



BÖBREK TAŞI HASTALIKLARINDA ALKALİ DİYET ÖRNEK BESLENME PROGRAMI

FR-HYE-04-719-21

Hastanın Adı ve Soyadı :

Tarih :

Protokol No :

- Sabah kalktığımızda 1 su bardağı alkali su içiniz.

KAHVALTI

- Açık çay (limonlu olabilir) 1 adet yumurta beyazı
- 1 kibrit kutusu keçi peyniri
- 8-10 adet fındık/2 adet badem (kuruyemişlerde fıstık hariç)
- Salatalık ve mevsim yeşillikleri- avokado-turp
- Karabuğday ekmeği ya da glütensiz ekmek

ARA

- 1 porsiyon meyve (muz, ananas, kuru kayısı, kuru üzüm, kuru erik, incir, elma, hurma, kavun, karpuz, avokado)

ÖĞLE

- 1 kase çorba
- 4 yemek kaşığı glütensiz makarna
- 1 köfte kadar hindi eti/tavuk eti/kuzu eti
- 6 yemek kaşığı sebze yemeği (özellikle yeşil yapraklılar-mantar hariç)(ıspanak, pazı, pancar yaprağı, lahana, pırasa, brokoli)
- 2 ince dilim karabuğday ekmeği ya da glütensiz ekmek
- Salata(limonlu ya da sirkeli)

ARA

- 1 porsiyon meyve (muz, ananas, kuru kayısı, kuru üzüm, kuru erik, incir, elma, hurma, kavun, karpuz, avokado)

AKSAM

- 6 yemek kaşığı sebze yemeği (özellikle yeşil yapraklılar-mantar hariç)(ıspanak, pazı, pancar yaprağı, lahana, pırasa, brokoli) 1 kase keçi yoğurdu
- 8 yemek kaşığı kurubaklagil yemeği
- 2 ince dilim karabuğday ekmeği ya da glütensiz ekmek
- Salata(limonlu ya da sirkeli)

ARA

- 1 fincan yeşil çay



ÖNERİLER

- Karabuğday- kinoa- amarant tüketebilirsiniz.
- Serbest sebzelerle çorba, domates çorbası, kurubaklagil çorbaları ve sık olmamak kaydıyla yoğurtlu çorbalar tüketebilirsiniz.
- Hayvansal gıdalar diyetten önerilenden fazla tüketilmemelidir.
- Yemeklerinizde öncelikli olarak zeytinyağı kullanınız.
- Günlük su tüketiminiz 30-50 ml/kg olmalıdır. Özellikle alkali su tüketiniz.
- Alkali su yapımı için bikarbonat kullanabilirsiniz. 2 litre suya 1 çorba kaşığı İngiliz karbonatı ekleyerek ya da 1 litre suya 1 tam limon kabuğu ile ekleyerek hazırlayabilirsiniz.
- Günlük tuz tüketiminizi bir silme çay kaşığına geçmeyecek şekilde ayarlayınız.
- Sosis, salam, sucuk, cips, ketçap, mayonez, fruktoz ve mısır şurubu içeren besinler, meyveli yoğurt, çikolata, deniz ürünleri, kahve, kakao, hardal, soya sosu, maya ve mayalı yiyecekler, kabuklu deniz hayvanları, sakatatlar, av hayvanları, yapay tatlandırıcılar, kola, gazoz, paketli ve işlenmiş gıdalardan kaçınılmalıdır.