



## 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, kepli 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 çığ ) ( 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**