

KALP DAMAR HASTALIKLARINDA BESLENME



**TÜRK
KARDİYOLOJİ
DERNEĞİ**

Kalp Damar Hastalıkları

Kalp damar hastalıkları (kardiyovasküler hastalıklar) dünyada en fazla ölüme sebep olan hastalıkların başında gelmektedir. 2005 yılında ölen **her üç kişiden birinin hayatını kalp damar hastalıklarından kaybettiği** bildirilmiştir.



Kolesterol nedir?

Kolesterol yaşam için gerekli bir maddedir. Kolesterol yediğimiz yiyeceklerle alınabildiği gibi vücudumuzda da üretilebilir. Kolesterol, kanda belirli bir düzeyde bulunmalıdır.

Kötü kolesterol nedir?

Kötü kolesterol (LDL), kolesterolü damarlara taşır ve damarlarda birikerek **plak oluşmasına** neden olur. Bu plaklar zamanla **damar duvarını tıkararak damardan kan akımını engeller**. Buna **damar sertliği (ateroskleroz)** denir.

Sağlıklı bir yaşam için
LDL kolesterolünüzü düşük,
HDL kolesterolünüzü yüksek tutun.



Normal damar çeperi



Kolesterol partikülleri



Kolesterol biriktiği zaman plak oluşturur



Damar tıkanmaya başlar



Kan akışı durur ve ateroskleroz oluşur



**TÜRK
KARDİYOLOJİ
DERNEĞİ**

Kalp damar hastalıklarında beslenme

Beslenme ile ilgili düzenlemelerin amacı kısa süreli diyetler değil, yaşam boyu sürecek beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasıdır.

Aşağıdaki trafik ışıklarının yardımıyla hangi besinlerin sağlıklı olduğuna daha kolay karar verebilirsiniz. Kırmızılardan kaçının, sarıları dikkatli tüketin, yeşillere beslenmenizde her gün yer verin.

Tahıllar

Süt ve Ürünleri

Bisküvi, kraker, cips, yağ ve şeker içeren unlu ürünler (poğaç, açma, simit vb.), beyaz ekme

Tam yağlı ve kaymaklı süt, yoğurt, tam yağlı peynir, yağlı süttten yapılmış ve çikolatalı tatlılar

Haşlanmış mısır, patlamış (yağsız) mısır, beyaz pirinç pilavı, makarna, kahvaltılık gevrekler

Yarım yağlı sütlü tatlılar

Kepekli ekme, tam buğday unu ekmeği, çavdar-yulaf, bulgur/frik pilavı, musli

Yağsız/yarım yağlı süt, yoğurt, peynir (lor, çökelek vb.)

En önemli nokta;

ne zaman ne yerseniz, ne zaman ne yememeniz gerektiğini öğrenmenizdir.
Yani kritik konu **'doğru besin seçimi'** dir.

Yağlar

Tereyağı,
kuyruk yağı,
sert (katı) margarin,
salata sosları,
mayonez, krema,
kızartmalar

Yumuşak (kase)
margarin,
kavrulmamış ceviz,
fındık

Zeytinyağı,
bitkisel sıvı yağlar
(mısırözü, ayçiçek vb.)

Et ve Balık

İşlenmiş etler
(sosis, sucuk, salam vb.),
yağlı koyun/sığır eti,
kızarmış etler,
tavuk-hindi derisi

Tavuk-hindi etlerinin
derisiz siyah eti,
yağsız dana/kuzu eti,
etki kurubaklagil
yemekleri

Balık,
tavuk-hindi etlerinin
derisiz beyaz eti,
zeytinyağlı
kurubaklagil
yemekleri

Ev Dışında Yemek Yiyecekseniz...

Ev dışında yemek yemeniz gerekiyorsa aşağıdaki seçeneklerden tercih yapabilirsiniz:

- Sossuz, etli ya da kurubaklagilli ya da sebze salatalar + çorba
- Izgara et, tavuk ya da balık + az yağlı yeşil salata + kepekli ekme + yoğurt
- Kurubaklagil ya da sebze yemekleri + bulgur pilavı + yoğurt
- İnce hamur vejetaryen pizza ya da sebze pide

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.

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



Dikkat edin!

- Hekiminizin verdiđi **ilaçlara** ve diyetisyeninizin verdiđi **beslenme düzenine uyun**.
- **Kan kolesterolünüze** dikkat edin.
- **Beden ağırlığınıza** dikkat edin.
- Şişmanlarda LDL kolesterol artar, HDL kolesterol azalır.
- Yediđiniz yağın miktarı ve türüne dikkat edin.
- Çok **fazla yağ yemeyin**.
- Her gün çeşitli sıvı yağlar tüketin (ayçiçeği/mısırözü yağı ve daha fazla zeytinyağı/fındık yağı).
- Haftada 2-3 kere 2 adet ceviz ya da 4-5 adet kavrulmamış fındık/badem yiyebilirsiniz.
- "Stanol" ile zenginleştirilmiş besinlerin kullanımı konusunda hekiminize ve diyetisyeninize danışın.
- **Tuz kullanımınızı azaltın**.
- Aksi söylenmedikçe haftada 1-2 adet haşlanmış yumurta yiyebilirsiniz.
- **Kızartma ve kavurmadan kaçının**, haşlama, ızgara, buğulama ve fırında pişirmeyi tercih edin.
- İçeriğinde ne olduğunu bilmediğiniz yemekleri yemekten kaçının.
- Size özđü beslenme düzeninin ayarlanması için hekiminize ve diyetisyeninize başvurun.



**KALP DAMAR
HASTALIKLARINDA
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**