



OSTEOPOROZİSDE BESLENME

EY.FR.10.719.44

Hastanın Adı Soyadı :

Tarih :

Protokol No :

OSTEOPOROZİSTE 1 GÜNDE YENMESİ GEREKENLER VE MİKTARLARI (DİĞER BESİNLER GÜNLÜK İHTİYACA GÖRE TÜKETİLMELİDİR)

BESİN	MİKTARI
SÜT- YOĞURT	 su bardağı gram
PEYNİR(SERT OLANLARI TERCİH EDİNİZ)	 kibrit kutusu gram
KURUBAKLAGİLLER (MERCİMEK, FASULYE, NOHUT VS.)	 yemek kaşığı
KURU MEYVE (KURU ÜZÜM, ERİK, İNCİR)	 çay bardağıgram
KABUKLU KURUYEMİŞLER (BADEM, FINDIK, CEVİZ VS.)	 kase

Hangi Besinleri TERCİH ETMELİYİZ ?

- Günde en az 5 porsiyon taze sebze ve meyve tüketiniz.
- Kereviz, koyu yeşil ve sarı sebzeler (özellikle lahana ve şalgam ailesinin üyeleri gibi), yeşil fasulye özellikle tercih edebileceğiniz sebzelerdir.
- Bezelye, mercimek, bakla, soya fasulyesi, kuru fasulye, nohut ve barbunyayı tercih ediniz.
- Sert kabuklu kuruyemişleri yukarıda önerilen miktarda tüketebilirsiniz.
- Yağlı balıkları tercih ediniz. Haftada en az iki kez mutlaka balık tüketiniz.
- Süt, yoğurt, peynir ve etlerin az yağlı olanlarını tüketiniz
- İşlem görmüş (özelikle konserve veya paketli haline getirilmiş) besinlerdense doğal olanlarını tüketmeye çalışın.
- Bol sıvı ve maden suyu tüketiniz.

Hangi Besinleri TERCİH ETMEMELİYİZ ?

- Katı yağlardan (tereyağı, margarin) uzak durunuz.
- Çok az veya fazla protein tüketiminden kaçınınız. **Günde 3 yumurta büyüklüğünü (90-100 gram) geçmeyecek miktarda et tüketiniz.**
- Tuz ve tuzlu besin (zeytin, turşu, salamura besinler, konserve ürünler, salam, sucuk, pastırma gibi şarküteri ürünleri, hazır gıdalar gibi) tüketiminden kaçınınız.
- Şeker tüketiminden kaçınınız.
- Kahve, kola, çikolata gibi kafeinli besinleri tüketiminden kaçınınız.
- Kızartmalardan kaçınınız.

DİYET UZMANI

Hazırlayan AD/BD/Birim : Beslenme ve Diyet Birimi

İlk yayın tarihi : 01.09.2025

Rev No : 00

Rev Tarihi : -

Sayfa 1 / 1