



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, kepele ekmeç, çavdar ve yulaf ekmeđi, 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**



**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 Asitliliği 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**