



## HİPERLİPİDEMİ ve HİPERKOLESTEROLEMİ DİYETİ

FR-HYE-04-719-14

### *Hangi Besinleri Yemekten SAKINMALIYIZ ?*

- Yumurta sarısı,
- Katı yağlar, margarin, kuyruk yağı, tereyağı,
- Kaymak, krema, yağlı süt, yağlı yoğurt,
- Kırmızı et,
- Sucuk, sosis, salam, pastırma,
- Sakatatlar (beyin, böbrek, dalak, yürek),
- Şekerli ağır hamur tatlıları (baklava, kadayıf),
- Yağda kızartılmış tüm besinler,
- Çikolata, gofret, kakaolu yiyecekler,
- Hazır satılan tüm yiyecekler,
- Ayçekirdeği, kabakçekerdeği, fındık, fıstık, ceviz gibi kuruyemişler
- Listede önerilenden fazla süt, yoğurt ve tüm besinler

### *Hangi Besinleri TERCİH ETMELİYİZ ?*

- Kabuklu yenebilecek sebze ve meyveler kabukları ile yenmeli,
- Haftada 2-3 gün bulgur pilavı ve kurubaklagil yemeği (kuru fasulye, mercimek, nohut ve barbunya) tüketilmeli,
- Kepekli un ile esmer ekmek tüketilmeli,
- Süt, yoğurt ve peynir % 0 yağlı olmalı (yağsız),
- Hipertansiyon gelişen kişilerde yemekler normal tuzlu, ekmek tuzsuz tüketilebilir,
- Günde en fazla 20 gram saf şeker tüketilmeli,
- Kırmızı et yerine yağsız tavuk ve balık etleri tercih edilmeli,
- Yemeklerde yağ olarak zeytinyağı ve mısırözü yağı kullanılmalı
- 0-2 yaş grubunda soyalı mamalar, 2 yaş üzerinde de soya fasulyesi, unu ve filizi tüketilmelidir.

**U.Ü. Sağlık Kuruluşları Beslenme ve Diyet Birimi**

**Tel : 0 224 2950183-2950184-29-50522-2951167**