



T.C.
Sağlık Bakanlığı
Eskişehir İl Sağlık Müdürlüğü
Eskişehir Şehir Hastanesi

Doküman No	HD.YD.10.00
Yayın Tarihi	23.08.2019
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	
Sayfa	1 / 1

TUZ KISITLAMASI DİYETİ

Sayın Hastamız,

Yüksek tansiyonunuz nedeniyle yiyeceklerinizde tuz kısıtlaması gerekmektedir. Bu nedenle aşağıdaki kurallara mutlaka uyunuz;

1. Yemeklerinize pişerken veya daha sonra tuz koymayınız.
2. Ekmeği tuzsuz olarak satın alınız veya pişiriniz.
3. Peynir ve zeytini suya koyup en az bir gece bekletip yıkadıktan sonra tüketiniz.
4. Börek, çörek gibi yiyecekleri tuzsuz hamurdan, tuzsuz peynir ile hazırlayınız.
5. Turşu, kuru yemiş, salam, sosisi, sucuk yemeyiniz.

*Elektronik ortamda kontrollü kopyadır.



T.C.
Sağlık Bakanlığı
Eskişehir İl Sağlık Müdürlüğü
Eskişehir Şehir Hastanesi

Doküman No	HD.YD.10.00
Yayın Tarihi	23.08.2019
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	
Sayfa	1 / 1

TUZ KISITLAMASI DİYETİ

Sayın Hastamız,

Yüksek tansiyonunuz nedeniyle yiyeceklerinizde tuz kısıtlaması gerekmektedir. Bu nedenle aşağıdaki kurallara mutlaka uyunuz;

1. Yemeklerinize pişerken veya daha sonra tuz koymayınız.
2. Ekmeği tuzsuz olarak satın alınız veya pişiriniz.
3. Peynir ve zeytini suya koyup en az bir gece bekletip yıkadıktan sonra tüketiniz.
4. Börek, çörek gibi yiyecekleri tuzsuz hamurdan, tuzsuz peynir ile hazırlayınız.
5. Turşu, kuru yemiş, salam, sosisi, sucuk yemeyiniz.

**Elektronik ortamda kontrollü kopyadır.