

# Beslenmenizde daha az tuz

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

## informatie



# Giriş

Uzman doktorunuzdan beslenmenizde daha az tuz kullanma tavsiyesi aldınız. Bu broşürde size bunun neden gerekli olduğunu açıklamaktayız. Öğünlerinizin hazırlanması konusunda size tavsiyeler vereceğiz. Ayrıca diyet konusunda icabında daha fazla yardım alabileceğinizi ve daha fazla bilgi bulabileceğinizi de yine burada okuyabilirsiniz.

## Beslenmenizde neden daha az tuz?

Normal olarak kalp ve böbrekler vücudumuzdaki sıvı ve sodyum miktarını dengeler. Kalp yetmezliğinde, böbrek ve karaciğer hastalıklarında ise bu denge bozulabilir. Bu takdirde vücutta geriye gereğinden daha fazla sıvı kalır ve bunun da yüksek tansiyon nefes darlığı, ayak bileklerinin ve ayakların şişmesi gibi çeşitli can sıkıcı sonuçları olur.

Daha az tuz kullandığınızda kalp ve böbrekler fazla sıvıyı daha kolay atabilir ve böylece şikayetler azalabilir.

Daha az idrar sökücü tablet gerekli olur ve daha az tuz yediğinizde belli bazı tansiyon düşürücü ilaçların daha etkili olduğu bilinmektedir.

Tuz, yemeklere tat vermek için, neredeyse herkes tarafından mutfak tuzu şeklinde kullanılır. Ancak vücudunuza aldığınız tuzun çoğu, imalatçıların gıdalara eklediği tuz aracılığıyla girer. Bu nedenle vücudunuza, hiç farkına varmadan çok (günde ortalama on-on iki gram) tuz girebilir: Bu miktar vücut için iyi olan miktarın neredeyse iki katıdır.

Başta tansiyonu yüksek olan veya böbrekleri ya da kalbi gerektiği gibi çalışmayan kişilerin günde vücutlarına alıkları tuz miktarının en fazla 5 ila 6 gram olması önemlidir.

## **Tamam, daha az tuz kullanalım, ama bu nasıl olacak?**

Yemek yaparken yemeğe tuz atmayın. Yemeğinize tat vermek için başka tatlandırıcılar kullanmayı tercih edin. Örneğin küçük hindistan cevizi, karabiber, kırmızı toz biber, fesleğen ve maydanoz gibi basit baharatları kullanabilirsiniz. Soğan, sarımsak veya paprika ile birlikte pişirmek de yemeklere fazladan tat verebilir. Piyasada tuzsuz baharat karışımları da satılmaktadır.

### *Uygun olmayan tuz çeşitleri*

- Deniz tuzu, kereviz tuzu, sarımsak tuzu, soğan tuzu, Himalaya tuzu, Keltik deniz tuzu gibi tuzlar, aynen mutfak tuzu kadar sodyum içerir.
- Herbamare Original Kruidenzout (baharat tuzu) ve Aromat Smaakverfijner (tat verici) çok tuz içerir. Sodyumu az çeşitler potasyum klorid içerir.
- Mineral tuzu<sup>\*)</sup> mutfak tuzunun neredeyse yarısı kadar az sodyum içerir.
- Jozo-vitaal ve Losalt<sup>\*)</sup> "normal" mutfak tuzuyla karşılaştırıldığında üçte bir oranında sodyum içerir.
- Diyet tuzunda<sup>\*)</sup> çoğu sodyumun yerine potasyum klorid gelir.
- Sodyumu az tatlandırıcılar<sup>\*)</sup>: sodyumu az (serpme)aroma, et suyu tabletları, tanecikleri, pudraları, sodyumu az sos pudrası, ketçap, hardal, biber salçası, domates salçası, sodyumu az sos pudrası, hazır soslar, mayonez, turşu (kornişon salatalık, atjar ve soğan).

### **Uygun tuz çeşitleri**

İmalatçı tarafından tuz katısı olmayan ürünleri şu ibarelerden tanırırsınız: "geen zout toegevoegd (tuz katısız)"<sup>\*)</sup>, "ongezouten (tuzsuz)"<sup>\*)</sup>, "bereid zonder zout (tuzsuz hazırlanmış)"<sup>\*)</sup> veya "zonder toevoeging van zout (tuz katısı olmadan)"<sup>\*)</sup>. Bu ibareler genellikle gıda ambalajında mavi bir kutu içinde yazılıdır.

*\*) Bu ürünler potasyum klorid (diyet tuzu) içerir. Sodyumu az birçok üründe sodyumun tadını ikame etmek için potasyum klorid kullanılır. Ancak, böbrekleriniz iyi çalışmıyorsa potasyum, sodyumu ikame etmek için iyi bir alternatif değildir. Bu nedenle ambalajında yazılı içerik maddelerinin neler olduğuna dikkat edin.*

*Potasyum klorid yazılı ise bu ürün sizin için uygun değildir.*

### **Tavsiyeler tuz sınırlandırmasını nasıl hayata geçirebilirsiniz?**

#### **Ekmek öğünü**

Peksimet, kraker gibi ekmek ürünlerini ve ekmek ikamesi ürünleri her zaman olduğu gibi kullanmaya devam edebilirsiniz. Tereyağ ve margarin: Tuzsuz (diyet) margarin, (diyet) halvarin veya tuzsuz tereyağı tercih edin.

Ekmeğe katık:

- Peynir çok tuz içerir. Daha az tuz bulunan peynir çeşitlerini tercih edin (Millner, cottage cheese, hüttenkäse, Maaslander vb.) Alışveriş yaptığınız yerden nispeten daha az tuzlu bir peynir de isteyebilirsiniz.
- Birçok et mamulü, imalatçısı tarafından tuzlanmıştır. Böylece daha uzun süre saklanabilirler. Bu durum özellikle spek (domuz sırtı), worst (sucuk), bacon (beykın), ham (jambon) ve fûme ette söz konusudur. Rosbief (rozbif), fricandeau (yağsız domuz filetosu), tavuk fileto, hindi fileto, filet americain (çiğ biftek) ve tuzsuz veya üzerinde tuzu az yazılı et mamullerini tercih edin.
- Her çeşit tatlı katık, fıstık ezmesi ve sandwichspread'e (ekmeğe sürülen katık) izin verilir.

Tuz ekmemek şartıyla yumurta yiyebilirsiniz (pişirilme şekli ne olursa olsun); ancak tuz ekmeyin.

## **Sıcak öğün**

İçinde çok tuz bulunan ürünler, yemeyin. Örneğin:

- Pizza, çorba ve hazır öğünler
- Hazır baharat ve sos karışımları, boemboe'lar (Endonezya baharat karışımları)
- Hazır sos ve salata sosları
- Hazır baharat karışımları
- Maggi, soya sosu, Aromat ve sambal gibi tuzlu sos ve tat vericiler
- Hazır çorba ve hazır et suyu (et suyu tabletleri)

## *Sebze*

Tüm taze sebzeleri kullanabilirsiniz. Kavanoz ve konserve sebzeler çok tuz içerir. Ama kullanabileceğiniz tuz katkısı olmayan kavanozda sebze konserveleri de vardır. Dondurulmuş sebze tuz eklenmemiştir. Ancak örneğin, "á la crème"de olduğu gibi tatlandırılmışlarsa, tuz eklenmiştir. Zuurkool (Alman usulü lahana turşusu) da çok tuz içerir.

Durularken bir miktar tuzu gider ancak yine de geriye çok tuz kalır. Bu nedenle tercihen zuurkool kullanmayın.

## ***Et, balık, kümes hayvanı veya kırmızı et ikameleri***

Mümkün olduğunca işlenmemiş et, balık veya tavuk çeşitlerini tercih edin.

Hazır et ürünleri ve terbiye edilmiş ve/veya pane et ürünleri çok tuz içerir. Bunlara örnek olarak hamburger, slavinken (Hollanda usulü beykına sarılı yarı domuz, yarı dana eti) ve şnitzeli düşünebilirsiniz. Baharatsız kıyma, pizola veya tavuk filetosu gibi terbiye edilmemiş ve panesiz et ve balık türlerini tercih edin.

Hazır vejetaryen ürünleri de sıklıkla çok tuzla hazırlanır. Tofu veya tempeyi sizin tuzsuz hazırlamanız daha iyidir.

Taze balık taze etten daha fazla sodyum içermez, bunun istisnası midyedir, midyede tuz bulunur. Vissticks (balık kroket) ve lekkerbekje (kızarmış balık fileto) gibi pane balık, konserve balık, buğulama ve tütülenmiş balık da çok tuz içerir.

#### *Patates ve patates ikameleri*

Patates, patates yemekleri, pirinç, makarna, spagetti, pirinç eriştəsi ve mie (Çin spagettisi) hazırlarken bunlara tuz eklemeniz yasaktır. Ayrıca taze baklagil ya da teneke veya cam kavanoz konservelerdeki sodyumu az baklagilleri de kullanabilirsiniz.

#### *Kızartma ve kavurma*

Kızartma ve kavurma için zeytinyağı veya ayçiçeği yağı gibi sıvı bir yağ kullanmak en iyisidir. Doğal haliyle sıvı yağda sodyum yoktur. İçinde hiç sodyum olmayan veya az sodyum olan kızartma ve kavurma ürünleri vardır, örneğin *Bertolli* tuzsuz ve *Wajang* margarin. *Becel* kızartma ve kavurma ürünlerinde tuz yoktur ama potasyum vardır.

#### **Tuzlu atıştırmalıklar**

Tuzlu yer fıstığı ve fındıklar, cips, kroket, hamburger ve frikandel gibi atıştırmalıklar ve tuzlu ve turşu haring (ringa balığı) çok tuz içerir. Bununla birlikte *hiç tuz* içermeyen çeşitli atıştırmalıklar da vardır:

- Kuru üzüm ve meyveler.
- Tuzsuz kabuklu yemiş veya yer fıstığı. Yer fıstığının kabuklarını kendiniz soyun.
- Ev yapımı tuzsuz patlamış mısır ya da patlamış mısırın tatlı çeşidi.
- Bir dilim ontbijtkoek (zencefilli kahvaltı keki), yumurtalı çörek, kaymaklı profiterol/pasta
- Meyve (günde en fazla iki tane)
- Apolinaris ve Vichy maden suyu: Bu ürün çok sodyum içerir.

- Tercihen drop (meyan şekeri) ve zoethout (meyan) ile sterrenmix çayı kullanmayın. Bunun nedeni tuz değil, tansiyonu yükselten bir madde içermeleridir.

### **Dışarıda yemek**

Gittiğiniz lokantada (icabında daha gitmeden önce) menülerinde tuzsuz bir yemeğin olup olmadığını sorabilirsiniz. Yine de tuzlu bir yemek seçerseniz o günü, örneğin normal ekmek yerine tuzsuz ekmek yiyerek tuzdan arındırabilirsiniz. Ayrıca o gün, peynir ve et mamüllerini tatlı katıkla da ikame edebilirsiniz.

Asya, Sürinam, İtalyan veya Afrika yemekleri gibi yabancı öğünler çok tuz, sambal veya maggi ve soya sosu gibi ürünleri içerir. Ayrıca içinde bol tuz bulunan boemboe'lar da (Endonezya baharat karışımları) sıkça kullanılır. Bunun yanı sıra Çin yemeklerinde örneğin sıkça Ve-Tsin de kullanılır. Bu da sodyum içeren bir lezzet artırıcıdır. Bununla hazırlanan yemekler çok tuzludur ve bu yemekleri yemenizi tavsiye etmeyiz.

Yabancı ülkelerin yemeklerini kendiniz yapmak isterseniz, bu broşürün arkasında uygun tarifler bulabileceğiniz web sayfaları yazılıdır.

### **Kendi baharat karışımlarınızı hazırlama**

Aşağıdaki baharat karışımları et, balık, pirinç ve makarna yemeklerine, çorba ve soslara güzel tat verir. Deneyerek damak tadınıza hangisinin uygun olduğunu bulun. Tüm baharatları iyice karıştırın ve karanlık bir yerde kapalı bir kavanozun içinde saklayın.



<p><b><u>Genel karışım</u></b>  1 yemek kaşığı kırmızı toz biber  1 çay kaşığı (taze) öğütülmüş karabiber  1 çay kaşığı toz soğan  1 çay kaşığı toz sarımsak  1 çay kaşığı hardal tozu  1 çay kaşığı küçük hindistan cevizi  1 çay kaşığı öğütülmüş kişniş</p>	<p><b><u>Hint baharat karışımı</u></b>  1 çay kaşığı öğütülmüş kakule  1 çay kaşığı öğütülmüş kimyon  1 çay kaşığı toz köri  ½ çay kaşığı tarçın  ½ çay kaşığı öğütülmüş kişniş  ¼ çay kaşığı küçük hindistan cevizi  ¼ çay kaşığı karanfil</p>	<p><b><u>İtalyan baharat karışımı</u></b>  1 çay kaşığı keklik otu  ½ çay kaşığı sarımsak tozu  ½ çay kaşığı soğan tozu  ¼ çay kaşığı fesleğen  ½ çay kaşığı kurutulmuş maydanoz</p>
<p><b><u>Baharatlı biber karışımı</u></b>  3 yemek kaşığı (taze) öğütülmüş karabiber  1 çay kaşığı öğütülmüş kekik  1 çay kaşığı kırmızı toz biber  ½ çay kaşığı sarımsak tozu  ½ yemek kaşığı soğan tozu</p>	<p><b><u>Meksika baharat karışımı</u></b>  1 çay kaşığı toz soğan  1 çay kaşığı öğütülmüş kimyon  ½ çay kaşığı kırmızı toz biber  ½ çay kaşığı ince dövülmüş kuru kırmızı acı biber  ¼ çay kaşığı sarımsak tozu  ¼ çay kaşığı soğan tozu</p>	

## Farklı bir lezzete alışmak

Sodyumu kısıtlı yemeklere ilk zamanlarda alışmanızın gerekeceğini anlamanız iyi olur. Çünkü tuzlu lezzetlere olan alışkanlığınızdan kurtulmak zorundasınız. Bunu başarmanın en iyi yolu, istikrarlı olarak tuz veya tuzlu tatlandırıcılar kullanmamaktır.

Damağınıza, az tuzlu yemeklere alışması için zaman tanıyın, bu iş altı hafta kadar sürebilir. Başlangıçta tüm yemekler size tatsız tuzsuz gelebilir ancak zaman geçtikçe bunlara daha iyice alıştığınızı göreceksiniz.

## Özet

- Yemek pişirirken veya piştikten sonra tuz değil, çeşitli baharatlar kullanın.
- Masaya tuz koymayın, böylece şeytana uyma olasılığınız ortadan kalkar.
- Piyasada daha az sodyum içeren özel bir tuz bulunmakla birlikte bu tuz, böbrek performansı azalmış olan hastalar için uygun değildir.
- Hazır gıda ürünlerinden mümkün olabildiğince kaçının. Tercihen taze ürünler kullanın.
- Peynir ve et mamülleri gibi bazı ürünlerden vazgeçemezsiniz. Bu yüzden bunların daha az tuzlu çeşitlerini tercih edin.
- Damağınıza, daha az tuza alışması için zaman tanıyın.
- Bir üründe çok tuz içerip içermediğini öğrenmek için dükkanda etiketleri iyice okuyun.

## Sıvı sınırlanması: ancak doktor bunu söylerse uygulayın

Beslenmede tuz miktarının sınırlandırılmasının yanı sıra beslenmede sıvı miktarının sınırlandırılması da gerekebilir. (örneğin kalbin pompalama işlevi azalmış olduğunda). Fazla sıvı vücutta örneğin, ayak bileklerinde kalp ve akciğerlerde sıvı birikmesine ve/veya yüksek tansiyona neden olur.

Neredeyse tüm gıdalar sıvı içerir. Sebze ve meyve gibi "katı" gıda maddeleri ile ve çay, kahve, meyve suyu, yoğurt vs. gibi içeceklerdeki sıvılar arasında bir ayırım yapılabilir.

Sıvı sınırlanması derken, genellikle sadece içeceklerdeki sıvıyı kast etmekteyiz. Sıvı sınırlanmasının oranı durumunuza ve tedaviye bağlıdır. Genellikle günde 1500 ml sıvı sınırlanması söz konusu olur. Bu konuda doktorunuzun tavsiyelerine uyun.

Hesaba katmanız miktarların ne olduğunu görmek için yemek takımlarınızın hacimlerini bir kereliğine mahsus ölçmeniz iyi olur.

<i><b>Hacim ölçüleri</b></i>	
Kupa	200 ml
Normal fincan	125 ml
Küçük fincan	75 ml
Cam bardak	150 ml
Şarap kadehi	100 ml
Likör bardağı	35 ml
Çukur tabak	250 ml
Çorba fincanı	200 ml
Tatlı kasesi	150 ml
Sos kepçesi	25 ml
Buz küpü	15 ml
Porsiyon meyve	100 ml

### **Pratik tavsiyeler**

- Tuzlu yemek susuzluğa neden olur ve sıvı tutabilir. Tuz ve sıvı sınırlanmasının her zaman kombine edilmesinin nedeni de budur.
- Ortalama sıcak bir yemek (porsiyon sebze, 3 patates, bir parça et ev et suyu) yaklaşık 400-500 ml sıvı içerir. Sıcak öğünün yerine aynı miktarda çorba veya lapa yerseniz bunun için sıvı bırakmanız gerekmez.
- Tatlı içecekler susuzluğu (soğuk) su veya çay'dan daha az giderirler.

- Küçük fincan/cam bardak kullanınız ve küçük yudumlarla için. Böylece sıvıyı güne daha iyi dağıtabilirsiniz. Misafirliğe veya dışarıda yemeğe gitmek gibi özel durumları da hesaba katın.
- Buz küpü hemen bitmez ve susuzluğa karşı daha uzun süre etkilidir.
- Meyveyi parçalara bölün. Hararetiniz olduğunda bir parça alabilirsiniz.
- İzin verilen toplam sıvı miktarıyla bir sürahi doldurun. Kullanmış olduğunuz (boş) fincanı, kaseyi veya tabağı her seferinde bu sürahideki suyla doldurun. Böylece günün geri kalan saatleri için ne kadar su kalmış olduğunu görürsünüz.
- Müsaade edilmişse ilaçlarınızı öğün sırasında (örneğin bir kaşık elma püresi veya vla [Hollanda muhallebisi]) veya içmeyi plandığınız içeceklerle alın. Böylece fazladan sıvı almanız gerekli olmaz.

## Daha fazla bilgi

[www.Voedingscentrum.nl](http://www.Voedingscentrum.nl)

Burada sağlıklı beslenme hakkında güncel bilgileri bulabilirsiniz. Ayrıca içinde tuzsuz tarifler hakkında bilgiler de mevcuttur.

[www.Hartstichting.nl](http://www.Hartstichting.nl)

Kalp ve damar hastalıkları ve sağlıklı yaşam tarzı hakkında soruları buraya yöneltebilir ve yemek tarifelerini inceleyebilirsiniz. Ayrıca, Hartstichting aracılığıyla Gezond Online Nieuwsbrief (Sağlıklı Online Bülteni) için de başvurabilirsiniz. Bunu yaparsanız, yine buradan her ay tavsiyelerle sağlıklı ve dinç yaşam için güzel yemek tarifeleri içeren bir e-posta alırsınız.

[www.Nierstichting.nl](http://www.Nierstichting.nl)

Bu web sayfasında böbreklerle ilgili her şey ve bir de böbrek hastası olmanın ne anlama geldiği hakkında bilgiler bulabilirsiniz. Bunda ayrıca tuzsuz yemek tarifeleri de mevcuttur.

**Daha az tuz kullanarak yemek pişirme konusunda yemek tarifeleri ve bilgi veren web sayfaları şunlardır:**

- [www.nosalt.nl](http://www.nosalt.nl)
- [www.zoutbeperkt.nl](http://www.zoutbeperkt.nl)
- [www.smakelijketenzonderzout.nl](http://www.smakelijketenzonderzout.nl)
- <https://www.lifesabout.nl/receptenindex/> (een persoonlijk blog)

## Son olarak

Bu broşürü okuduktan sonra yine de sorunuz var mı? Bu sorular hakkında ev doktorunuzla (aile hekimi), kardiyologunuzla veya hemşireyle görüşün. Gerekirse bir diyetisyenden de randevu alabilirsiniz.

*Bu broşür hakkında görüş bildirmek mi istiyorsunuz? Bunu şu adresten yapabilirsiniz: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)*





Albert Schweitzer ziekenhuis  
januari 2019  
pavo 1474