




Gıda türü	Tavsiye edilen gıdalar	Ölçülü yenecek gıdalar	Kaçınılması gereken gıdalar	
Ekmek Tahıl	Kepekli buğday, çavdar ekmeği, yulaf ezmesi, mısır gevreği, makarna, pirinç, bulgur		Açma, poğaça	
Sütlü ürünler	Yağsız süt, az yağlı peynir ve eritme peynir, yağsız yoğurt, yumurta akı	Yarım yağlı süt, yarım yağlı peynir (dil peyniri), yarım yağlı yoğurt, haftada 2 yumurta	Tam yağlı süt, konsantre süt, kaymak, taklit süt, yağlı peynir ve yoğurtlar	
Çorbalar	Sebze çorbası, et suyu çorbası		İşkembe çorbası, paça	Normal Damar Kesiti
Balık	Bütün beyaz etli ve yağlı balıklar (ızgara, buğulama)	Uygun yağda kızarmış balık	Balık yumurtası, havyar, belirsiz yağda kızarmış balıklar	
Deniz ürünleri	İstiridye	Midye, istakoz	Karides, kalamar	
Et	Tavuk, hindi, dana, av eti	Yağsız sığır, dana jambon, kuzu (haftada 1-2) dana ve tavuk sosisi, ciğer (ayda 1)	Ördek, kaz, yağlı görünen bütün etler, sosis, salam, pastırma, sucuk, kümes hayvanları derisi	
Yağlar		Çoklu doymamış yağla (ayçiçeği, mısır özü, soya vs.), tekli doymamış yağlar (zeytinyağı, hidrojene olmamış yumuşak margarin)	Tereyağı, trabzon yağı, iç yağı, kuyruk yağı, hidrojene yağlar, sert margarinler	
Sebze ve meyve	Bütün taze ve dondurulmuş sebzeler, bilhassa kuru baklagiller (mercimek, fasulye, nohut vs.)	Uygun yağda kızarmış patates ve sebze	Belirsiz yağda kızarmış patates, sebze çips, tuzlu konserve sebze	
Tatlılar	Yağsız sütle yapılan tatlılar (muhallebi, sütlaç vb.), meyva salatası, limon dondurması, aşure, pestiller, kuru yemişli sucuklar, cezerye vs.	Çoklu doymamış yağ veya margarinle yapılan pasta ve bisküviler, badem tatlısı, helva	Dondurma, baklava vs. kremalı pastalar, hazır pudingler, çikolata ve bütün çikolata tatlı ürünleri	Kolesterol Birikimi
Kuruyemiş	Ceviz, badem, kestane	Yerfıstığı, antep fıstığı	Hindistan cevizi, tuzlu salata sosları, mayonez	
İçecekler, soslar	Çay, kahve, neskafe, az kalorili meşrubat	Az yağlı soslar	Fazla tuz, hazır salata sosları, mayonez	



KOLESTROL DÜŞÜRÜCÜ DİYET

Dokuman No:	POL.BRŞ.01
Yayın Tarihi:	22.04.2014
Rev.No:	00
Rev.Tarihi:	
Sayfa No:	2/2

KALP SAĞLIĞINIZ İÇİN

KOLESTROL TEDAVİNİZİ ÖMÜR BOYU BIRAKMAYINIZ!

DİYETİNİZE DİKKAT EDİNİZ!

Yüksek kolesterol kalbiniz için tehlikelidir. Çünkü damar cidarında birikerek "Plak" adı verilen oluşumlara yol açar. (Arkadaki şekle balınız). "Plak" damar içine doğru büyür ve bazen de yırtılarak veya yerinden koparak damarı aniden tıkar. Karo krizi, kalbi besleyen damarlardan birinde böyle ani bir tıkanmanın sonucu olarak meydana gelir.

Tıptaki son gelişmeler, kalp krizi geçirmiş kişilerde kolesterol düşürücü tedavinin ikinci bir kalp krizi ihtimalini önemli ölçüde azalttığını ve böylece ömrü uzatıcı etki gösterdiğini kanıtladı. Ancak bu etkinin gerçekleşmesini tedavinin yarım bırakılmamasına bağlıdır. Yüksek kolesterolün tedavisi, tıpkı tansiyon veya şeker hastalığında olduğu gibi ömür boyu sürmelidir.

Kolesterolden başka, kalp hastalığı ihtimalini arttıran risk faktörleri şunlardır.

- * Yaş (erkeklerde 45 ve üzeri, kadında 55 ve üzeri)
- * Ailede erken kalp krizi
- * Yüksek tansiyon
- * Sigara
- * Şeker hastalığı
- * İyi kolesterol (HDL-Kolesterol) 'ün düşük olması

Yüksek kolestole ek olarak, bunların birinden fazlasını taşıyan kişilerin kalp krizi geçirme ihtimali yüksektir. Arzu edilen kolesterol düzeyi 200 mg/dl 'dir.

Bu bilgiler, Türk toplumunun kalp sağlığını olumlu yönde etkilemek için Türk Kardiyoloji Derneği tarafından geliştirildikten sonra T.C. Sağlık Bakanlığı, 18 üniversite ve 6 dernek tarafından onaylanmış Koroner Kalp Hastalığından Korunma ve Tedaviye İlişkin Ulusal Kılavuz'a dayanılarak hazırlanmıştır. Kalp Hastalığı birçok dünya ülkesinde olduğu gibi Türkiye'de de en önde gelen ölüm nedenidir. Ülkemizde 1.200.000 kalp hastası olduğu tahmin edilmektedir.

Diyet, kolesterol düşürücü tedavinin önemli bir parçasıdır. Ulusal Kılavuzda yer alan bu diyet tablosunu arkada bulabilirsiniz.