

**SPASTİK KOLON DİYETİ (İSHAL VARSA)**

FR-HYE-04-719-32

Hastanın Adı Soyadı :

Tarih :

Protokol No :

YİYECEK GRUBU	SERBEST YİYECEKLER	YASAKLANAN YİYECEKLER
İÇECEKLER	Açık çay, ıhlamur, ayran, tatlı yoğurt, adaçayı,	Kahve, koyu çay, neskafe, süt, sütlü kahve, limonata, boza, kolalı içecekler, kakao, salep
ET, BALIK VE KÜMES HAYVANLARI	Haşlanmış ızgara veya fırında pişirilmiş dana, tavuk, hindi, balık	Yağda kızartılmış etler, sucuk, pastırma, sosis, salam, kavurma etler, salamura balık
YUMURTA VE PEYNİR	Haşlanmış yumurta, beyaz peynir	Yağda kızarmış yumurta, diğer peynir çeşitleri
TAHİL VE MAMÜLLERİ	Beyaz ekmek, kraker, peksimet, sade bisküvi, sade şekerli kuru pasta ve kekle, fırında pişirilmiş yufka böreği, kuskus, makarna, pirinç, erişte, şehriye, irmik	Kepekli ekmek, bütün taneli tahıllar (bulgur, buğday, mercimek, nohut, börülce, kuru fasulye, kuru bakla, barbunya, mısır)
ÇORBALAR	Un, şehriye, pirinç, yayla çorbaları. Süzgeçten geçirilmiş sebze çorbası	Acılı tarhana, hazır çorbalar, mercimek, bezelye unu, tarhana, domates suyu
SEBZE VE SEBZE SULARI	İYİ PİŞMİŞ havuç, taze fasulye, bezelye, kabak, bamya, patates, domates, havuç ve domates suyu	Diğer bütün sebzeler, yağda kızartılmış sebzeler, patates kızartması, pancar, ıspanak, semizotu, pazı, ebegümeci
TATLILAR		Baharat ve meyveli tatlılar, çikolata, yağda kızartılmış hamur tatlıları, kek ve pastalar, tahin pekmez karışımı, tahin helvası
ÇEŞNİ VERİCİ YİYECEKLER	Un, süt, tuz ve yağdan yapılmış yiyecekler (sos olarak)	Bütün baharatlar, zeytin, hardal, turşular, kuru yemişler, ketçap, hindistan cevizi, salça, sirke, çemen, sarımsak, pestil, limon tuzu
YAĞLAR	Az yağlı	Hiç birisi
MEYVE VE MEYVE SULARI	Ekşi olmayan bütün meyve suları, muz, kabuğu soyulmuş elma, şeftali	Diğer çiğ meyveler, kurutulmuş meyveler



ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

Sabah: 1-2 bardak çay (şekerli, limonlu)
2 klibrit kutusu kadar beyaz peynir
1-2 dilim ekmek

Öğle: 1 porsiyon haşlanmış veya ızgara et, tavuk, balık
1 porsiyon pirinç pilavı veya makarna (az yağlı)
1 su bardağı kadar yoğurt
1-2 dilim ekmek

İkinci: 1 su bardağı tuzlu ayran **VEYA**
1 adet kabuksuz elma, şeftali, muz

Akşam: 1 porsiyon şehriye, pirinç veya un çorbası
1 porsiyon etli patates yemeği
1 su bardağı kadar yoğurt
1-2 dilim ekmek
1 adet kabuksuz elma, şeftali, muz

DİYET UZMANI

**SPASTİK KOLON DİYETİ (KONSTİPASYON)**

FR-HYE-04-719-32

YİYECEK GRUBU	SERBEST YİYECEKLER	YASAKLANAN YİYECEKLER
İÇECEKLER	Süt, salep, muzlu süt, ıhlamur, ayran, adaçayı, açık çay	Kahve, koyu çay, neskafe, sütlü kahve, limonata, boza, karbonatlı kolalı alkollü içecekler, kakao
ET, BALIK VE KÜMES HAYVANLARI	Haşlanmış ızgara veya fırında pişirilmiş dana, tavuk, hindi, balık	Yağda kızartılmış etler, sucuk, pastırma, sosis, salam, kavurma etler, salamura balık
YUMURTA VE PEYNİR	Haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peyniri, dil peyniri, gravyer peyniri	Yağda kızarmış yumurta, diğer peynir çeşitleri
TAHİL VE MAMÜLLERİ	Kepekli undan yapılmış ekmek, kraker, peksimet, sade bisküvi, sade şekerli kuru pasta ve kekler, fırında pişirilmiş yufka böreği, bütün taneli tahıllar, bulgur, buğday, mercimek, nohut, börülce, kuru fasulye, kuru bakla, barbunya	Beyaz ekmek, çeşnilendirilmiş kraker ve bisküviler, kuskus, makarna, pirinç, erişte, şehriye, irmik
ÇORBALAR	Süzgeçten geçirilmiş sebze çorbaları, un, şehriye, pirinç, mercimek unu, tarhana, yayla, bezelye unu ve domates çorbaları	Hiç birisi
SEBZE VE SEBZE SULARI	Bütün sebzeler	Yağda kızartılmış sebzeler, patates
TATLILAR	Şeker süzme bal, reçel, sade lokum, sade akide şekeri, muhallebi, sütlaç, dondurma, tavuk göğsü, kazandibi, jöleli tatlılar, komposto, krema	Baharat ve meyve içeren tatlılar, çikolata, yağda kızartılmış hamur tatlıları, kek ve pastalar, tahin pekmez karışımı
ÇEŞNİ VERİCİ YİYECEKLER	Un, süt, tuz ve yağdan yapılmış yiyecekler (sos olarak)	Bütün baharatlar, zeytin, hardal, turşular, kuru yemişler, ketçap, hindistan cevizi, salça, sirke, çemen, sarımsak, pestil, limon tuzu
YAĞLAR	Hepsi serbest	Hiç birisi
MEYVE VE MEYVE SULARI	Yasaklar dışındaki meyveler	Elma, şeftali, muz



ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

Kahvaltı Öncesi : 1 su bardağı ılık su veya ihlamur
1 tatlı kaşığı kayısı veya erik marmeladı

Sabah: 1-2 çay bardağı süt veya ihlamur
1 adet yumurta (haşlanmış) veya 1 kibrit kutusu kadar peynir
5-6 adet zeytin
1 tatlı kaşığı kahvaltılık yağ
1 tatlı kaşığı reçel veya marmelat
1-2 dilim ekme

Öğle: 1 porsiyon et yemeği
1 porsiyon bitkisel yağlı sebze yemeği
1 porsiyon bulgur pilavı
1-2 dilim ekme
Salata, meyve

Akşam: 1 porsiyon mercimek çorbası
1 porsiyon etli veya yumurtalı sebze yemeği
1-2 dilim ekme
Salata, meyve

DİYET UZMANI