



STOMA HASTALARINDA BESLENME

EY.FR.10.719.37

Hastanın Adı Soyadı :

Tarih :

Protokol No :

ÖNERİLER

- Öğünler düzenli olmalı
- Günde 2-3 lt su içilmeli
- Yiyecekler iyice çiğnenmeli
- Yeni yiyecekler tek tek ve az miktarda eklenmeli
- Diyet ile ilgili kısıtlamalar deneme – yanılma yoluyla bulunmalı
- Yemekler hızlı yenmemeli
- Yemek yerken konuşulmamalı
- İçeceklerde pipet kullanılmamalı

Gaz ve Koku Oluşumunu Engelleyecek Öneriler :

- Yemekler hızlı yenmemeli
- Yiyecekler iyi çiğnenmeli
- Yemek yerken konuşulmamalı
- Düzenli olarak beslenilmeli
- Kokuya ve gaz oluşumuna neden olan yiyeceklerden kaçınılmalı
- Kokuyu baskılayabilecek yiyecekler (yoğurt, ayran, nane şekeri, maydanoz, yaban mersini suyu, kızılıcak suyu gibi) alınmalı.

Kötü Koku Üreten Besinler :

- Balık, yumurta
- Kuşkonmaz, lahana, karnabahar, kereviz, brokoli, salatalık
- Soğan, sarımsak
- Peynir
- Baharatlar (köri, kimyon, pul biber)

Gaz Oluşumunu Artıran Besinler :

- Karbonatlı içecekler (gazoz, kola)
- İyi pişmemiş kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya)
- Soğan, sarımsak
- Kükürtlü sebzeler (özellikle çiğ) (karnabahar, brokoli, lahana, Brüksel lahanası gibi)
- Salatalık, yeşil biber, taze mısır
- Bira, malt ve maltlı süt
- Süt (özellikle soğuk süt)
- Peynir
- Sakız

Dışkı Çıkışını Artıran, Dışkı Kıvamını Sıvılaştıran Besinler :

- Erik (yeşil erik, mürdüm eriği), Erik suyu, Kuru erik kompostosu
- Kayısı, Kayısı suyu, Kuru kayısı kompostosu
- Kuru üzüm, Kuru üzüm kompostosu
- Kiraz ve özellikle kabuklu meyveler
- Çok yağlı besinler (kızartmalar, yağ veya krema ile yapılmış soslar, yağlı süt, fındık, fıstık
- Mısır, Patlamış mısır
- Yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, kabak, bezelye, taze fasulye vb)
- Kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya)
- Konsantre basit şekerler (çay şekeri, pasta, bal, reçel, pekmez)
- Kepek, kepele ekmeke, çavdar ve yulaf ekmeği, kepekli bisküviler)

Dışkı Çıkışını Azaltan, Dışkı Kıvamını Katılaştıran Besinler :

- Elma, şeftali, ayva, ekşi elma, nar, muz
- Patates, havuç, bezelye, lahana
- Pirinç, pirinç lapası, makarna, şehriye, erişte
- Koyu çay, kahve, kola
- Yoğurt, yayla çorbası, tarhana çorbası

Barsak Tıkanıklığına Neden Olabilecek Besinler :

- Meyve ve sebzelerde bulunan çekirdekler
- Fındık, fıstık, badem gibi yağlı tohumlar
- Kereviz, lahana, patlamış mısır
- Çiğ sebzeler ve çiğ meyveler
- Hindistan cevizi, domates kabuğu, kuru üzüm
- Kuru nane, mantar, elma
- Meyvelerden özellikle erik ve armut

DİYET UZMANI