

SAĞLIKLI YAŞAM

Beslenmeyi pek çoğumuz açlık duygumuzu bastırarak ya da canımızın istediğini yemek olarak tanımlarız. Vücudun gelişimi, yenilenmesi ve çalışması için her kişinin yaş, fiziksel aktivite düzeyine uygun miktarlarda ve çeşitte besin öğelerinin alınmasıdır. Sağlıklı yaşamın ana kuralı sağlıklı beslenmedir.

- ÖĞÜN ATLAMAYIN

Yeterli ve dengeli beslenmek için öğün atlamayın. Çünkü atlanan her öğünden sonra bir sonraki öğüne kadar daha çok acıkacaksınız ve karşınıza çıkan her yemeğe zararlı, faydasız, az demeden saldıracaksınız. Bu nedenle azar azar, sık sık beslenmelisiniz. Bu sayede eğer yediklerinizin miktarını değiştirmeden öğün sayısını artırırsanız vücutta sindirim işlemi artacağından daha fazla kalori yakarsınız, metabolizmanızı hızlandırabilirsiniz.

- KAHVALTI ÇOK ÖNEMLİ!

Kilo vermeye çalışıyorsanız kahvaltı sizin için çok önemlidir. Eğer kahvaltı etmezseniz kan şekerinizi iyice düşer. Bu da, yüksek miktarda yağ ya da şeker içeren besinleri yeme arzusu uyandırır.

- ÖĞÜNÜNÜZ ÇEŞİTLİ OLSUN

Mümkün olduğu kadar çok çeşitli beslenmeye özen gösteriniz. Her öğünde tüm besin gruplarına yer vermeye çalışın. Süt (yoğurt, peynir vb.) et, (yumurta, tavuk, balık) sebze (meyve) ve tahıl olmak üzere 4 besin grubundan da almaya çalışın.

- BOL SEBZE VE MEYVE TÜKETİN

Sebzeler ve meyveler bol su ve vitamin mineral içerir ve az kalorilidirler. Bol miktarda ve değişik renklerde sebze,



meyve tüketmeniz hem kilo kontrolünü sağlamak hemde bir çok hastalıktan (kanser, kalp-damar hastalıkları) korunmanızı sağlayacaktır.

- SEBZEYİ AZ SUDA PIŞİRİN

Sebzeler, vitamin ve minerallerden zengindirler. Ancak yanlış hazırlama ve pişirme yöntemleri kayba neden olmaktadır. Sebzeleri az suda pişirmeli, haşlama suyunu dökmemelidir. Aslında iyi ve doğru şekilde yıkanmışsa sebze ve meyveleri çiğ olarak tüketmek en yararlısıdır.

- BEYAZ ETİ TERCİH EDİN

Protein kaynaklarının (et, süt, yumurta, peynir, kurubaklagil) çeşitli ve yeterli olmasına dikkat edin. Et olarak daha çok tavuk, balık gibi beyaz etleri tercih edin, kırmızı eti haftada 1-2 kez tüketin ve yağsız olanlarını kullanın.

- SÜT GRUBUNDAN GÜNDE 3 ÖĞÜN ALIN

Kemik, diş gelişiminin sağlanması, kemik erimesinin önlenmesi için kalsiyum kaynağı olan süt, yoğurt, peynir tüketiminize dikkat edin.

- YAĞ TÜKETİMİNİ AZALTIN

özellikle katı yağlardan (margarin, tereyağ vb) uzak durun, daha çok bitkisel sıvı yağları tercih edin.

- KIZARTMA YERİNE IZGARA TERCİH EDİN

Besinlerinizi hazırlarken kızartma yerine ızgara, fırın kullanın.

- KURUBAKLAGİL VE KEPEKLİ BESİNLERİ TÜKETİN

Şeker, unlu besinler gibi basit şekerler yerine tokluk hissini artıran, kabızlığı engelleyen ve kilo kontrolünü kolaylaştıran kurubaklagil ve kepekli besinler gibi kompleks karbonhidratlar tercih edilmelidir.

- ABUR CUBURDAN UZAK DURUN

Cips, çikolata gibi besinler fazla miktarda yağ ve kolesterol içerirler.

- GÜNDE 2 LİTRE SU İÇİN

Vücut ısısının dengelenmesi, metabolizmanın devami ve vücuttan zehirli artık maddelerin atılması için su çok gereklidir. Bundan dolayı günde 2.5-3 litre sıvı tüketin ve bunun yaklaşık 2 litresi mutlaka su olmalıdır.

- ALKOL ALIYORSANIZ AZALTIN

Alkollü içki tüketme alışkanlığınız varsa bundan vazgeçmeye çalışın, bırakamıyorsanız da azaltın

- EGZERSİZİ İHMAL ETMEYİN

Egzersiz sağlıklı yaşamın vazgeçilmez unsurlarından biridir. Egzersizi alışkanlık haline getirmek ve

günlük işleri aksatmayacak şekilde ayarlamak gereklidir.

HASTALIKLARDA BESLENME

Yüksek Tanıyon ve Kalp Hastalıklarında:

- Günlük sodyum alımının 4 gm altında tutulması,
- Kalsiyum, potasyum, magnezyum yeterince alınması,
- Katı yağ tüketiminin azaltılması,
- Şişmanlığın önlenmesi, egzersiz yapılması,
- Stresli ortamlardan kaçınılması,
- Sigara ve alkolün mümkün olduğunca az kullanılması gerekmektedir.

Migrende:

- Yüksek miktarda tuz içeren ve salamura edilen besinlerden kaçınmak gerekir, paket çorbalar, konserve sebze ve etler gibi,
- Kimyasal uyarıcılardan kaçınmak gerekir. Çikolata, incir, erik, alkol,
- Kolalı ve alkollü içecekler, patates cipsi, fındık, ceviz krakerler zeytin, salamura balıklar alınmamalıdır.

Osteoporozda:

- Günde 2-3 su bardağı süti çilmeli, 1 bardak yoğurt, 1 kibrit kutusu beyaz eynir yenmelidir,
- Kalsiyumun yanı sıra fosfor da almak önemli olduğundan kuru baklagiller, balık ve yeşil yapraklı sebzelerle bu ihtiyaç sağlanmalıdır.

Diyabette:

- Basit karbonhidratları sınırlamak,
- Günlük kalorinin %30'unu yağlardan sağlamak,
- Günlük kalorinin %12'sini proteinlerden almak,
- Kolesterol ise 100 kalori için 150 mg. olmalı ve total 300 mg.ı geçmemesi gerekir.

Gut hastaları ne yemeli?

Açlık tarzındaki rejimler ürik asit düzeyini artırır. Gutlu kişilere gerektiğinden az kalori verilmesi faydalıdır. Ancak bu düşük kalorili diyet süreklive ılımlı olmalıdır. Bol sıvı tüketmek yararlıdır. Balx, sakatat, kuru bakla tavsiye edilmez. Domates, pırasa, lahan, taze fasulye, marul, patates, yumurta, tatlılar, makarna, süt, peynir tavsiye edilebilir.

Ecz. Aslı ÖZDEŞ

Bu ilaçlarla bu yiyecekleri karıştırmayın

Eğer sizde..... varsa	İlaç maddeleri	Yiyecek yada içecek	Ne olur ?
Mevsimlik alerjiler	Loratridine, setirizin veya difenhirramin (antihistaminikler)	Alkollü içecekler	İlacın uyusukluk etkisini artırabilir.
Kalp yetmezliği veya çarpıntı	Digoksin	Bol kepekli yiyecekler	İlacın emilme miktarını azaltır.
Depresyon	Fluoksetin, sertralin veya paroksetin	Alkollü içecekler	Baş dönmesini veya uyusukluğu artırabilir ve belirtiler daha da kötüye gidebilir. Depresyondaki insanlar alkolden kaçınmalıdır.
Diyabet	Metformin, glipizit	Alkollü içecekler	Düşük kan şekeri riskini uzatır. Aynı zamanda metformin laktik asit riskini artırabilir. (Yüksek seviyede laktik asit ölümcül olabilir.)
Eretil fonksiyon bozukluğu	Sildenafil	Yüksek kalorili yiyecekler	İlacın emilme oranını yavaşlatır.
Kalp krizi, çarpıntı, akciğer embolisi (akciğer damarlarının tıkanması) veya felç	Varfarin (pırtlaşmayı önleyici)	K vitamini açısından zengin yiyecekler, şalgam, brokoli, lifli sebzeler ve alkollü içecekler	vitamini yüksek olan yiyecekler ilacın etkisini düşürür. Alkol ilacın etkisini artırır ve aşırı kanama riskini yükseltebilir.
Mide ekşimesi ,gastrit	Sisaprid	Greyfurt suyu, alkollü içecekler	Alkolün yatıştırıcı etkisi artar. Ayrıca greyfurt suyunun olumsuz etkisi görülür.
Yüksek kan basıncı (hipertansiyon) veya damar tıkanıklığı	Amlodipin, diltiazem veya nifedipin Lizinopril,enalapril, kinapril veya benzapril	Greyfurt suyu, tuzun yerine geçen potasyum ve zengin potasyum içerikli yiyecekler. Örneğin muz, lifli sebzeler ve portakal	Bu ilaç bileşimleri vücudunuzdaki potasyum miktarını artırır ve tuzun yerine geçen potasyum sağlığı tehdit eder. Potasyum açısından zengin içerikli yiyecekler, potasyum oranını yükseltebilir. bu da düzensiz kalp atışına yani çarpıntıya veya kas güçsüzlüğüne neden olabilir. Ayrıca greyfurt suyunun olumsuz etkisi görülür.
Yüksek kolesterol	Lovastatin, simvastatin veya provastatin	Greyfurt suyu alkollü içecekler	Fazla miktarda alkol kullanımı karaciğeri olumsuz etkileyebilir. Ve greyfurt suyunun olumsuz etkisi görülür.
Tiroit hormonu eksikliği	Tiroksin	Bol lifli diyet, soya ürünleri, bol miktarda iyot içeren yiyecekler; örneğin ıspanak, kabuklu deniz ürünleri, tuzlu su balığı ve iyotlu tuz	Lifli besinler ve soya ürünleri ilacın emilme etkisini düşürebilir. Ayrıca soya ürünleri tiroit fonksiyonunu olumsuz yönde etkileyebilir. İyot , tiroit hormonu seviyesini etkileyebilir.
Uykusuzluk	Zolpiden	Alkollü içecekler	Uykuya dalmanıza yardımcı olacak uyku ilaçlarının etkisini artırabilir.
Osteoporoz	Alendronat	Soda, portakal suyu, kahve, çay, bol lifli diyet ve soya ürünleri	Bu içecekler ilacın etkisini düşürebilir. Önerimiz bu tip ilaçları sadece suyla içmeniz.