

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK KURULUŞLARI BESLENME ve DİYET BİRİMİ



KOAH' LI HASTANIN BESLENMESİ

AD ve SOYAD :..... TARİH :.....

YAŞ:.....ProtokolNo:

AĞIRLIK :..... BOY :

OGA :..... BKİ:

BİR GÜNLÜK BESİN DEĞİŞİMLERİNİZ :

..... KalorilikDiyeti

SÜT DEĞİŞİMİ : su bardağı veyagram

ET DEĞİŞİM :ET.....yumurta büyüklüğünde veyagram

YUMURTA adet

PEYNİR kibrit kutusu büyüklüğünde veyagram

SEBZE DEĞİŞİMİ : yemek kaşığı

MEYVE DEĞİŞİMİ : değişim

YAĞ DEĞİŞİMİ : tatlı kaşığı

EKMEK DEĞİŞİMİ : değişim gram

U.Ü. Sağlık Kuruluşları Beslenme ve Diyet Birimi

Tel : 0 224 2950522-2950183-2950184-2951167

DİYET UZMANI

KOAH 'lı hastalar kendilerine özgü hazırlanan diyetlere uydukları taktirde daha iyi bir yaşam kalitesine ulaşabilirler.

KOAH DİYETİNİN ÖZELLİKLERİ

- 1- KOAH' ılı hasta ideal ağırlıkta olmalı ve bu ağırlığı korumalı.
- 2- Diyet enerjisinin yarısı yağdan gelmeli (yağ oranı yüksek yiyeceklerin tüketimi arttırılmalı, nişastalı, unlu ve şekerli yiyeceklerin tüketimi azaltılmalı.)

Yağ Oranı Yüksek Yiyecekler

A-Bitkisel Yiyecekler

- Yağlı kuruyemişler (fındık, ceviz)
- Zeytin
- Zeytinyağı, mısırözü yağı, ayçiçeği yağı, soya yağı)

B-Hayvansal Yiyecekler

- Tereyağı
- Süt, Yoğurt
- Peynirler
- Etler (dana, koyun, tavuk, balık)
- Yumurta (yağda)
- Et Mamulleri (sucuk, salam, sosis)

- 3- Diyet; kalsiyum, magnezyum, fosfor, potasyum açısından zengin olmalı. Bu mineraller solunum kaslarının kasılmasında görev alırlar.

Bu Minerallerden Zengin Yiyecekler

- Süt, Yoğurt, Ayrar
- Peynirler
- Kurubaklagiller (kurufasülye, nohut, mercimek, barbunya)
- Meyveler(özellikle kurutulmuş olanlar
- Her türlü sebzeler (özellikle koyu yeşil yapraklı olanlar)
- Balıklar
- Etler (tavuk, dana, koyun)
- Kuruyemişler (özellikle fındık, ceviz, badem)

A GRUBU YİYECEKLER:

- Etsiz kuru baklagil yemekleri
- Etli kuru baklagil yemekleri
- Kıymalı yumurta, yumurtalı sebze yemekleri
- Her türlü etli, kıymalı sebze yemekleri
- Her türlü köfteler
- Her türlü kebaplar
- Balık buğulama ve balık tava
- Et sote
- Çoban kavurma
- Pirzola
- Rostu

- Söğüş et
- Kuzu, koyun fırın
- Kuzu, koyun haşlama

B GRUBU YİYECEKLER:

- Her türlü çorbalar
- Her türlü pilav ve makarnalar
- Her türlü börekler
- Her türlü zeytinyağlı sebze yemekleri, sebze kavurmaları
- Zeytinyağlı dolma ve sarmalar
- Pilakiler

C GRUBU YİYECEKLER:

- Her türlü salatalar (Çoban, Havuç, Marul, Kırmızı Lahana, Patates)
- Sütli Tatlılar (Sütlaç, Muhallebi, Tavuk göğsü, Sup, Puding, Krem Şokella)
- Yoğurt, Ayran, cacık, Piyaz

D GRUBU YİYECEKLER

- Meyveler
- Komposto, Hoşaf, Meyve Suları
- Meyveli Tatlılar (Kabak Tatlısı, Ayva Tatlısı)
- Aşure, Meyveli pelteler

NOT:

- ayınızda çok eker kullanmayınız,
- Hafif tatlıları (Meyveli tatlılar, Stl tatlılar ve Kompostolar) tercih ediniz, hamurlu tatlıları kullanmayınız.
- ğnnzde çorba, pilav-makarna, börek varsa ekmeėi çok az tketiniz.

EėER TANSİYONUNUZ VARSA

- Yemekleri tuzsuz yapınız.
- Tuzsuz zeytin tketiniz. Eėer bulamıyorsanız 2 tatlı kaşığı zeytinyağlı bir salata tketiniz.
- Turu, salamura ve benzeri yiyecekleri tketmeyiniz.

EėER KALP RAHATSIZLIėINIZ VARSA

- Beyaz eti daha sık tketiniz (Tavuk, Hindi, Balık gibi)
- Yemeklerde sıvıyağ kullanınız (zeytinyağı, ayçiçeği, mısırz yağı)
- Kahvaltıda tereyağı ve katı margarin yerine doymamış yağ oranı yksek margarini (Becel, Omega-3, Omega-6'lı Luna)
- Sakatat kullanmayınız (Dalak, Böbrek, Karaciėer, İkembe vb.)
- Yumurtayı haftada en fazla 2 kez tketiniz
- St, yoğurt, peynir, salam, sosis gibi yiyeceklerin az yağlı olanlarını (Light) tercih ediniz.

- Ağır hamurlu tatlılar yerine, sütlü tatlılar ve kompostoyu tercih ediniz
- Alkolden uzak durunuz
- Tuzlu yiyeceklerden uzak durunuz
- Yağ oranı yüksek bitkisel yiyeceklerin tüketimini arttırın(zeytin. Fındık, ceviz, sıvıyağlar)

KİLOLUYSANIZ VEYA ŞEKERİNİZ VARSA

- Mutlaka Diyetisyeninizin düzenlediği diyet listesine uyunuz.
- Şeker ve şekerli gıdalardan uzak durunuz.
- Katı yağlardan (tereyağı, sert margarin) uzak durunuz.
- Sakatatlardan uzak durunuz.
- Süt, yoğurt, peynir, salam, sosis vb. gıdalarından az yağlı olanı tercih ediniz.
- Alkolden uzak durunuz.
- Tansiyonunuz varsa tuzdan ve tuzlu yiyeceklerden uzak durunuz.

DİYET UZMANI