

Apwòch Dyetetik pou Sispann Tansyon wo (DASH)

Kòmanse ak DASH

- 1 Nan ki pwen ou ye kounye a.** Plan alimentè DASH la pa itilize manje ak resèt espesyal. Yon fason pou kòmanse se lè w sèvi ak Planifikatè Pwa Kò gratis la (<https://www.niddk.nih.gov/bwp>) pou w konnen konbyen kalori ou bezwen chak jou pou w rete an sante.
- 2 Diskite sou medikaman ou ak doktè ou.** Si w ap pran medikaman pou tansyon wo oswa kolestewòl, kontinye pran li. Suiv plan alimentè DASH la epi pale ak doktè ou a sou medikaman ou nan kad plan byennèt jeneral ou.
- 3 Fè DASH yon pati nan sante ou.** Plan alimentè DASH la, ansanm ak lòt chanjman nan fason w ap viv, ka ede w kontwòle tansyon w epi bese kolestewòl ou. Chanjman enpòtan nan fason w ap viv la gen ladan: kenbe yon pwa ki sen epi fè aktivite fizik regilyèman.
- 4 DASH la pou tout moun nan fanmi an.** Tout manm fanmi w ka manje lè yo sèvi ak plan alimentè DASH la. Konsilte lyen ki anba a pou jwenn yon egzanp rejim DASH.
- 5 Pa enkyete w.** Menm lè w ap fè tout sa w kapab, li ka fasil pou w manje twòp. Sèlman fè tout sa w kapab pou pifò jou yo rete pre plan alimentè DASH la ak nivo sodyòm ki rekòmande pou ou a.

Pase nan DASH

Kòmanse ak ti chanjman ak ranplasman ki bon pou sante.

- Si ou kòmanse manje youn oswa de pòsyon legim pa jou, ajoute yon lòt pòsyon nan manje maten oswa manje midi ou. Eseye ajoute legim nan yon kaswòl oswa yon plat espageti.
- Si ou pa manje fwi kounye a, ajoute yon pòsyon fwi nan repa ou yo oswa pran l kòm yon ti goute.
- Ogmante konsomasyon lèt oswa yogout, ak fwomaj piti piti jiska twa pòsyon pa jou. Pa egzanp, bwè lèt nan moman manje midi oswa dine, olye de soda, te sikre, oswa alkòl.
- Chwazi lèt oswa yogout san grès oswa ki gen mwens grès (1%), ak fwomaj ki gen mwens grès pou diminye kantite grès satire, kolestewòl, ak kalori ou manje epi ogmante kalsyòm ou.
- Li etikèt Enfòmasyon Nitrisyonèl sou tout manje yo pou chwazi sa ki gen mwens grès satire ak trans.
- Eseye ranpli ½ asyèt ou a ak legim ak fwi, ¼ ak grenn antye, epi ¼ ak pwason, vyann mège, bèt volay, oswa pwa.
- Chwazi sereyal grenn antye ak pen oswa pat ble antye pou jwenn plis mineral ak fib.

Manje diferan tip pwoteyin.

- Chwazi vyann mège epi retire po bèt volay yo oswa eseye opsyon san vyann.
- Verifye etikèt yo pou konnen vyann moulen ak bèt volay ki gen mwens grès satire.
- Eseye manje pwason yon fwa oswa de fwa pa semèn.

Chwazi ti goute nourisan epi ki gen bon gou.

- Fwi yo ofri bon gou ak varyete. Sèvi ak fwi ki nan konsèvan nan ji oswa nan dlo. Fwi fre yo rapid epi fasil pou manje, epi fwi sèk yo se yon bon chwa pou pote oswa pou genyen nan machin ou.
- Ide ti goute: nwa melanje ak rezen chèch, biskwit graham, yogout san grès oswa ki gen mwens grès, pòpkòn san sèl oswa bè ajoute, legim kri.



Itilize Etikèt Enfòmasyon Nitrisyonèl la

Kat Etap Fasil

Sèvi ak etikèt Enfòmasyon Nitrisyonèl ki sou manje ak bwason ki nan pake pou fè chwa ki bon pou sante ou. Suiv etap ak konsèy enpòtan sa yo!

1

Gwosè Pòsyon yo

Gwosè pòsyon an di ou kantite ak konbyen pòsyon ki nan pake a.
Manje 2 pòsyon nan manje sa a vle di ou te manje 14% nan total sodyòm ou.
 $2 \text{ pòsyon} \times 160 \text{ mg (7\%)} = 320 \text{ mg (14\% total sodyòm)}$

3

Atansyon: Sodyòm

Pale ak doktè w la sou kantite sodyòm ki bon pou ou.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

<https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition>

Konsidere Kalori yo

Èske li vo lapenn? Kenbe nan tèt ou kantite kalori ou bezwen pa jou pou atenn objektif pwa kò ou.

2

Chwazi Nitrisyon ak Sajès

Sèvi ak % Valè Chak Jou a pou wè si yon pòsyon manje a gen anpil oswa yon ti kantite eleman nitritif rekòmande epi pou konpare manje yo.

- Eseye jwenn 100% DV nan sa yo pifò jou:
 - Fib Alimantè
 - Fè
 - Vitamin D
 - Potasyòm
 - Kalsyòm
- Eseye jwenn mwens pase 100% DV nan sa yo chak jou:
 - Grès Satire
 - Grès Trans*
 - Sik Ajoute

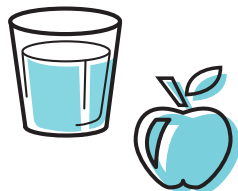
*Eseye kenbe grès trans yo pi ba posib.

Gid pòsyon "pratik" ou a



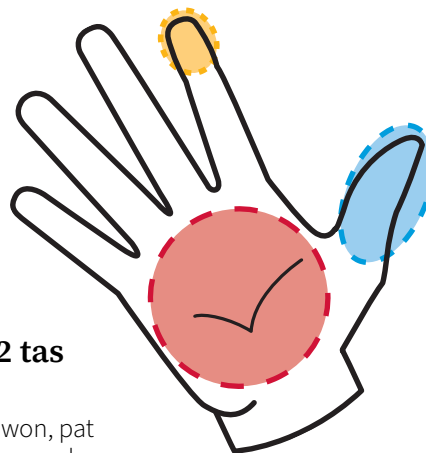
Pwen = 1 tas

Yon pòsyon 1 tas egal ak:
- 8 ons lèt oswa yogout
- yon pòm mwayen



Bout dwèt = 1 ti kiyè

Chwazi pòsyon 1 ti kiyè pou lwil ak grès tankou mayonèz oswa yon ti moso bè.



Men an fòm tas = 1/2 tas

Yon pòsyon 1/2 tas egal ak:
- Grenn antye kuit (diri mawon, pat ble antye, mayi moulèn, sereyal cho, elatriye)
- Fwi sèk
- Pwa kuit



Pous = 1 gwo kiyè

Yon pòsyon bè manba egal ak 2 gwo kiyè.



Pla men = yon pòsyon 3 ons

Chwazi pòsyon 3 ons pou vyann mèg, pwason ak bèt volay.

