



OSMANOĞLU HASTANESİ

"Ailenizin Hastanesi"



BESLENME ve DİYET MERKEZİ



**SAĞLIKLI BİR KALP İÇİN
DOĞRU BESLENME
REHBERİ**

"Her şey sağlığınız için"

Günümüzde gelişen teknolojinin insan yaşamını kolaylaştırmasıyla birlikte yeme şeklindeki değişiklikler ve hareketsizlik kalp damar hastalıklarının artışına neden olmuştur. Yaşam tarzı ve beslenmede yapılacak değişiklikler hastalık riskini azaltabilir.



Yeterli ve dengeli beslenin.



- Bir öğün et yiyorsanız diğer öğün sebze yemeğe özen gösterin.
- Sofranızda her öğün salata bulundurmaya çalışın.
- Yemek pişirirken kızartma ve kavurma yöntemlerini tercih etmeyin.



Yağlar konusunda ölçülü olun ve yeterli miktarda doymamış yağları tercih edin.

- Hayvansal yağların çoğu doymuştur ve kolesterol seviyesini artırırlar. Tereyağ, kuyrukyacağı, çok yağlı etler, yağlı et suları hayvansal yağ içerir.
- Bitkisel yağların çoğu doymamıştır ve kolesterol içermezler. Zeytin, mısır, fındık ve ayçiçek yağı gibi yağ çeşitlerinin yemeklerde tercih edilmesi faydalıdır.



Bitkisel ve hayvansal kaynaklı proteinlerin dengeli bir şekilde tüketilmesinin kolesterolü düşürücü etkisi vardır.

- Et ve et ürünlerinin az yağlı olanları tercih edilmeli. Ayrıca pişirme yöntemi olarak kızartma yerine fırında veya ızgara tercih edilebilir.
- Yumurta tüketiminin haftada 2-3'ü geçmemesinde fayda var.
- Haftada 1-2 defa balık tüketmekte fayda var.
- Kuru baklagiller bitkisel protein içerir ve haftada 1-2 defa tüketilmesi faydalıdır.



- Süt, yoğurt ve peyirin az yağlı, kaymaksız olanını tercih etmekte fayda var.



Besinler yoluyla alınan kolesterole dikkat edin.

- Kolesterol hayvansal gıdalarda bulunur.
- Sakadat, işlenmiş et ürünleri, yumurta, bazı deniz ürünleri, yağlı etler daha çok kolesterol içerir.
- Bu nedenle beyin, böbrek, karaciğer ve karidesi fazla tüketmeyin.
- Yumurtayı haftada bir iki kez haslanmış olarak tüketin.



Kompleks karbonhidratlar ve posa içeren besinleri tüketin.

- Meyveler posa, vitamin ve minerallerden zengindir, meyveleri kabuğuyla yenilebilenleri soymadan yiyin.
- Kurubaklagiller, yulaf, mercimek, tam buğday ve çavdar ekmeği gibi posadan zengin besinleri tercih edin.



Aşırı şekerden ve şekerli yiyeceklerden kaçınin.

- Kahve ve çayı ya şekersiz ya da çok az tüketmeye çalışın.
- Tatlı, pasta, şekerleme ve asitli içecekleri az tüketmeye çalışın.
- Hazır meyve suları yerine taze meyve tercih edin.



Alkol kullanımı konusunda ölçülü olun.



Tuza dikkat edin.

- Salamura yapılmış yiyecekler, turşular ve hazır gıdaların birçoğu yüksek oranda tuz içerir.



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 TOMOGRAFİ
- 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
MAMOGRAFİ - MEME US
ULTRASONOGRAFİ
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