



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 bulundurulabilir, 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

Sebze ve meyveleri mevsiminde , iyice yıkayarak ve bir süre sirkeli suda bekletip zararlı maddelerden arındırarak tüketebilirsiniz. Günde en az 5-6 porsiyon sebze ve meyve tüketilmelidir. Çiğ olarak tüketilecek yeşil sebzelerin enerji içecekleri dikkate alınmayacak düzeyde olduğu için bol miktarda tüketilebilir.

✓ Daha Fazla Sebze ve Meyve



Günde toplam 5 porsiyon sebze ve meyve; Sebzeler; çiğ, buharda pişirilmiş veya ızgara Meyveler; mümkünse kabuğu ile birlikte

Sabah kahvaltısında yediğimiz domates veya öğünlerdeki salata da sebze yerine geçer.

Kavun, üzüm, muz, incir gibi meyvelerin şeker oranları yüksektir ve sınırlı miktarda tüketilmeleri gerekir. 1 orta boy elma, ince bir karpuz diliminin yarısı, 1 mandalina, 12 kiraz bir porsiyon kadardır.

✗ Daha Az Tatlı ve Şekerli Gıda



Günlük şeker ihtiyacımızı meyveler başta olmak üzere tükettiğimiz diğer besinlerden karşılayabiliriz. Bu nedenle şekerli besinleri mümkün olduğu kadar az tüketmeli, içeriğinde mısırdan elde edilen glikoz şurubu varsa kesinlikle uzak durmalıyız.

Günlük beslenmemizde kuru baklagiller, çiğ kuruyemişler ve tam tahıllı ekmekler, kaliteli karbonhidrat kaynağıdır.

✓ Daha Fazla Bakliyat ve Tahıl



Günde bir küçük tatlı tabağı kadar nohut, börülce, fasulye, mercimek veya kısır, piyaz olarak

Ara öğünlerde bir avuç kadar tuzsuz ve yağda kavrulmamış kuruyemiş tüketmek hem tokluk sağlar hem de vücudumuz için gerekli şekeri bu yolla daha sağlıklı almış oluruz. Baklagiller protein açısından zengin besinlerdir. Beslenmenizi çeşitlendirerek her gün belli miktarlarda almanız gerekir.

✗ Daha Az İşlem Görmüş Hazır Gıda



İşlem görmüş ve paketlenmiş hazır gıdalar, içerdikleri tuz miktarı nedeniyle tercih edilmemelidir. Alışverişlerinizde paketli gıdaların içerik etiketlerini okuma alışkanlığı kazanmalısınız. Yemekleri mümkün olduğunca evde yapmak daha sağlıklıdır.

Haftada 1-3 defa et, tavuk veya balık tüketilmesi önerilmektedir. Ancak önerilen miktarlarda yumurta ve süt ürünlerinin, baklagillerle desteklenerek tüketilmesi de aynı yararı sağlayacaktır.

✓ Daha Fazla Et, Tavuk, Balık Yumurta, Süt, Yoğurt, Kefir



Pişirme esnasında ızgara, buğulama ve haşlama yöntemini tercih etmek daha sağlıklıdır. Izgara yaparken yanmamasına dikkat etmelisiniz.

Yumurta, iyi kaliteli protein içeren bir besindir. Eğer herhangi bir sağlık sorununuz yoksa her gün yumurta tüketmek iyi kaliteli protein almanızı sağlayacaktır. Günde bir bardak süt, yoğurdun ve diğer süt ürünlerinin yanında kuruyemiş tüketmek sizi daha uzun süre tok tutar.

✗ Daha Az Tuz



Günlük tuz tüketiminizi 6 gram ile sınırlayın. 6 gram tuz, bir çay kaşığına eşittir. Yemeklerin tadına bakmadan ilave tuz koymayın. Beyaz ekmekten ve hazır gıdalardan aldığınız tuzun, günlük ihtiyacınızın büyük kısmını karşıladığını unutmayın. Tuzlu gıdaları daha az tüketin.