

## SODYUMDAN KISITLI TIBBİ BESLENME TEDAVİSİ

[Hipertansiyon diyeti]

### YENİLMEMESİ GEREKEN YİYECEKLER

- Sakatatlar ( Karaciğer, beyin, böbrek, yürek, dil, dalak, ve işkembe )
- Sucuk, pastırma, salam, sosis, midye istakoz ,istiridye, midye
- Konserve olmuş, tuzlanmış, tütsülenmiş, kurutulmuş, etler, tuzlu balıklar.
- Turşular, salamuralar, konserve, ve tuzlu zeytin, tuzlu peynir
- Her çeşit hazır yiyecekler ve içecekler, hazır domates veya diğer meyve suları
- Normal ekmek (tuzlu). Pide, kraker, mısır veya patates cipsleri
- Margarin, mayonez, tereyağı, iç yağ kuyruk yağı
- Kuru yemişler[tuzlu], hazır çorbalar,
- Et suları ve fazla tüketilen salça, bütün hazır soslar
- Hazır şekerlemeler, karışık pudingler
- Peynir mayası ve sodyum bikarbonat.
- Alkollü içecekler.
- \* Bütün kızartmalar ve kavurmalar

### ÖNERİLER

- Yemeklerinizi pişirirken ve tüketirken tuz eklemeyiniz
- Hazır diyet tuzlarını kullanmayınız
- Tuz içeren hazır yiyecekleri tüketmeyiniz.
- Meyveleri ve sebzeleri istediğiniz kadar yiyebilirsiniz.
- Kahve ve kakaoyu neskafe kola hafta da 1 – 2 den fazla tüketmeyiniz.
- Kepekli ekmek tüketiniz
- Kabuklu yenilebilen meyveleri kabuklu yiyiniz
- Bol yürüyüş yapınız, aktivitenizi artırınız
- Haftada en az 2 porsiyon kuru baklagil yiyiniz

.....kalori

**SABAH:**

- .....Kibrit kutusu ölçüsünde yağsız peynir **veya** 1 adet haşla yumurta
- .....Adet zeytin
- .....Dilim kepekli ekmek
- .....Yemek kaşığı Bal , pekmez ,reçel,marmelat
- Domates ,biber,maydanoz,kıvırcık,marul serbest

| ÖĞLE YEMEĞİ                                                                                                                                                                  | AKŞAM YEMEĞİ                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aşağıda ki gruptan .....tanesi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>.....adet köfte</li><li>.....gr kırmızı et</li><li>.....gr tavuk</li><li>.....gr balık</li></ul> | <b>Aşağıda ki gruptan .....tanesi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>* 6-8 yemek kaşığı sebze grubu</li><li>* 6-8 yemek kaşığı kurubaklagil grubu</li></ul>    |
| <b>Aşağıdakilerden ..... tanesi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>* 1 kase çorba</li><li>* ... dilim ekmek</li><li>* 4 yemek kaşığı pilav makarna</li></ul>          | <b>Aşağıdakilerden ..... tanesi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>* 1 kase çorba</li><li>* ... dilim ekmek</li><li>* 3-4 yemek kaşığı pilav makarna</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>* 1 kase kaymaksız yoğurt</li><li>* Yağsız salata</li></ul>                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>* Yağsız salata</li><li>* 1 kase kaymaksız yoğurt</li></ul>                                                                     |

**Ara öğünler de [ saat:10, saat:15.00 ,saat:21.00 de]**

**1 porsiyon meyve**