



KALP DOSTU BESLENMENİN TEMELİ

Günlük seçimler, kalıcı alışkanlıklar

Kalp sağlığını destekleyen yaklaşım; tek bir besine değil, sebze, meyve, baklagil, tam tahıl, sağlıklı protein ve sıvı bitkisel yağların birlikte oluşturduğu sürdürülebilir örüntüye dayanır.

SAĞLIKLI TABAK MODELİ

%50

Sebze ve meyve

%25

Tam tahıllar

%25

Sağlıklı protein

8 TEMEL İLKE

01 Enerji dengesini koruyun Porsiyonları günlük hareket düzeyinize göre ayarlayın; sağlıklı ağırlığa ulaşmayı ve korumayı hedefleyin.	02 Sebze ve meyveyi çeşitlendirin Farklı renkleri, bütün meyveyi ve liften zengin az işlenmiş seçenekleri öne çıkarın.
03 Tam tahılları seçin Beyaz ekmek ve rafine tahıllar yerine yulaf, bulgur ve tam tahıllı ürünleri tercih edin.	04 Sağlıklı protein kaynakları Baklagiller, tuzsuz kuruyemiş, balık ve işlenmemiş yağsız proteinlere öncelik verin.
05 Yağ kalitesine dikkat edin Tereyağı ve tropikal yağlar yerine zeytinyağı gibi sıvı bitkisel yağları ölçülü kullanın.	06 İşlenmiş gıdayı azaltın İşlenmiş et, ultra işlenmiş ürün, şekerli içecek, ilave şeker ve fazla tuzu sınırlayın.
07 Su temel içeceğiniz olsun Sıvı gereksinimini ağırlıklı suyla karşılayın; sağlık amacıyla alkole başlamayın.	08 Hareketi günlük yaşama katın Sağlığınız elveriyorsa düzenli yürüyüş ve diğer uygun aerobik aktiviteleri sürdürün.



ÖĞÜN DÜZENİ

Tabağınızı planlamanın pratik yolu

Bu örnek bir reçete değildir. Öğün sayısı, porsiyon ve besin seçimi; sağlık durumu, günlük hareket, kültürel tercihler ve kullanılan ilaçlara göre değişebilir.

SABAH

Kahvaltı

Sebze ve yeşillik; şekerli yoğurt/kefir veya az yağlı peynir; küçük bir porsiyon tuzsuz kuruyemiş ve gereksinime göre tam tahıllı bir seçenek.

ÖĞLE & AKŞAM

Ana öğünler

Tabağın yarısı sebze ve salata, dörtte biri baklagil/balık/uygun protein, dörtte biri tam tahıllı seçenek olabilir. Porsiyon kişiye göre değişir.

GEREKİRSE

Ara öğün

Gerçek açlık olursa şekerli yoğurt, küçük bir avuç tuzsuz kuruyemiş veya bütün meyve. Ara öğün herkes için zorunlu değildir.

DAHA SIK TERCİH EDİN

- Sebzeler ve bütün meyveler
- Baklagiller
- Yulaf, bulgur ve tam tahıllar
- Balık ve deniz ürünleri
- Şekerli fermente süt ürünleri
- Zeytinyağı ve tuzsuz kuruyemişler

SINIRLANDIRIN

- Rafine unlu ürünler ve tatlılar
- Şekerli içecek ve atıştırmalıklar
- İşlenmiş etler
- Fazla tuzlu hazır ürünler
- Doymuş ve trans yağ kaynakları
- Tütün ve sağlık amacıyla alkol

KİŞİYE ÖZEL DURUMLAR

Beslenme planınız hastalık ve ilaçlarınıza göre değişebilir.

Diyabet, böbrek hastalığı, kalp yetersizliği, gebelik, gıda alerjisi veya özel ilaç kullanımı varsa plan kişiselleştirilmelidir. Warfarin kullananlar K vitamini içeren gıdaları aniden artırıp azaltmamalıdır. Sıvı, tuz ve potasyum sınırları hekim/diyetisyen tarafından belirlenir. Takviyeleri tedavi amacıyla kendi kendinize başlamayın.

BİLİMSEL DAYANAK

AHA 2021 Dietary Guidance • 2021 ESC Cardiovascular Prevention Guideline • AHA 2023 Dietary Patterns Statement • PREDIMED Mediterranean Diet Trial