

MASLD hastaları için genel yaşam tarzı önerileri

Kilo kaybı

- Mevcut kilonuzdan en az %5 azalma hedefleyin.

Aktif olun

- Günlük rutininizde küçük değişiklikler yapın, asansör yerine merdiven kullanmak ve bir yerden bir yere yürümek gibi.
- Oturma süresini azaltmak için ekran başında olma süresini kısıltın.
- Fiziksel aktivitenizi artırın.
- Unutmayın, attığınız her ekstra adım önemlidir!

Sağlıklı Beslenin

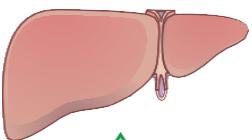
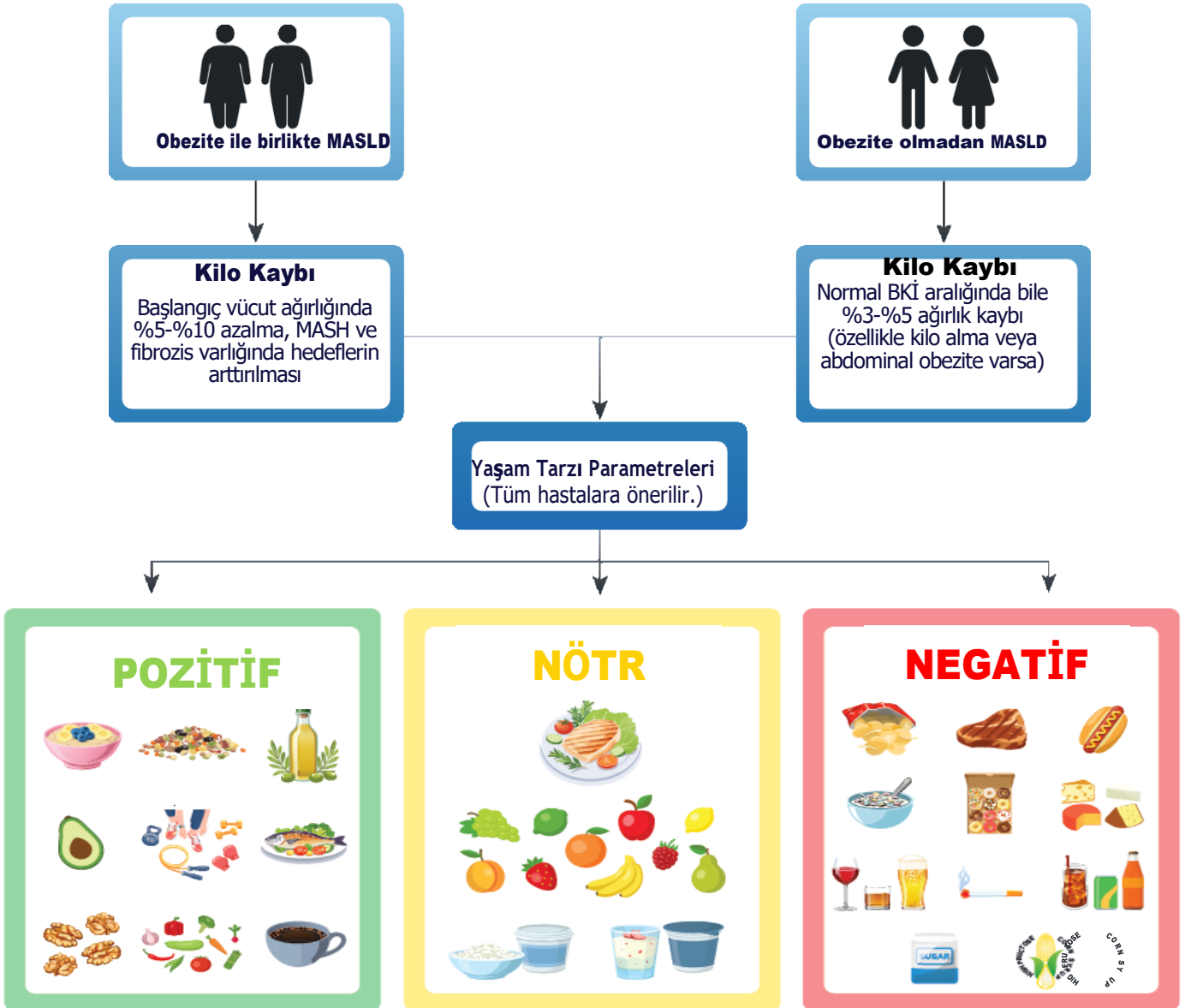
- Ekran karşısında olmadan, yavaş yemek yiyein.
- İçindekiler listesini ve besin değerini gösteren besin etiketlerini dikkatlice okuyun. Kısa içerik listesine sahip ve en az koruyucu ve katkı maddesi içeren yiyecekleri seçin.
- Ultra işlenmiş besinlerden uzak durun.
- Şekerle tatlandırılmış içeceklerin her türünden uzak durun.

Destek alın

- Uzun vadeli destekle yapılandırılmış diyet ve egzersiz programlarına katılın.
- Kilo verme ve yaşam tarzı değişikliği için gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirleyin.
- Klinik diyetisyenler ve fiziksel aktivite uzmanlarından tavsiye alın.
- Gerekirse, destek için psikologlara veya davranış değişikliği uzmanlarına danışın.
- Yaşam tarzına uyumu artırmak için adımları veya yemekleri takip eden uygulamalar gibi dijital sağlık araçlarını kullanın.

Stres seviyelerinizi azaltın

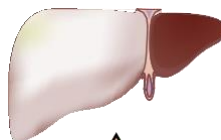
- Sevdiğiniz ve sizi sakinleştiren şeyleri yapmak için zaman ayırın.
- Stres azaltma tekniklerini (nefes, farkındalık vb.) uygulayabilirsiniz.
- 7-8 saat/gece uyumaya çalışın ve yatmadan 2 saat önce ekrandan uzak durun.
- Sigara içmekten kaçının veya sigarayı bırakma programlarına katılın.
- Alkol içmekten kaçının.



SAĞLIKLI KARACİĞER



YAĞLI KARACİĞER



MASH/FİBROZİS



KARACİĞER KANSERİ

Lütfen bunların genel tavsiyeler olduğunu ve bir profesyonelden alınan kişiselleştirilmiş tavsiyelerin yerine geçmemesi gerektiğini unutmayın