



DUMPİNG SENDROMU DİYETİ

FR-HYE-04-719-31

Hastanın Adı Soyadı :

Tarih :

Protokol No :

ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

- SABAH:** 1 çay bardağı süt veya 1 çay bardağı çay (şekersiz)
1 adet haşlanmış yumurta veya
1 kibrit kutusu peynir
5-10 adet zeytin veya 1 tatlı kaşığı tereyağı
1-2 ince dilim ekmek
- ARA ÖĞÜN:** 1 çay bardağı yoğurt
1 ince dilim ekmek
- ÖĞLE:** 1 köfte kadar et
3-4 yemek kaşığı sebze yemeği (susuz)
1-2 dilim ekmek
- ARA ÖĞÜN:** 1 çay bardağı yoğurt
Yarım elma
- ARA ÖĞÜN:** 1 kibrit kutusu peynir
2-3 adet galeta
- AKŞAM:** 3-4 yemek kaşığı etli sebze yemeği
2 yemek kaşığı pilav/makarna/erişte
1-2 dilim ekmek
- ARA ÖĞÜN:** 1 kibrit kutusu peynir
2-3 adet galeta

Not: Normal ağırlıkta dumping sendromu ile ilgili problemi olan hastalar için günlük tüketilmesi gereken besinleri ve miktarlarını gösterir. Kişiyeye özel olarak hazırlanmış bireysel beslenme planınız için **Beslenme ve Diyet Uzmanınıza** danışınız

ÖNERİLER

- Yemeklerinizi yavaş yiyiniz,iyi çiğneyiniz.
- Azar azar, sık sık besleniniz (Günde 6-8 öğün).
- Su veya sıvı (çay,ayran vb.) gereksiniminizi yemeklerden 45 dk önce ya da 45 dk sonra gideriniz.
- Öğünlerinizde en fazla yarım kase sulu yiyecek (su,çorba,yoğurt gibi) tüketiniz.
- Süt gaz yapabilir,süt yerine yoğurt ve peynir tüketimini artırınız.
- Sebzeleri iyi pişmiş olarak ve küçük porsiyonlar halinde tüketiniz. Gaz yapıcı sebzeleri (lahana,karnabahar,pırasa,turp,salatalık,sarımsak, soğan,brokoli,brüksel lahanası,karalahana vb.) tüketmeyiniz.
- Meyvelerin kabuğunu soyarak ve küçük porsiyonlar halinde tüketiniz. Olgun olanları tercih ediniz.
- Gaz yapabilen meyveleri (kavun,karpuz,portakal,mandalina,greyluft vb.) yemeyiniz.
- Kurubaklagilleri (kurufasülye,nohut,mercimek,barbunya,bakla), mısır,bulgur,yarma,kepekli ekmek gibi besinleri yemeyiniz.
- Yemeklerden sonra yarım saat 2 tane yastık yardımıyla sırtüstü yatarak dinleniniz.
- Gece yemelerinden kaçınınız.

DİYET UZMANI