

GASTRİT İÇİN DİYET

GASTRİT İÇİN DİYET			
BESİN GURUPLARI	YENECEK BESİNLER	ÖLÇÜ VE MİKTAR	YENİLMEMESİ GEREKENLER
SABAH 1.İçecekler: Bu gruptan biri	a.Süt b.İhlamur c.Ada çayı	1 –2 Çay bardağı	Çay, kahve, kakao, neskafe
2.Proteinli besinler: Bu gruptan biri	a.Katı pişmiş yumurta b.Beyaz, kaşar,dil, Gravyer peynirleri	1 kibrit kutusu kadar	Diğer peynirler
3. Tatlılar	Reçel ,bal	1 tatlı kaşığı	
4. Yağ	Kahvaltılık yağ	1 tatlı kaşığı	
5.Ekmek	Beyaz ekmek	1-2 dilim	Sıcak ekmek, kepekli ekmek
ARA	Aşağıdakilerden biri veya ikisi -Süt, salep, -Bisküvi, peksimet, -Muz, tatlı elma, şeftali, kayısı	-1 su bardağı -1 –2 adet -1 orta boy	Hazır meyve suları, karbonatlı içecekler, limonata
ÖĞLE 1.Etli yemeklerden biri	Haşlanmış, ızgara veya fırında pişirilmiş et, tavuk, balık, hindi, sakatlar, yumurta	1 küçük porsiyon	Yağda kızartılmış, etler, kavurma etler, sucuk, pastırma
2. Tahıllardan biri	Pirinç, kuskus, erişte makarna, patates	Yarım-bir porsiyon	Bütün kuru baklagiller, bulgur – yarma
3. Tatlı ve meyvalardan biri	Tatlı yoğurt, elma, şeftali, kayısı gibi ekşi ve kabuklu olmayan meyveler; taze olarak, komposto olarak meyve suları şeklinde, ekmek	1-2 adet 1 kase 1 su bardağı 1-2 ekmek	Kepekli ekmek
ARA	<u>Aşağıdakilerden biri</u> Süt, sütlü tatlı, sade ve şekerli kuru pasta veya kekler, fırında pişmiş yufka böreği,	1 su bardağı 1 kase 1 dilim 1 dilim	Yağda kızarmış hamur işleri

AKŞAM 1.Çorbalardan biri	Pirinç, şehriye, sebze çorbaları, un, bezelye, mercimek unu çorbaları	1 porsiyon	Hazır çorbalar, et suyu ile yapılan çorbalar, tarhana, domates çorbaları.
2. Sebze yemeklerinden biri	Etli veya etsiz sebze yemeği (taze fasulye, bezelye ıspanak, kabak semiz otu, pazı, ebegümeci, patates, havuç)	1 porsiyon	Diğer sebzeler yağda kızartılmış sebzeler
3. Tatlı ve meyvelerden biri	Sütlü tatlı meyve kompostosu Ekmek	1 kase 1 kase 1-2 dilim	Diğer tatlılar, tahin, pekmez, tahin helvası çikolata ve çikolatalı pastalar
ARA	Aşağıdakilerden biri Süt Bisküvi	 1 çay bardağı 1-2 adet	

Uyulması gereken kurallar:

- 1- Yemeklerdeki bütün yiyecekler çiğden konulmalı kavrulmadan pişirilmeli, yağ yakılmamalıdır.
- 2- Yeterli ve dengeli beslenebilmek için her öğünde verilen yiyecek gruplarından bir çeşit yenilmelidir.
- 3- Çorbalara et suyu konulmamalıdır.
- 4- Midenin dinlenmesini sağlamak amacıyla yemekler az az, sık sık verilmelidir.
- 5- Yemekler yavaş yavaş yenilmeli ve iyi çiğnenmelidir.
- 6- Mideyi uyarmayan, uyarıcı olmayan besinler yenmelidir.
- 7- Alkollü içkiler ve SİGARA içilmemeli.
- 8- Çikolata, çikolatalı pastalar, susam konulmuş hamur işleri yenilmemeli.
- 9- Acı baharat, salamuralar,sirke, keççap, hardal, sarımsak, çemen, zeytin, limon tuzu, kurutulmuş meyveler, kuruyemişler alınmamalıdır.

Örnek Yemek Listesi:

Sabah: 1- 2 dilim ekmek, 1 yemek kaşığı reçel, marmelat, bal veya pekmez. 1 adet yumurta (haşlanmış) 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir, 1 küçük domates, 1 - 2 çay bardağı süt veya açık çay

Ara: 1 çay bardağı süt, 1 dilim ekmek veya kraker, bisküvi VEYA 1 küçük kase sütlü tatlı

Öğle: 1 porsiyon kızartılmadan pişirilmiş et, balık, tavuk yemeği yanında haşlanmış veya sote patates - havuç garnitürü. Bu yemek yerine istenirse kıymalı sebze yemeği (sarma dolma olabilir), salata veya kabuğu soyulmuş meyve ve yoğurt, 1-2 dilim ekmek

Ara: 1 çay bardağı süt, 2 bisküvi veya 1 küçük kase sütlü tatlı veya sütle 1 dilim kek veya börek

Akşam: 1 porsiyon çorba veya kıymalı sebze yemeği, 1 porsiyon pilav veya makarna veya çorba (Çorba içilmediyse) Meyve veya komposto veya salata 1 -2 dilim ekmek

Ara: İstenirse kabuğu soyulmuş meyve veya süt, bisküvi alınabilir.

Nilgün Aydın

Beslenme ve Diyet Uzmanı