

HİPERTANSİYONDA BESLENME VE DASH DİYETİ



SANKO
ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ

PROF. DR. MEHTAP AKDOĞAN
DYT. MELTEM DEMİRCİ
SANKO ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ

HİPERTANSİYON DA BESLENME VE DASH DİYETİ

HİPERTANSİYON

Dinlenme halinde yapılan ölçümde büyük (Sistolik) ve küçük (Diyastolik) kan basıncının normal değerlerden yüksek olmasına hipertansiyon denir.

Kategori	Büyük (Sistolik) kan basıncı (mmhg)	Küçük (Diyastolik) kan basıncı (mmhg)
İstenilen (İdeal)	≤120	≤80
Hipertansiyon öncüsü	120-139	80-89
1.derece hipertansiyon	140-159	90-99
2.derece hipertansiyon	160≥	100≥

Hipertansiyon Nedenleri?

- Yaş: Özellikle 60 yaş üzeri bireylerde,
- Genetik faktörler,
- Cinsiyet: Özellikle kadınlarda değiştiremediğimiz faktörlerdendir.
- Hipertansiyonda değiştirebildiğimiz nedenler var: Sigara, alkol ve şişmanlığa dikkat ederek hipertansiyondan korunabiliriz.

Bulgular

- Tansiyon yavaş yavaş yükselirse belirtiler olmayabilir.
- Tansiyonun yükselmesiyle kalp, beyin ve böbrekler çok çabuk etkilenir.
- Sabah saatlerinde tansiyon daha fazla yükselir ve baş ağrısı, kulak çınlaması meydana gelebilir.
- Kalbin etkilenmesine bağlı olarak çarpıntı gelişebilir.
- Beynin etkilenmesine bağlı olarak şiddetli baş ağrısı dalgınlık, kusma, koma gelişebilir.
- Böbreklerin etkilenmesine bağlı olarak gece idrar yapma ve idrar yolu enfeksiyonları gelişebilir.

Hipertansiyonda Beslenme

•**Tuz (Sodyum):**Tuz alımının artmasıyla dokularda sodyum birikmesine ve su atımında azalmaya neden olur. Bu durum kan basıncının yükselmesine neden olur.

•**Kalsiyum:** Yeterli miktarda alındığında kalsiyum kan basıncını düşürücü etkiye sahiptir.

Kalsiyum içeren besinler:

- ❖ Az yağlı süt ve süt ürünleri,
- ❖ Lahana,
- ❖ Bamya,
- ❖ Brokoli,
- ❖ Yeşil fasulye,
- ❖ Badem.

•**Magnezyum:** Yetersiz magnezyum alımı kalp hastalıkları riskini artırır. Magnezyum potasyum ve kalsiyumla birlikte alındığında kan basıncı daha çok düşürücü etkiye sahiptir.

Magnezyum içeren besinler:

- ❖ Badem,

- ❖ Ceviz,
- ❖ Fındık,
- ❖ Yer fıstığı,
- ❖ Ispanak,
- ❖ Karpuz.

- **Potasyum:** Yeterli potasyum alımı kan basıncını azaltmaktadır.

Potasyum içeren besinler:

- ❖ Muz,
- ❖ Ispanak,
- ❖ Mantar,
- ❖ Brokoli,
- ❖ Pancar,
- ❖ Domates.

- **Antioksidanlar:** Yeterli vitamin ve mineral alımının kan basıncını düşürücü etkisi vardır.

Antioksidan içeren besinler:

- ❖ Kayısı,
- ❖ Kiraz,
- ❖ Karpuz,
- ❖ Enginar,
- ❖ Portakal,
- ❖ Böğürtlen.

- **Posa:** Posa içeriği yüksek besinler kan basıncını düşürücü etkiye sahiptir.

Posa içeren besinler:

- ❖ Tam tahıllı ekmekler,
- ❖ Baklagiller,
- ❖ Taze meyveler (Elma, armut, ayva),
- ❖ İncir,
- ❖ Kuru erik,
- ❖ Kuru kayısı.

- **Fiziksel aktivite:** Egzersiz kan basıncı için yararlıdır. Hastalık oluşma riskini azaltır. **Haftanın en az 4 günü 30-45 dk/gün düşük-orta yoğunluklu egzersiz önerilir.**

DASH DİYETİ

- Bu diyet hem hipertansiyonu önlemek hem de hipertansiyon tedavisinde kullanılan bir diyettir. Bu diyet;
- Sebze, meyve, az yağlı veya yağsız süt ürünlerinden zengin, tam tahıl, tavuk, balık, kuru baklagil ve yağlı tohumlar içerir.
- Kırmızı et, yağ ve şekerli besinleri sınırlandırır.
- Potasyum, kalsiyum, magnezyum, posa içeriği yüksektir.
- Doymuş yağ asidi, kolesterol ve sodyum içeriği ise düşüktür.
- DASH diyetinin protein, fosfor ve potasyum içeriği yüksek olduğu için kronik böbrek hastalığı olan bireylerde önerilmemektedir.



Sodyumun Az Alınması İçin Neler Yapılabilir?

- Günlük tuz tüketimi 1 tatlı kaşığı tuz ile sınırlandırılmalıdır.
- Yemeklere tuz eklenmemelidir.
- Yüksek tuz içeren besinlerden uzak durulmalıdır.
- Sofraya tuzluk konulmamalıdır.
- Hazır paketli besinlerin etiketlerine bakılmalıdır, 'sodyum içermeyen, sodyum azaltılmış veya düşük sodyum içerir' yazan ürünler tercih edilmelidir.
- Konserve ürünler, tuzlanmış ve tütsülenmiş et, hazır çorba, bulyon kullanılmamalıdır.
- Yemeklerde tuz yerine limon, sirke ve baharat gibi tat vericiler kullanılmalıdır.
- Tuzsuz ekmek, peynir gibi ürünler tercih edilmelidir.

Yasaklar	Serbestler
Tuz	Brokoli-havuç-lahana-yeşil yapraklı sebzeler-domates
Turşu	Elma-havuç-muz-üzüm-mandalina-portakal
Yağlı süt-yoğurt	Yağsız veya az yağlı süt-peynir-yoğurt
Salamura zeytin- peynir	Yağsız et-tavuk
Sucuk-salam-sosis	Badem-fındık-fıstık-ceviz
Tuzlu tereyağı	Sıvıyağ-zeytinyağı-yumuşak margarin
Hazır çorba Bulyon Dereotu *Yumurta Karaciğer-böbrek-yürek-beyin Kuzu eti-sığır eti	Haftada 3-4 kez 30-45 dakika/gün düşük orta yoğunlukta

Yaşam Tarzı Değişikliklerinin Kan Basıncını Azaltma Etkisi

Yaşam Tarzı Değişikliği	Sistolik (Büyük) Kan Basıncında Azalma (≈ Mmhg)
Vücut ağırlığında azalma	5-20 mmhg (Vücut ağırlığında 10 kg azalma)
DASH diyeti	8-14 mmhg
Diyetle tuz (Sodyum) alımının azaltılması	2-8 mmhg
Fiziksel aktivite	2-9 mmhg
İlımlı düzeyde alkol tüketimi	2-4 mmhg
Kan basıncında toplam azalma	21-55 mmhg

SONUÇ

Doymuş yağın, toplam yağın ve kolesterolün azaltılması, sebze, meyve ile düşük yağlı süt ürünlerinin tüketimini öneren DASH beslenme planı ve tuz (Sodyum) alımının azaltılması ile kan basıncının azalması ve yaşam tarzının değişmesi ile hipertansiyon riskinden ve hipertansiyondan kaynaklanacak hastalıklardan korunabiliriz.