



CROHN'S DİYETİ

FR-HYE-04-719-34

Hastanın Adı Soyadı : Tarih :

Protokol No :

ÖRNEK MÖNÜ

SABAH : Şekerli çay

..... adet yumurta

..... kibrit kutusu kadar peynir

..... tatlı kaşığı tanesiz reçel

..... ince dilim ekmek

KUŞLUK : 1 porsiyon meyve (Muz veya elma (kabuksuz) veya şeftali)

ÖĞLE : köfte kadar et

..... yemek kaşığı sebze yemeği

..... porsiyon pilav veya makarna

..... çay bardağı yoğurt

..... ince dilim ekmek

İKİNDİ : 1 kase sütlü tatlı

1 porsiyon meyve(önerilen meyvelerden)

AKŞAM : porsiyon etli veya yumurtalı sebze yemeği

..... kase çorba veya dilim fırında pişmiş börek

..... porsiyon meyve kompostosu

..... çay bardağı yoğurt

..... ince dilim ekmek

GECE : 1 su bardağı süt

1 porsiyon meyve

ÖNERİLER

- Süt ishal yapabileceği için laktozsuz süt kullanılmalı,
- Acılı, baharatlı yiyeceklerden kaçınılmalı,
- Koyu çay, kahve tüketilmemeli,
- Çok sıcak ve çok soğuk besinler tüketilmemeli,
- Çiğ sebze ve meyveden kaçınılmalı. Sebzeler pişmiş olmalı, meyvelerden de yumuşak ve az posalı olan kabuksuz elma, muz ve şeftali dışında meyve yenmemeli, ancak unutulmamalı ki sebze ve meyveler vitamin ve mineral depoları olduğu için her gün düzenli olarak tüketilmeli
- Buğday, mısır, pirinç, turunçgiller (portakal, mandalina, greyfurt), süt, yoğurt, peynir, tereyağı ve sütle yapılan yiyecekler bazı hastalara rahatsızlık verebilir. Eğer bu besinler rahatsızlık veriyorsa tüketilmemeli,
- Yemekler yağlı olmamalı, yağlı etler, yağlı peynir, yağlı süt ve yoğurt tüketilmemeli.
- Ispanak, semizotu, kabak, bezelye, bamyası, patates, havuç, taze fasulye gibi yumuşak sebzeler düşük posalı olduğu için tüketilmeli.

DİYET UZMANI