

KISA BARSAK SENDROMU İLE UYUMLU DİYET

BESİN GRUBU	ÖNERİLEN BESİN ÇEŞİTLERİ	YASAKLAR
İçecekler	Açık çay, ıhlamur	Koyu çay, kahve, kakao, boza, hazır meyve suları, kolalı içecekler
Süt, yoğurt	Kaymaksız yoğurt, ayran	Süt ve süt eklenerek hazırlanan besinler
Peynir Yumurta	Yağsız peynir, lor, çökelek Haşlanmış yumurta	Yağlı peynirler, kaymaklı yoğurt Yağda yumurta
Et, balık, tavuk, hindi	Yağsız et, balık, tavuk, hindi	Yağlı et, yağlı balık, yağlı tavuk, sucuk, salam, sosis, pastırma, sakatatlar (karaciğer, beyin, böbrek, vb gibi)
Ekmek ve ekmek yerine geçenler	Beyaz ekmek, yağsız veya çok az yağ eklenerek hazırlanmış pirinç pilavı, makarna, yayla çorba, şehriye çorbası, un çorbası, pirinç çorbası, kızılık tarhanası, yağsız kek, bazlama, yufka ekmeği	Kurubaklagiller(kuru fasulye, nohut, mercimek, bakla, vb), bulgur, tam tahıllı, çavdar ve yulaf ekmeği, kepekli bisküvi ve krakerler
Sebzeler	Haşlanmış ve çok az yağ ilave edilmiş havuç, patates	Diğerleri
Meyveler	Kabuksuz çiğ olarak elma, şeftali, muz Ayrıca az şekerli elma, şeftali, ayva, kızılık kompostoları	Diğerleri
Şeker ve şekerli besinler	Bir öğünde 2 tatlı kaşığından fazla şeker tüketmeyin	Günde 8 tatlı kaşığından fazla şeker tüketmeyin
Yağ	Tereyağı ve sıvı yağları günde 3 tatlı kaşığından fazla tüketmeyin	Yağda kızartmalar, kaymak, krema, tahin, tahin helvası, mayonez, çikolata, pastalar, zeytin, zeytin ezmesi
Çeşni vericiler ve kuruyemişler	Nane, kekik, tatlı kırmızı biber	Acı baharatlar, kuruyemişler, sirke, turşu

ÖNERİLER

- Yemeklerinizi yavaş yiyiniz ve çok iyi çiğneyiniz
- Yiyecek ve içeceklerinizin çok sıcak veya çok soğuk olmamasına dikkat ediniz.
- Az ve sık yiyiniz (günde en az 6 öğün)
- Yeterli ve dengeli beslenebilmek için her yiyecek grubunun serbest olanlarından bir çeşit yemeğe çalışınız.
- Yemek pişirirken yiyecekleri çiğden koyunuz, kavurmayınız.

- Su ihtiyacınızı yemeklerden yarım saat önce veya yarım saat sonra gideriniz.
- Bir öğünde en çok bir kase sulu yiyecek tüketiniz.

ÖRNEK YEMEK LİSTESİ (1500kalori, 55 gram protein)

Sabah	Açık çay (1 şekerli) 1 kibrit kutusu peynir (az yağlı) veya 1 haşlanmış yumurta 1 tatlı kaşığı bal 1 dilim ekmek
Ara	1 su bardağı ayran 2-3 adet yağsız normal galeta
Öğle	1 köfte kadar etli patates yemeği (az yağlı) Yarım kase pirinç çorbası (az yağlı) Yarım kase yoğurt 1 dilim ekmek
Ara	1 adet muz
Ara	1 su bardağı ayran 1 yağsız peynirli tost
Akşam	2 köfte büyüklüğünde tavuk eti (derisiz) 2 yemek kaşığı zeytinyağlı havuç yemeği Yarım kase şehriye çorba (az yağlı) 1 dilim ekmek
Ara	1 kase yoğurt (az yağlı)

Beslenme ve Diyet Uzmanı