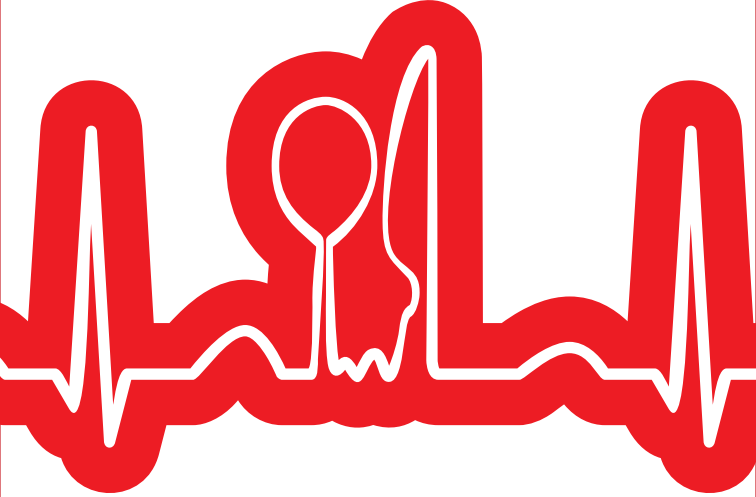


HİPERTANSİYONDA BESLENME



**TÜRK
KARDİYOLOJİ
DERNEĞİ**

Hipertansiyon nedir?

Kalbin kasılmasıyla pompalanan **kanın atardamar duvarında yaptığı basınca** kan basıncı veya **tansiyon** denir. Kan basıncı sistolik (büyük tansiyon) ve diyastolik (küçük tansiyon) olarak iki değerden oluşur. İdeal kan basıncı değeri **120/80 mmHg**'dir. Kan basıncının **140/90 mmHg ve üzerinde** olması **hipertansiyon** olarak tanımlanır.

Hipertansiyon neden önemlidir?

Hipertansiyon çoğu zaman belirti vermez. Uzun yıllar içinde damarları sinsice etkileyerek **damar sertliği** (ateroskleroz), **böbrek yetmezliği**, **kalp krizi**, **kalp yetersizliği**, **felç**, **beyin kanaması**, **görme bozuklukları** gibi hastalıklara yol açar. Bu nedenle belirti olmasa bile herkes tansiyonunu ölçtürmelidir.

Hipertansiyon nasıl tedavi edilir?

Hipertansiyon hastası, hekimin verdiği ilaçları düzenli kullanmalıdır. Bunun dışında hastanın sağlıklı bir yaşam şekli sürdürmesi tedavinin diğer önemli bir parçasıdır.

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



Sağlıklı bir yaşam şekli için;

Şişmanlıktan (obeziteden) kaçının!

Ağırlığınızı (kilonuzu, kg) boy uzunluğunuza (metre) bölün, çıkan sonucu yeniden boy uzunluğunuza (metre) bölün. Bu ölçüte **Beden Kütle İndeksi** (BKI) denmektedir. BKI değerinizi yandaki tabloya göre değerlendirin.

BKI değeri	Değerlendirme
<18.5	Zayıf
18.5-24.9	Normal
25.0-29.9	Hafif şişman
>30.0	Şişman

Bir kilogramlık ağırlık kaybı kan basıncınızı 1-2 mmHg düşürür.

Düzenli egzersiz yapın!

Haftada **3-5 gün** en az **30 dakika** egzersiz (yürüme) yapın. Egzersizin yoğunluğu hafif-orta düzeyde (yanındaki ile konuşabilecek ama şarkı söyleyemeyecek zorlukta) olmalıdır. Düzenli egzersiz yapanlarda kan basıncı 5-10 mmHg kadar düşecektir.

Sigaradan uzak durun!

Sigara içilmesi, ilaç ve yaşam tarzı değişikliklerinin yüksek kan basıncına sağlayacağı olumlu yanıtı azaltacaktır. Sigaranın bırakılması ile kan basıncı daha dengeli bir duruma gelecek ve damar sertliği gelişme olasılığı azalacaktır.

Stresi azaltın!

Sağlıklı beslenin!

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



Beslenme önerileri

- **Derisiz** tavuk ve hindi, **yağsız** dana-kuzu etini tercih ediniz.
- Haftada **2 kez balık** tüketiniz.
- Beyaz ekmek yerine **tam tahıllı ekmekleri** tercih ediniz.
- Haftada **2-3 kez kurubaklagil** (kuru fasulye, nohut, mercimek) tüketiniz.
- Günde en az 5 porsiyon **sebze-meyve** tüketiniz.
- Meyvelerin suları yerine kendisini tüketiniz.
- **Şeker tüketiminizi azaltınız.**
- Yemeklerde **zeytinyağı-fındık yağı** ve **ayçiçek, mısırözü yağı** kullanınız.
- Kabuklu yenebilecek **meyveleri** iyice yıkadıktan sonra **kabukları ile tüketiniz.**
- Her öğünde **mevsim salatalarına** yer veriniz.
- **Doymuş yağ;** yağlı peynirler, kaymak, krema, tereyağı, içyağı ve kuyruk yağı gibi doymuş yağ içeren gıdaların **tüketimini azaltınız.** Yağlı etler, sakatatlar, sert/katı margarinerler doymuş yağ yüksek besinlerdir.
- Diyetin yağ içeriğinin azaltılması için pişirme yöntemi olarak **ızgara, haşlama, fırında** ve **kendi suyunda pişirme** gibi yöntemleri tercih ediniz.
- Kızartma ve kavurmalardan uzak durunuz.
- Etlı yemeklere yağ eklemeyen etin kendi yağı ile pişiriniz.



Dikkat!

Tuz alımınızı azaltın.

Tuz, tuzlara eklenen iyot nedeniyle hem iyot hem sodyum içerir. Günlük iyot gereksinimi için **1/4 çay kaşığı kadar tuz** kullanımı yeterlidir. Günlük güvenilir **sodyum alım düzeyi ise 1.8 g'dır**. Yiyeceklerle aldığınız 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	İspanak	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

Sofrada tuz kullanmayın.

Tadına bakmadan, yemeklere tuz atmayın.

Aşırı tuzlu peynir, zeytin, salamura, turşu, soya sosu, sosis-salam gibi işlenmiş etler, cips, et su tabletleri (bulyon, monosodyum glutamat "MSG") vb. besinlerden kaçınınız.

Hazır besin satın alırken tuzsuz/az tuzlu besinleri yeğleyin. Bir porsiyonunda 30 mg'dan fazla sodyum (Na) içerenleri almayınız. Maden suyu ve sodaların sodyum içeriğini okuyunuz, 20 mg/L'den düşük olanlar ve magnezyum-kalsiyumdan zengin olanları tercih ediniz.

Şalgam suyu ve meyan kökünün kan basıncını yükselteceği unutulmamalıdır.

Gazlı içecekler (diyet özellikli olsa bile) ve enerji içecekleri azaltılmalı ve olabildiğince içilmemelidir.

Alkol kullanmayın.

Alkollü içecekler kullanılıyorsa azaltılmalıdır. Kişi alkol aldığı anda kan basıncının yükseldiği görülüyorsa, alkol alımı kesilmelidir.

Alınan alkol miktarı arttıkça tansiyon yüksekliği artmaktadır.



HİPERTANSİYONDA 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**