



FR-HYE-04-719-01

**ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK UYGULAMA VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ
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 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 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 etgram
..... 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 grupta toplanması ile oluşturulmuştur. Değişimler; süt, et, ekme, sebze, meyve, kurubaklagil ve yağ olmak üzere 7 grupta olup, her bir grupta 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	¼ 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, lahan, 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	2kibrit 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	4-5yemek kaşığı	1 sebze + 1 et + 1 yağ

DIYET TAKİP ÇİZELGESİ

Kontrol Tarih Kilo Boy Verilen Diyetin İÇeriği

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

GÖRÜŞLER :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....