√ İdeal ağırlıkta olmalı ve bu ağırlığı korumalısınız. Fazla kilo kalp için fazladan yük demektir. Bu da akciğerin daha fazla oksijen harcamasına yol açar. Ayrıca fazla kilo nedeniyle diyaframda biriken yağ dokusu akciğerlerin genişlemesini engeller. Çok zayıf olmak da solunum kasları dâhil tüm kasları zayıflatır.

√ Diyet enerjisinin yarısı yağdan gelmeli (yağ oranı yüksek yiyeceklerin tüketimi artırılmalı, nişastalı, unlu ve şekerli yiyeceklerin tüketimi azaltılmalı)

YAĞ ORANI YÜKSEK YİYECEKLER

Bitkisel kaynaklı yiyecekler

- Yağlı kuruyemişler (fındık, ceviz)
- Zeytin
- Zeytinyağı, mısırözü yağı, ayçiçekyağı, soya yağı

Hayvansal kaynaklı yiyecekler

- Tereyağı
- Süt, yoğurt
- Peynirler
- Etler (dana, koyun, balık, tavuk)
- Yumurta (yağda)
- Et ürünleri (salam, sosis, sucuk)

√ Diyet; kalsiyum, magnezyum, potasyum, fosfor açısından zengin olmalıdır. Bu mineraller solunum kaslarının çalışmasında görev alırlar.

BU MİNERALLERDEN ZENGİN YİYECEKLER
• Süt, yoğurt, ayran, peynir çeşitleri, • Kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya) • Meyveler (özellikle kurutulmuş meyveler) • Her türlü sebzeler (özellikle koyu yeşil yapraklı olanlar; ıspanak, pazı vb.) • Balık • Et (dana, koyun, tavuk) • Kuru yemişler (özellikle ceviz, badem, fındık)

√ Günde 3 ana ve 3 ara olmak üzere az az ve sık sık besleniniz. Böylece midenin çok dolması önlenerek diyaframa baskı azaltılır ve nefes almada sıkışmalar azalır.

√ Günde 8-10 su bardağı su tüketilmelidir. Sıvı alımı balgamı yumuşatır.

√ Kahve, kola çay gibi kafein içeren içecekler vücutta su kaybına yol açar, balgam yoğunluğunu artırır.

√ Gaz yapıcı gıdalar (karnabahar, lahana, pırasa vb.)ve meşrubatlardan (gazlı içecekler)uzak durunuz. Gaz midenin şişmesine sebep olarak diyaframa baskı yapar ve solunumu güçleştirir.

√ Çayınızda çok şeker kullanmayınız.(Günlük 2 kesme şeker)

√ Hafif tatlıları (meyveli tatlılar, sütlü tatlılar ve kompostolar) tercih ediniz, hamurlu tatlıları tüketmeyiniz.

√ Öğününüzde çorba, pilav-makarna veya börek varsa ekmeği çok az tüketiniz.(1-2 dilim) √ Yemek yedikten sonra yatılmamalıdır.

EĞER YÜKSEK TANSİYONUNUZ VARSA

• Yemekleri tuzsuz pişiriniz.
• Ekmek, peynir, salça vb. yiyeceklerin tuzsuz olanlarını tercih ediniz. • Maden suyu, soda tüketmeyiniz.
• Turşu ve salamura yiyeceklerden uzak durunuz.
• Tuzsuz zeytin tüketiniz veya salatalarınıza 2 tatlı kaşığı zeytinyağı ilave ediniz.

EĞER KALP RAHATSIZLIĞINIZ VARSA

• Beyaz eti haftada 5 gün tüketmeye özen gösteriniz.(balık, tavuk, hindi) • Yemeklerde sıvı yağ kullanınız (ayçiçeği yağı, zeytinyağı, soya yağı) • Sakatat tüketmeyiniz (paça, işkembe, dalak vb.)
• Yumurtayı haftada en fazla 2 kez tüketiniz.
• Süt, yoğurt, peynir gibi yiyecekleri n az yağlı (light) olanlarını tercih ediniz. • Ağır hamurlu tatlılar yerine sütlü-meyveli tatlılar ve kompostoyu tercih ediniz. • Alkolden uzak durunuz
• Tuzlu yiyeceklerden uzak durunuz
• Yağ oranı yüksek bitkisel yiyecekleri daha fazla tüketiniz (zeytin, fındık, ceviz, sıvıyağlar)

KİLOLUYSANIZ VEYA ŞEKERİNİZ VARSA

• Uzun süre aç kalmayınız, ara öğün yapınız.
• Şeker ve şekerli gıdalardan kesinlikle uzak durunuz.
• Süt, yoğurt, peynir gibi yiyeceklerin az yağlı (light) olanlarını tercih ediniz. • Alkolden uzak durunuz
• Sakatatlardan uzak durunuz