



KRONİK KONSTİPASYON DİYETİ

FR-HYE-04-719-35

Hastanın Adı Soyadı : Tarih :

Protokol No :

Su içilmeli, fiziksel hareketi artırılmalı, mümkünse düzenli olarak spor yapılmalı (her gün 1 saat tempolu yürüyüş de olabilir)

Hangi Besinleri Yemekten SAKINMALIYIZ ?

- Patates, havuç
- Pirinç pilavı, yayla çorbası, tarhana ve şehriye çorbası, makarna
- Elma, muz, mandalina, şeftali, nar
- Çay, kahve vb.

ÖRNEK BİR MENÜ NASIL OLMALI ?

SABAH KALKINCA : 1 kaşık mürdüm eriği veya kayısı marmelatı

1 su bardağı ılık su veya ıhlamur

KAHVALTI ÖNCESİ : 15-30 dakika fiziksel hareket

SABAH : adet yumurta

..... kibrit kutusu kadar kaşar veya gravyer peyniri

..... adet zeytin

..... tatlı kaşığı tahin- pekmez

..... tatlı kaşığı tereyağı

..... bardağı portakal veya erik suyu

..... ince dilim ekmek

KUŞLUK : porsiyon meyve (erik, incir, kayısı, üzüm(kışın kuruları), armut

(kabuklu), kiraz, portakal, kavun gibi posalı meyveler)

..... çay bardağı süt

DIYET UZMANI

Hazırlayan AD/BD/Birim : Beslenme ve Diyet Birimi

İlk yayın tarihi : 01.05.2007

Rev No : 00

Rev Tarihi :

Sayfa 1 / 1

ÖRNEK BİR MENÜ NASIL OLMALI ?

- ÖĞLE :** köfte kadar et (dana, tavuk veya balık eti)
- yemek kaşığı kuru baklagil yemeği (kuru fasulye, nohut, mercimek ve barbunya)
- kaşık bulgur pilavı veya esmer pirinçle yapılmış pilav
- kase cacık veya salata
- dilim kepekli ekmek
- İKİNDİ :** porsiyon meyve
- fındık veya fıstık veya 1 adet haşlanmış mısır
- AKŞAM :** yumurta büyüklüğünde et
- kase sebze veya mercimek çorbası
- yemek kaşığı zeytinyağlı sebze yemeği (ıspanak, bezelye,
-taze fasulye, kereviz, enginar, kabak, pırasa gibi yeşil ve posalı sebzeler)
- çay bardağı yoğurt
- ince dilim ekmek
- GECE :** porsiyon meyve
- çay bardağı süt

DİYET UZMANI