

MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ HASTANELER KOMPLEKSİ

GENEL HASTANE
KALP-DAMAR CERRAHİSİ HASTANESİ
ONKOLOJİ HASTANESİ
AĞIZ, DIŞ VE ÇENE HASTALIKLARI HASTANESİ

DAHİLİ TIP BİRİMLERİ

- ▶ ACIL TIP
- ▶ AİLE HEKİMLİĞİ
- ▶ BESLENME VE DİYETETİK
- ▶ ÇOCUK
 - ▶ ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
- ▶ NEONATOLOJİ
- ▶ İMMÜNOLojİ VE ALERJİ
- ▶ ENFEKSİYON HASTALIKLARI
- ▶ ENDOKRİNOLOJİ
- ▶ GASTROENTEROLOJİ
- ▶ GÖĞÜS HASTALIKLARI
- ▶ HEMATOLOJİ VE ONKOLOJİ
- ▶ METABOLİZMA HASTALIKLARI
- ▶ NEFROLOJİ
- ▶ NÖROLOJİ
- ▶ ÜROLOJİ
- ▶ DERİ VE ZÜHREVİ HASTALIKLAR
- ▶ ENFEKSİYON HASTALIKLARI
- ▶ ENDOKRİNOLOJİ VE METABOLİZMA HASTALIKLARI
- ▶ FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON
- ▶ GÖĞÜS HASTALIKLARI
- ▶ HAVA VE UZAY HEKİMLİĞİ
- ▶ İÇ HASTALIKLARI
 - ▶ İÇ HASTALIKLARI
 - ▶ GASTROENTEROLOJİ
 - ▶ HEMATOLOJİ-KEMİK İLİĞİ TRANSPLANTASYONU
- ▶ NEFROLOJİ
- ▶ TIBBİ ONKOLOJİ
- ▶ ROMATOLOJİ
- ▶ GERİATRİ
- ▶ İMMÜNOLojİ
- ▶ KARDİYOLOJİ
- ▶ NÖROLOJİ
- ▶ NÜKLEER TIP
- ▶ RADYASYON ONKOLOJİSİ
- ▶ PSİKİYATRİ
- ▶ SPOR HEKİMLİĞİ

CERRAHİ TIP BİRİMLERİ

- ▶ ANESTEZİYOLOJİ VE REANİMASYON
- ▶ BEYİN CERRAHİSİ
- ▶ ÇOCUK CERRAHİSİ
- ▶ GENEL CERRAHİ
- ▶ GÖĞÜS CERRAHİSİ
- ▶ GÖZ HASTALIKLARI
- ▶ İVF
- ▶ KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM
- ▶ KALP VE DAMAR CERRAHİSİ
- ▶ KBB HASTALIKLARI VE BAŞ-BOYUN CERRAHİSİ
- ▶ ORGAN NAKLİ
- ▶ ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ
- ▶ PLASTİK VE REKONSTRÜKTİF CERRAHİ
- ▶ ÜROLOJİ

DIŞ HEKİMLİĞİ

- ▶ AĞIZ, DIŞ VE ÇENE CERRAHİSİ
- ▶ DIŞ HASTALIKLARI VE TEDAVİSİ
- ▶ PROTETİK DIŞ TEDAVİSİ
- ▶ ORTODONTİ
- ▶ AĞIZ, DIŞ VE ÇENE RADYOLOJİSİ
- ▶ ENDODONTİ
- ▶ PEDODONTİ
- ▶ PERİODONTOLOJİ

Kalbinizle Dost Beslenme Önerileri



BESLENME VE DİYETETİK KLİNİĞİ

MDR/YRD15/R0

10.01.2013





AZ KOLESTEROLLÜ, AZ YAĞLI KALP KORUMA DİYETİ

Yenilmemesi Gereken Yiyecekler

- ▶ Kuyruk yağı, iç yağı, margarin, tereyağı
- ▶ Sakatatlar (ciğer, beyin, böbrek, işkembe, dil, dalak, yürek vb.)
- ▶ Yağlı etler, yağlı balıklar, sucuk, salam, sosis, pastırma
- ▶ Kabuklu deniz hayvanları (karides, midye, kalamar vb.)
- ▶ Yağlı yiyeceklerden; kaymak, krema, mayonez, tahin, tahin helvası, soslar, sos ilave edilmiş yiyecekler
- ▶ Yoğun şerbetli hamur tatlıları, milföy gibi yağlı hamurlarla yapılmış yiyecekler
- ▶ Tam yağlı ve kaymaklı süt, yoğurt, yağlı peynir çeşitleri
- ▶ Yağda kızartmalar; et, sebze veya hamur kızartmaları
- ▶ Alkollü içecekler, meşrubat, hazır meyve suları

Aşağıdaki Yiyecekleri Bir Günde Belirtilen Miktardan Fazla Yemeyiniz!

- ▶ 2 su bardağı süt veya yoğurt
- ▶ 2 kibrit kutusu kadar yağsız beyaz peynir (60 gr) veya 4-5 yemek kaşığı lor peyniri
- ▶ Sadece kırmızı et tüketilirse 3 köfte kadar (90 gr), beyaz et tüketilirse (tavuk-balık) 5 köfte kadar (150 gr)
- ▶ 4 tatlı kaşığı (20 gr) toz şeker ve 2 tatlı kaşığı reçel veya bal
- ▶ Günlük 3 yemek kaşığı (30 gr) sıvı yağ, 1,5 yemek kaşığı zeytinyağı ve 1,5 yemek kaşığı mısır özü, soya, ayçiçek veya pamuk yağı

ÖNERİLER

- ▶ Günde 3 ana 3 ara öğün olmak üzere toplam 6 öğün azar-azar ve sık besleniniz.
- ▶ Yemeklerinizi yavaş yiyip iyi çiğneyiniz, öğün atlamayınız.
- ▶ En az 2-3 porsiyon pişmiş sebze veya çiğ sebze tercih ediniz.
- ▶ Günde 8-10 bardak su içiniz.
- ▶ Pilav veya makarnayı 1 öğün yiyiniz.

- ▶ Beslenmenizde posalı besinlerin tüketimini arttırınız. Bunun için;
 - ▶ Meyve, sebze ve salata tüketimini arttırınız.
 - ▶ Kabukları ile yenebilen meyveleri kabuğuyla birlikte tüketiniz. Meyve suyu içmek yerine meyvenin kendisini yiyiniz.
 - ▶ Beyaz ekmek yerine tam buğday, çavdar veya yulaf ekmeği tercih ediniz.
 - ▶ Pirinç pilavı yerine bulgur pilavı tercih ediniz.
 - ▶ Bitkisel protein içeriği yüksek olan kuru baklagillere beslenmenizde haftada 2-3 kez yer veriniz.
- ▶ Yağsız kırmızı eti haftada 1-2 kez olmak üzere yaklaşık 90 gr. tüketebilirsiniz.
- ▶ Tatlı tüketmek istediğinizde ağır hamur tatlıları yerine protein ve kalsiyum içeriği yüksek, sütlü tatlıları haftada 1-2 gün tercih ediniz.
- ▶ Haftada 2 kez, 1 adet haşlanmış yumurtayı 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynirin yerine tüketebilirsiniz. Yumurtayı haşlanmış, yağsız tavada omlet veya bol sebzeli menemen şeklinde yiyebilirsiniz.
- ▶ Miktarı aşmadan günde 1 tanesini tercih edecek şekilde 6-7 adet fındık, 3-4 adet ceviz, 8-10 adet badem tüketebilirsiniz.
- ▶ Haftada en az 3 kez ve en az 30 dakika kardiyo egzersiz (yürüyüş, yüzme, bisiklete binme vb.) yapın.
- ▶ Yemeklerinizde ve sofrada kullandığınız tuz miktarını sınırlayın.
- ▶ Kızartmalardan kaçınınız. Yemeklerinizi nemli sıcaklıkta haşlama, ızgara veya fırında pişirin. Et ile pişirilen yemeklere yağ ilave etmeyin.
- ▶ Pasta, kek, kurabiye, börek vb. hamur işlerinde çok fazla yağ kullanılır. Mümkün olduğunca bu yiyecekleri tüketmeyin.
- ▶ Alkol ve sigara kullanmayın, kullanıyorsanız azaltarak bırakmaya çalışın.
- ▶ Günde en fazla 2 fincan kahve, 5-6 bardak açık çay içebilirsiniz.

