

Dyt.
**Asena Sude
GÜNAYDIN**

Diyetisyen



Sağlıklı günler dileriz



0 (246) **232 8 232** ☎

davrazyasamhastanesi @

Pirimehmet Mahallesi 1724 Sokak No:1 ISPARTA

- | | |
|---|---|
| ENFEKSİYON
GENEL CERRAHİ | > Uzm.Dr. MEHMET ERDOĞAN SEVÜK
> Op.Dr. MAHMUT BÜLBÜL
Op.Dr. MURAT TEMRAZ URLU
Op.Dr. MAHİR BAĞCI |
| DAHİLİYE | > Uzm.Dr. TAHSİN MINKAR
Uzm.Dr. HASAN CAN |
| BEYİN VE SINİR CER.
NÖROLOJİ
KARDİYOLOJİ
GÖĞÜS HASTALIKLARI
KBB HASTALIKLARI
KADIN DOĞUM | > Op.Dr. HASAN SERDAR COŞKUN
> Uzm.Dr. ÜMİT ÖZUYAR
> Uzm.Dr. ZEHRA KÜÇÜKTEPE
> Uzm.Dr. OĞUZ ÇELİK
> Op.Dr. AHMET TURAN ÖZGÜL
> Op.Dr. MURAT ARSLAN
Op.Dr. AYHAN ATIGAN
Op.Dr. İBRAHİM AKIN |
| ÇOCUK HASTALIKLARI | > Uzm.Dr. CENAP ERKAN KARAKURT
Uzm.Dr. GÜLDEREN CESSUR |
| ORTOPEDİ
FİZİK TEDAVİ | > Op.Dr. SALİH KORKMAZ
> Uzm.Dr. RUKİYE TAK
Uzm.Dr. GÖKÇEN ÇELİK |
| ÜROLOJİ
CİLDİYE
GÖZ HASTALIKLARI
RADYOLOJİ | > Op.Dr. TAYFUN ÇİFTECİ
> Uzm.Dr. HASAN TAK
> Op.Dr. SADETTİN ÖZCAN
> Uzm.Dr. MEHMET TİĞDEMİR
Uzm.Dr. MURAT ÖZALP |
| ANESTEZİ | > Uzm.Dr. NACİYE ER
Uzm.Dr. CAHİT TÜRKMEN |
| ACİL SERVİS | > Dr. OĞUZ TÜRKAY
Dr. ZAFER COŞAR
Dr. İZZET DEMİRBAŞ
Dr. BAYRAM MAHİR DEVELİ
Dr. FİKRET KEMAL YAVUZ
Dr. MURAT USLU |
| GETAT ÜNİTESİ
DİŞ | > Dr. ZAFER COŞAR
> Uzm.Dt. OSMAN EVREN ÇELİK
Dt. BEREN YILMAZ |
| DIYETİSYEN | > ASENA SUDE GÜNAYDIN |

Sağlıklı günler dileriz



0 (246) **232 8 232** ☎

davrazyasamhastanesi @

Pirimehmet Mahallesi 1724 Sokak No:1 ISPARTA

GENEL BİLGİLENDİRME SERİSİ



**SAĞLIK İÇİN
SAĞLIKLI
BESLENİN**



☎ Randevu / 246 / **232 8 232**

SAĞLIĞINIZ EN DEĞERLİ HAZİNENİZ

Beslenme alışkanlıkları ile kan basıncı etkilenmektedir. Bu nedenle yeterli ve dengeli beslenmek oldukça önemlidir.

Artan teknoloji ve ileri teknolojik araçların (telefon, televizyon vs.) kullanımı ile beraber kolaylaşan yaşam biçimi, fiziksel aktivitede azalma, beslenme alışkanlıklarında değişim ve vücut ağırlığında artış gibi etkilere sebep olmuştur. Obeziteye kadar ilerleyen bu artış;

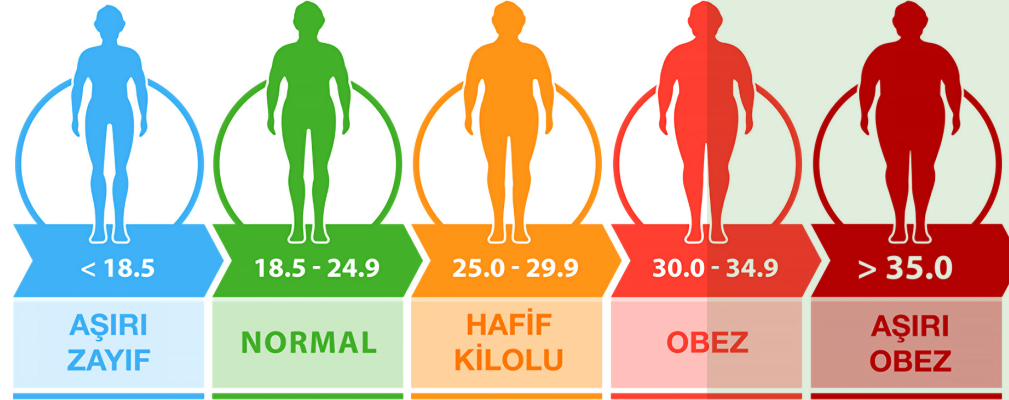
• DİYABET • HİPERTANSİYON
• KANSER • KALP DAMAR HASTALIKLARI gibi sağlık sorunlarını beraberinde getirebilir.

Fazla kilolu veya obez olup olmadığımızı beden kitle indeksi değerlerimize bakarak öğrenebiliriz.

Bu değeri; vücut ağırlığınızı boyunuzun karesine bölerek bulabilirsiniz.

$$BKİ = \frac{VÜCUT AĞIRLIĞI (KG)}{BOY (METRE) \times BOY (METRE)}$$

Beden Kütle İndeksi



Beden kitle indeksiniz normal aralıkta olsa bile bu her zaman sağlıklı olduğunuzu göstermeyebilir. Normal aralıkta olup yetersiz ve dengesiz beslenen ve hazır gıda tüketimi fazla olan bireylerin hipertansiyona yakalanması için;

- Günlük fiziksel aktivite düzeyi artırılmalıdır.
- Yemeklere ekstra tuz eklenmemelidir.
- Günlük beslenmede çeşitli sebze ve meyvelere yer verilmelidir.
- Paketli ve işlenmiş gıdalardan, alkol ve sigaradan kaçınılmalıdır.
- Günlük su tüketimine dikkat edilmelidir.



Beden kitle indeksi 25-30 kg/m² olan kişilerde ise;

- Yeterli ve dengeli bir beslenme planı ile ağırlık kaybı sağlanmalıdır.
- Tuz tüketimi sınırlandırılmalıdır.
- Alkol ve tütün kullanımı (varsa) bırakılmalıdır.
- Fiziksel aktivite artırılmalıdır.
- Günlük su tüketimine dikkat edilmelidir.

Beden kitle indeksi 30 kg/m² ve üzerinde olan kişilerde hipertansiyon riski oldukça yüksektir. Bu durumda;

- Bir diyetisyen eşliğinde tıbbi beslenme tedavisi uygulanmalı ve ağırlık kaybı sağlanmalıdır.
- Obezite ile uyumlu ve kişiye özel beslenme planı hazırlanmalıdır.
- Tuz tüketimi sınırlandırılmalıdır.
- Fiziksel aktivite yaşam stili haline getirilmelidir.

Sonuç olarak: sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite hipertansiyonu yönetmede anahtar rol oynar.

Sağlığınızı korumak için beslenme alışkanlıklarınızda yapacağınız küçük değişiklikler büyük farklar yaratacaktır.

Asena Sude GÜNAYDIN / Diyetisyen