Tuz Azaltma Önerileri

Hipertansiyon için pratik öneriler.

Öneri	Uygulama
Etiket oku	Sodyum miktarına bak
Sofra tuzu	Azalt
İşlenmiş gıda	Sınırla
Baharat	Lezzet için kullan

Notlar

• Hedef genellikle <5 g tuz/gün civarıdır (kişiye özel).

Bu belge genel bilgilendirme amaçlıdır; teşhis ve tedavi yerine geçmez. Kişisel durumunuz için aile hekiminize danışın.