



OBEZİTE HASTALARI İÇİN BESLENME KILAVUZU

EY.FR.10.719.01

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
BESLENME ve DİYET BİRİMİ



OBEZİTE HASTALARI İÇİN BESLENME
KILAVUZU

Hazırlayan AD/BD/BİRİM(ler) : Beslenme ve Diyet Birimi Sayfa 1 / 14
İlk Yayın Tarihi : 01.09.2025 Rev No : 01 Rev Tarihi : 31.03.2026

BESLENME ÖNERİLERİ ve DİYET TEDAVİSİ

AD/SOYAD:
 PROTOKOL:
 BOY/PERSENTİL
 KİLO/PERSENTİL
 BKİ:

TARİH:
 YAŞ/CİNSİYET:
 OGA:
 OGB:

BİR GÜNLÜK BESİN DEĞİŞİMLERİNİZ :

.....Kalorilik.....Diyet

SÜT DEĞİŞİMİ:Su bardağı veya
yemek kaşığı yoğurt

ET DEĞİŞİMİ: yumurta büyüklüğünde et(gram)
 adet yumurta
 kibrit kutusu büyüklüğünde peynir.....(gram)

SEBZE DEĞİŞİMİ: yemek kaşığı sebze yemeği

MEYVE DEĞİŞİMİ: değişim

YAĞ DEĞİŞİMİ: tatlı kaşığı

EKMEK DEĞİŞİMİ: değişim (gram)

YAĞLI TOHUM DEĞİŞİMİ: değişim
 (KURUYEMİŞ)

Hazırlayan AD/BD/BİRİM(ler) : Beslenme ve Diyet Birimi Sayfa 3 / 14
 İlk Yayın Tarihi : 01.09.2025 Rev No : 01 Rev Tarihi : 31.03.2026
 Tel : 0 224 2950183-2950184-2950522-2951167

DIYETİSYEN.....

ARA (İKİNDİ):

.....

.....

AKŞAM: köfte kadar et (gram)

..... yemek kaşığı sebze yemeği

..... yemek kaşığı yoğurt (gram)

..... ince dilim ekmek (gram) **veya**

.....

.....

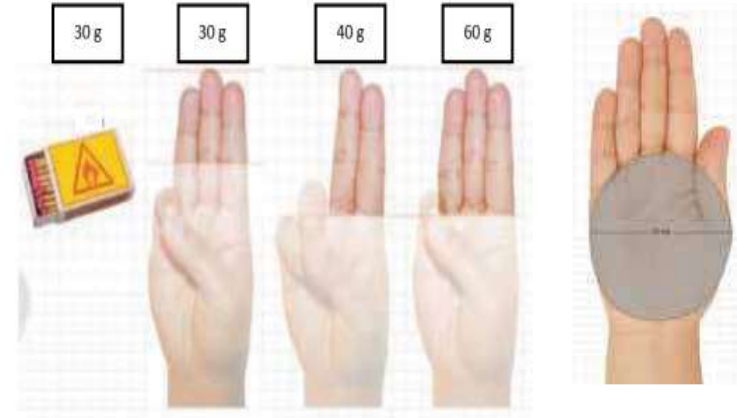
.....

ARA(GECE):

.....

.....

Yumurta (Tavuk)	1 Küçük Boy (55 gram)
Yumurta (Bıldırcın)	5 Adet (75 gram)
Beyaz Peynir Koyun Peyniri Ezine Peyniri Tulum Peyniri Dil Peyniri Örgü Peyniri Çeçil Peyniri Süzme Peynir	3 Yarım Parmak Boyutunda (30 gram)
Kaşar Peyniri	2 Parmak Boyutunun Yarısı (20 gram)
Lor Peyniri	3 Yemek Kaşığı (Tepeleme) (50 gram)
Krem Peyniri	1 Yemek Kaşığı (Tepeleme) (45 gram)



SEBZE DEĞİŞİMİ:

Kabak, Ispanak, Patlıcan, Pırasa, Pancar	5-6 Yemek Kaşığı
Kereviz, Enginar, Mantar, Havuç	5-6 Yemek Kaşığı
Karnabahar, Lahana, Bamya, Kış Kabağı	5-6 Yemek Kaşığı

Sebze yemekleri az yağlı olmalıdır. Yeşil sebzeler, otlar haşlama olarak her öğünde tüketilebilir. Domates, salatalık, marul, maydanoz roka, biber vs. yağsız olacak şekilde istenildiği kadar yenebilir.

YAĞ DEĞİŞİMİ:

Sıvı Yağ (Zeytinyağı, Ayçiçek yağı, Mısır yağı, Soya yağı, Kanola yağı, Fındık yağı)	1 Tatlı Kaşığı (5 gram)
Zeytin (Siyah/Yeşil)	10 Orta Boy (35 gram)
Avokado	¼ Küçük Boy(40 gram)

YAĞLI TOHUM (KURUYEMİŞ) DEĞİŞİMİ:

Ceviz	2 Bütün Orta Boy (10 gram)	1 Küçük Avuç
Badem	10 Orta Boy (10 gram)	
Fındık	8 Orta Boy (10 gram)	
Antep Fıstığı	15 Orta Boy (10 gram)	
Kaju	7 Orta Boy (10 gram)	
Yer Fıstığı	13 Orta Boy (10 gram)	
Ay Çekirdeği	3 Yemek Kaşığı (10 gram)	
Kabak Çekirdeği	2 Yemek Kaşığı(10 gram)	

9. Beyaz ekmek yerine tam tahıl ürünleri, pirinç yerine bulgur, meyve/sebze suları yerine meyve/sebzenin kendisi tercih edilmelidir.
10. Haftada en az iki kez kurubaklagil tüketilmelidir.
11. Pişirme yöntemi olarak bütün besin gruplarında ızgara, haşlama, buğulama, fırında gibi sağlıklı pişirme yöntemleri tercih edilmelidir.
12. Yağlı ve kremalı soslarla hazırlanmış yiyecekler ve kızartmalar, poğaç, kek, şeker, bal, reçel, çikolata, gofret, cips gibi besleyici değeri olmayıp ve yüksek kalori içeren gıdalar tüketilmemelidir.
13. Enerji içeriğı yüksek olan içecekler(şeker eklenmiş gazlı/gazsız içecek ve hazır meyve suları, alkollü içecekler vb.) yerine su, sade maden suyu gibi sağlıklı içecekler tercih edilmelidir.
14. Yemekler hazırlanırken zeytinyağı, ayçiçek yağı ve mısırözü yağı tercih edilmeli, margarin kullanılmamalıdır. Yemekler az yağlı olmalıdır.
15. Günlük fiziksel aktivite düzeyi artırılmalı ve hareketsiz bir yaşamdan kaçınılmalıdır.

KİLO TAKİP ÇİZELGESİ

TARİH	KİLO	BOY	KİLO FARKI

**EKMEK DEĞİŞİMİ:**

Beyaz Ekmek	1 İnce Dilim (25 gram)
Kepekli /Çavdar/Yulaf/ TamBuğday Ekmek	1 İnce Dilim (30 gram)
Bazlama	1/5 Orta Boy (30 gram)
Lavaş	1 Küçük Boy (30 gram)
Böreklik Yufka	1/6 adet (25 gram)
Hamburger Ekmeği (Küçük)	½ adet (25 gram)
Sandviç Ekmeği (Küçük)	1/3 Adet (25 gram)
Pirinç Pilavı	2 Yemek Kaşığı (20 gram)
Bulgur Pilavı/Makarna/Erişte	3 Yemek Kaşığı (Pişmiş)(20 gram)
Yarma	3 Yemek Kaşığı (Pişmiş)(25 gram)
Mercimek Çorbası	1 Küçük Kepçe(Pişmiş) (25 gram)
Şehriye, Pirinç, Tarhana Çorbası	(20 gram)
Kuru Fasulye/Nohut	3 Yemek Kaşığı(Pişmiş) (25 gram)
Barbunya/Mercimek	(25 gram)
Kuru Bakla	(30 gram)
Kuru Börülce	(35 gram)
Patates	1 Küçük Boy (100 gram)
Bezelye	3 Yemek Kaşığı(Pişmiş) (125 gram)
Un (Buğday)	3 Yemek Kaşığı Çiğ (20 gram)
Kestane	4 Orta Boy (40 gram)
Yulaf Ezmesi/İrmik	2 Yemek Kaşığı (25 gram)/(20 gram)
Mısır (Koçan)	1 Küçük Boy(Bütün) veya 4 Yemek Kaşığı(Tane) (90 gram)
Mısır (Patlamış)(yağsız)	3 Su Bardağı (25 gram)
Leblebi (Sarı/Beyaz)	½ Çay Bardağı (25 gram)
Bisküvi (Diyet,Tuzlu)	4 Adet (25 gram)
Galeta	1,5 Büyük Boy (20 gram)
Grissini	2,5 adet
Etimek	2 adet (20 gram)
Mısır/Tahıl Gevreği(Sade)	3 Yemek Kaşığı (20 gram)
Simit	1/3 Adet (25 gram)

DİKKAT ETMENİZ GEREKEN NOKTALAR:

1. Yeterli ve dengeli beslenme ilkelerine uygun olacak şekilde günde üç ana öğün tüketilmelidir. Özellikle kahvaltı öğünü atlanmamalıdır.
2. Düzenli su tüketimine dikkat edilmeli, günlük ortalama 8-10 bardak su tüketilmelidir.
3. Porsiyon miktarlarına dikkat edilmeli, yiyecekler küçük tabaklarda servis edilmelidir.
4. Sofrada iştah açıcı turşu, mayonez, garnitür çeşitleri bulundurulmamalıdır.
5. Yemekler yavaş ve iyi çiğnenerek yenilmelidir.
6. Öğünler tüketilirken yemek dışında farklı bir uğraş içinde olunmamalıdır (televizyon seyretme, gazete okuma, cep telefonu kullanma vb.). Sıkıntılı, heyecanlı, üzüntülü ve çok sevinçli anlarda bilinçli besin tüketimi yapılmalıdır.
7. Yemek sırasında bol bol söğüş sebze yenilmelidir.
8. Dana, tavuk, balık ve hindi etleri yağsız olarak tercih edilmelidir. Haşlama, ızgara veya fırında pişirilmelidir.

ÇEŞİTLİ YEMEKLERİN DEĞİŞİM LİSTESİNDEKİ KARŞILIĞI

YİYECEK ADI	ÖLÇÜ	DEĞİŞİM
Hamburger	1 adet	2 ekmek + 2 et + 1 yağ
Cheeseburger	1 adet	2 ekmek + 2 et + 1 yağ
Kadınbudu köfte	1 adet	1 et + ½ ekmek + 2 yağ
Kıymalı yaprak sarma	4 adet	1 et + 1 sebze + 1 ekmek + 1 yağ
Kıymalı dolmalar	2 adet	1 et + 1 sebze + 1 ekmek + 1 yağ
Zeytinyağlı sarmalar	4 adet	1 sebze + 1 ekmek + 1 yağ
Zeytinyağlı dolmalar	2 adet	1 sebze + 1 ekmek + 1 yağ
İçli köfte	1 büyük adet	3 ekmek + 3 et
Kıymalı veya peynirli börek	2kibrit kutusu	1 ekmek + ½ et + 1 yağ
Lahmacun	1 orta boy	2 ekmek + 1 et + 1 yağ
Sosis, salam veya peynirli sandviç	1 adet	3 ekmek + 2 et
Tavuklu sandviç	1 adet	3 ekmek + 2 et
Tost (kaşarlı, salamlı)	1 adet	2 ekmek + 1 et + 1 yağ
Tas kebabı	1 porsiyon	1.5 ekmek + 3 et + 2 yağ
Terbiyeli köfte	½ kepçe	2.5 et + 1 ekmek + 1 yağ
Yumurtalı veya Kıymalı ıspanak	4-5 yemek Kaşığı	1 sebze + 1 et + 1 yağ

BESLENME PLANINIZ:

SABAH: Açık çay (şekersiz)

..... su bardağı süt(şekersiz)
..... adet yumurta
..... adet zeytin
..... kibrit kutusu peynir (gram)
..... ince dilim ekmek (gram)
.....

ARA (KUŞLUK):

.....

ÖĞLE: köfte kadar et (gram)
..... yemek kaşığı sebze yemeği
..... yemek kaşığı yoğurt(gram)
..... ince dilim ekmek (gram) **veya**

.....
.....
.....

DEĞİŞİM LİSTELERİ:

Değişim listeleri enerji ve besin öğeleri birbirine denk olan besinlerin 'değişim' adı altında aynı grupta toplanması ile oluşturulmuştur.

Değişimler ; süt, et, ekmek, sebze, meyve, yağ ve yağlı tohumlar (kuruyemiş) olmak üzere 7 grup olup, her bir grupta birbirinin yerine yenebilecek besinlerin adı ve pratik ölçüsü belirlenmiştir.

Sizin için planlanan değişim sayısını geçmemek koşulu ile bu besinlerden gerekli seçimleri yapmalısınız.

SÜT DEĞİŞİMİ:

Süt	1 Su Bardağı (200 gram)
Yoğurt	4 Tepeleme Yemek Kaşığı (150 gram)
Ev Yoğurdu	1 Su Bardağı (200 gram)
Ayran	1,5 Su Bardağı (300 gram)
Kefir	¾ Su Bardağı (150 gram)

ET DEĞİŞİMİ:

Köfte	1 Küçük Yumurta Büyüklüğünde (40 gram)
Kuşbaşı	3 Orta Boyutta (30 gram)
Kıyma	1 Yemek Kaşığı (30 gram)
Biftek	1 Avuç İçi Kadar (30 gram)
Tavuk baget (Kemiksiz)	1 Küçük Boy (30 gram)
Tavuk Göğüs (fileto)	¼ Küçük Boy (30 gram)
Hindi Eti (Kemiksiz)	3 Parmak Boyutunda (30 gram)
Levrek	1/5 Küçük Boy (55 gram)
Somon	2 Parmak Boyutunda (40 gram)
Hamsi	5 Orta Boy (45 gram)
Mezgit	3 Orta Boy (100 gram)



MEYVE DEĞİŞİMİ:

Ahududu / Böğürtlen	35 Orta Boy (200 gram) / (210 gram)
Ananas	2 Parmak Kalınlığında 1 dilim (160 gram)
Armut	1 Küçük Boy (125 gram)
Muz	(85 gram)
Portakal	(140 gram)
Trabzon Hurması	(100 gram)
Ayva	½ Büyük Boy (110 gram)
Çilek	13 Orta Boy (300 gram)
Dut	3/4 Su Bardağı Karışık Boy (115 gram)
Elma	1 Orta Boy (120 gram)
Greyfurt	(175 gram)
Şeftali	(185 gram)
Nar	(160 gram)
İncir	(110 gram)
Erik (yeşil)	7 Orta Boy (130 gram)
Kayısı	(175 gram)
Yeni dünya	(120 gram)
Erik (Mürdüm)	3 Orta Boy (110 gram)
Karpuz	3 Parmak Kalınlığında Bir dilim (220gram)
Kavun	3 Parmak Kalınlığında Bir dilim (170gram)
Kiraz	11 Büyük Boy(110 gram)
Kivi	2 Küçük Boy (110gram)
Kızılcık	1 Su Bardağı (100 gram)
Limon	2 Büyük Boy(200 gram)
Mandalina	2 Orta Boy (140 gram)
Üzüm	25 Karışık Boy (100 gram)
Vişne	35 Karışık Boy(125 gram)
Yaban Mersini	1,5 Su Bardağı (175 gram)
Kuru Erik	3 Orta Boy (25 gram)
Kuru İncir	2 Küçük Boy (25 gram)
Kuru Kayısı	3 Küçük Boy(25 gram)
Kuru Üzüm	1 Yemek Kaşığı (Tepeleme)(20gram)
Kuru dut	2 Yemek Kaşığı (Tepeleme) (20 gram)
Kuru Hurma	2 Orta Boy (25 gram)