Yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu çeşitli hastalıklara yakalanabiliriz. Yiyecekleri dengeli ve doğru miktarlarda yemek, bizi hastalıklardan korur, çocuklarımızın sağlıklı gelişmesini sağlar.

- Yiyeceklerinizi tuz yerine çeşitli baharatlarla, limon suyu ve nar ekşisi gibi soslarla tatlandırabilirsiniz.
- Yemeklerinizde zeytinyağını ve tereyağını aşırıya kaçmadan kullanabilirsiniz.
- Kahvaltı günün en önemli öğünüdür. Kahvaltı başta olmak üzere hiçbir öğün atlanmamalıdır.
- Günlük beslenmede ülkemizin beslenme kültürüne uygun olarak hazırlanan "yeterli ve dengeli beslenme yoncası" esas alınmalıdır.
- Bulunabiliyorsa doğal ürünler tüketilmeli, bu mümkün olamıyorsa doğala en yakın, günlük ürünler tercih edilmelidir.
- Yiyeceklerinizi evde pişirdiğinizde kullandığınız malzemeyi kontrol edebilir, böylece aşırı tuz ve şeker ile katkı maddesi, trans yağ gibi insan sağlığına zarar verebilecek ürünlerden kaçınmış olursunuz.
- Özellikle böbrek ve karaciğer sağlığınız için doktorunuz tarafından reçete edilen ve nasıl kullanılacağı belirtilen ilaçlar haricinde ilaç kullanmayınız. Reçete edilmiş ilacınızı aksi belirtilmiyorsa sadece bol suyla içiniz.
- Tuzlukları sofradan kaldırmak, yemeğin tadına bakmadan tuz koymamak, çay ve kahvenize eklediğiniz şekeri zamana yayarak azaltmak, özellikle gıda alışverişlerinde abur cubur türü gıdalardan kaçınmak, daha sağlıklı yaşamak için edinebileceğiniz en temel alışkanlıklardır.

- Bir yetişkinin günlük sıvı ihtiyacı en az 2 litredir. Bu miktara su, açık çay, çeşitli bitki çayları, ayran, süt gibi sağlıklı içecekler de dahildir.
- Sabah uyanınca aç karnına içeceğiniz bir bardak ılık su sayesinde gece boyunca dinlenmiş olan iç organlarınızı ve metabolizmanızı harekete geçirebilirsiniz.
- Su içme alışkanlığı edinmek için evinizde veya iş yerinizde elinizin altında su şişesi bulundurabilir, bu şişeye veya bardağınıza limon veya portakal dilimleri, kabuk tarçın, ince doğranmış zencefil koyarak daha aromalı bir tat elde edebilirsiniz.

Bu broşürdeki bilgiler hiçbir sağlık sorunu olmayan yetişkin bireyler için geçerlidir. Teşhis konulmuş herhangi bir hastalığınız varsa veya uzman hekim kontrolünde tedavi görüyor ve ilaç kullanıyorsanız, bu bilgileri uygulamadan önce mutlaka hekiminize danışınız.

TÜRK BÖBREK VAKFI

Bahçelievler Mah., Güneş - 1 Sk., No:2,
34590 Bahçelievler - İSTANBUL
Tel.: 0212 507 99 50
www.tbv.com.tr tbv@tbv.com.tr

"Sağlıklı Bir Yaşam İçin Beslenme ve Hayat Tarzı Önerileri Projesi"
Türk Böbrek Vakfı tarafından yürütülmektedir.

Sağlıklı Bir Yaşam İçin Beslenme ve Hayat Tarzı Önerileri

TÜRK BÖBREK VAKFI