



DUMPİNG SENDROMU DİYETİ

EY.FR.10.719.31

Hastanın Adı Soyadı :

Tarih :

Protokol No :

ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

SABAH: 1 çay bardağı laktozsuz süt veya 1 çay bardağı çay (şekersiz)
1 adet haşlanmış yumurta veya
1 dilim peynir
1-2 ince dilim beyaz ekmek

ARA ÖĞÜN: 1 çay bardağı yoğurt
1 ince dilim ekmek

ÖĞLE: 1 köfte kadar et
3-4 yemek kaşığı iyi pişmiş sebze yemeği (susuz) ve / veya püresi (Havuç, taze fasulye, bezelye, kabak, ıspanak, semiz otu, patates)
1-2 dilim ekmek

ARA ÖĞÜN: 1 çay bardağı yoğurt
Yarım olgun muz

ARA ÖĞÜN: 1 kibrit kutusu peynir
2-3 bisküvi

AKŞAM: 3-4 yemek kaşığı etli sebze yemeği
2 yemek kaşığı pilav/makarna/erişte
1-2 dilim ekmek

ARA ÖĞÜN: 1 kibrit kutusu peynir
2-3 adet galeta

ÖNERİLER

- Yemeklerinizi yavaş yiyiniz, iyi çiğneyiniz.
- Azar azar, sık sık besleniniz (Günde 6-8 öğün).
- Yiyeceklerinizin çok sıcak ve çok soğuk olmamasına özen gösteriniz.
- Sigara kullanmayınız, sakız, çiklet çiğnemeyiniz.
- Su veya sıvı (çay, ayran vb.) gereksiniminizi yemeklerden 45 dk önce ya da 45 dk sonra gideriniz.
- Öğünlerinizde en fazla yarım kase sulu yiyecek (su, çorba, yoğurt gibi) tüketiniz.
- Sebzeleri iyi pişmiş olarak ve küçük porsiyonlar halinde tüketiniz. (Havuç, taze fasulye, bezelye, kabak, ıspanak, semiz otu, patates tercih edebilirsiniz.)
- Gaz yapıcı sebzeleri (lahana, karnabahar, pırasa, turp, salatalık, sarımsak, soğan, brokoli, brüksel lahanası, karalahana vb.) tüketmeyiniz.
- Meyvelerin kabuğunu soyarak ve küçük porsiyonlar halinde tüketiniz. Olgun olanları tercih ediniz.
- Kurubaklagilleri (kurufasülye, nohut, mercimek. barbunya, bakla), mısır, bulgur, yarma, kepekli ekmek gibi besinleri yemeyiniz.
- Yemeklerden sonra yarım saat 2 tane yastık yardımıyla sırtüstü yatarak dinleniniz.
- Gece yemelerinden kaçınınız.
- Hazır gıdalar, içeriğini bilmediğiniz besinleri tüketmeyiniz.
- Baharatlı besinler tüketmeyiniz.
- Mercimek, ezogelin, işkembe, kelle, paça çorbası tüketmeyiniz.
- Besinlerle ilgili tolerasyon kişiden kişiye değiştiği için yememeniz gereken yiyecekleri öncelikle kendiniz belirlemelisiniz.

DİYET UZMANI

Sayfa 2 | 2