



ÜLSERATİF KOLİT DİYETİ

FR-HYE-04-719-33

Hastanın Adı Soyadı :

Tarih :

Protokol No :

YİYECEK GRUBU	SERBEST YİYECEKLER	YASAKLANAN YİYECEKLER
İÇECEKLER	İhlamur, ayran, yoğurt, adaçayı, açık çay	Süt, kahve, koyu çay, neskafe, sütlü kahve, limonata, boza, karbonatlı kolalı içecekler, kakao, alkollü içecekler
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
TAHILLAR	Beyaz ekmek, kraker, peksimet, sade bisküvi, sade şekerli kuru pasta ve kekle, fırında pişirilmiş yufka böreği, kuskus, makarna, pirinç, erişte, şehriye, irmik	Kepekli undan yapılmış ekmek, çeşnilendirilmiş kraker ve bisküviler, bütün taneli tahıllar (bulgur, buğday, mercimek, nohut, börülce, kuru fasulye, kuru bakla, barbunya, nohut, mısır)
ÇORBALAR	Un, şehriye, pirinç, mercimek unu, acısız tarhana, yayla, bezelye unu ve domates çorbaları	Diğer çorbalar
SEBZE VE SEBZE SULARI	İYİ PİŞMİŞ havuç, taze fasulye, pancar, bezelye, ispanak, kabak, semizotu, pazı banya, ebegümeci, patates, domates, havuç ve domates suyu	Diğer bütün sebzeler, yağda kızartılmış sebzeler, patates kızartması, v.s.
TATLILAR	Şeker, süzme bal, reçel, sade lokum, sade akide şekeri, jöleli tatlılar, komposto	Diğer tatlılar
ÇEŞNİ VERİCİ YİYECEKLER	Un, süt, tuz ve yağdan yapılmış yiyecekler (sos olarak)	Baharatlar, zeytin, hardal, sirke, turşular, kuru yemişler, ketçap, hindistan cevizi, salça, çemen, sarımsak, pestil, limon tuzu
YAĞLAR	Günde 2 tatlı kaşığı	Fazlası yasaktır
MEYVE VE MEYVE SULARI	Ekşi olmayan bütün meyve suları, muz, kabuğu soyulmuş elma, kiraz, şeftali, kırmızı çekirdeksiz üzüm	Diğer çiğ meyveler, kurutulmuş meyveler



ÜLSERATİF KOLİT ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

SABAH : 1-2 çay bardağı açık çay veya ıhlamur (az şekerli)
1 adet haşlanmış yumurta
2 kibrit kutusu kadar peynir
2 tatlı kaşığı reçel (tanesiz) veya bal
Ekmek

ARA ÖĞÜN: 1 porsiyon meyve
Bisküvi

ÖĞLE : 1 kase pirinç, un veya şehriye çorbası
2 köfte büyüklüğünde ızgara veya haşlama olarak et, tavuk, balık
Pilav veya makarna
İyi pişmiş az yağlı sebze yemeği
1 su bardağı yoğurt
Ekmek

İKİNDİ : 1 kibrit kutusu peynir
1 dilim ekmek
1 bardak ayran

AKŞAM : Öğlenin aynı

ÖNERİLER

- Az az ve sık sık beslenmelidir
- Haftada 2 kez sebze yenebilir. Patates, kabak, havuç, ıspanak, fasulye tercih edilmelidir
- Günde 2 tatlı kaşığından fazla yağ yenmemelidir

DİYET UZMANI