sağlık Bakanlığı
Temel Sağlık Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



T.C. Sağlık Bakanlığı
Sağlık Projesi
Genel Koordinatörlüğü

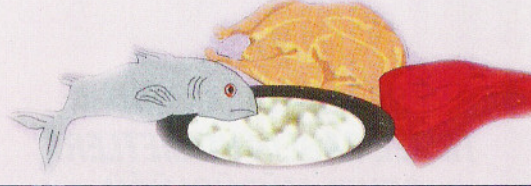
BİR GÜNDE:

Aşağıda Belirtilen Yiyeceklerden Önerilen Miktarlarda Yiyiniz.

- 300-500 gram süt veya yoğurt (2-3 Su Bardağı kadar yağsız-kaymağı alınmış),
- 1-2 Kibrit kutusu kadar yağsız veya az yağlı beyaz peynir (30-60 gram)



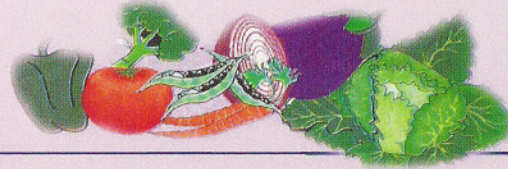
- 90 gram (3 köfte kadar) yağsız et, tavuk (derisiz), balık eti veya 1 tabak kurubaklagil yemeği,



- Tahıl grubu yiyecekler 4-5 porsiyon (1 kase çorba, 4 yemek kaşığı pilav veya makarna, bir ince dilim ekmek veya börek.),



- Sebzeler en az 3-5 porsiyon (2 tabak pişmiş sebze yemeği, iki porsiyon çiğ sebze veya salata).



- Meyveler 3-4 porsiyon (bir küçük boy elma veya bir orta boy portakal, 12 adet çilek veya 15 adet üzüm, bir ince dilim karpuz veya kavun),



- Yemeklerinizde zeytinyağı, ayçiçek yağı, mısırözü yağı gibi bitkisel sıvı yağlar kullanınız,

- Yiyeceklerinizi 3-4 öğünde tüketiniz.

Yenilmemesi Gereken Yiyecekler:

1. **Sakatatlar:** Karaciğer; dalak, beyin, böbrek, dil, yürek, işkembe,... v.b.,

2. **Yağlı yiyecekler:** Tam yağlı süt yoğurt, yağlı peynirler, kaymak, krema, çikolata, tahin helvası, şekerli fındık ve fıstık ezmesi, yağlı soslar, mayonez, pasta, kek, kurabiye, yağlı-şekerli bisküviler ve krakerler, v.b.

3. **Yağlı etler:** Yağlı koyun ve sığır etleri, kavurma; sucuk, pastırma, salam, sosis, tavuk ve diğer kanatlıların derisi v.b.,

4. **Yağda Kızartmalar:** Her türlü et, sebze ve hamur kızartmaları

5. **Katı Yağlar:** Hayvansal katı yağlardan kuyruk ve iç yağı, tereyağı, sade yağ, ile katı margarinler,

6. **Tatlılar:** Tamyagli süttten yapılmış her türlü tatlılar ve kremadan yapılmış dondurmalar; çikolatalı ve tereyağı eklenmiş ağır tatlılar,

7. **İçecekler:** Her türlü alkollü içecekler; hazır meyve suları, meşrubatlar; maden suları, koyu çay, kahve, neskafe, kakao ve kakaolu içecekler.