

BAKIR'DAN KISITLI DİYET

Bütün yiyecekler bakır içermektedir. Yiyeceklerle alınan fazla bakır vücuttaki bazı enzimlerin çalışmasını engellediği için zararlıdır.

Vücutta gereğinden fazla bakır üretilmesi “Wilson’s Hastalığı” olarak bilinmektedir.

Bu hastalıkta ince barsaklardan bakır emilimi artmakta, karaciğer, beyin ve böbrekte bakır birikmektedir.

Yiyeceklerle alınan bakır miktarı azaltılır. Diyetle alınan günlük bakır miktarının 1mg olması gerekmektedir.

Yemek pişirilen kaplardan bir miktar bakırın yiyeceklere geçmesi nedeniyle “PİŞİRME KAPLARININ BAKIR” olmamasına dikkat edilmelidir.

1MG BAKIR İÇEREN DİYET

SABAHA 1 su bardağı şekerli süt
3,5 kibrit kutusu beyaz peynir(5 gün)
veya 1 yumurta(haftada 2 gün)
2 tatlı kaşığı bal
25gr ekmek

ÖĞLE/ 1 çay bardağı yoğurt(100gr)
AKŞAM 1 köfte kadar et(30gr sığır eti)
3 yemek kaşığı sebze yemeği
4 yemek kaşığı makarna veya 2 yemek kaşığı pirinç pilavı
1 ince dilim ekmek (25gr)
Marul salata
1 orta boy elma

NOT: Ekmek tuzsuz, yemekler ise az tuzlu olmalıdır.

YASAK YİYECEKLER

- Pekmez, marmelat
- Zeytin, turşu, konserve yiyecekler
- Kuru baklagiller(mercimek, nohut, kuru fasulye, bakla)
- Mantar
- Kabuklu deniz hayvanları(midye, ıstakoz, karides, istiridye, kerevit)
- Balık
- Koyun, dana, kuzu eti ve tavuk
- Sakatatlar(karaciğer, beyin, dalak, böbrek, işkembe)
- Kurutulmuş meyveler
- Kuru yemişler(fındık, fıstık, ceviz, yerfıstığı, ay çekirdeği)
- Baharatlar(karabiber, kırmızı biber, zencefil)
- Tam buğday unu, ırmik, bulgur, mısır
- Kuru maya
- Kahve, kakao, kakaolu besinler, çikolata, gofret
- Hazır satılan tüm yiyecekler

SERBEST YİYECEKLER

- ay
- Süt, yoğurt
- Bal,şeker
- Kolalı içecekler

**BAZI YİYECEKLERİN 100GR'LARINDAKİ BAKIR
MİKTARI(MG)**

Peynir	0,02	Beyaz un	0,20
Tam yumurta	0,10	Bal	0,04
Süt	0,03	Şeker	0,02
Ekmek	0,24	Kolalı içecekler	0,04
Makarna	0,11	Sığır eti	0,08
Pirinç	0,20	Tuz	0,44

SEBZELER

Bir günde A grubu sebzelerden 2kez
B grubu sebzelerden 1 kez tüketebilirsiniz.
Yasak olan sebzeleri tüketmeyiniz.

A – Grubu	(mg/100gr)	B – Grubu	(mg/100gr)
Marul	0,09	Pancar	0,15
Lahana	0,08	Patlıcan	0,10
Karnabahar	0,07	Bamya	0,11
		Yeşil biber	0,13
		Domates	0,11
C – Grubu YASAK	(mg/100gr)	Kuru soğan	0,10
Patates	0,21	Bal kabağı	0,13
Taze fasulye	0,22	Ispanak	0,11
Taze bezelye	0,22		
Maydanoz	0,49		

MEYVELER

Bir günde A grubu meyvelerden 2kez

B grubu meyvelerden 1 kez tüketebilirsiniz.

Yasak olan meyveleri tüketmeyiniz.

A – Grubu	(mg/100gr)	B – Grubu	(mg/100gr)
Çilek	0,07	Kayısı	0,11
Taze incir	0,07	Kiraz	0,12
Elma	0,07	Erik	0,10
Taze üzüm	0,09	Muz	0,17
Şeftali	0,09	Limon	0,15
Portakal	0,06	Armut	0,15
Karpuz	0,04	C – GrubuYASAK	(mg/100gr)
Greyfurt	0,04	Kuru kayısı	0,35
		Kuru üzüm	0,25
		Kuru incir	0,28
		Kuru erik	0,28