

KALP DAMAR HASTALIKLARINDA BESLENME

KALP DAMAR HASTALIKLARI

Gelişmiş ülkelerde ölüm nedenleri arasında birinci sırada kalp-damar hastalıkları yer almaktadır. Dünya nüfusunun %25'i bu hastalıklardan etkilenmektedir.

Ülkemizde ise >50 yaş yetişkinlerde %12-15 oranında değişmektedir..

KORONER ARTER HASTALIKLARININ OLUŐUMUNDA RİSK FAKTÖRLERİ

1. DeęiŐmeyen Risk Faktörleri:

➤ Yaş

➤ Cinsiyet

➤ Kalıtım

2. Değişebilen Risk Faktörleri:

➤ Hipertansiyon

➤ Hiperkolesterolemi:

- Diyabetes Mellitus
- Şişmanlık
- Sigara:
- Stres
- alkol
- Fiziksel aktivite
- Menopoz

**KALP DAMAR
HASTALIKLARINDAN
KORUNMADA
BESLENMENİN ETKİSİ**



Diyet yağı:

Doymuş yağ asitleri

- Yağsız, az yağlı süt ve ürünleri
- Koyun kuzu eti yerine daha az yağlı dana eti, tavuk, hindi, balık eti
- Salam, sucuk, sosis, pastırma gibi ürünlerden kaçınılması



Doymamış yağ asitleri:

Çoklu doymamış yağ asitleri (ayçiçekyağı, mısırözü, soya yağı, balık yağı vb)

- *Günde yağlı bir porsiyon balık (somon, ton vb) 900 mg n-3 sağlar.*
- *Haftada 2 kez balık tüketilmeli*

Tekli doymamış yağ asitleri

LDL ve trigliserit üzerindeki etki nötr

HDL 

Trans yağ asitleri

- Kızartmalardan kaçınma,
- Börek, çörek gibi yiyeceklerin az tüketilmesi,
- Katı yağların tüketiminin azaltılması

KALP DAMAR HASTALIKLARINDA DİYET İLKESİ

Yağ tüketimini azaltmak için;

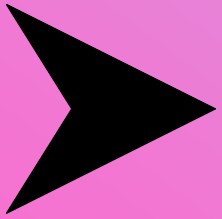
- Sebze ve meyve tüketimini artırma,
- Az yağlı süt ve ürünü tercihi
- Balık tüketiminin artırılması
- Az yağlı et, derisiz tavuk tüketimini artırma
- Kompleks CHO tüketimi

- Katı yağ tüketiminin azaltılması
- Etiket kontrolü
- Uygun pişirme yöntemi
- Doymuş yağ tüketimi azaltılmalı
- Doymamış yağlar tercih edilmeli
- Kolesterol sınırlandırılmalı
- Posa artırılmalı

- İdeal vücut ağırlığı
- Fiziksel aktivitenin artırılması
- Kan basıncı kontrolü



Çay, kahve:



Alkol: