

HİPERTANSİYON DİYETİ

Yemeklerinizi fırında, haşlama veya ızgara yöntemleri ile **tuzsuz** olarak hazırlayınız.

Günde 30 – 45 dakika yürüyüş yapınız.

Sigara ve alkol tüketiminden kaçınınız.

Günde 8 porsiyon tahıl ürünlerinden tüketiniz. Kepekli / tuzsuz ürünleri tercih ediniz.

Günde 4-5 porsiyon sebze tüketiniz.

Günde 5 porsiyon meyve tüketiniz. Kabuğu ile yenilebilen meyveleri soymayınız (Elma, armut, vb.)

Günde 2-3 porsiyon **yağsız veya az yağlı** süt, yoğurt ; 50 gram yağsız, tuzsuz peynir tüketiniz.

Günde 3-4 köfte kadar **yağsız** et **veya derisiz** tavuk, balık, hindi tüketebilirsiniz.

Haftada 3 – 4 kez kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek vb) tüketiniz.

Günde 3 tatlı kaşığı kadar zeytin yağı ve soya, mısır özü, ayçiçek yağını yarı yarıya karıştırarak bir karışım halinde tüketiniz.

Aşırı tuz tüketiminden kaçınmak için salamura, turşu, konserve ve hazır besinler, et suyu tableti, kabartma tozu, soya sosu, salam, sucuk, sosis tüketmeyiniz. Tuzlu kraker, bisküvi gibi besinleri tüketmekten kaçınınız.

Aşırı yağ tüketiminden kaçınmak için kaymak, krema, mayonez, çikolata, tahin, tahin helvası, hazır salata sosları, Hindistan cevizi, avakado, yağlı süt ürünleri ve etler, et suları ve bunlarla hazırlanmış yemekler, kızartma ve kavurma tüketmeyiniz.

Aşırı şeker tüketiminden kaçınmak için şeker tüketiminizi 6 tatlı kaşığı (30 gr) toz şeker veya 3 tatlı kaşığı bal veya reçel ile sınırlayınız. Bunun dışında meşrubat, kola, hazır meyve suyu, kek, pasta, tatlı vb tüketiminden kaçınınız.

Kümes hayvanı, balık ve yağsız et kullanırken, konserve, tütsülenmiş ya da işlenmiş tipleri yerine tazelerini tercih edin.

Tuz yerine baharat kullanın. Pişirme sırasında ve sofrada yiyecekleri otlarla, baharatla, limonla, sirkeyle ya da tuzsuz çeşni karışımlarıyla tatlandırın.

ÖRNEK MENÜ

- Sabah :** 1 su bardağı yağsız ya da az yağlı süt (250 gr)
2 kibrit kutusu kadar yağsız, tuzsuz beyaz peynir
5 adet zeytin (diyet)
1 tatlı kaşığı reçel veya bal
Domates, salatalık, yeşil biber (mevsiminde)
2 dilim ekmek (50 gr)
1-2 bardak açık çay veya bitki çayı
- Kuşluk :** 1 porsiyon meyve
- Öğle :** 2 yumurta büyüklüğü kadar tavuk, balık veya hindi eti (fırında pişmiş – ızgara veya buğulama)
Sebze yemeği
1 kase çorba
1/2 kase yağsız ya da az yağlı yoğurt (125 gr)
Yağsız salata
1 porsiyon meyve (100 gr)
2 dilim ekmek (50 gr)
- İkindi :** 1 porsiyon meyve
- Akşam :** Etli sebze yemeği
1/2 kase yağsız ya da az yağlı yoğurt (125 gr)
1 porsiyon meyve
Yağsız salata
2 dilim ekmek (50 gr)
- Gece :** 1 porsiyon meyve

NOT: Tansiyon ilacı kullananlar yemeklerini tuzsuz, ekmeklerini tuzlu tüketebilirler.

Diyet tuzlar NaCl (sodyum klorür) yerine KCl (potasyum klorür) içerir. Bu nedenle doktora danışılmadan kullanılmamalıdır.