

## DİVERTİKÜL DİYETİ ÖNERİLERİ

| Besin grubu                             | Önerilen Besin Çeşitleri ve Günlük Önerilen Miktarlar                                                                                                                 | Yasaklar                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>İçecekler</b>                        | Açık çay, Kahve (günde bir fincan), ıhlamur, ada çayı                                                                                                                 | Koyu çay                                                                                                                                                      |
| <b>Süt, Yoğurt, Peynir</b>              | Günde 2-3 su bardağı<br>1-2 kibrit kutusu kadar                                                                                                                       |                                                                                                                                                               |
| <b>Et, Balık, Tavuk, Hindi, Yumurta</b> | Günde 2-3 köfte kadar<br>Haftada 2-3 Kez                                                                                                                              | Salam, sosis, sucuk, pastırma, yağda kızartılmış-kavrulmuş etler                                                                                              |
| <b>Tahıllar ve Kurubaklagiller</b>      | Günde 6 ince dilim tam tahıllı buğday ekmeği<br>1 tabak makarna, bulgur pilavı veya 1 kase çorba<br>Haftada 2-3 kez 1 porsiyon kurufasülye, nohut, barbunya, mercimek | Haşlanmış, közlenmiş, patlamış mısır                                                                                                                          |
| <b>Sebzeler</b>                         | Günde en az 2 porsiyon pişmiş 2-3 porsiyon çiğ sebze (kabuklarını soyarak tüketiniz)                                                                                  | Sebze çekirdekleri (domates, bamya, patlıcan, biber, salatalık) Kabak, kavun, karpuz çekirdeği                                                                |
| <b>Meyveler</b>                         | Günde 3-4 porsiyon (kabuksuz)                                                                                                                                         | Çilek, böğürtlen, kızılcık, ahududu, dut, incir, kivi, nar, dut, incir, kivi                                                                                  |
| <b>Kuruyemişler ve Yağlı Tohumlar</b>   | Kuruyemişler blenderize edilmiş olarak tüketilebilir                                                                                                                  | Blenderize edilmemiş leblebi, ay çekirdeği, kabak çekirdeği, çekirdekli kuru üzüm, fındık, fıstık, badem, ceviz, kurudut, susam, haş haş tohumu, keten tohumu |
| <b>Çeşni Vericiler</b>                  |                                                                                                                                                                       | Çekirdek içerenler, hindistan cevizi, turşu                                                                                                                   |
| <b>Yağlar</b>                           | 3 yemek kaşığı sıvı yağ (zeytinyağı, fındık yağı, ayçiçek mısırozü yağı gibi)                                                                                         |                                                                                                                                                               |
| <b>Şeker ve Tatlılar</b>                | Süzme bal, reçel, pekmez, sütlü tatlılar, sade hamur tatlıları, sade kek vb.                                                                                          | Çilek, ahududu, böğürtlen reçel ve marmelatları çeşitleri                                                                                                     |

### Öneriler

- Kurubaklagiller, karnabahar, brokoli, lahanalar, pırasa, kereviz, soğan (çiğ), sarmısak gaz yapıcı besinlerdir. Ayrıca çiğ sebzelerde gaz yapabilir; bundan dolayı pişmiş sebze tüketiminizi arttırabilir veya dokunmayanları tercih edebilirsiniz.
- Şiddetli kabızlık şikayetiniz olduğunda çorba, yoğurt gibi besinlerinize eğer dokunmuyorsa, günde 1-2 yemek kaşığı kepek ekleyebilirsiniz.
- Listede önerilen fakat size dokunduğunu tespit ettiğiniz yiyecekleri yemeyiniz.

**Beslenme ve Diyet Uzmanı**