

KALP YETERSİZLİĞİ
HASTALARI İÇİN
YASAM BİCİMİ
VE **BESLENME**



TÜRK
KARDİYOLOJİ
DERNEĞİ

Kalp yetersizliği hastaları için yaşam biçimi ve beslenme önerileri

Bu kitapçıkta kalp yetersizliği hastalarına yönelik başta dengeli beslenme ve diyet olmak üzere yaşam biçimine yönelik öneriler bulunmaktadır. Söz konusu önerileri uygulama şekli ve düzeyi kişiden kişiye farklılıklar gösterebilir. Bizim önerilerimiz ancak genel bir yaklaşım tarzını ifade etmektedir. Dolayısıyla mutlaka hekim, hemşire ve diyetisyeninizin kontrol ve takibi altında olmalısınız.

Kalp yetersizliği nedir?

Kalp yetersizliği **kalp kasının zayıflamasından ve kalbin gevşeme kusurundan** kaynaklanır. Kalbin büyümesi ve yetersizliği ile sonuçlanır. Genellikle uzun zaman içinde oluşur ve kalp, vücut için gerekli olan kan ve oksijeni vücuda yeterince pompalayamaz hale gelir. Pompalama veya gevşeme fonksiyonu zayıflayan kalp istirahat ve/veya hareket sırasında vücuda yeterli kan akımı sağlayamaz. Bunun sonucunda;

- 👉 nefes darlığı
- 👉 halsizlik
- 👉 çarpıntı veya öksürük

gibi yakınmalar başlar. Akciğerler ve bacaklarda sıvı toplanmaya başlar. İleri evrelerde ve özellikle kalbin sağ karıncığı da yetersiz duruma geldiğinde

karında ve bacaklarda şişliklere sebep olur.



Kalp yetersizliğinin en sık nedenleri

Kalp yetersizliği, kalbin pompalama g¼c¼n¼n başta kalp krizi, hipertansiyon ve kapak hastalıkları olmak üzere çeşitli nedenlere bağlı olarak azalmasıdır.

Kalp yetersizliği hastalarının yaşam biçimi

Kalp yetersizliğine bağlı yakınmalar oluştuğunda uygun ilaē tedavisinin yanı sıra hekim, hemşire ve diyetisyeninizin önerileri doğrultusunda hareket etmeniz gerekmektedir.

Kalp yetersizliğinde ilaēların d¼zenli kullanımı çok ¼nemlidir.

Hekiminizin ¼nermiř olduğu tedaviyi aksatmadan s¼rd¼rmelisiniz. Belli aralıklarla kontrollere gitmelisiniz. Kalp yetersizliğinde;

• ilaē tedavisi

• diyet

• g¼nl¼k sıvı t¼ketimi ve kilo takibi

gibi y¼ntemler g¼z ardı edilmemelidir. Kalp yetersizliğiniz varsa yedikleriniz ve iētikleriniz sağlığınız iēin ¼ok ¼nemlidir. Beslenme tedavinizin nasıl olacağına mutlaka diyetisyeninizle g¼r¼řerek karar vermelisiniz. Bu broř¼r, kalp yetersizliği hastalarının beslenmelerinde nelere dikkat etmeleri gerektiğini anlatan temel bir kılavuzdur.

D¼ř¼k tuz (sodyum) ve sıvı sınırlandırılması kalbinizin daha rahat etmesini sağlayacaktır.

şeker hastalığı, tansiyon veya zayıflamaya y¼nelik ¼zel bir diyet yapıyor dahi olsanız, sodyum ve sıvı sınırlamasına dikkat etmeniz gerekir.

Günlük sıvı alımınız ne oranda olmalıdır?

Günlük sıvı alımınız 1.8–2 litre (8 su bardağı) geçmemelidir. Sıvı derken sadece suyu değil, sıvı olan her içeceği/yiyeceği hesaplamalısınız. Örneğin 1 portakal 120 ml sıvı ihtiva eder.

Gün içinde tükettiğiniz çay, kahve, soda, buz, süt ve çorba da günlük sıvı alımınız içinde hesaplanmalıdır.

Günde bir fincandan fazla kahve, 2–3 fincandan fazla çay içmeyiniz. Nefes darlığının fazla olduğu dönemlerde kafein tüketiminizi (çay, kahve) en fazla bir bardak ile sınırlayın.

Susayınca ne yapacaksınız?

Özellikle yazın susamanız son derece doğaldır ama bu vücudunuzun ek sıvı ihtiyacı olduğu anlamına gelmez. Kalp yetersizliği hastası olarak idrar söktürücü ile atılan suyu tekrar geri almamaya dikkat etmeniz gerekir.

Günlük su alımınızı 2 litrelik bir su şişesine koyacağınız su ile takip edebilirsiniz.

Şişeyi bitirdiyseniz günlük su alımı limitiniz de dolmuştur. Bundan sonra susadığınızda ağzınızı çalkalamak, sakız çiğnemek, soğuk meyve yemek şeklinde susuzluğunuzu gidermeye çalışmalısınız.



Domates suyu, sebze suyu tarzı içeceklerden uzak durunuz!

(Sodyum oranı çok yüksektir). Tuz alımının kısıtlanması bacak şişliğinin azalmasına/geçmesine yardımcı olur. Günlük sodyum (tuz) alımınız 2 g'ı geçmemelidir.

Kilonuzu hangi sıklıkla ölçmelisiniz?

Günlük kilo takibi çok önemlidir. Her sabah tuvalet ihtiyacınızı giderdikten sonra üstünüzde aynı pijamalarınız olacak şekilde tartılmanız gereklidir. Eğer 3 gün içinde 1.5-2 kilodan fazla kilo alımı oldu ise mutlaka doktorunuzu aramanız gerekir.



Bu durum vücudunuzda sıvı tutulumunun başladığının belirtisidir.

Günlük tuz/sodyum alımı ne oranda olmalıdır?

Kalp yetersizliğinde sodyum alımı günde en fazla 2000 mg olmalıdır. Sofra tuzunun 1 g'ında (1000 mg) 0.4 g (400 mg) sodyum bulunur. Ne kadar sodyum aldığımızı hesaplamak zordur. Bu yüzden de temel bazı noktalara dikkat etmek gerekir:

- **Yemeklerinizi tuzsuz pişirin.** Bütün besinler tuz ilave edilmeseler bile içlerinde sodyum bulundurlar. 1 çay kaşığı tuzda 2360 mg sodyum bulunur.
- **Yemeklerinizi tabağınıza aldığınız zaman tuz ilave etmeyin,** bunun yerine taze ve kuru baharatları veya acıyı, limonu, sirkeyi tercih edin. Doktorunuz kullanabilirsiniz demediği sürece tuzlu ürünler kullanmayın.
- **Görünür tuz içeren, tuzlu krakerler, cipsler, tuzla kavrulmuş yağlı kuruyemişlerden uzak durun.** Salamura gıdalar yüksek oranda tuz içerir. Bu yüzden zeytin, turşu, salamura edilmiş balık, konserve ürünlerden, salçadan, hazır çorbalardan ve et-tavuk suyu tabletlerden uzak durun.
- **Salam, sosis, sucuk, pastırma ve füme edilmiş et ürünleri yüksek miktarda sodyum içerir.** Besinlerin etiketlerini okuyun. Tuz, sodyum, monosodyum glutamat, sodyum klorid, sodyum metabisülfid yazan ürünlerden uzak durun.
- **Taze ürünleri tercih edin,** paketlenmiş hazır ürünlerde tuz miktarı daha yüksektir.
- **Düşük sodyum** tüketmek **kan basıncını, tansiyonu, ödemi ve vücut şişkinliğinizi kontrol etmeye** yardımcı olur ve **solunum güçlüklerini azaltır.**



Kalp yetersizliği hastaları dengeli beslenmelidir!

İdeal kilonuzu koruyun, ideal kilonuzda değilseniz, doktorunuz ve diyetisyeniniz gözetiminde haftada 0.5 kilogramı aşmayacak şekilde kilo verin.

Vücudunuzun ihtiyacı olan tüm besinleri alabilmek için besinlerinizi çeşitlendirin. Hep aynı besinleri tercih etmeyin. **Sebze, meyve, kepekli ürünler** yüksek posa içerirler. Beslenmenizde bunlara sıkça yer verin, yüksek posa içeren ürünler kan şekerinizi ve kan yağlarınızı kontrol altında tutmanızı kolaylaştıracaktır. Yüksek posalı yiyecek tüketiminizle ilgili hekim ve diyetisyenimize danışın.

Öğünler esnasında yemek miktarını az tutmak ve öğünler arasında meyve ile takviye yapmak mide gerginliğini önleyecek, nefes darlığı ve aktivite kısıtlılığını azaltacaktır. Midenin tıka basa dolu olması solunum güçlüğü yaratabilir. Bu nedenle azar azar, sık sık beslenin.

Günde en az 5 porsiyon meyve veya sebze tüketmeye özen gösterin.

Balık tüketimi **genelde haftada iki kez** önerilmektedir. Ancak haftada en az **bir porsiyonunuz balık** (tercihen somon, uskumru, sardalya, taze ton balığı) olmalıdır. Öğünlerde dengeli beslenmeli, yeterince mineral ve vitamin almalısınız. Potasyum ve magnezyum gıdalarla alınması gereken önemli minerallerdir. Ancak kalp yetersizliği hastalarında vücuttan sıvı atılması için önerilen ilaçlar (diüretik, idrar söktürücüler) bu maddelerin idrarla gereğinden fazla atılmasına neden olabilmektedir.

Potasyum ihtiyacını karşılamak için günlük beslenmede sebze ve meyve tüketiminin iyi olması gerekir.

Potasyum, kas kasılması ve sinir akımı gönderimi için önemlidir. Sarı sebze ve meyveler (kayısı, portakal, kavun, patates, muz) potasyum açısından zengindir. Potasyum düşüklüğü yaşadığınız zaman bu besinlerden tüketmeye çalışın.

Günlük **magnezyum** gereksinimi ise **yağlı tohum ve sebzelerden** karşılanmalıdır.



Düzenli egzersiz yapmanız önemlidir!

Yürüyüş, yüzme gibi egzersizleri tercih edin.

Sabit bir dirence karşı kuvvet uygularken kasın boyunda herhangi bir değişiklik yaratmayan egzersizlerden kaçınin.



Buna en iyi örnek hareket etmeyen bir objeyi mesela duvarı hareket ettirmeye çalışmaktır.

Kalp yetersizliği hastaları tütün ve sigarayı KESİNLİKLE bırakmalıdır.



**TÜRK
KARDİYOLOJİ
DERNEĞİ**

KALP YETERSİZLİĞİ
HASTALARI İÇİN
YASAM BİCİMİ
VE **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