



FRUKTOZEMİ HASTALARININ BESLENMESİ

EY.FR.10.719.58

YİYECEK GRUBU	YASAKLAR	SERBESTLER
Süt ve Ürünleri	Şeker, fruktoz, sorbitol, sukroz ve meyve katılmış süt ürünleri	Anne sütü, inek sütü, keçi sütü, koyun sütü, yoğurt, ayran, peynir
Et Grubu	Hazır-işlenmiş et ürünleri, jambon Yapımı veya pişirilmesi sırasında şekerle terbiye edilmiş et ve et ürünleri	Yumurta, sığır eti, dana eti, koyun eti, hindi, tavuk eti, balık, sakatatlar, kurubaklagiller
Tahıllar	Kepek, bulgur, yarma, patates unu, kek, soya unu, hazır bisküvi, pasta, tatlı mısır, şekerli/meyveli hazır kahvaltılıklar	Kepeksiz beyaz ekmek, nişasta, yulaf, çavdar ekmeği, arpa, kabuksuz pirinç, makarna, şehriye, mısır,
Sebzeler	Bakla, bal kabağı, bamya, biber, börülce, domates, enginar, ebegümeci, taze fasulye, havuç, kabak, karnabahar, madımak, beyaz-kara lahana, pancar, patlıcan, pırasa, roka, soğan, domates, şalgam, yer elması	Ispanak, pazı, semizotu, kereviz, mantar, beyaz olgun patates, bezelye, salatalık, yeşil sebzeler (tere, nane, maydanoz vb.), turp, brokoli, kuşkonmaz, hindiba, brüksel lahanası
Meyve	Taze/Kuru tüm meyveler YASAK	Taze/Kuru tüm meyveler YASAK
İçecekler	Taze/hazır meyve suları, salep, boza, komposto, meşrubat, kolalı içecekler, limonata, meyveli sütler, likör, şarap, bira	Süt, ayran, şekersiz çay, şekersiz kahve, kakao, Fruktoz/şeker içermeyen bitki poşet çayları
Yağlar	Mayonez, ketçap, Şekerle hazırlanmış salata sosları	Tereyağı, margarinler, sıvı yağ (zeytinyağı, ayçiçek, mısır özü yağı)
Tatlılar	Şeker, pekmez, bal içeren bütün tatlılar (pasta, şekerleme, puding, dondurma, şerbet), tatlandırıcılar ve tatlandırıcı içeren besinler diyabetliler için hazırlanmış ürünler, sükroz, fruktoz, sorbitol	Glikoz, maltodekstrin ve maltoz ile hazırlanan yiyecekler
Diğerleri	Ketçap, şeker içeren soslar, reçel, şekerle kaplı olan kuruyemişler, karbonatlı içecekler,	Serbest olan sebzelerden hazırlanan çorbalar, kuruyemişler, tuz, karabiber ve diğer baharatlar, sarımsak

ETİKETTE DİKKAT EDİLECEK YASAKLAR

FRUKTOZ	SÜKROZ/SAKKAROZ	SORBİTOL
İNÜLİN	RAFİNOZ	STAÇİYOZ
YASAKLAR BÖLÜMÜNDEKİ BESİNLERİ İÇEREN TÜM ÜRÜNLER		