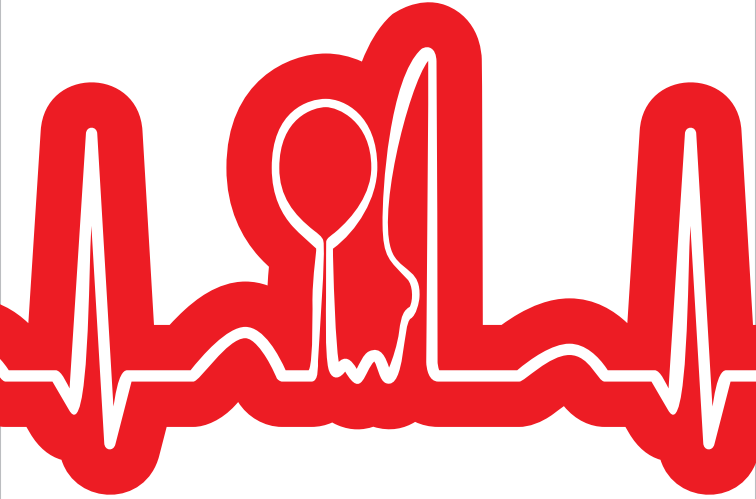


ACIĞI
SLENI

BİREYLERDE
**SAGLIKLI
BESLENME**



**TÜRK
KARDİYOLOJİ
DERNEĞİ**

Sağlıklı beslenme

Yeterli ve dengeli beslenme bireyin yaşına, cinsiyetine ve bedensel etkinlik durumuna göre enerji ve besin öğelerini yeterli miktarlarda almasıdır. Bu nedenle her bireyin gereksinimleri birbirinden farklıdır.

Besin öğeleri altı grupta toplanır;

- 🍷 **karbonhidratlar**
- 🍷 **proteinler**
- 🍷 **yağlar**
- 🍷 **vitaminler**
- 🍷 **mineraller**
- 🍷 **SU**

Karbonhidratlar, proteinler ve **yağlar** bedene enerji sağlar. Vitaminler, mineraller ve su bedene enerji sağlamaz ancak sağlıklı bir yaşam sürdürülmesi için yeteri kadar vitamin ve mineral alınması gereklidir. Sağlıklı bir yaşam için **aldığınız ve harcadığınız enerji dengede** olmalıdır.

İyi yemek tabağı

6-11 porsiyon
Ekmek, pilav,*
makarna,* patates
ve diğer unlu-nişastalı yiyecekler

2-3 porsiyon
Et,* balık, yumurta,
kurubaklagiller
ve süt ürünleri dışındaki diğer
protein kaynakları

Çok az miktarda
Şekerli-yağlı
yiyecekler



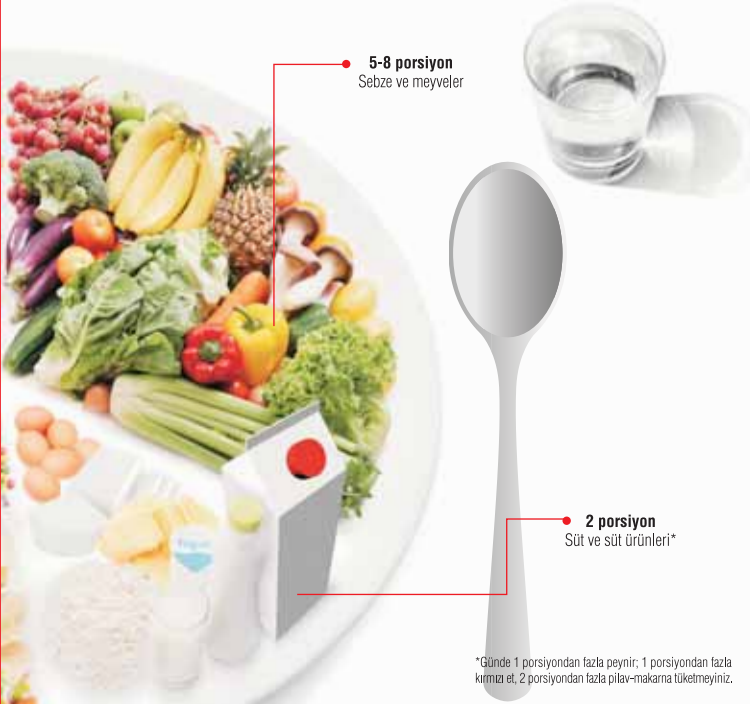
Besin ögesi	Özellik	1 gramın kalori değeri	Kaynakları
Karbonhidratlar	Temel enerji kaynağı	4 kalori	Ekmek, pilav, makarna, şeker
Proteinler	Bedenin yapı taşı	4 kalori	Et, tavuk, balık, yumurta, kurubaklagiller
Yağlar	Yüksek enerji	9 kalori	Sıvı yağlar, margarin, tereyağı

*1 g alkol 7 kaloridir.

Günlük aldığınız enerjinin **%55-60'ı karbonhidratlardan, %10-15'i proteinlerden, %25-30'u yağlardan** gelmelidir.

Daha kolay anlaşılması için besin öğeleri, içindeki buldukları besinlere göre 4 gruba ayrılır. Bunlar süt ve ürünleri, et, tavuk, balık ve kurubaklagiller, sebze-meyveler ve tahıllardır. Bu dört grubun dışında yağ ve şekerler bulunur.

Günlük beslenme düzeni için aşağıdaki iyi yemek tabağını kullanın:



5-8 porsiyon
Sebze ve meyveler

2 porsiyon
Süt ve süt ürünleri*

*Günde 1 porsiyondan fazla peynir; 1 porsiyondan fazla kırmızı et, 2 porsiyondan fazla pilav-makarna tüketmeyiniz.

Süt ve süt ürünleri

1 porsiyon: 1 su bardağı süt/yoğurt (200 g/150 g)
2 kibrit kutusu peynir (60 g)

Not : Günde 1 porsiyondan fazla peynir tüketmeyiniz.



Et-yumurta, kurubaklagil

1 porsiyon: 2 köfte kadar et (60 g)
1 porsiyon kurubaklagil yemeği
30 g yağlı tohum (ceviz, fındık, badem vb.)
2 adet yumurta

Not : Günde 1 porsiyondan fazla kırmızı et tüketmeyiniz.



Ekmek, unlu-niştastalı besinler

1 porsiyon: 1 orta dilim ekmek (50 g)
5-6 yemek kaşığı pilav-makarna
1 büyük kase unlu çorbalar

Not : Günde 2 porsiyondan fazla pilav-makarna tüketmeyiniz.



Sebze meyveler

1 porsiyon: 5-6 yemek kaşığı sebze yemeği
100-150 g meyve



Öneriler

- **Beden ağırlığınızı uygun sınırlarda** tutun.
- **Azar azar, sık sık** beslenin. **Öğün atlamayın.** Sofraya çok aç oturmayın, çok tok kalkmayın.
- Her öğünde **çeşitli besinler** tüketin.
- Her gün 1-2 yemek kaşığı kadar zeytinyağı ve ayçiçek/mısırözü yağı tüketin. Zeytinyağını daha çok soğuk, diğer sıvı yağları sıcak yemeklerde kullanın.
- Haftada en az **iki kere balık** yiyin.
- Her öğünde **yeşil yapraklı sebzeler** (marul, roka, maydanoz, ıspanak, vb.) tüketin.
- Haftada **iki kere haşlanmış yumurta** tüketebilirsiniz.
- Posalı yiyecekler tüketin. Ekmeğinizi **tam tahıllı** yiyin.
- Her gün **kaymaksız süt ve süt ürünleri** tüketin.
- Su yaşamsal bir kaynaktır. Günde **2-2.5 L sıvı** tüketin.
- Kızartmadan çok **buğulama, ızgara ve haşlamayı** yeğleyin.



Dikkatli tüketilmesi gereken yiyecekler

Şeker alımınızı azaltın.

Şeker, görünür olarak sofrta şekerinde bulunduğu gibi bal, reçel, hazır ya da evde yapılmış birçok unlu üründe (kek, kurabiye, pasta vb.) ve tatlılarda da bulunur.

Tuz alımınızı azaltın.

Tuz, iyot eklenmesi nedeniyle hem iyot hem sodyum içerir. **Günlük iyot gereksinimi için 1/4 çay kaşığı kadar tuz kullanımı yeterlidir.** Bir günde alınabilecek en fazla sodyum düzeyi ise 2.4 g'dır.

Besinlerde doğal olarak bulunan sodyum günlük gereksinimleri karşılamak için yeterlidir. Sofra tuzunun 1 g'ında (1000 mg) 0.4 g (400 mg) sodyum bulunur.

Bazı besinlerin 100 gramlarında bulunan sodyum miktarı			
Besin	Sodyum (mg)	Besin	Sodyum (mg)
Peynir	600-800	Ispanak	70-75
Süt	50-60	Turşu (salatalık)	1353
Ekmek	500-600	Ketçap	1042
Tavuk eti	50-55	Mısır gevreği	1005
Yumurta	120	Kurubaklagil	20-25
Marul	25-30	Dana eti	80
Maydanoz, enginar	45-50		

Öneriler

- Yemekleri **pişirdikten sonra çok az tuz** ekleyin. **Sofrada tuz kullanmayın.**
- Aşırı tuzlu salamura, turşu, soya sosu, cips vb. besinlerden kaçınınız.
- Hazır besin satın alırken tuzsuz/az tuzlu besinleri yeğleyiniz.
- **Aşırı kafein alımından kaçınınız.** Günde en fazla 300 mg kafein alınmalıdır.

Çeşitli besinlerdeki yaklaşık kafein miktarı (mg)					
Madde	Miktar	Kafein	Madde	Miktar	Kafein
Filtre kahve	1 fincan	135-200 mg	Demleme çay	175 ml	20-110 mg
Espresso	1 fincan	100 mg	Ice Tea	330 ml	70 mg
Cappuccino	1 fincan	100 mg	Hazır çay	200 ml	30 mg
Hazır kahve	150 ml	57 mg	Kola	1 kutu	30-56 mg
Türk kahvesi	1 fincan	57 mg	Diyet kola	1 kutu	38-45 mg
Dekafeine kahve	150 ml	5 mg	Kola dışı meşrubat	1 kutu	50 mg civarı
Meyveli gazoz	1 kutu	0 mg	Çikolata	60 g	10-50 mg
Kakao	1 küçük fincan	4 mg			

Besin ve içeceklerde bulunan kafein miktarı ürünün cinsi ve hazırlanma yöntemine göre değişiklikler gösterebilir. Bu nedenle yaklaşık değerler verilmiştir. Fazla demlenmiş çay, az demlenmiş olana göre daha fazla kafein içerir. Bazı ağrı kesici ve soğuk algınlığı ilaçları da kafein içermektedir.

- **Aşırı kolesterol alımından kaçının.** Günde en fazla 300 mg kolesterol (kalp damar hastalıklarında 200 mg) alınmalıdır.

Çeşitli besinlerdeki yaklaşık kolesterol miktarı (mg)		
Kolesterol içeren besinler	Miktar	Kolesterol miktarı
Süt, yoğurt (tam yağlı)	1 su bardağı	28
Süt, yoğurt (1/2 yağlı)	1 su bardağı	16
Kaşar peyniri, yağlı beyaz peynir	100 g	89-90
Çökelek-lor	100 g	7
Tereyağı	100 g	219
Dana eti	100 g	90
Koyun eti	100 g	70
Tavuk eti (derisiz-beyaz)	100 g	58
Orta yağlı balıklar	100 g	80
Yumurta*	Orta boy	265

*Yumurtanın beyazında kolesterol yoktur.

Kolesterol içermeyen besinler
Bitkisel margarin
Sıvı yağlar (zeytinyağı, ayçiçek yağı, mısır özü yağı)
Sebze ve meyveler
Tahıllar
Kurubaklagiller

- **Alkol alımınızı ılımlı sınırlarda tutun.** Kadınlar için günde ≤ 15 g, erkekler için ≤ 30 g alkol tüketimi ılımlı alımı olarak kabul edilmektedir.

15 g alkol içeren içecekler		
İçecek	Miktar	Kalorisi
Bira	375 ml (bir küçük şişe)	160
Rakı	30 ml (1 duble)	100
Şarap	135 ml (2 kadeh)	115
Cin	45 ml	105
Votka	40 ml	105
Viski	35 ml	95



BİREYLERDE
SAGLIKLI
BESLENME



*Broşürde genel tavsiyeler yer almaktadır. Size özel beslenme planı için
hekiminize ve diyetisyeninize başvurunuz.*

Bu broşür Türk Kardiyoloji Derneği Beslenme Kurulu tarafından hazırlanmıştır.



TÜRK
KARDİYOLOJİ
DERNEĞİ