



KRONİK KONSTİPASYON DİYETİ

EY.FR.10.719.35

Hastanın Adı Soyadı :

Tarih :

Protokol No :

ÖNERİLER

- ✓ Her gün en az 1,5-2 litre su içilmelidir.
- ✓ Düzenli olarak fiziksel aktivite yapılmalıdır.
- ✓ Haftada en az bir iki kez kuru baklagiller (nohut, mercimek, kuru fasulye, barbunya) tüketilmelidir.
- ✓ Erik, kayısı, incir ve kuru meyveler tercih edilmelidir. Taze meyveler kabuklu olarak tüketilmelidir.
- ✓ Beyaz ekmek yerine tam tahıllı ekmekler tercih edilmelidir.
- ✓ Kuruyemiş tüketilmelidir (fındık, fıstık vb.).
- ✓ Salata ve söğüş sebze yenilmelidir.
- ✓ Besin etiketleri dikkatlice okunmalıdır. Posa içeriği yüksek olanlar tercih edilmelidir.
- ✓ Özellikle sabah aç karnına ılık su veya ıhlamur/adaçayı ile birlikte kuru meyve (kuru kayısı, kuru incir, kuru erik) veya erik ya da kayısından yapılmış marmelat tüketebilirsiniz.

Hangi Besinleri Yemekten SAKINMALIYIZ ?

- Patates, havuç
- Pirinç pilavı, yayla çorbası, tarhana ve şehriye çorbası, kepekli/tam buğday harici makarna
- Elma, muz, ayva, şeftali, nar
- Koyu çay, kahve, kolalı içecekler
- Şeker, bağırsakları tembelleştireceği için şekerli ürünler, tatlılar, hamur işlerinden sakınınız.

ÖRNEK BİR MENÜ NASIL OLMALI ?

SABAH KALKINCA : 1 kaşık mürdüm eriği veya kayısı marmelatı

1 su bardağı ılık su veya ıhlamur

KAHVALTI ÖNCESİ : 15-30 dakika fiziksel hareket

SABAH :

- adet yumurta
- kibrit kutusu kadar kaşar veya gravyer peyniri
- adet zeytin
- tatlı kaşığı tahin- pekmez
- tatlı kaşığı tereyağı
-bardağı portakal veya erik suyu
- ince dilim tam tahıllı ekmek

KUŞLUK :

- porsiyon meyve (erik, incir, kayısı, üzüm(kışın kuruları), armut (kabuklu), kiraz, portakal, kavun gibi posalı meyveler)
-çay bardağı süt veya kefir

ÖĞLE/AKŞAM :

- köfte kadar et (dana, tavuk veya balık eti)
- yemek kaşığı kurubaklagil yemeği (kuru fasulye, nohut, barbunya) veyakaşık bulgur pilavı ya da esmer pirinçle yapılmış pilav
- veya kase sebze ya da mercimek çorbası ya da ezogelin çorbası
- kase cacık veya çay bardağı yoğurt
- yemek kaşığı zeytinyağlı sebze yemeği (ıspanak, bezelye, taze fasulye, kereviz, enginar, kabak, pırasa gibi yeşil ve posalı sebzeler) veya SALATA
- ince dilim tam tahıllı ekmek

İKİNDİ :

- porsiyon meyve
- fındık veya fıstık ya da 1 adet haşlanmış mısır

GECE :

- porsiyon meyve
- çay bardağı süt veya kefir

DİYET UZMANI