

Balık

- Haftada 300 gram balık ve ekmeğin üstü balık yiyin
- Örneğin günde yarım çavdar ekmeği ile balık yiyin yada haftada iki kere sıcak yemek olarak balık yiyin.
- Et yerine balık yerseniz, sağlıklı doymamış yağlardan daha fazla, ve sağlıksız doymuş yağlardan daha az almış olursunuz. Her çeşit balık ve kabuklu deniz ürünü sağlıklıdır, dondurulmuş ve konserve balık da buna dahildir

Meyve ve sebze

- Günde en az 600 gram sebze ve meyve yiyin. Dondurulmuş meyve ve sebze ürünleri de buna dahil.
- Örneğin sebze ve meyvenin her ana yemeğin 2/5 yada yarısından biraz azını teşkil etmesini sağlayın ve ara yemeklerde meyve ve sebze yiyin. Lahana ve köklü sebzeler gibi posalı sebzeleri unutmayın.
- Meyve ve sebzeler, kötü kolesterolün kan damarları üzerindeki zararlı etkilerini azaltan antioksidan ve lif içerirler.

Saflaştırılmamış tahıl ve lifli (Posalı) besinler

- Her gün saflaştırılmamış tahıl ekmeği yada saflaştırılmamış tahıl ürünleri yiyin.
- En az 8 gram lif içeren çavdar ekmeği ve kahvaltılık ürünler, ve 100 gramda en az 5 gram lif içeren buğday ekmeğini seçin.
- Saflaştırılmamış tahıl ürünleri ve tüm tahıl tanesinden yapılan ekmeğin, kolesterolü düşüren çok sayıda lif içerir. Özellikle çavdar ve yulaf kolesterol seviyesi üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Örneğin sabah kahvaltısında meyveli yulaf ezmesi yada yulaf lapası yiyin, öğlen yemeğinde çavdar ekmeği yiyin.

Alışveriş yaparken ekmeğin üstü ette en fazla ne kadar yağ olması gerektiği, ve ekmeğinin özellikle içermesi istenen lif miktarı konusunda şüpheleriniz varsa, Kalp Vakfının (Hjerteforeningen) alışveriş rehberini kullanın.

www.hjerteforeningen.dk/publikationer/gratisinformation sitesinden indirebilir yada 3393 1788 numaralı telefonda sipariş edebilirsiniz.

YEREL REHBERLİK MERKEZİNİZİ KULLANIN

Kalp vakfının rehberlik merkezlerinden, kalp damar hastalıkları ve sağlıklı alışkanlıklar hakkında rehberlik alabilir ve kolesterolünüzü, kan şekerinizi ve tansiyonunuzu ölçtürebilirsiniz. Konferanslar, egzersiz kursları ve diğer faaliyetlere de katılabilir ve sağlıklı bir yaşam tarzı için esin kaynağı olabilecek kitaplar alabilirsiniz. Derneğin üyesi olarak bu hizmetlerden özel fiyatlarla yararlanabilirsiniz. Rehberlik merkezini arayın ve bir randevu alın.

Aalborg Rehberlik Merkezi
Vesterbro 81
9000 Aalborg
Tel. 9816 1816
aalborg@hjerteforeningen.dk

Århus Rehberlik Merkezi
Jægergårdsgade 64-66
8000 Århus C
Tel. 8618 5510
aarhus@hjerteforeningen.dk

Esbjerg Rehberlik Merkezi
Jyllandsgade 79 C
6700 Esbjerg
Tel. 7613 1640
esbjerg@hjerteforeningen.dk

Kolding Rehberlik Merkezi
Sydbanegade 4
6000 Kolding
Tel. 7552 7628
kolding@hjerteforeningen.dk

Odense Rehberlik Merkezi
Kongensgade 65
5000 Odense C
Tel. 6591 9935
odense@hjerteforeningen.dk

København Rehberlik Merkezi
Hauser Plads 20
1127 København K
Tel. 3311 0312
kbh@hjerteforeningen.dk

Næstved Rehberlik Merkezi
Apotekerstræde 4 A
4700 Næstved
Tel. 5573 5009
naestved@hjerteforeningen.dk

KALP HATTI – Ücretsiz telefon danışmanlığı
Hergün saat 9-15 arası, ayrıca Çarşamba, Cuma ve Pazar günleri saat 18-21 arası açık. **Tel. 8020 3366**

HJERTELIV – Kalp vakfının elektronik haber dergisi
En son araştırmalar ve tedaviler, mektup köşesi ve tarifler.
Ayda iki kere ücretsiz olarak gönderilir.
www.hjerteforeningen.dk sitesinden yada 3393 1788 numaralı telefonda arayarak üye olun.

HJERTEFORENINGEN 

HAUSER PLADS 10 · 1127 KØBENHAVN K · TEL +45 3393 1788 · FAX +45 3393 1245
POST@HJERTEFORENINGEN.DK · WWW.HJERTEFORENINGEN.DK

KOLESTEROLÜNÜZÜ TANIYIN

KEND DİT KOLESTEROL – TYRKISK



Kolesterolünüzü kendiniz düşürebilirsiniz

HJERTEFORENINGEN 

Her üç Danimarkalının ikisinden daha fazlası kanında yüksek düzeyde kolesterole sahip.

Kolesterol, vücudun kan damarlarında yavaşça biriken yağ benzeri bir maddedir. Kolesterol zamanla damarları daraltabilir ve damar tıkanıklığına yol açabilir.

Damar tıkanıklığı pek çok yerde, sıklıkla kalpte yada beyinde görülebilir. Sizde damar tıkanıklığı görülme riski diğer sebeplerin yanı sıra kanınızda ne kadar kolesterol olduğuna bağlıdır. Tansiyon, sigara, beslenme ve egzersiz alışkanlıkları aynı ölçüde rol oynar.

Sağlıklı beslenerek ve iyi egzersiz alışkanlıkları edinerek kolesterol seviyenizi düşürebilirsiniz, ve kan damarlarındaki yağ birikimi durdurulabilir yada azaltılabilir.

Sağlıklı bir yaşam tarzı ile epey yol kaydedebilirsiniz. Bunun faydası olmazsa yüksek kolesterol ilaç ile tedavi edilebilir.

Sigara damar tıkanıklığı riskini artırır. Sigarayı bırakmanın kolesterolünüz üzerinde direk bir etkisi yoktur, ama sigara kalp damar hastalıkları riskini artırır. Bu nedenle özellikle yüksek kolesterol varsa, sigara sağlığa daha zararlıdır.



KOLESTEROL NEDİR?

Kolesterol, kanda taşınan bir yağ maddesidir. Kanda bir miktar kolesterol bulunması vücuttaki bir dizi önemli fonksiyonun için gereklidir. Kolesterol farklı etkileri olan birden fazla maddeden oluşur.

- LDL-kolesterol (lede-kötü) damar tıkanıklığı riskini arttıran kötü kolesteroldür.
- HDL-kolesterol (herlige-iyi), damar tıkanıklığına karşı koruyan iyi kolesteroldür.

Kandaki toplam kolesterol miktarı, kolesterol sayısı ile ölçülür, ve yüksek kolesterol sayısı damar tıkanıklığı riskinin arttığına işaret eder.

HER YAĞ AYNI DEĞİLDİR

Kolesterolün çoğu karaciğerde üretilir. Ne kadar yağlı yemek yersek, o kadar çok kolesterol üretilir. Yediğimiz yağın çeşidi önemlidir. Yemeklerdeki doymuş yağ kandaki kötü kolesterol seviyesini artırırken, doymamış yağ bu seviyeyi düşürür. Bu sebeple sağlıklı yağdan, ama sınırlı miktarlarda yiyin.

KOLAY HATIRLAMA KURALI

Sağlıklı, doymamış olan yağlar buzdolabında sıvıdır.
Sağlıksız, doymuş olan yağlar buzdolabında katıdır.

KOLESTEROLÜNÜZÜ ÖLÇTÜRÜN

Kolesterol sayınızı bilmek istiyorsanız, doktorunuz,eczane yada Kalp Vakfının rehberlik Merkezlerinde bunu ölçtürebilirsiniz.

Kolesterol ölçümü, kandaki toplam kolesterol içeriğinin ölçüldüğü bir kan testi ile yapılır. Kolesterol sayınız yüksek çıkarsa, alt gruplar olan HDL- ve LDL-kolesterolün ölçüldüğü genişletilmiş bir test yapılması teklif edilir.

Doğduğumuzda kolesterolümüz 2,5'dir. Yani vücudumuzun ihtiyacı olan kolesterol bu kadar az. Geri kalanı lüzumsuzdur.

Danimarkalıların kolesterolü ortalama 6'dır.

Kalp Vakfı sağlıklı kişiler için şu sayıları tavsiye etmektedir:

- Toplam kolesterol sayısı 5 mmol/l
- HDL-kolesterol 1mmol/l'den yüksek
- LDL-kolesterol 3 mmol/l'den düşük

Kalp damar hastalığı yada şeker hastalığı teşhisi konuldu ise, bu sayı 4,5'den daha düşük olmalıdır.

KOLESTEROLÜNÜZÜ KONTROL EDİN

Fiziksel aktivite

Günde en az 30 dakika fiziksel olarak aktif olun. Fiziksel aktivite kandaki kolesterol paylaşımını düzeltir ve kan damarlarındaki kötü kolesterolü ortadan kaldırmakta faydalı olan iyi kolesterolün üretimini aktive eder.

Günlük egzersizlerin hem normal bir kolesterol seviyesini muhafaza etmeye hem de yüksek kolesterolü önleme ve düşürmeye yardımcı olur.

Yüksek kolesterol teşhisi konuldu ise, haftalık 20-30 kilometre yürüme yada koşmaya tekabül edecek kadar fiziksel aktivite yapmak önemlidir. Toplamda yapılan aktivite miktarı yüksek olduğu sürece bisiklet sürmek, yüzmek, dans, bahçede çalışmak ve çocuklarla oynamak da güzel aktivitelerdir. Aktivitelerin yoğunluğu/hızı en az orta derecede olmalı. Bu hareket ederken konuşmakta zorlandığınız dereceye tekabül etmektedir.

Yağ

- Sıvı ve yumuşak yağı tercih edin ve bunlardan az kullanın.
- Az yağlı peynir ve süt ürünlerini tercih edin
- Yağsız et ve ekmek üstü et ürünlerini tercih edin
- Ekmek üstü ürünlerin altında yağ kullanmayın.

