



## KRONİK KONSTİPASYON DİYETİ

FR-HYE-04-719-35

Hastanın Adı Soyadı : Tarih :

Protokol No :

*Su içilmeli, fiziksel hareketi artırılmalı, mümkünse düzenli olarak spor yapılmalı (her gün 1 saat tempolu yürüyüş de olabilir )*

### **Hangi Besinleri Yemekten SAKINMALIYIZ ?**

- Patates, havuç
- Pirinç pilavı, yayla çorbası, tarhana ve şehriye çorbası, makarna
- Elma, muz, mandalina, şeftali, nar
- Çay, kahve vb.

### **ÖRNEK BİR MENÜ NASIL OLMALI ?**

**SABAH KALKINCA :** 1 kaşık mürdüm eriği veya kayısı marmelatı

1 su bardağı ılık su veya ıhlamur

**KAHVALTI ÖNCESİ :** 15-30 dakika fiziksel hareket

**SABAH :** ..... adet yumurta

..... kibrit kutusu kadar kaşar veya gravyer peyniri

..... adet zeytin

..... tatlı kaşığı tahin- pekmez

..... tatlı kaşığı tereyağı

..... bardağı portakal veya erik suyu

..... ince dilim ekmeK

**KUŞLUK :** ..... porsiyon meyve ( erik, incir, kayısı, üzüm( kışın kuruları ), armut

( kabuklu ), kiraz, portakal, kavun gibi posalı meyveler )

..... çay bardağı süt

**DİYET UZMANI**

Hazırlayan AD/BD/Birim : Beslenme ve Diyet Birimi

İlk yayın tarihi : 01.05.2007

Rev No : 00

Rev Tarihi :

Sayfa 1 / 1

## ÖRNEK BİR MENÜ NASIL OLMALI ?

- ÖĞLE :** ..... köfte kadar et ( dana, tavuk veya balık eti )
- ..... yemek kaşığı kuru baklagil yemeği ( kuru fasulye, nohut, mercimek ve barbunya )
- ..... kaşık bulgur pilavı veya esmer pirinçle yapılmış pilav
- ..... kase cacık veya salata
- ..... dilim kepekli ekmek
- İKİNDİ :** ..... porsiyon meyve
- ..... fındık veya fıstık veya 1 adet haşlanmış mısır
- AKŞAM :** ..... yumurta büyüklüğünde et
- ..... kase sebze veya mercimek çorbası
- ..... yemek kaşığı zeytinyağlı sebze yemeği ( ıspanak, bezelye,
- .....taze fasulye, kereviz, enginar, kabak, pırasa gibi yeşil ve posalı sebzeler)
- ..... çay bardağı yoğurt
- ..... ince dilim ekmek
- GECE :** ..... porsiyon meyve
- ..... çay bardağı süt

**DİYET UZMANI**