



MULTİPLE SKLEROSİZ HASTALARINDA BESLENME

FR-HYE-04-719-43

Hastanın Adı Soyadı :

Tarih :

Protokol No :

AŞAĞIDAKİ YİYECEKLERİ GÜNLÜK EN AZ BELİRTİLEN MİKTARLARDA TÜKETMELİSİNİZ

| | |
|-----------------------|--------------------------------|
| SÜT | 3 Su bardağı |
| ET | 2 köfte büyüklüğünde (60 gram) |
| YUMURTA | 1 adet |
| KURUBAKLAGİL | 1 porsiyon |
| SEBZE | 5 adet |
| MEYVE | 3 porsiyon |
| CEVİZ, FINDIK, FISTIK | 5 adet |
| AYÇİÇEK YAĞI | 6 yemek kaşığı (60 gram) |

ÖNERİLER

- Balık etini özellikle tercih ediniz.
- Yeşil yapraklı sebzeleri (ıspanak vb) tüketiniz.
- Fazla miktarda çay, kahve tüketmeyiniz. (Yemeklerden 30-40 dakika sonra ve açık olarak tercih ediniz)
- Kortizon tedavisi görüyorsanız yemeklerinizi tuzsuz yiyiniz.
- Eğer şeker hastasıysanız diyet uzmanının önerilerine göre yiyeceklerinizi tüketiniz.

DİYET UZMANI