

Kurban Bayramında Kalp Hastaları Nelere Dikkat Etmeli?

Kalp damar hastalığı, kalp yetersizliği ya da hipertansiyonu olan hastalar, Kurban Bayramlarında diyetlerine dikkat etmedikleri takdirde ciddi sağlık sorunları yaşayabilirler. Beslenme ile ilgili bazı noktaları göz önüne alarak Kurban Bayramı'nda et tüketebilir ve bayramı herhangi bir tatsızlık yaşamadan geçirebilirler.

Kalp damar hastalığı olan bireylere dengeli beslenme önerilmektedir. Kırmızı et yağ, protein, B12, demir, Koenzim Q-10 ve karnitin gibi önemli yapı taşlarını içerdiğinden dengeli beslenme için gereklidir. İçerdiği protein hayvansal proteinlerin en değerlisidir, bitkisel proteinlerde bulunmayan aminoasitleri de içerir. Ancak burada dikkat edilmesi gereken nokta kalp damar hastalığı için zararlı olduğu kanıtlanmış hayvansal kaynaklı yağların tüketiminin azaltılmasının gerekliliğidir. Bu nedenle yağsız ette bile %20 oranında yağ bulunduğundan, kurban etini tüketirken özellikle etin yağsız kısımları seçilmeli, kuyruk yağı ve tereyağı kullanılarak yapılan kavurma yerine, ızgara veya haşlama şeklinde pişirme yöntemleri tercih edilmelidir.

Bunların yanında dikkat edilmesi gereken diğer bir konu da taze kesilen etlerin hemen tüketilmemesidir. Taze kesilmiş etin sindirimi çok zordur, hazımsızlık yapabilir ve sert olmasından dolayı pişirilmesi zordur. Dolayısıyla buzdolabında 1-2 gün bekletilmiş etin tüketilmesi önerilmektedir.

Kalp-damar hastalığı, kalp yetmezliği ya da hipertansiyonu olan hastalar, uyguladıkları diyetlerine Kurban Bayramı süresince de devam etmeli, ağır yemeklerden kaçınmalı ve beslenme kurallarını bozmamalıdır. Çünkü bir öğün ağır yemek bile kalp damar sağlığınıza zararlı olabilir. Ağır bir yemek sonrası kalp daha hızlı atmaya başlar, tansiyon yükselir. Ve yine kana salınan bazı hormonlar kanın pıhtılaşmasını kolaylaştırır. Ağır bir yemek sonrası kanın sindirim organlarında göllenmesi de yine hayati organlara giden kan akımını azaltabilir. Bütün bunların sonucunda kalp krizi oluşması kolaylaşabilir. Bu nedenle bir öğün bile olsa yüksek karbonhidratlı, kızartmalı ve yağlı yemek anlamına gelen aşırı ağır bir yemek, kalbimizi zorlayacaktır.

Kurban Bayramı'nda kırmızı et tüketimi ile birlikte tuz kullanımının da arttığı bilinmektedir. Bu durum yüksek tansiyon hastaları için ciddi bir tehlike oluşturmaktadır. Alınan fazla tuz miktarı kan basıncında aşırı yükselmelere yol açarak beyin kanaması, felç ve kalp krizi riskini

artırabilmektedir. Bu nedenle tuz tüketimi günde 5 gramın altında tutulmalıdır (1,5 çay kaşığı veya 1 silme tatlı kaşığı).

Ayrıca kalp rahatsızlığı bulunan hastalar et yemeklerinin yanında sebze ve salata gibi bitkisel gıdaları ihmal etmemelidirler. Yeşillik, taze salata gibi antioksidan besinlerin, etin olası zararlarını önleyebileceği unutulmamalıdır.

Bayram ziyaretleri sırasında sunulan ikramlar sıklıkla yoğun tatlı içerdiği için kalp damar hastaları ile şeker hastaları bu tatlıları dikkatle tüketmeli, tatlı alımını en az düzeye indirmeli, hafif olan sütlü tatlıları tercih etmeli bunun yanında şekerli içeceklerden mümkün olduğunca uzak durmalıdır.

Günlük ortalama 2-2.5lt su tüketimine dikkat edilmelidir. Bayram ziyaretleri sırasında artan çay ve kahve tüketimi nedeniyle uykusuzluk, kalp ritim bozuklukları, mide problemleri ile karşılaşabilmektedir. Bu tür içeceklerin tüketilen miktarlarına dikkat edilmelidir.

Bayram süresince yenilen besinlerin sindirimini kolaylaştırmak için daha fazla hareket edilmeli, mümkünse bol yüzerek spor yapılmalıdır. Tabii ki hastalarımız tüm bu önerileri dikkate alırken unutmamaları gereken bir nokta; kurban vazifelerini yerine getirirken aşırı efor gerektiren işlerden uzak durmaları gerekliliğidir. Tüm hastalarımıza mutlu bayramlar diliyorum.

Doç. Dr. Birol ÖZKAN

Kardiyoloji Eęitim Görevlisi