

KRONİK HASTALIĞI OLANLAR İÇİN **SAGLIKLI YAŞAM ÖNERİLERİ**



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAGLIK BAKANLIĞI
saglik.gov.tr | /SaglikBakanligi



World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR
Europe

Sağlıklı yaşamak, hastalığınızın kontrolüne katkıda bulunarak kullandığınız ilaç sayısının ve dozunun düşürülmesine ve **yaşam kalitenizin artmasına** olanak verir.

Tedavinizde doktorunuzun önermiş olduğu yaşam tarzı değişikliklerini uygulamayı, ilaçlarınızı düzenli kullanmayı ve hastalığınıza yönelik düzenli takiplerinizi yaptırmayı unutmayın.



YAŞAM TARZINIZI SAĞLIKLI DAVRANIŞLARLA DEĞİŞTİRİN

Günlük şeker alımınızı azaltın.

Günlük tuz alımını azaltın.

Haftada en az 2 kez balık yiyin.

Günlük 400 gr meyve ve sebze (2 porsiyon meyve, 3 porsiyon sebze) tüketin.

Tam tahılları ve ürünlerini tercih edin.

Dışarıdan şeker eklenmiş yiyecek-içeceklerin ayrıca toplamda yağ, tuz içeriği yüksek olan yiyeceklerin fazla tüketimini sınırlandırın.

Haftada en az 2,5 saat-günde 30 dakika orta şiddette (tempolu yürüyüş) fiziksel aktivite yapın.

Doktorunuzun önerisine uygun şekilde egzersiz yapmanız gerektiğini unutmayın.