

Günümüz insanı, teknolojik yenilikler, yaşam koşullarındaki gelişmeler sayesinde daha önceki kuşaklara göre farklı bir yaşam tarzı sürdürmektedir. Yaşam tarzının yanında beslenme alışkanlıklarında da farklılıklar olmuştur. Bu farklılıklar pek çok hastalığın oluşmasında rol oynamıştır. Bu hastalıklar içinde yer alan kalp-damar hastalıkları tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde oldukça sık görülmektedir. Ancak sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı değişikliği ile önlenebilen bir hastalıktır.

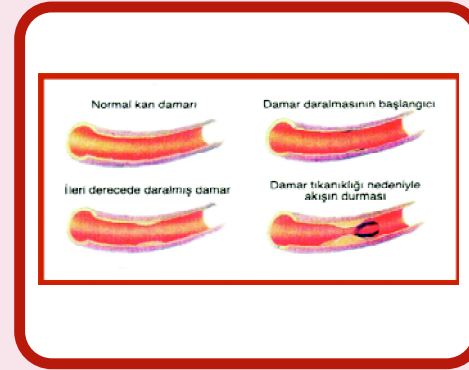
RİSK FAKTÖRLERİ

- Yaş (erkeklerde 45 yaş üzeri, kadınlarda 55 yaş üzeri)
- Erken menopoz
- Kan kolesterol, LDL, trigliserit düzeyinin yüksek, HDL düzeyinin düşük olması
- Düşük sebze ve meyve tüketimi
- Hareketsiz yaşam
- Stres
- Alkol ve sigara kullanımı
- Kalıtsal yatkınlık
- Obezite, hipertansiyon, şeker hastalığı gibi hastalıklar

Kalp hastalıklarının en önemli nedeni damar sertliği olarak bilinen aterosklerozdur.

Bu damarların esnekliğinin azalmasına, daralıp tıkanmasına yol açar. Kolesterol gibi yağlı maddeler damar çeperlerinde birikerek damarları daraltır ve esnekliği azaltır.

Daralma süresi erken yaşlarda başlayabilir ve yavaş yavaş ilerler. Bu ilerleme olumsuz yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıkları ile hız kazanabilir.



Kalp damar hastalıklarından korunmak için;

1- Yeterli ve dengeli beslenin.

Vücudun yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve kullanılması için, dört grupta yer alan besinlerden önerilen miktarlarda tüketin.

2- Beslenmenizde tükettiğiniz yağların türüne ve miktarına dikkat edin.

- Yemeklerde hayvansal yağlar yerine bitkisel sıvı yağları ve zeytinyağını tercih edin.
- Margarin, kuyruk yağı, iç yağı gibi katı yağları kullanmayın.
- Süt ve süt ürünlerinin az yağlı veya yağsız olanlarını tercih edin.
- Beslenmenizde derisi alınmış kanatlı hayvan etleri ile balığa daha çok yer verin. Az yağlı veya yağsız kırmızı eti daha az tüketin.
- Uygun pişirme yöntemlerini seçerek yağ kullanımını azaltın. Besinlerinizi haşlama, ızgara ve fırında pişirme gibi yöntemleri kullanarak pişirin, etli yemeklere ayrıca yağ eklemeyin.

3- Posa içeren besinler tüketin.

Kandaki kolesterol miktarını düşürmede etkili olduğu için posa içeren kurubaklagiller, kepekli ekmekek, bulgur gibi besinler ile sebze ve meyveleri tüketin.



4- Aşırı şeker tüketiminden kaçının.

Hazır meyve suları yerine taze meyveleri ve taze sıkılmış meyve sularını tercih edin. Bisküvi, pasta, şekerleme ve meşrubatları tüketmemeye çalışın.



5- Tuza dikkat edin.

Tuz tüketimi ile hipertansiyon arasında önemli bir ilişki vardır. Konserve gıdalar, turşular, tuzlu çerezler, soslar vb. tuz içeriği yüksek besinlerin tüketiminden kaçınin.



6- İdeal vücut ağırlığınızı koruyun.

Aşırı vücut yağı kalp hastalığı riskini artırır. Vücut ağırlığınızı dengede tutmaya özen gösterin.



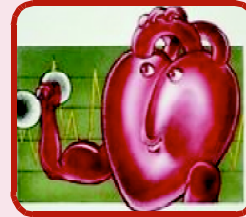
7- Sigara ve alkolden uzak durun.

Kan basıncını ve kalp atım hızını artıran sigara ve alkol, kalp damar hastalıklarının oluşumunda önemli bir risk faktörüdür.



8- Fiziksel aktivitenizi artırın.

Kalp sağlığınız için düzenli olarak fiziksel aktivite yapın. Örneğin bisiklete binme, hafif koşu, yürüyüş vb.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

Sağlıklı Beslenme
Serisi No: 17

KALP DAMAR HASTALIKLARINDA BESLENME

