



# BUÜ HASTANESİ KULAK BURUN BOĞAZ ANABİLİM DALI SES SAĞLIĞI BİLGİLENDİRME FORMU

EY.FR.10.313.08

## 1. SES SAĞLIĞI İÇİN SAKINCA LI YİYECEK VE İÇECEKLER

- ❖ Kafeinli içecekler ( çay, kahve)
- ❖ Alkollü içecekler
- ❖ Limon / Limonlu içecekler
- ❖ Soda
- ❖ Fazla tuzlu yiyecekler
- ❖ Baharatlı yiyecekler
- ❖ Asitli içecekler (kola , gazoz , asitli meyve suları vb.)
- ❖ Kızarmış ve yağlı yiyecekler
- ❖ Soğuk içeceklerin tüketilmesi
- ❖ Karbonatlı içecekler
- ❖ Çerez, kuruyemiş
- ❖ Çikolata
- ❖ Nane/ mentollü yiyecekler

## 2. SES SAĞLIĞI İÇİN YARARLI YİYECEKLER

- ❖ **SU !!!**
- ❖ İçeceklerin ılık tüketilmesi
- ❖ Dengeli beslenme (tahıl, sebze ve meyve ağırlıklı beslenme)
- ❖ Nemi arttıran besinler tüketme
  - Kavun, Karpuz, Sulu meyveler, Salatalık, Armut, Elma, Şeftali, Tavuk Suyu, Sebze, Et suyu, Marul, Yeşillik
  - Taze sıkılmış meyve suları (pişmiş, kaynamış ya da pastörize değil)
- ❖ A, C ve E vitamini içeren besinler tüketme
- ❖ Bal
- ❖ Zencefil çayı

## 3. SES SAĞLIĞI İÇİN KAÇINILMASI GEREKEN İLAÇLAR

- ❖ Aspirin
- ❖ Antihistaminikler
- ❖ Diüretikler
- ❖ Lokal anestezikler
- ❖ Kafein içeren ilaçlar
- ❖ Mentol içeren ilaç/ pastiller