

	KALİTE YÖNETİM DOKÜMANLARI	Doküman No:EY-YD-90 Yayın Tarihi :04.07.2022
	SODYUMDAN KISITLI BESLENME ÖNERİLERİ (HİPERTANSİYON DİYETİ)	Revizyon No:00 Revizyon Tar.: Sayfa No :1/1

YENİLMEYESİ GEREKEN YİYECEKLER

- Sakatatlar (Karaciğer, beyin, böbrek, yürek, dil, dalak, ve işkembe)
- Sucuk, pastırma, salam, sosis, midye ıstakoz ,istiridye, midye
- Konserve olmuş, tuzlanmış, tütsülenmiş, kurutulmuş, etler, tuzlu balıklar.
- Turşular, salamuralar, konserve, ve tuzlu zeytin, tuzlu peynir
- Her çeşit hazır yiyecekler ve içecekler, hazır domates veya diğer meyve suları
- Normal ekmek (tuzlu). Pide, kraker, mısır veya patates cipsleri
- Margarin, mayonez, tereyağı, iç yağ kuyruk yağı
- Kuru yemişler[tuzlu],hazır çorbalar,
- Et suları ve fazla tüketilen salça, bütün hazır soslar
- Hazır şekerlemeler, karışık pudingler
- Peynir mayası ve sodyum bikarbonat.
- Alkollü içecekler.
- Bütün kızartmalar ve kavurmalar

ÖNERİLER

- Hazır diyet tuzlarını kullanmayınız
- Meyveleri ve sebzeleri istediğiniz kadar yiyebilirsiniz.
- Kahve ve kakaoyu neskafe kola hafta da 1 - 2 den fazla tüketmeyiniz.
- Kepekli ekmek tüketiniz
- Kabuklu yenilebilen meyveleri kabuklu yiyiniz
- Bol yürüyüş; yapınız aktivitenizi arttırınız
- Haftada en az 2 porsiyon kurubaklagil yiyiniz.

NOT: Tansiyon ilacı kullananlar yemeklerini tuzsuz, ekmeklerini tuzlu tüketebilirler.

Diyet tuzlar NaCl (sodyum klorür) yerine KCl (potasyum klorür) içerir. Bu nedenle doktora danışılmadan kullanılmamalıdır.