



HİPERTANSİYONDA BESLENME

EY.FR.10.719.15

Hastanın Adı Soyadı :

Tarih :

Protokol No :

Hipertansiyon Nedir? : Kan basıncının normal değerlerden yüksek olmasıdır.

Bunu da şöyle açıklayabiliriz;

Sistolik kan basıncının 140 mmHg ve diastolik kan basıncının 90 mmHg ve altında olması **normal**,

Sistolik kan basıncının 141-159 mmHg ve diastolik kan basıncının 91-94 mmHg olması **sınırdan veya hafif yüksek tansiyon**,

Sistolik kan basıncının 160 mmHg ve diastolik kan basıncının 95 mmHg veya üstünde olması **hipertansiyon** olarak değerlendirilir.

Hipertansiyonu önlemek için beslenmemizde nelere dikkat etmeliyiz ?

*** Beden ağırlığının arzu edilen sınırın üzerinde olmaması gerekir. Ailede hipertansiyon öyküsü olanların **BKİ : 20-25** arasında olmalıdır. BKİ şöyle hesaplanabilir. **BKİ = $\frac{\text{Ağırlık (kg)}}{\text{Boy}^2 \text{ (m)}}$**

Bu da Diyet Uzmanı tarafından hazırlanan düşük kalorili, dengeli, yeterli diyet ve düzenli fiziksel egzersiz ile sağlanabilir.

*** Günlük tuz tüketimi 4-6 g (yaklaşık 2 çay kaşığı) kadar olmalıdır. Yemeklerimizi tuzsuz, ekmeğimizi de az tuzlu ve kepekli olarak tüketmemiz yeterlidir. Yemeklerde potasyumdan zengin maydanoz, kekik, nane, dereotu, limon suyu, soğan gibi tat vericilerin kullanımı hem yemekte tuzun eksikliğini bir ölçüde giderir hem de tansiyonu ayarlar.

*** Diyetle doymuş yağ asitlerini çok içeren tereyağı, sadeyağı, iç yağı ve katı margarin kullanılmamalıdır. Daha çok zeytinyağı, ayçiçekyağı, fındık yağı ve mısırözü yağı kullanılmalıdır.

*** Salam, sucuk, pastırma gibi şarküteri ürünleri, hazır gıdalar (hazır çorbalar, soslar, ketçap, mayonez), zeytin (diyet veya normal) , salamura yiyecekler , turşular **TÜKETİLMEMELİDİR!!!**

*** Eğer alkol tüketimi varsa; günlük alımı 28 gramla sınırlandırılmalıdır. Bu da 60 cc rakı, viski gibi sert içki veya 200 cc şarap veya 500-700 cc biraya eşdeğerdir.

BÜTÜN KRONİK HASTALIKLARDA OLDUĞU GİBİ EGZERSİZ HASTALIĞIN KONTROLÜNDE YARAR SAĞLAR

DİYET UZMANI