



IV NOLU ÜLSER DİYETİ

FR-HYE-04-719-31

Hastanın Adı Soyadı : Tarih :

Protokol No :

ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

SABAH: 1 çay bardağı şekerless süt

1 adet yumurta

1 ince dilim ekmeK

ARA ÖĞÜN: 1 kibrit kutusu kadar peynir

1 ince dilim ekmeK

ÖĞLE: 2 adet ızgara pişmiş et, tavuk, balık

4 yemek kaşığı susuz sebze yemeği

Yarım kase taneli çorba

Yarım su bardağı yoğurt

ARA ÖĞÜN: 2 adet haşlanmış patates

AKŞAM: Öğlenin aynı

ÖNERİLER

- Yemeklerden 45 dakika önce ve sonra hiç sıvı almayın.
- Bir günde mümkün olduğu kadar az sıvı alın.
- Sebze ve meyveleri pişmiş veya püre şeklinde tercih edin.
- Şeker, bal, reçel ve tatlıları kesinlikle yemeyin.
- Yemekleriniz hafif yatar pozisyonda yiyin (Yatakla 45 derece olacak şekilde).
- Yemekleri iyi çiğneyiniz. Yavaş yiyin.
- Yemekten önce ve sonra dinlenin.
- Yemekten sonra mutlaka sırtüstü yatın.

