



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(ler): Beslenme ve Diyet Birimi

İlk yayın tarihi: 15.03.2007

Rev No : 00

Rev Tarihi :

Sayfa 1 / 2



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