



STOMA HASTALARINDA BESLENME

FR-HYE-04-719-37

Hastanın Adı Soyadı : Tarih :

Protokol No :

BARSAK FONKSİYONLARINI ETKİLEYEN BESİNLER

Dışkı Çıkışını Artıran (Kabızlığı Önleyen)Besinler :

- ⌚ Erik (yeşil erik, mürdüm eriği), Erik suyu, Kuru erik kompostosu,
- ⌚ Kayısı, Kayısı suyu, Kuru kayısı kompostosu
- ⌚ Kuru üzüm, Kuru üzüm kompostosu,
- ⌚ Kiraz ve özellikle kabuklu meyveler
- ⌚ Çok yağlı besinler (kızartmalar, yağ veya krema ile yapılmış soslar, yağlı süt, fındık, fıstık
- ⌚ Mısır, Patlamış mısır
- ⌚ Yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, kabak, bezelye, taze fasulye vb.)
- ⌚ Kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya)
- ⌚ Konsantre basit şekerler (çay şekeri, pasta, bal, reçel, pekmez)
- ⌚ Kepek, kepeleli ekmek, çavdar ve yulaf ekmeği, kepekli bisküviler

Dışkı Çıkışını Azaltan (İshali Önleyen) Besinler :

- ⌚ Elma, şeftali, ayva, ekşi elma, nar, muz,
- ⌚ Patates, havuç,
- ⌚ Pirinç, pirinç lapası, makarna, şehriye, erişte,
- ⌚ Koyu çay, kahve, kola,
- ⌚ Yoğurt, yayla çorbası, tarhana çorbası,

Gaz Çıkışını Artıran Besinler :

- ⌚ Karbonatlı içecekler (gazoz, kola),
- ⌚ İyi pişmemiş kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya),
- ⌚ Soğan, sarımsak,
- ⌚ Kükürtlü sebzeler (özellikle çiğ) (karnabahar, brokoli, lahana, Brüksel lahanası gibi),
- ⌚ Salatalık, yeşil biber, taze mısır,
- ⌚ Bira, malt ve maltlı süt,
- ⌚ Süt (özellikle soğuk 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

Kötü Koku Üreten Besinler :

- ⌚ Balık, yumurta
- ⌚ Kuşkonmaz, lahana, karnabahar, kereviz,
- ⌚ Soğan, sarımsak,

Barsak Tıkanıklığına Neden Olabilecek Besinler :

- ⌚ Meyve ve sebzelerde bulunan çekirdekler,
- ⌚ Fındık, fıstık, badem gibi yağlı tohumlar,
- ⌚ Kereviz, lahana, patlamış mısır,
- ⌚ Çiğ sebzeler ve çiğ meyveler,
- ⌚ Hindistan cevizi, domates kabuğu,
- ⌚ Kuru nane, mantar, elma,

İdrarda Asitliği Artıran Besinler :

- ⌚ Et ve et ürünleri (sucuk, salam, sosis, pastırma),
- ⌚ Yumurta, peynir,
- ⌚ Tahıllar (buğday, çavdar, arpa, yulaf ile yapılan her türlü besin maddesi)
- ⌚ Meyvelerden özellikle erik ve armut.

İdrarı Alkali Yapan Besinler :

- ⌚ Süt ve süt ürünleri,
- ⌚ Sebzeler,
- ⌚ Meyveler (erik ve armut hariç)

İdrarı Nötr Yapan Besinler :

- ⌚ Şeker, bal,
- ⌚ Yağlar (margarin, tereyağı, ayçiçek yağı, mısırözü yağı ve rafine zeytinyağı)
- ⌚ Çay ve kahve

Stomalı Hastada Gaz ve Koku Oluşumunu Engelleyecek Öneriler :

- ⌚ Yemekler hızlı yenmemeli,
- ⌚ Yiyecekler iyi çiğnenmeli,
- ⌚ Yemek yerken konuşulmamalı,
- ⌚ Düzenli olarak beslenilmeli,
- ⌚ Kokuya ve gaz oluşumuna neden olan yiyeceklerden kaçınılmalı,
- ⌚ Kokuyu baskılayabilecek yiyecekler (yoğurt, ayran ve nane şekeri gibi) alınmalı.

DİYET UZMANI