



FR-HYE-04-719-01

## ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK KURULUŞLARI BESLENME ve DİYET BİRİMİ



## OBESİTE HASTALARI İÇİN BESLENME KILAVUZU

**OBESİTE HASTALARI İÇİN  
BESLENME ÖNERİLERİ ve DİYET TEDAVİSİ**

AD ve SOYAD :..... TARİH :.....

PROTOKOL NO : .....

YAŞI :..... Cinsiyeti : .....

AĞIRLIK :..... Persentil :..... OGA :.....

BOY :..... Persentil :..... OGB :.....

BKİ : .....

**BİR GÜNLÜK BESİN DEĞİŞİMLERİNİZ :**

..... Kalorilik .....Diyeti

SÜT DEĞİŞİMİ : ..... su bardağı veya .....gram

ET DEĞİŞİM :ET.....yumurta büyüklüğünde veya .....gram

YUMURTA ..... adet

PEYNİR ..... kibrit kutusu büyüklüğünde veya .....gram

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 2950183-2950184-29-50522-2951167

**DİYET UZMANI** .....

**BESLENME PLANINIZ :**

**SABAH :** Açık şekerli çay  
.....su bardağı süt ( şekerli ) ..... gram  
..... adet yumurta  
..... kibrit kutusu peynir ..... gram  
..... ekmek ..... gram  
.....

**KUŞLUK :**.....

**ÖĞLE :** ..... köfte kadar et .....gram  
..... yemek kaşığı sebze yemeği  
..... çay bardağı yoğurt ..... gram  
..... ince dilim ekmek ..... gram veya  
.....  
.....

**İKİNDİ :** .....  
.....  
.....

**AKŞAM :** ..... köfte kadar et ..... gram  
..... yemek kaşığı sebze yemeği  
..... çay bardağı yoğurt ..... gram  
..... ince dilim ekmek ..... gram veya  
.....  
.....

**GECE :** .....  
.....

**DEĞİŞİM LİSTELERİ :**

Değişim listeleri enerji ve besin öğeleri birbirine denk olan besinlerin 'değişim' adı altında aynı gurupta toplanması ile oluşturulmuştur. Değişimler; süt, et, ekmek, sebze, meyve, kurubaklagil ve yağ olmak üzere 7 gurup olup, her bir gurupta birbirinin yerine yenebilecek besinlerin adı ve pratik ölçüsü belirlenmiştir.

Sizin için planlanan değişim sayısını geçmemek koşulu ile bu listelerden gerekli seçimi yapmalısınız.

**SÜT DEĞİŞİMİ :**

Süt ( yağlı ).....1 su bardağı ( 200 gram )  
Yoğurt ( yağlı ) .....1 su bardağı ( 200 gram )  
Ayran .....2 su bardağı ( 400 gram )

**ET DEĞİŞİMİ :**

Tavuk, balık, dana eti .....1 yumurta büyüklüğünde ( 30 gram )  
Köfte, kıyma, kuşbaşı ..... 1 yumurta büyüklüğünde ( 30 gram )  
Biftek, pırzola ( kemiksiz ) ..... 1 avuç içi büyüklüğünde ( 30 gram )  
Yumurta .....1 adet  
Beyaz peynir, çökelek/lor .....1 kibrit kutusu kadar ( 30 gram )  
Kaşar peyniri .....¾ kibrit kutusu kadar ( 20 gram )  
Sosis, salam .....1 dilim ( 25 gram )

**SEBZE DEĞİŞİMİ :**

Kabak, Ispanak, Patlıcan, Pırasa, Pancar ..... 4 yemek kaşığı  
Bezelye, kereviz, enginar, mantar, havuç..... 4 yemek kaşığı  
Karnabahar, lahana, bamya, kış kabağı ..... 4 yemek kaşığı  
Domates, salatalık, marul, maydanoz, roka, biber ..... İstenildiği kadar serbest. NOT : Her türlü yeşil sebzeler ve otlar, salata ve haşlama olarak istenildiği kadar her öğün yenilebilir. Sebze yemeği olarak yenildiğinde **4 yemek kaşığı 1 sebze değişimidir.**

**MEYVE DEĞİŞİMİ :**

Elma .....	1 küçük boy .....	100 gram
Portakal .....	1 orta boy .....	100 gram
Mandalina .....	1 büyük boy .....	100 gram
Limon .....	1 orta boy .....	100 gram
Turunç .....	1 orta boy .....	100 gram
Greyfurt .....	½ orta boy.....	125 gram
Kayısı .....	3 küçük boy .....	100 gram
Muz .....	küçük boy veya yarım büyük boy .....	50 gram
Taze incir .....	1 adet .....	80 gram
Kiraz .....	12 adet .....	75 gram
Vişne .....	14 adet .....	80 gram
Üzüm .....	15 iri adet .....	180 gram
Yeni dünya .....	6 adet .....	125 gram
Erik .....	5 adet .....	125 gram
Çilek .....	12 adet.....	175 gram
Şeftali .....	1 orta boy .....	100 gram
Armut .....	1 orta boy .....	100 gram
Ayva .....	¼ orta boy .....	100 gram
Nar .....	½ küçük boy .....	80 gram
Kavun .....	1/8 orta boy .....	200 gram
Karpuz.....	1/8 orta boy .....	200 gram

**TAZE SIKILMIŞ MEYVE SULARI**

Greyfurt suyu .....	1 çay bardağı .....	100 gram
Elma suyu .....	1/3 su bardağı .....	80 gram
Portakal suyu .....	1 çay bardağı .....	100 gram
Üzüm suyu .....	¼ su bardağı .....	60 gram
Vişne suyu .....	1/3su bardağı .....	80 gram
Nar suyu .....	1/3 su bardağı .....	80 gram

**EKMEK DEĞİŞİMİ :**

Ekmek (buğday, çavdar, mısır) .....	1 ince dilim.....	25 gram
Uno light kepekli ekmek .....	2 ince dilim.....	40 gram
Uno kepekli ekmek .....	2 ince dilim.....	40 gram
Etimek .....	2 adet .....	20 gram
Patates .....	1 küçük boy.....	100 gram
Çorba .....	1 küçük kepçe	
Pirinç, Bulgur, Makarna, Erişte.....	2 yemek kaşığı	
Galeta .....	1,5 adet	
Grisini .....	2,5 adet	
Tuzlu Bisküvi .....	2 adet	
Kestane .....	2 orta boy	
Patlamış mısır ( yağsız ) .....	1 su bardağı dolusu .....	20 gram
Haşlanmış mısır .....	1/2 adet küçük boy .....	50 gram
Kepekli diyet bisküvi (Altınbaşak şekersiz) 4 adet .....		20 gram
Hamburger ekmeği .....	1/2 adet .....	25 gram
Sandviç ekmeği .....	1/3 adet .....	25 gram
Simit .....	1/3 adet .....	25 gram
Peynirli çubuk kraker .....	1/4 paket	
Beyaz veya sarı leblebi .....	2 yemek kaşığı .....	20 gram
Kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya ...	4 yemek kaşığı	
.....		

**YAĞ DEĞİŞİMİ :**

Sıvı yağ ( ayçiçek yağı, mısırözü yağı, zeytinyağı ) .....	1 tatlı kaşığı
Tereyağı.....	1tatlı kaşığı
Zeytin .....	5adet
Fındık, fıstık .....	5 adet
Ceviz .....	2 adet

**YEMEK YERKEN DİKKAT ETMENİZ GEREKEN NOKTALAR**

1. Azar azar ve sık sık yemek yenmeli
2. Öğün atlanmamalı
3. Porsiyon miktarlarına dikkat edilmeli
4. Diyetisyeniniz tarafından önerilen yiyecekler küçük tabaklarda ve hepsi bir araya toplanarak yenmeli
5. Sofrada iç açıcı turşu, mayonez, garnitür çeşitleri bulundurulmamalı
6. Yemek yerken televizyon seyredilmemeli
7. Yemekler yavaş ve iyice çiğnenerek yenmeli
8. Yemekler çok sıcak ve çok soğuk olmamalı
9. Sıkıntılı, heyecanlı, üzüntülü ve çok sevinçli anlarda yemek yenmemeli
10. Yemek ortasında su içilmeli
11. Yemek sırasında bol bol söğüş olarak sebze yenmeli
12. Et olarak yağsız dana, tavuk, balık ve hindi eti ızgara, haşlama ve fırında pişirilerek yenmeli. Asla kızartma ve kavurma yapılmamalı
13. Süt ve yoğurt yarım yağlı veya light olarak kullanılmalı
14. Peynirin de yine az yağlı olanı tercih edilmeli
15. Öğün aralarında mutlaka meyve yenmeli
16. Yemeklerde zeytinyağ, ayçiçek yağı ve mısırözü yağı tercih edilmeli. Tereyağı ve margarin kullanılmamalı. Yemekler az yağlı olmalı, yemek dışında yağ ve yağlı yiyecekler yenmemeli
17. Poğaçça, kek, şeker, bal, reçel, çikolata, gofret, cips, kola, gazoz gibi besleyici değeri olmayan bol kalori içeren yiyecekler tüketilmemeli
18. Her gün düzenli olarak spor yapılmalı ve fiziksel aktivite artırılmalı
19. Televizyon başında oturma süresi azaltılmalı

**ÇEŞİTLİ YEMEKLERİN DEĞİŞİM LİSTESİNDEKİ KARŞILIĞI**

YİYECEK ADI	ÖLÇÜ	DEĞİŞİM
Hamburger	1 adet	2 ekmek + 2 et + 1 yağ
Cheeseburger	1 adet	2 ekmek + 2 et + 1 yağ
Kadınbudu köfte	1 adet	1 et + ½ ekmek + 2 yağ
Kıymalı yaprak sarma	4 adet	1 et + 1 sebze + 1 ekmek + 1 yağ
Kıymalı dolmalar	2 adet	1 et + 1 sebze + 1 ekmek + 1 yağ
Zeytinyağlı sarmalar	4 adet	1 sebze + 1 ekmek + 1 yağ
Zeytinyağlı dolmalar	2 adet	1 sebze + 1 ekmek + 1 yağ
İçli köfte	1 büyük adet	3 ekmek + 3 et
Kıymalı veya peynirli börek	2 kibrit kutusu	1 ekmek + ½ et + 1 yağ
Lahmacun	1 orta boy	2 ekmek + 1 et + 1 yağ
Sosis, salam veya peynirli sandviç	1 adet	3 ekmek + 2 et
Tavuklu sandviç	1 adet	3 ekmek + 2 et
Tost ( kaşarlı, salamlı )	1 adet	2 ekmek + 1 et + 1 yağ
Tas kebabı	1 porsiyon	1.5 ekmek + 3 et + 2 yağ
Terbiyeli köfte	½ kepçe	2.5 et + 1 ekmek + 1 yağ
Yumurtalı veya kıymalı ıspanak	4-5 yemek kaşığı	1 sebze + 1 et + 1 yağ



**DIYET TAKİP ÇİZELGESİ**

**Kontrol Tarih Kilo Boy Verilen Diyetin İceriği**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**GÖRÜŞLER :**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....