



Dikkat!

- Posa içeriği düşük olan beyaz ekmek, yufka, beyaz un ile yapılan börek, poğağa gibi hamur işlerinden uzak durun.
- Salam, sosis, sucuk gibi işlenmiş besinler ile kızartılmış et ve sakatat ürünlerini tüketmeyin.
- Fazla řekerli ve gazlı içeceklerden uzak durun.
- Kuru fasulye, nohut, mercimek gibi kurubaklagiller; lahana, brokoli, karnibahar, brüksel lahanası ve pırasa gibi sebzeler gaz yapabilir, mümkün olduğunca tüketmeyin.
- Kızartma, kavurma gibi yağlı yiyecekleri, sakatat türü besinleri ve kek, poğağa, börek gibi (hamur işi)  r nleri tercih etmeyin.
- Kola, gazoz gibi gazlı içecekler ve meyve suyu tarzı şekerli meşubatlar şişkinlik şikayetini artırabileceği için içmeyin.

Bol Posalı Tıbbi Beslenme Tedavisi (Kabızlık Diyeti)

Sağlığınız Güvende

OPTIMED

0282 726 0 555

optimed.com.tr
f optimed t optimedSH

e randevu
7/24 yanınızda

Sağlığınız Güvende

OPTIMED

0282 726 0 555

optimed.com.tr
f optimed t optimedSH

e randevu
7/24 yanınızda

Diyet Önerileri

- Her gün düzenli olarak 3-4 porsiyon sebze yiyiniz.
- Her gün mutlaka 3-4 porsiyon meyve [kabuklu] yiyiniz. (muz hariç)
- Salatalarda mutlaka sıvı yağ [zeytin yağı] kullanınız.
- Haftada iki porsiyon kuru baklagillerden [kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya] yiyiniz.
- Ekmeğin kepekli olmasına dikkat ediniz.
- Her gün düzenli olarak 8-10 [2 litre] bardak su içiniz.
- Yemeklerinizin yanında mutlaka erik veya kayısı hoşafı bulundurunuz.
- Her gün en az yarım saat yürüyüş veya egzersiz yapınız.
- Çorba, süt, yoğurt ve meyve sularınıza kepek ilave ediniz.
- Düzenli tuvalate gitme alışkanlığı edininiz tuvalette en az 10-15 dakika bekleyiniz.

Örnek Yemek Listesi

Kahvaltıdan önce:

- 1 su bardağı süt + 1 yemek kaşığı keten tohumu
- 1 su bardağı kayısı suyu + 1 yemek kaşığı kepek
- 1 su bardağı ılık su + 1 yemek kaşığı bal

Kahvaltı:

- Açık çay
- 1 dilim Beyaz peynir [yağlı]
- 5 adet Zeytin
- Marmelat [kayısı, erik]
- Söğüş salata
- 1 dilim çavdar - kepekli ekmek

Öğle:

- 6 yemek kaşığı kuru baklagil veya kabak, taze fasulye
- 1 kase sebze çorba veya 4-5 yemek kaşığı bulgur pilavı - makarna
- 1 kase kayısı veya erik komposto

Akşam:

- 100 - 150 gr. et grubu
- Salata [yağlı]
- 1 dilim kepekli ekmek

Aralarda: Süt, kuru veya taze erik, kuru veya taze kayısı, kuru veya taze incir, armut, kavun, kuru yemişler

Tüketilmemesi gereken yiyecekler

- Patates
- Piring
- Elma
- Şeftali
- Muz
- Ayva
- Nar
- Havuç
- Koyu çay, kahve

Tüketilmesi gereken yiyecekler

- Kurubaklagiller [nohut, kuru fasulye, mercimek, barbunya]
- Kuruyemişler
- Peynir & Süt
- İncir
- Kuru incir
- Kayısı
- Kuru kayısı
- Erik, Kuru erik
- Kepek, Kepekli ekmek
- Bezelye
- Armut
- Portakal
- Mandalina
- Kavun
- Keten tohumu
- Lahana, Brüksel lahanası
- Brokoli
- Ispanak
- Bamya
- Pırasa
- Marul

