



## DİYABETİK BÖBREK YETMEZLİĞİ HASTALARININ BESLENMESİ

FR-HYE-04-719-18

Hastanın Adı Soyadı :

Tarih :

Protokol No :

..... GRAM PROTEİNLİ, POTASYUM VE FOSFORDAN SINIRLI TUZSUZ

..... KALORİLİK DİYABETİK DİYET

### BİR GÜN İÇERİSİNDE TÜKETİLECEK BESİN MİKTARLARI

..... ince dilim ekmek veya yerine geçenler

..... su bardağı süt veya yoğurt

..... yemek kaşığı lor peyniri

..... yumurta beyazı

..... köfte büyüklüğünde et veya tavuk (..... gram)

..... porsiyon meyve

..... yemek kaşığı sıvı yağ

..... yemek kaşığı zeytinyağlı sebze yemeği

### GÜNLÜK ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

<b>SABAH:7:00</b>	Şekersiz çay veya bitki çayı ..... ince dilim ekmek (..... gram) ..... yemek kaşığı lor peyniri ..... adet yumurta beyazı
<b>ARA:10:00</b>	..... porsiyon meyve 1 kase tatlandırıcılı sade nişasta peltesi
<b>ÖĞLE:13:00</b>	..... dilim ekmek veya yerine geçenler ..... yemek kaşığı sebze yemeği .....su bardağı yoğurt ..... köfte büyüklüğünde et, tavuk veya hindi
<b>ARA:16:00</b>	..... porsiyon meyve 1 kase tatlandırıcılı sade nişasta peltesi
<b>AKŞAM:19:00</b>	..... dilim ekmek veya yerine geçenler ..... yemek kaşığı sebze yemeği ..... su bardağı yoğurt ..... köfte büyüklüğünde et, tavuk veya hindi
<b>ARA:22:00</b>	..... porsiyon meyve 1 kase tatlandırıcılı sade nişasta peltesi

**DİYET UZMANI**



## DIYABETİK BÖBREK YETMEZLİĞİ HASTALARININ BESLENMESİ

FR-HYE-04-719-18

### BİR İNCE DİLİM EKMEK YERİNE YENİLEBİLECEK BESİNLER:

Besin	Ölçü	Miktar
Ekmek (tuzsuz)	1 ince dilim	25 gram
Pirinç pilavı, makarna, erişte (pişmiş)	2 yemek kaşığı	30 gram
Çorba (şehriye, pirinç, unlu çorbalar)	1 küçük kepçe	100 gram
Grissini(sade)	3 adet	
Galetta (sade)	2 adet	
Etimek (tuzsuz)	2 adet	40 gram

### TÜKETİLEBİLECEK MEYVELERİN BİR PORSİYON MİKTARLARI (YASAK OLANLAR HARIÇ):

- 1 orta boy armut veya şeftali (100 gram)
- 1 küçük boy elma veya armut veya şeftali (100 gram)
- 1 küçük boy portakal veya greyfurt veya ayva (100 gram)
- 1 su bardağı taneli meyve (100 gram) (kiraz, vişne, üzüm, erik, çilek vb.)
- 1/8 orta boy karpuz (200 gram)

### *Hangi Besinleri Tüketmemeliyiz ???*

- Balık, deniz mahsulleri,
- Fazla yağlı besinler, katı yağlar (tereyağı, margarin, iç yağı vb),
- Fazla yağlı et, sakatat, süt, yoğurt ve peynirler,
- Şarküteri ürünleri (salam, sucuk, sosis vb.)
- Kızartma ve kavurmalar,
- Çikolata, krema, kaymak,
- Ezme, pasta, börek, çörek, kek vb.,
- Alkollü içecekler, hazır meşrubatlar, gazlı içecekler, soda,
- Boza, kahve, hazır kahve, kakao,
- Kuruyemişler, kurutulmuş meyveler,
- Patates, mısır, tarhana, bulgur,
- Kurubaklagiller (kuru fasulye, mercimek, kuru bakla, barbunya fasulyesi),
- Bakla, pancar, ıspanak, semizotu, maydanoz, kereviz, enginar, mantar, asma yaprağı, balkabağı,
- Muz, kavun,
- Zeytin, turşu, salamura, konserve vb.,
- İçeriği bilinmeyen hazır gıdalar, et suyu tabletleri, kabartma tozu.

**SEBZELERİ HAŞLADIKTAN SONRA KÜÇÜK PARÇALARA BÖLÜN, HAŞLAYIN, HAŞLADIĞINIZ SUYU DÖKÜN, SONRA YAĞ VE İSTENİRSE ET İLAVESİ İLE TEKRAR PIŞİRİN.**

**YEMEKLERİN SUYUNU TÜKETMEKTEN KAÇININIZ !**