



POTASYUMDAN KISITLI BESLENME ÖNERİLERİ

EY.FR.10.719.19

BESİN GRUBU	YASAKLAR
Süt ve Süt Ürünleri	Süt tozu
Et ve Ürünleri	Sucuk, Salam, Sosis, Pastırma, Jambon, Beyin, Böbrek, Dalak, Karaciğer, İşkembe
Kurubaklagiller	Kuru fasulye, Nohut, Mercimek, Barbunya, Soya unu, Soya fasulyesi, Kuru bakla
Yağlı Tohumlar	Kabak çekirdeği, Ay çekirdeği, Fındık, Badem, Ceviz
Meyveler	Hurma, Muz, Kavun, Avokado, Nar, Kivi, Yenidünya, Üzüm, Narenciye, Kayısı, Kuru meyveler (HEPSİ)
Meyve suları	TÜM MEYVE SULARI
Sebzeler	Enginar, pancar, mantar, kereviz, domates, salatalık, ıspanak, Patates, pazı, asma yaprağı, semizotu, karalahana, bakla, tatlı kabağı, maydanoz, sarımsak, börülce, kuşkonmaz, domates Kurutulmuş sebzeler
Tahıllar	Bulgur, mısır, mısır unu, soya unu, tarhana, patates
Tatlılar	Kuru meyvelerle yapılmış TÜM TATLILAR Kuru meyvelerle yapılmış TÜM REÇELLER Çikolata, pekmez, tahin, pestil Komposto, hoşaf
Çeşni vericiler	Kuru dereotu, kuru maydanoz, hardal, toz karabiber, kimyon, toz kırmızı biber, karanfil, tarçın, zencefil, kekik
Diğer besinler	Patates cipsi, soya sosu, kahve, kakao, neskafe, Salça, kuş üzümü, kuru maya, humus, meyankökü

ÖNERİLER

* Sebzeleri yıkadıktan sonra küçük parçalara bölünüz, haşlayınız, haşlama suyunu dökünüz,

TÜKETMEYİNİZ.

* Sebze ve meyve grubundaki besinleri önerilenden fazla TÜKETMEYİNİZ.

* Doktorunuza/diyetisyeninize danışmadan besin takviyesi ve bitkisel ürün

KULLANMAYINIZ.

* Çok tükettiğiniz gıdaların potasyum içeriğini mutlaka öğrenin

* Kan potasyum değerinin normal seviyede tutulmasının hayati önem taşıdığını unutmayınız.

Hazırlayan AD/BD/Birim : Beslenme ve Diyet Birimi

İlk yayın tarihi : 01.09.2025

Rev No :

Rev Tarihi : -

Sayfa 1 / 1

