

KALP HASTALARI RAMAZAN BAYRAMINDA NELERE DİKKAT ETMELİ

Nispeten uzun günlere rastlayan Ramazan Ayı süresince metabolizmamız; açlığa, susuzluğa ve daha az uykuya uyum sağlayacak bir dönüşüm yaşadı. Tüm bu kısıtlamaları anlayan sistem, metabolizma hızını düşürdü ve daha az enerji harcamaya adapte oldu. Bayramla birlikte tekrar eski ritmine dönecek olan metabolizmamız için, bayram süresince bilinçli beslenmek sağlık sorunu olan bireylerde daha önem kazanmaktadır. Özellikle kalp damar hastalığı, hipertansiyon gibi kronik sağlık sorunu olan bireylerde bu geçiş süresinde; öğün atlamadan ve her öğünde dengeli beslenme ayrıca önemlidir.

Uzun açlık sürelerinden yeni çıktığımız Ramazan Bayramında özellikle bayramın ilk günü kahvaltılık ve öğünlerde daha hafif yiyecekler tercih edilmelidir. Kahvaltılarda kızartılarak yapılmış hamur işleri ve kızartılmış şarküteri ve et ürünleri yerine sağlıklı kahvaltılık seçeneklerinin yanına az yağlı tostlar, az yağlı fırın börekleri, bol mevsim sebzelerinde oluşan alternatifleri tercih edilmelidir.

Öğle veya akşam yemeklerinde ise hazırlanacak et yemekleri, hamur işleri kızartılmadan ve kavrulmadan daha sağlıklı olarak pişirilmelidir. Et veya etli yemeklerin yanında çorba, mevsim sebzelerinden yapılmış salatalar, yoğurt, ayran, cacık gibi daha düşük kalorili ve daha sağlıklı yiyecekler sunulmalıdır. Ramazan ayı boyunca değişen beslenme sistemi nedeniyle mide ve bağırsak sisteminin tekrar normal yemek düzenine adapte olabilmesi için yiyecekler iyi çiğnenerek ve yavaş yavaş yenilmelidir. Yine Ramazan Ayı boyunca azalan metabolizma hızının artırılması için daha küçük öğünlerde ve daha sık aralıklarla yemek yenilmeli ve Ramazan Ayı boyunca kısıtlanan fiziksel aktivite düzeyi de artırılmalıdır.

Dengeli beslenmenin en önemli mihenk taşı bol su içilmesidir. Su alımı metabolizmayı hızlandıracaktır. Ancak kalp yetersizliği olan hastaların sıvı kısıtlaması gerekmektedir. Bu hastalar su dışındaki sıvıları en aza indirerek sıvı alımı miktarını suya saklamalıdır. Öğünlerde az kalorili, az tuz, az yağ içeren, glisemik indeksi düşük yiyecekler tercih edilmelidir. Porsiyonlar küçük olmalı. Lif açısından taze sebze ve meyve tüketimi önemsenmelidir.

Bayram geleneğimizin olmazsa olmazı olarak ikram edilen şeker, çikolata, hamur tatlıları yüksek kalori içeriklerinden dolayı sınırlandırılmalı ya da daha küçük porsiyonlarda

ve az tüketilmelidir. Şerbetli hamur tatlıları yerine daha hafif ve kalorileri daha düşük olan sütlü tatlıların yenilmesi daha sağlıklı tercihler olup kilo kontrolüne de yardımcı olur.

Kronik hastaların kendilerine düşen görevler kadar yakınlarına ve bu hastaları misafirlikte ağırlayan kişilere de görevler düşmektedir; ikramlar hastalara göre ayarlanmalı ve 'bugün ye bir şey olmaz' şeklinde ısrarlardan kaçınılmalıdır.

Sağlıklı yaşam sağlıklı bir beden ile mümkündür. Sağlıklı bir beden ise bağımlılık yapan maddelerden uzak durarak diyet ve hareketli bir yaşamla mümkündür. Sigara ve alkolü bırakabilme fırsatı bulmuş hastaların bu fırsatı iyi kullanarak yeniden başlamamaları önemlidir.

Tüm bu bilgilerden sonra hayatımızın en önemli bölümünü oluşturan dostluklar, güzel iletişim ve paylaşımların yapıldığı Ramazan Bayramınızı tebrik ediyor ve sağlıklı geçmesini diliyorum.

Prof. Dr. Mehmet Muhsin TÜRKMEN

Kardiyoloji Eğitim Görevlisi