

## NE YAPMALIYIM?

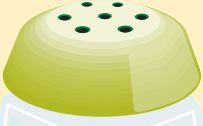
Kilonuzu kontrol altına almak için aşağıdaki önerileri uygulayabilirsiniz.

### İLK HATIRLAMANIZ GEREKEN: BU BİR DİYET DEĞİL, BİR YAŞAM TARZIDIR.

- Gökkuşağı renklerinde beslenin: Farklı renklerde meyve ve sebze tüketimini artırın.
- Atıştırmak için meyve ve kuruyemiş tüketin.
- Peynir, cips, pastırma, sos, kroket, tuzlu kuruyemiş ve konserve et tüketimini kesin.
- Kurabiye, kahvaltılık, hububat, ekmek, burger, kek, pasta, pizza gibi işlenmiş gıda ve fast food tüketimini en aza indirin.
- Yiyeceklerin etiketleri konusunda bilinçli olun, ne yediğinizi bilin.
- Haftada en az bir defa vejeteryan öğün tüketin.
- Öğünleri atlamayın. Günde üç öğün yemek yiyin.
- Porsiyonlarınızı küçültün ve gereksiz karbonhidrat tüketiminden kaçınin.
- Fiziksel olarak aktif olun. Haftanın bir çok günü yürüyüş, bisiklet veya yüzme sporlarını 30-60 dakika süresince yapın.
- Alkol kullanıyorsanız, günde 2 kadehten fazla tüketmeyin.
- Sigarayı bırakın.

### TUZ ATMAYINI! HER KÜÇÜK ADIM YARDIMCI OLUR.

- Sodyum (sofra tuzu) tüketimini olabildiğince azaltın.
- Yemek yaparken ekstra tuz atmaktan kaçınin ve tuzluğu yemek masasından kaldırın. Çünkü meyve, sebze, bakliyat, et, süt ve her türlü besin maddesinde tuz bulunur.
- Tuz yerine taze sebze ve baharat kullanın.
- Sodyum yüklü hazır sosları satın almak yerine evde kendiniz hazırlayın.
- Yiyeceklerin üzerindeki etiketlerden ne kadar sodyum (tuz) içerdikleri hakkında bilgi edinin.



### BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ?

Her 10 yetiştikten 3'ünde hipertansiyonun en önemli nedeni yiyeceklerdeki yüksek oranda sodyumdur. Sodyum veya diğer bir ifade ile TUZ ölümcül sonuçlara yol açabilir. Tüketilen sodyumun %80'i hazır yiyecekler, restoran ve fast-food ürünlerinden kaynaklanmaktadır.

# DÜNYA HİPERTANSİYON GÜNÜ

Dünya Hipertansiyon Ligi Girişimidir.

17 Mayıs 2010

### Daha Fazla Bilgi için

[www.worldhypertensionleague.org](http://www.worldhypertensionleague.org)

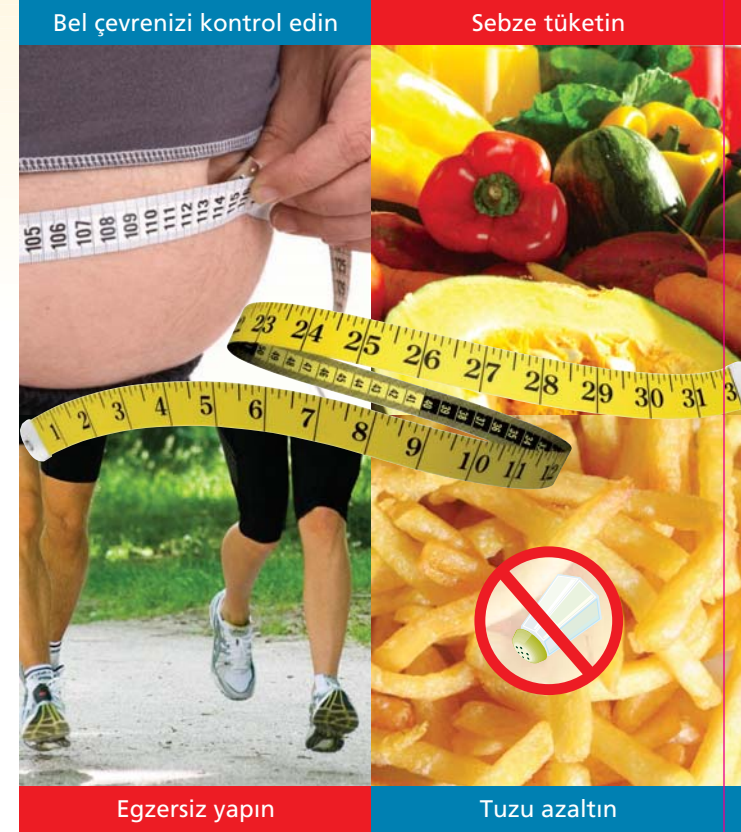
[www.tkd.org.tr](http://www.tkd.org.tr)



Koşulsuz desteğiyle



## Sağlıklı Kilo Kontrolü Sağlıklı Kan Basıncı



P28498

# DÜNYA HİPERTANSİYON GÜNÜ

Dünya Hipertansiyon Ligi Girişimidir.

17 Mayıs 2010

## DÜNYA HİPERTANSİYON GÜNÜ NEDİR?

Dünya Hipertansiyon Günü, yüksek kan basıncından kaynaklanan önlenebilir hastalıklar olan inme, körlük, kalp ve böbrek hastalıklarına dikkat çekmek ve halkı korunma, tanı ve tedavi konusunda bilgilendirmek amacıyla saptanmıştır. Her yıl **17 Mayıs**, Dünya Hipertansiyon Günü olarak kutlanır.

## YÜKSEK KAN BASINCI KÜRESEL ÇAPTA BİR HASTALIKTIR.

Dünya da 1,5 milyardan fazla insan yüksek kan basıncına (hipertansiyon) sahiptir.

**Hipertansiyon; kalp hastalıkları, inme, böbrek hastalıkları ve diyabet için en büyük risk faktörüdür.**

## YÜKSEK KAN BASINCINDAN KORUNMAK İÇİN...

- Düzenli olarak kan basıncınızı ölçün, ölçtürün.
- Eğer kan basıncınız yüksekse değerlendirme için hekiminize danışın.
- Eğer tedavi görüyorsanız, ilaçlarınızı düzenli kullanmaya özen gösterin.
- Kiloluysanız hekiminize danışın.

## HİPERTANSİYON NEDİR?

Hipertansiyon yaygın olarak **yüksek kan basıncı** olarak da bilinmektedir. Kan basıncının yüksekliği ile seyreden kronik bir sağlık durumudur. Hipertansiyon çoğu zaman belirti vermeden gelişir. Bu yüzden "*sessiz katil*" olarak nitelendirilir.

## NEDEN HİPERTANSİYONDAN KORUNMALIYIM?

Dünyada her yıl **7 milyon insan** yüksek kan basıncı nedeniyle ölmektedir. Bundan çok daha fazla sayıda hastada da inme, kalp ve böbrek hastalıkları, körlük gibi geri dönüşü olmayan hasarlar oluşmaktadır.

## KİLOMUN HİPERTANSİYONA ETKİSİ NEDİR?

Aşırı kilo hipertansiyona, sonra da inme, kalp yetersizliği, Tip2 Diyabet, çeşitli kanser türleri ve böbrek hastalıklarına yol açabilir. Bunların her biri ölümcül olabilir. Bu hastalıklardan korunmak için kilo kontrolüne dikkat edilmesi gerekir.

## DÜNYADA KİLO PROBLEMİ

Aşırı kilolu olmak dünya çapında bir sağlık sorunudur. Dünyada **1 milyardan fazla yetişkin** aşırı kilolu ve bunların **300 milyonu obezdir.**

## ÇOCUKLUK ÇAĞI OBEZİTESİ YÜKSELİŞTE

Çocukluk çağı obezitesi de hızla artmaktadır. Şimdiden dünyada her altı çocuktan biri aşırı kilodur. Sayılara bakıldığında Türkiye'de de bu sorunun çok yüksek düzeylerde olduğu gözlenmektedir.

## DÜNYA GİTTİKÇE DAHA KÜÇÜK VE ŞIŞMAN HALE GELİYOR.



Köyden kente, kentten büyük kente göç, hareketsiz yaşam tarzı, yanlış beslenme ve stres tüm dünyada ve Türkiye'de obeziteyi yaygınlaştırıyor.

Hızlı yaşam temposu hareketsiz insanları daha sık acıkırıyor. Hızlı yenen kolay yemeklerin, fazla tuz, şeker ve doymuş yağ içeren yiyeceklerin tüketimi hızla artıyor. Bunlarla birlikte, obezite de yaygınlaşıyor, obezler çoğalıyor.

## AŞIRI KİLOLU (OBEZ) OLDUĞUNUZU NASIL ANLARSINIZ?

Obezite tayini için iki yöntem kullanılır: Vücut kitle endeksi ve bel çevresi. **Önerilen sağlıklı bel çevresi yetişkin erkekler için en çok 95cm, yetişkin kadınlar için en çok 80cm'dir.**



## VÜCUT KİTLE ENDEKSİ VEYA VKE (BMI) NEDİR?

Vücut Kitle Endeksi (VKE), insanın ortalama kilosunun (kg cinsinden) ve boyunun karesine (metrekare cinsinden) bölümüdür (kg/m<sup>2</sup>).

18.5 altı	normalden az
18.5-24.9	sağlıklı
25-29.9	aşırı kilolu
30-39.9	obez
40 ve üstü	morbid obez

