



## KARACİĞER YETMEZLİĞİNDE BESLENME

FR-HYE-04-719-23

Hastanın Adı Soyadı :

Tarih :

Protokol No :

### 40 GRAM PROTEİNLİ, AZ POSALI, TUZSUZ SİROZ DİYETİ

#### Günlük Tüketilecek Besin Miktarları

BESİN	ÖLÇÜ	MİKTAR
Peynir (tuzsuz)	..... kibrit kutusu	..... gram
Süt ve Yoğurt	..... çay bardağı	..... gram
Et ( tavuk, hindi, balık )	..... köfte büyüklüğünde	..... gram
Ekmek	..... ince dilim	..... gram
Meyve	..... porsiyon	..... gram
Sebze	..... porsiyon	..... yemek kaşığı
Bal ve reçel	..... tatlı kaşığı	..... gram

#### GÜNLÜK ÖRNEK MENÜ LİSTESİ:

<b>SABAH 8<sup>00</sup>:</b>	Şekerli çay veya bitki çayı ..... su bardağı süt ..... ince dilim ekmek (tuzsuz) ..... kibrit kutusu peynir (tuzsuz) Bal veya reçel
<b>ARA 10<sup>30</sup>:</b>	1 kase sade nişasta peltesi
<b>ÖĞLE 13<sup>00</sup>:</b>	1 kepçe çorba (veya 1 ince dilim ekmek) ..... yemek kaşığı pirinç pilavı veya 2 yemek kaşığı makarna ..... yemek kaşığı sebze yemeği (sıvı yağ ile yapılmış) ..... çay bardağı yoğurt ..... dilim ekmek veya yerine geçenler ..... porsiyon meyve (meyve suyu, püre veya komposto şeklinde)
<b>ARA 15<sup>30</sup>:</b>	1 kase sade nişasta peltesi
<b>AKŞAM 19<sup>00</sup>:</b>	1 kepçe çorba (veya 1 ince dilim ekmek) ..... yemek kaşığı pirinç pilavı veya 2 yemek kaşığı makarna ..... yemek kaşığı sebze yemeği (sıvı yağ ile yapılmış) ..... çay bardağı yoğurt ..... dilim ekmek veya yerine geçenler ..... porsiyon meyve (meyve suyu, püre veya komposto şeklinde)

**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	
Galeta (sade)	2 adet	
Etimek (tuzsuz)	2 adet	40 gram
Patates	1 küçük boy	100 gram

**NOT :** Çiğ olarak yenilecek meyveler : kabuksuz elma, şeftali ve muz. Diğer meyveleri komposto yaparak tüketiniz.

**YASAKLAR:**

- 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.,
- Baharatlı yemekler,
- Alkollü içecekler, hazır meşrubatlar, gazlı içecekler, soda,
- Boza, kahve, neskafe, kakao,
- Kuruyemişler (ceviz, fındık, bakla, çekirdek vb.), kurutulmuş meyveler,
- Mısır, tarhana, bulgur,
- Kurubaklagiller (kuru fasulye, mercimek, kuru bakla, barbunya fasulyesi),
- Çiğ sebzeler (domates, salatalık, turp, soğan, sarımsak, marul)
- Gaz yapıcı sebzeler (lahana, turp, kereviz, karnabahar, pırasa)
- Turşu, salamura, konserve vb.,
- Zeytin, yumurta,
- İçeriği bilinmeyen hazır gıdalar, et suyu tabletleri, kabartma tozu.

**DIYET UZMANI**