



HİPERLİPİDEMİ ve HİPERKOLESTEROLEMİ DİYETİ

EY.FR.10.719.14

Hastanın Adı Soyadı :

Tarih :

Protokol No :

Hangi Besinleri Yemekten SAKINMALIYIZ ?

- Yumurta sarısı,
- Katı yağlar, margarin, kuyruk yağı, tereyağı,
- Kaymak, krema, yağlı süt, yağlı yoğurt,
- Kırmızı et,
- Sucuk, sosis, salam, pastırma,
- Sakatatlar (beyin, böbrek, dalak, yürek),
- Şekerli ağır hamur tatlıları (baklava, kadayıf),
- Yağda kızartılmış tüm besinler,
- Çikolata, gofret, kakaolu yiyecekler,
- Hazır satılan tüm yiyecekler,
- Ayçekirdeği, kabakçekirdeği, fındık, fıstık, ceviz gibi kuruyemişler
- Listede önerilenden fazla süt, yoğurt ve tüm besinler

Hangi Besinleri TERCİH ETMELİYİZ ?

- Kabuklu yenebilecek sebze ve meyveler kabukları ile yenmeli,
- Haftada 2-3 gün bulgur pilavı ve kurubaklagil yemeği (kuru fasulye, mercimek, nohut ve barbunya) tüketilmeli,
- Kepekli un ile esmer ekmek tüketilmeli,
- Süt, yoğurt ve peynir yarım yağlı olmalıdır. Günlük 400 gram süt veya yoğurt, 30 gram beyaz peynir tüketilebilir,
- Hipertansiyon gelişen kişilerde yemekler normal tuzlu, ekmek tuzsuz tüketilebilir,
- Günde en fazla 20 gram saf şeker veya 2 tatlı kaşığı bal veya reçel tüketilebilir,
- Kırmızı et yerine yağsız tavuk, hindi ve balık etleri tercih edilmeli, Günlük 90 gram tüketilebilir,
- Yemeklerde yağ olarak zeytinyağı ve fındık yağı kullanılmalı,
- 0-2 yaş grubunda soyalı mamalar, 2 yaş üzerinde de soya fasulyesi, unu ve filizi tüketilmelidir.

DİYET UZMANI