

Diyet Yaklaşımları Hipertansiyonu Önlemek İçin (DASH)



DASH'e Başlarken

- 1 Şu anki durumunuz.** DASH beslenme planı özel yiyecekler veya tarifler gerektirmez. Başlamanın bir yolu, sağlıklı olmak için günde kaç kaloriye ihtiyacınız olduğunu öğrenmek üzere ücretsiz Vücut Ağırlığı Planlayıcısını (<https://www.niddk.nih.gov/bwp>) kullanmaktır.
- 2 İlaçlarınızı doktorunuzla konuşun.** Yüksek tansiyon veya kolesterol için ilaç kullanıyorsanız, bunları almaya devam edin. Genel sağlık planınızın bir parçası olarak DASH beslenme planını uygulayın ve ilaçlarınız hakkında doktorunuzla görüşün.
- 3 DASH'i sağlıklı yaşamınızın bir parçası yapın.** DASH beslenme planı, diğer yaşam tarzı değişiklikleriyle birlikte tansiyonunuzu kontrol altına almanıza ve kolesterolünüzü düşürmenize yardımcı olabilir. Önemli yaşam tarzı değişiklikleri şunları içerir: sağlıklı bir kiloda olmak ve düzenli fiziksel aktivite.
- 4 DASH, ailenin tüm üyeleri içindir.** Tüm aileniz DASH beslenme planına uygun yemekler yiyebilir. Örnek bir DASH diyeti için aşağıdaki bağlantıya göz atın.
- 5 Endişelenmeyin.** Elinizden gelenin en iyisini yapsanız bile bazen fazla yemek kolay olabilir. Çoğu gün DASH beslenme planına ve size önerilen sodyum seviyesine sadık kalmak için elinizden geleni yapın.

DASH'e Geçiş Yapmak

Küçük değişiklikler ve sağlıklı alternatiflerle başlayın.

- Günde bir veya iki porsiyon sebze yiyerek başlıyorsanız, öğle veya akşam yemeğine bir porsiyon daha ekleyin. Güveç veya makarna yemeklerine sebze eklemeyi deneyin.
- Şu an meyve tüketmiyorsanız, öğünlerinize veya atıştırmalık olarak bir porsiyon meyve ekleyin.
- Süt, yoğurt ve peynir tüketiminizi yavaş yavaş günde üç porsiyona çıkarın. Örneğin; öğle veya akşam yemeğinde gazlı içecek, şekerli çay veya alkol yerine süt için.
- Aldığınız doymuş yağ, kolesterol ve kalori miktarını azaltmak ve kalsiyum alımınızı artırmak için yağsız veya az yağlı (%1) süt veya yoğurt ile yağı azaltılmış peynir tercih edin.
- Doymuş ve trans yağ oranı en düşük olanları seçmek için tüm gıdaların üzerindeki Besin Değerleri etiketini okuyun.
- Tabağınızın yarısını sebze ve meyvelerle, çeyreğini tam tahıllarla ve diğer çeyreğini balık, yağsız et, tavuk veya baklagillerle doldurmayı hedefleyin.
- Daha fazla mineral ve lif almak için tam tahıllı gevrekleri ve tam buğdaylı ekmek veya makarnayı tercih edin.

Farklı protein türleri tüketin.

- Yağsız etleri tercih edin, tavuk veya hindinin derisini ayırın ya da etsiz seçenekleri deneyin.
- Daha düşük doymuş yağ içeren kıyma ve kümes hayvanları için etiketleri kontrol edin.
- Haftada bir veya iki kez balık yemekye çalışın.

Besleyici ve lezzetli atıştırmalıklar seçin.

- Meyveler harika bir tat ve çeşitlilik sunar. Kendi suyunu veya suda konserve edilmiş meyveleri tercih edin. Taze meyveler hızlı ve pratiktir, kuru meyveler ise yanınızda veya arabada taşımak için iyi bir seçenektir.
- Atıştırmalık fikirleri: Kuru üzümle karıştırılmış kuruyemişler, tam buğdaylı bisküviler, yağsız veya az yağlı yoğurt, tuz veya tereyağı eklenmemiş patlamış mısır, çiğ sebzeler.



Daha fazla bilgi için şu bağlantıları inceleyin:

DASH diyeti hakkında daha fazla bilgi: <https://www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan>

Örnek DASH Diyeti: <https://www.nhlbi.nih.gov/resources/week-dash-eating-plan>

Besin Değerleri Etiketini Kullanmak

Dört Kolay Adım

Sağlıklı seçimler yapmak için paketli yiyecek ve içeceklerdeki Besin Değerleri etiketini kullanmak. Bu temel adımları ve ipuçlarını izleyin!

1

Porsiyonları İnceleyin

Porsiyon boyutu, pakette ne kadar miktar ve kaç porsiyon bulunduğunu gösterir.

Bu yiyecekten 2 porsiyon yemeniz, toplam günlük sodyum ihtiyacınızın %14'ünü aldığınız anlamına gelir.

2 porsiyon X 160 mg (%7) = 320 mg (%14) toplam sodyum

3

Dikkat: Sodyum

Sizin için ne kadar sodyumun uygun olduğunu doktorunuzla konuşun.

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>

Kalorileri Dikkate Alın

Buna değer mi? Kilo hedeflerinize ulaşmak için günde kaç kaloriye ihtiyacınız olduğunu aklınızda bulundurun.

Besin Seçimlerinizi Akıllıca Yapın

Bir porsiyonun önerilen besin maddeleri açısından yüksek mi yoksa düşük mü olduğunu görmek ve yiyecekleri karşılaştırmak için % Günlük Değeri (GD) kullanın.

- Çoğu gün bunların %100 GD'sini (Günlük Değerini) almaya çalışın:
 - Diyet Lifi
 - D Vitamini
 - Kalsiyum
 - Demir
 - Potasyum
- Her gün bunların %100 GD'sinden daha azını almaya çalışın:

- Doymuş Yağ
- Trans Yağ*
- İlave Şekerler

*Trans yağı olabildiğince düşük tutmaya çalışın.

"Pratik" porsiyon rehberiniz



Yumruk = 1 su bardağı

- 1 su bardağı porsiyon şunlara eşittir:
- 240 ml (8 oz) süt veya yoğurt
 - orta boy elma



Parmak ucu = 1 çay kaşığı

Sıvı yağlar, mayonez veya bir parça tereyağı gibi katı yağlar için 1 çay kaşığı (tsp) porsiyonları tercih edin.



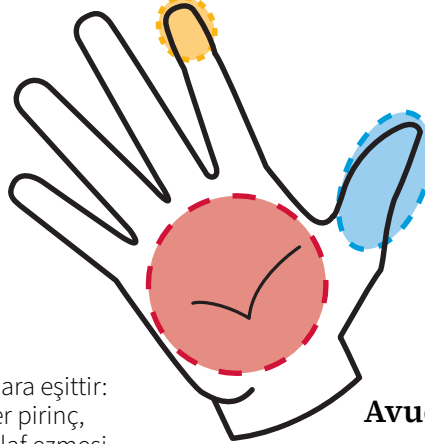
Başparmak = 1 yemek kaşığı

Bir porsiyon fıstık ezmesi 2 yemek kaşığına eşittir.



Avuç Dolusu = 1/2 su bardağı

- 1/2 su bardağı porsiyon şunlara eşittir:
- Pişmiş tam tahıllar (esmer pirinç, tam buğday makarna, yulaf ezmesi, sıcak tahıl gevreği vb.)
 - Kuru meyveler
 - Pişmiş fasulye / baklagiller



Avuç İçi = 90 gramlık (3 oz) porsiyon

Yağsız et, balık ve kümes hayvanları için 90 gramlık (3 oz) porsiyonları tercih edin.

