

**Hastanın Adı Soyadı :****Tarih :****Protokol No :**

Aterosklerozis kalp, beyin ve diğer organların arterleri ile aortta oluşan bozukluktur. Koroner kalp, felç ve diğer damar hastalıklarından sorumludur. Hastalığın kontrol ve tedavisinde ilaç tedavisinin yanı sıra egzersize ve beslenmemize dikkat etmeliyiz.

1. YAĞ GURUBU :

Serbest: Zeytinyağı, fındık yağı, ayçiçek yağı ve mısırözü yağı, fındık, ceviz.

Sakınılması gerekenler : Tereyağı, iç yağı, sade yağ, katı margarin, mayonez ,şekerli fındık, fıstık ezmesi

GÜNLÜK:3 tatlı kaşığı sıvı yağ,5adet fındık veya 3 adet ceviz

2. ET, TAVUK, BALIK, KURUBAKLAGİL GURUBU :

Serbest: Her türlü balık ve diğer su ürünleri, tavuk, hindi ve diğer kanatlı hayvanların derisiz beyaz eti, zeytinyağlı kurubaklagil yemekleri

Sakınılması gerekenler : Etten yapılan ürünler (sucuk, salam, sosis, kavurma vb.), yağlı koyun ve dana eti, kızartılmış etler, tavuk ve diğer kanatlıların derisi

GÜNLÜK : 3 köfte kadar et (90 gram)

3. TAHİL GURUBU :

Serbest:Kepekli ekmek, tam buğday unu ekmeği, çavdar ve yulaf ekmeği, bulgur pilavı, zeytinyağlı kurubaklagil-bulgur-sebze karışımı yemekler, yulaf ezmesi, patlamış mısır, taze kaynamış mısır

Sakınılması gerekenler : Yağ ve şeker içeren unlu mamuller, bisküviler, krakerler

GÜNLÜK : Diyet Uzmanınızın önerdiği kadar

DİYET UZMANI



4. SÜT GURUBU:

Serbest: Az yağlı süt ,yoğurt, çökelek, lor ve diğer peynirler, yağsız veya az yağlı süttten yapılan dondurma, yağsız veya az yağlı süttten yapılan sütlü tatlılar

Sakınılması gerekenler : Tam yağlı süt, yoğurt, yağlı peynirler, kremadan yapılan dondurmalar, çikolata eklenmiş tatlılar, pudingler

GÜNLÜK : 2 Su bardağı (400 gram)süt veya yoğurt ,30 gram beyaz peynir

5. MEYVE GURUBU :

Serbest:Tüm meyveler

GÜNLÜK : Diyet Uzmanınızın önerdiği kadar

6. SEBZE GURUBU :

Serbest:Yeşillikler (tere, roka, maydanoz vb.), lahana türleri, pırasa, karnabahar, domates
Ve diğer tüm sebzeler

GÜNLÜK : Diyet Uzmanınızın önerdiği kadar

7. TATLI GURUBU : (Diyet uzmanınızın sizin için önerdiği miktarı aşmayın)

Serbest:Pekmez, bal, reçel, marmelat, 1 tatlı ...kaşığı

Sakınılması gerekenler : Çikolatalı ve tereyağı eklenmiş ağır hamur tatlıları

İÇECEKLER: Şeker konmamış çay, kahve, maden suyu, taze sıkılmış meyve suları, domates suyu, bitki çayları (ıhlamur, adaçayı, nane, kekik, kuşburnu)

Alkollü içecekler sınırlı alınabilir. Günde 350 cc bira veya 100 cc şarap veya 50 cc rakı, viski, cin kullanılabilir.

NOT :

Sakınılması gereken yiyecekleri TÜKETMEYİNİZ !

Diyeti uygulamaya başladıktan 2 ay sonra kan tahlillerinizi tekrar yaptırarak DOKTORUNUZA ve DİYET UZMANINIZA başvurunuz.