

Dyt.
**Fatıma
Nur
BİLGİN**
Diyetisyen



Sağlıklı günler dileriz



**ENFEKSİYON
GENEL CERRAHİ**

- > Uzm. Dr. M. Erdoğan SEVÜK
- > Prof. Dr. Mahmut BÜLBÜL
- Op.Dr. Murat Temraz URLU
- Op. Dr. M. Tevfik BÜLBÜL

KADIN DOĞUM

- > Op. Dr. Murat ARSLAN
- Op. Dr. Ayhan ATIGAN

BEYİN VE SİNİR CERRAHİSİ

- > Doç. Dr. Kamil Melih AKAY
- Op.Dr. Hasan Serdar COŞKUN

DAHİLİYE

- > Uzm. Dr. Tahsin MİNKAR
- Uzm. Dr. Hasan CAN

**KARDİYOLOJİ
GÖĞÜS HASTALIKLARI
ÇOCUK HASTALIKLARI**

- > Uzm. Dr. Zehra KÜÇÜKTEPE
- > Uzm. Dr. Oğuz ÇELİK
- > Uzm. Dr. C. Erkan KARAKURT
- Uzm.Dr. Gülderen CESSUR

**ORTOPEDİ
ÜROLOJİ
FİZİK TEDAVİ
NÖROLOJİ
KBB HASTALIKLARI
GÖZ HASTALIKLARI
RADYOLOJİ**

- > Op.Dr. Engin DEMİRAYAK
- > Op.Dr. Tayfun ÇİFTEÇİ
- > Uzm. Dr. Rukiye TAK
- > Uzm. Dr. Ümit ÖZUYAR
- > Op. Dr. Ahmet Turan ÖZGÜL
- > Op. Dr. Sadettin ÖZCAN
- > Uzm. Dr. Mehmet TİĞDEMİR
- Uzm. Dr. Murat ÖZALP
- > Uzm. Dr. Naciye ER
- > Dr. Hamza Sina TÖNGE
- Dr. Oğuz TÜRKAY
- Dr. Zafer COŞAR
- Dr. Ümit Can YAZGAN
- Dr. Bayram Mahir DEVELİ

DİŞ

- > Uzm.Dt. Osman Evren ÇELİK
- Dt. Beren YILMAZ
- > Dyt. Fatıma Nur BİLGİN

BESLENME DİYET.



www.davrazyasamhastanesi.com.tr



246 / 232 8 232

Piri Mehmet Mahallesi 1724. Sokak No:1 ISPARTA

GENEL BİLGİLENDİRME SERİSİ



**SAĞLIK İÇİN
SAĞLIKLI
BESLENİN**



Randevu / 246 / 232 8 232

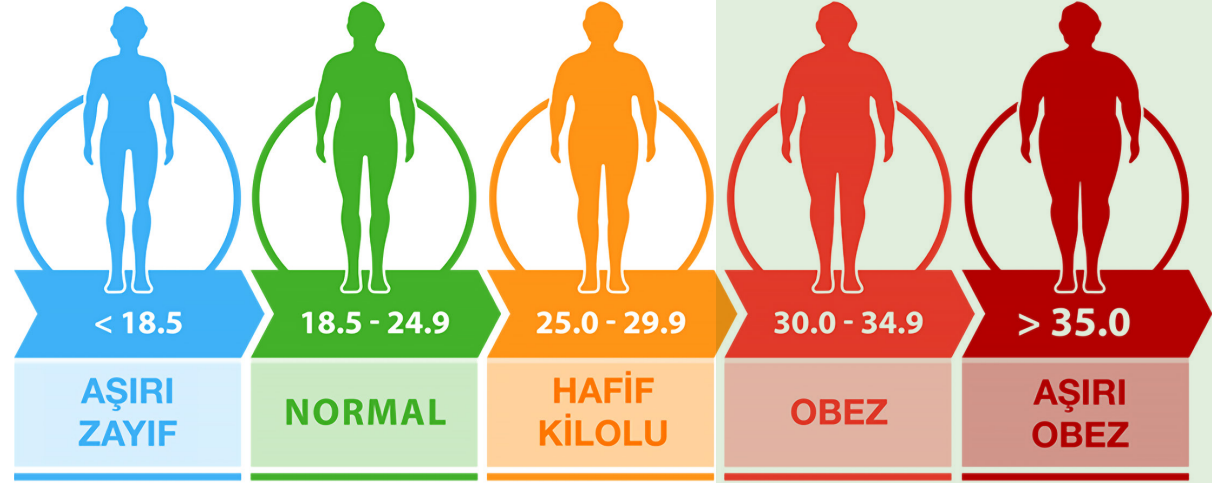
SAĞLIK İÇİN SAĞLIKLI BESLENİN

Kan basıncı belirli besin öğelerinin alımıyla etkileneceği için yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması önemlidir.

Artan teknoloji ile beraber özellik-
le ulaşım, üretim ve tarım alanlarında
kolaylaşan yaşam biçimine bağlı fiziksel
aktivitede azalma, beslenme alışkanlıkla-
rındaki değişim ve ileri teknolojik araçların
(cep telefonu, televizyon, bilgisayar vb.)
kullanımının yaygınlaşması vücut ağırlı-
ğının artmasına hatta obeziteye neden
olmaktadır. Fazla kiloya sahip olmak şeker
hastalığı (diyabet), hipertansiyon, kanser,
kalp damar hastalıklarına olan yatkınlığı
artırmaktadır. Fazla kilolu veya obez olup
olmadığımızı değerlendirmek için Beden
kütle indeksi değerleri bireylerin
sağlığı için oldukça önem teşkil
etmektedir. Beden Kütle
İndeksi vücut ağırlığının
(kg), boy uzunluğunun
(m) karesine bölünmesi
ile elde edilmektedir.



Beden Kütle İndeksi



Beden kütle indeksi değeri normal aralıkta olan fakat yetersiz ve dengesiz beslenen, hazır paketlenmiş gıda tüketimi fazla olan bireylerin hazır gıda tüketimini azaltması posadan zengin meyve ve sebze gruplarından günlük

3 ile 5 porsiyon arasında tüketmesi, yemeklere ekstra tuz eklememesi, günlük en az 45 dakika olacak şekilde tempolu yürüyüş yapması

hipertansiyon hastalığına yakalanma riskini azaltmaktadır. Beden kütle indeksi 25 ile 30 kg/m²

arasında olan fazla kilolu kişilerde ise ağırlık kaybının sağlanması oldukça önemlidir. Tereyağı, margarin, iç yağ gibi doymuş yağları tüketmemesi önerilmektedir. Yeterli ve dengeli bir beslenme programının oluşturulması, tuz tüketiminin sınırlandırılması, alkol kullanılıyor ise sınırlandırılması, tütün kullanımının bırakılması ve fiziksel aktivite/egzersizin artırılması hipertansiyon hastalığına yakalanma riskini azaltacaktır. BKİ değeri 30 kg/m² ve üzeri olan obez bireylerin ise hipertansiyona yakalanma riski oldukça yüksektir. Bu nedenle profesyonel bir şekilde tıbbi beslenme tedavisi ile ağırlık kaybı sağlanmalı ve Hipertansiyonu önlemek için **diyetisyen kontrolünde**; sebze ve meyveden zengin, doymuş yağdan fakir, tam tahıl ürünleri kullanılarak hazırlanan yeterli ve dengeli bir beslenme programının hazırlanması uygun görülmektedir.

Fatıma Nur BİLGİN / Diyetisyen