



DİYABETİK KARACİĞER HASTALARININ BESLENMESİ

FR-HYE-04-719-24

Hastanın Adı ve Soyadı :

Tarih :

Protokol No :

..... GRAM PROTEİNLİ, AZ POSALI TUZSUZ KALORİLİK DİYABETİK DİYET

BİR GÜN İÇERİSİNDE TÜKETİLECEK BESİN MİKTARLARI

- ince dilim ekmek veya yerine geçenler
- su bardağı süt veya yoğurt
- yemek kaşığı lor peyniri
- yumurta beyazı
- köfte büyüklüğünde et veya tavuk (.... gram)
- porsiyon meyve veya kompostosu (tatlandırıcılı)
- yemek kaşığı sıvı yağ
- yemek kaşığı sebze yemeği

GÜNLÜK ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

| | |
|--------------------|---|
| SABAH: 7:00 | Şekersiz çay veya bitki çayı ince dilim ekmek (..... gram) yemek kaşığı lor peyniri adet yumurta beyazı |
| ARA: 10:00 | porsiyon meyve 1 kase tatlandırıcılı sade nişasta peltesi |
| ÖĞLE:13:00 | dilim ekmek veya yerine geçenler yemek kaşığı sebze yemeği su bardağı yoğurt köfte büyüklüğünde et, tavuk veya hindi |
| ARA:16:00 | porsiyon meyve 1 kase tatlandırıcılı sade nişasta peltesi |
| AKŞAM:19:00 | dilim ekmek veya yerine geçenler yemek kaşığı sebze yemeği su bardağı yoğurt köfte büyüklüğünde et, tavuk veya hindi |
| ARA:22:00 | porsiyon meyve 1 kase tatlandırıcılı sade nişasta peltesi |

Hazırlayan AD/BD/Birim : Beslenme ve Diyet Birimi

İlk yayın tarihi : 01.05.2007

Rev No : 00

Rev Tarihi :

Sayfa 1 / 1

BİR İNCE DİLİM EKMEK YERİNE YENİLEBİLECEK BESİNLER:

| Besin | Ölçü | Miktar |
|---|----------------|----------|
| Ekmek (tuzsuz) | 1 ince dilim | 25 gram |
| Pirinç pilavı, makarna, erişte (pişmiş) | 2 yemek kaşığı | 30 gram |
| Çorba (şehriye, pirinç, unlu çorbalar) | 1 küçük kepçe | 100 gram |
| Grissini(sade) | 3 adet | |
| Galetta (sade) | 2 adet | |
| Etimek (tuzsuz) | 2 adet | 40 gram |
| Patates | 1 küçük boy | 100 gram |

TÜKETİLEBİLECEK MEYVELERİN BİR PORSİYON MİKTARLARI

Çiğ Yenilebilecek Olanlar;

| Meyve | Ölçü | Miktar |
|--------------------|-------------|----------|
| Elma | 1 küçük boy | 100 gram |
| Muz | ½ orta boy | 100 gram |
| Şeftali (kabuksuz) | 1 orta boy | 100 gram |

*Diğer meyveleri tatlandırıcı komposto olarak tüketiniz.

Hangi Besinleri TÜKETMEMELİYİZ ???

- Fazla yağlı besinler, katı yağlar (tereyağ, margarin, iç yağı vb),
- Fazla yağlı et, sakatat, süt, yoğurt ve peynirler,
- Şarküteri ürünleri (salam, sucuk, sosis vb.)
- Kızartma ve kavurmalar,
- Çikolata, krema, kaymak,
- Ezme, pasta, börek, çörek, kek vb.,
- Baharatlı yemekler,
- Alkollü içecekler, hazır meşrubatlar, gazlı içecekler, soda,
- Boza, kahve, hazır kahve, kakao,
- Kuruyemişler(ceviz, fındık, bakla, çekirdek vb.), kurutulmuş meyveler,
- Patates, mısır, tarhana, bulgur
- Kurubaklagiller (kuru fasulye, mercimek, kuru bakla, barbunya fasulyesi),
- Çiğ sebzeler (domates, salatalık, turp, soğan, sarımsak, marul)
- Gaz yapıcı sebzeler (lahana, turp, kereviz, karnıbahar)
- Turşu, salamura, konserve vb.,
- Zeytin, yumurta,
- Şeker ve şekerli gıdalar
- İçeriği bilinmeyen hazır gıdalar, et suyu tabletleri, kabartma tozu.

DİYET UZMANI