



III NOLU ÜLSER DİYETİ

FR-HYE-04-719-29

Hastanın Adı Soyadı :

Tarih :

Protokol No :

BESİN GRUPLARI	SERBESTLER	YASAKLAR
İÇECEKLER	Süt, salep, muzlu süt, ihlamur, yoğurt, ayran, ada çayı, açık çay	Koyu çay, kahve, kakao, neskafe, sütlü kahve, sütlü kakao, limonata, boza, karbonatlı içecekler (gazoz, kola vs) hazır meyve suları, maden suyu (soda), alkollü içecekler.
ET-BALIK-KÜMES HAYVANLARI	Haslanmış ızgara veya fırında pişirilmiş sığır, dana, hindi eti, balık, karaciğer, işkembe ve diğer sakatatlar.	Yağda kızartılmış etler, kavurma etler, sucuk, pastırma, salam, salamura balıklar.
YUMURTA VE PEYNİR	Haşlanmış rafadan ve katı pişmiş yumurta, beyaz peynir, kaşar, dil, gravyer peyniri.	Yağda kızartılmış yumurta ve diğer peynir çeşitleri.
TAHİL VE KURUBAKLAGİLLER	Beyaz ekmek, sade kraker, bisküvi, peksimet, sade şekerli kuru pastalar, fırında pişirilmiş böreği, püre, makarna, irmik, kuskus, erişte, şehriye, pirinç.	Kepekli undan yapılmış ekmekler, çeşnilendirilmiş kraker ve bisküviler, bütün taneli tahıllar (Bulgur, buğday, mercimek, börülce, kuru bakla, nohut, barbunya, fasulye, mısır.)
ÇORBALAR	Süzgeçten geçirilmiş sebze çorbaları, un çorbası, şehriye, pirinç, mercimek unu, bezelye unu ve yayla çorbaları, tarhana çorbası ve domates çorbası.	Ezogelin çorba, işkembe çorbası, et suyu ile yapılmış çorbalar
SEBZE VE SEBZE SULARI	İyi pişmiş havuç, taze fasulye, pancar, bezelye, ıspanak, kabak, semizotu, pazı, ebegümeci, patates, bamya, domates, havuç suyu, domates suyu.	Diğer bütün sebzeler, yağda kızartılmış sebzeler, cips, patates kızartması.
MEYVE VE MEYVE SULARI	Ekşi olmayan bütün meyve suları (sulandırılmış olarak veya yemeklerden sonra tüketilebilir), olgun muz, kabuksuz elma, kayısı, kiraz, şeftali, çekirdeksiz üzüm.	Diğer çiğ meyveler.
TATLILAR	Şeker, bal (süzülmüş), reçel, sade lokum, sade akide şekeri, muhallebi, kastırd, sütlaç, krema, pelteler, dondurma, jöleli tatlılar, tavuk göğsü, komposto.	Baharat ve meyve ihtiva eden tatlılar, yağda kızartılmış hamur tatlıları, tahin helvası, pekmez, çikolata, çikolatalı kek ve pastalar.
ÇEŞNİ VERİCİLER-BAHARATLAR	Un, süt ve yağ kullanılarak hazırlanmış soslar	Bütün baharatlar, turşular, kuruyemişler, hindistan cevizi, zeytin, keçap, hardal, sirke, çemen, sarımsak.

DIYET UZMANI



ÖNERİLER

- Yiyeceklerinizi yavaş yiyiniz, iyi çiğneyiniz.
- Yiyecek ve içeceklerinizin çok sıcak, soğuk olmamasına dikkat ediniz.
- Az ve sık yiyiniz (günde 6 öğün).
- Sigara kullanmayınız, Sakız, ciklet çiğnemeyiniz.
- Yemekleri pişirirken, yağ yakmamaya özen gösteriniz.
- Fazla baharatlı ve tuzlu besinler tüketmeyiniz.
- Tütsülenmiş, salamura edilmiş, konserve besinlerden uzak durunuz.
- Hazır gıdalardan ve içeriğini bilmediğiniz besinleri tüketmeyiniz