



# OSMANOĞLU HASTANESİ *"Ailenizin Hastanesi"*



## KARDİYOLOJİ MERKEZİ

Yağ ve Kolesterol Düşürücü  
**KARDİYOLOJİK DİET**

*"Her şey sağlığınız için"*

# YAĞ VE KOLESTROL DÜŞÜRÜCÜ KARDİYOLOJİK DİET

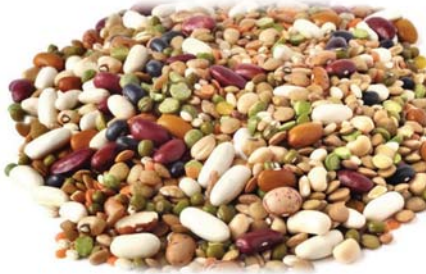
## Önerilen Gıdalar

- Kepekli buğday ve çavdar ekmeği, yulaf ezmesi, mısır gevreği
- Yağsız süt, az yağlı peynir ve eritme peyniri, yağsız yoğurt, yumurta akı



- Sebze çorbası, et suyu çorbası
- Bütün beyaz etli ve yağlı balıklar (ızgara ve buğulama), ıstiridye

- Tavuk, hindi, dana, av eti
- Bütün taze ve dondurulmuş sebzeler, bilhassa kuru baklagiller (mercimek, fasulye, nohut vs.), haşlama patates



- Yağsız sütle yapılmış tatlılar (sütlaç, muhallebi vs.), meyve salatası, limon dondurması, aşure, pestiller, kuru yemişli sucuklar, cezeriye vs.



- Ceviz, badem, kestane
- Çay, kahve, neskafe, az kalorili meşrubat

## Ölçülü Yenecek Gıdalar

- Makarna, pirinç, bulgur
- Yarım yağlı süt, yarım yağlı peynir, dil peyniri, yarım yağlı yoğurt, haftada en çok 2 yumurta
- Uygun yağda kızartılmış balık, midye istakoz
- Yağsız sığır, dana, kuzu eti (haftada 1-2 kez), dana ve tavuk sosisi, ciğer (ayda en çok 1 kez)
- Çoklu doymamış yağlar (ay çiçeği, mısır özü, soya vs.), tekli doymamış yağlar (zeytin yağı, hidrojene edilmemiş yumuşak margarin)
- Bu tür yağlarla yapılmış pasta ve bisküviler, badem tatlısı, helva
- Uygun yağda kızartılmış patates ve sebze
- Yer fıstığı ve antep fıstığı
- Az yağlı soslar



## Kaçınmak Gereken Gıdalar

- Açma, poğaç, kuruvasan vs.
- Tam yağlı süt, konsantre süt, şantiyi, kaymak – taklit sütü, yağlı peynir ve yoğurtlar
- İşkembe çorbası
- Ördek, kaz, yağlı görünen bütün etler, sosis, salam, sucuk, pastırma, kümes hayvanlarının derisi
- Balık yumurtası, havyar, belirsiz yağda kızartılmış balıklar, karides, kalamar
- Tereyağı, trabzon ve urfa yağı, iç ve kuyruk yağı, hidrojene edilmiş katı margarinler
- Belirsiz yağda kızartılmış patates, sebze, cipsler, tuzlu konserve sebze
- Dondurma, baklava vs., kremalı pastalar, bisküviler, hazır pudingler, çikolata, çikolatalı tatlılar
- Hindistan cevizi, tuzlu eğlencelik
- Fazla tuz, hazır salata sosları, mayonez

## Gıdaların alınması ile ilgili genel öneriler

- Her gün çeşitli besinler yiyiniz ve gıda grupların her birinden ihtiyacınız kadar alınız.



- Öğünlerinizi her gün düzenli olarak ve aynı zamanda yiyiniz. Öğün atlamayınız. Aksi halde sonraki öğünde daha çok yemek zorunda kalıp diyetinizi bozarsınız. Yiyecek miktarlarına dikkat ediniz.
- Sizin için uygun olan bu diyet ailenizde uygun olup ayrı zamanlarda yemek yemenize ve ayrı yemek pişirilmesine gerek yoktur.



- Daha az yağ tüketin. İç yağları, et beraberindeki yağlar, tereyağı, kaymak ve krema doymuş yağ içerirler. Doymuş yağ oda sıcaklığında katı

olmuş yağdır. Bu tür yağları kullanmayınız.

- Öğle ve akşam yemeklerinde az sıvı yağ ve az tuz ilave edilmiş çiğ sebze ve salata yiyiniz.



- Yağsız veya yarım yağlı süt ürünlerini kullanınız. Kalsiyum ihtiyacı için süt önemli olup mutlaka alınmalıdır.
- Tavuk ve balık eti tercih edilmelidir. Tavuk derisi yenmemelidir.
- Kırmızı et az ve görünen yağları ayıklanmış olarak yenmelidir.



- Kızartma yerine ızgara veya haşlama tercih edilmelidir.
- Haftada iki yumurtadan fazla almayınız.

- Posa miktarı fazla olduğundan kepekli ekmekek, bulgur pilavı ve kuru baklagiller tercih edilmelidir.
- Mercimek çorbasını un ve şehriye çorbasına tercih ediniz.
- Kuru meyvelerin şeker konsantrasyonu fazladır. Bu nedenle tüketilmemeleri önerilir.
- Meyve suyu yerine meyveyi tercih ediniz. Böylece barsaklarınıza da yardım etmiş olursunuz.



# TEŞHİS VE TEDAVİ ÜNİTELERİMİZ

- AĞIZ VE DIŞ SAĞLIĞI
- CİLDİYE
- ÇOCUK HASTALIKLARI
- DAHİLİYE
- DİYET VE BESLENME
- ENDOSKOPİ MERKEZİ
- ESTETİK VE PLASTİK CERRAHİ  
SAÇ EKİMİ
- FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON
- GENEL CERRAHİ  
MEME CERRAHİSİ  
PANKREAS HASTALIKLARI
- GERİATRİ
- GÖZ MERKEZİ  
ARGON LAZER - YAĞ LAZER  
KATARAKT - GLOKOM TEDAVİLERİ  
OPTİK KOHERENS TOMOGRAFI
- KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM
- KARDİYOLOJİ  
EKG - EKOKARDİYOGRAFI  
EFORLU EKG - HOLTER
- KULAK BURUN BOĞAZ  
ODYOLOJİ
- NÖROLOJİ  
ÇOCUK - YETİŞKİN  
EMG - EEG - UYKU LABORATUVARI
- ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ
- PATOLOJİ LABORATUVARI
- PSİKOLOJİ  
AİLE ÇİFT VE YETİŞKİN TERAPİSİ
- SAĞLIKLI YAŞAM-TAMAMLAYICI TIP
- TIBBİ GÖRÜNTÜLEME MERKEZİ  
GİRİŞİMSSEL RADYOLOJİ  
MRG - MULTISLICE CT, BT  
MAMOGRAFI - MEME US  
ULTRASONOGRAFI  
RENKLİ DOPPLER US  
DİJİTAL RÖNTGEN  
KEMİK YOĞUNLUĞU ÖLÇÜMÜ
- TIBBİ TAHLİL LABORATUVARI  
BİYOKİMYA - MİKROBİYOLOJİ  
HEMATOLOJİ - HORMONLAR
- ÜROLOJİ - ANDROLOJİ  
TAŞ KIRMA ÜNİTESİ
- YOĞUN BAKIM ÜNİTESİ

**Hastanemiz;  
TBMM, Özel Sigortalar, Kurumlar,  
Bankalar ve SGK ile anlaşmalıdır.**



*Ailenizin  
Hastanesi*



Abide-i Hürriyet Cad. Dilaçar Sk. No: 4 34381 Şişli - İstanbul

Tel: **0850 800 50 50** Faks: +90 212 230 26 18

www.osmanogluhastanesi.com.tr e-mail: info@osmanogluhastanesi.com.tr



ISO 9001:2008