



SAFRA KESESİ (KOLESİSTİT) HASTALARINDA BESLENME

EY.FR.10.719.38

Hastanın Adı Soyadı : Tarih :

Protokol No :

Hangi Besinleri Yemekten SAKINMALIYIZ ?

- Yumurta ve yumurtalı her türlü yiyecekler,
- Yağlı börek, çörek, pasta, kek, hamur tatlıları,
- Bütün yağlı yiyecekler, kızartmalar, kavurmalar,
- Kaymak, krema, çikolata, tahin, tahin helvası,
- Yağlı etler, yağlı balıklar,tavuğun yağlı kısmı (derisi)
- Sucuk, salam, sosis, pastırma,
- Kuruyemişler (fındık, fıstık)
- Sakatatlar (karaciğer, beyin, böbrek vb.)
- Gaz yapıcı yiyecekler (kuru baklagiller, kereviz, karnabahar, lahana gibi sebzeler)
- Baharatlar.

Hangi Besinleri TERCİH ETMELİYİZ ?

- Az ve sık beslenilmeli,
- Eğer kabızlık varsa posalı yiyecekler tüketilmeli,
- Bol su, meyve suyu, komposto gibi sulu gıdalar tüketilmeli,
- Gaz yapıcı besinlerden kaçınılmalı,
- Et ile yapılan yemeklere yağ eklenmemeli, yemekler yağda kızartılmadan ızgara, haşlama veya fırında pişirilmeli.

ÖRNEK BİR MENÜ NASIL OLMALI ?

KAHVALTI : Çay (şekerli)

Beyaz peynir (yağsız)

Bal veya reçel

Ekmek

ARALARDA : Meyve

ÖĞLE :

Etli sebze yemeği (susuz)

Pirinç pilavı veya makarna (az yağlı)

Cacık

Ekmek

AKŞAM : Çorba

Izgara veya fırında köfte,

derisiz tavuk veya az

yağlı balık

Yoğurt (kaymaksız

Salata (yağsız) ve Ekmek

DİYET UZMANI