

KAH TEŞHİSİ KONAN BİREYLERE BESLENME ÖNERİLERİ

Hastalara verilmek üzere besin gruplarının önerilen tüketim miktarları tablosu			
Besin Grupları	Tavsiye Edilen Besinler	Ölçülü Tüketilecek Besinler	Kaçınılması Gereken Besinler
Ekmek - Tahıl	- Tam tahıllı ekmek - Tam buğday unu - Çavdar ekmeği - Bulgur - Yulaf ezmesi	- Rafine unla yapılmış makarna ve beyaz pirinç - Sade mısır gevreği - Tam tahıllı kahvaltı gevrekleri	- Poğaça, açma, kruvasan, kurabiye, kek vb. tereyağı veya margarin içeren hamur ürünleri, - Pizza - Etli lahmacun ve pide - Bisküviler, pasta, şerbetli tatlılar
Süt ürünleri	- Yağsız süt, - Yağsız yoğurt (günde 2-3 su bardağı kadar) - Yağsız veya çok az yağlı süzme peynir - Yumurta akı	- Yarım yağlı veya kaymaksız yoğurt - Az yağlı peynir (beyaz peynir, lor peyniri vb., 2 ince dilim kadar) - Yumurta sarısı veya tam yumurta (1 adet / gūnaşırı)	- Krema, krem şanti, kaymak - Tam yağlı peynirler (kaşar peyniri, ezine peyniri, tulum peyniri) - Tam yağlı süt, tam yağlı yoğurt vb.
Çorbalar		- Kaçınılması gereken çorbaların dışında kalan tüm çorbalar (mercimek, sebze, tarhana vb.)	- Sakatatlarla yapılan çorbalar (işkembe çorbası, kelle, paça vb.) - Kremalı çorbalar - Un kavrularak yapılan çorbalar - Et suyu ve bulyon katılan çorbalar - Hazır çorbalar - Terbiyeli çorbalar
Balık	- Yağsız balıklar (buğulama, ızgara, haşlama, hamsi vb) *Derisi yenmemelidir.	- Tüm beyaz ve yağlı balıklar (haftada 1-2 defa 150-200 gr. kadar)	- Kızartılarak yapılan balıklar
Kabuklu deniz ürünleri		- Midye, karides	- Havyar, istiridye, deniz tarağı, kalamar, ıstakoz, yengeç vb.
Kuruyemiş		- Çiğ ceviz (1-2 adet) - Çiğ badem (5-6 adet) - Çiğ fındık (5-6 adet) - Şekersiz kestane	- Tuzlu kuruyemişler - Hindistan cevizi

		* Tüm kuru yemişler yağda kavrulmadan, tuzsuz yani çiğ tüketilmelidir.	
Et		- Yağsız sığır eti - Kuzu eti - Beyaz et (tavuk veya hindi) * Beyaz et günde bir yumurta büyüklüğünde iki beş köfte kadar (150 gr.) tüketilmelidir. * Az yağlı kırmızı et günde bir yumurta büyüklüğünde iki köfte kadar (60 gr.) tüketilmelidir.	- Ördek - Kaz - Yağlı görünen tüm etler - Kümes hayvanı derisi - Organ etleri (karaciğer, böbrek vb.) - Sosis - Salam - Pastırma - Sucuk - Dana jambon
Yağlar		- Çoklu doymamış yağlar (ayçiçeği, mısırözü, ceviz) - Tekli doymuş yağlar (zeytinyağı, kolza yağı) * Günde toplam üç yemek kaşığı kadar.	- Tereyağı, iç yağı, kuyruk yağı, et yağı, palmiye yağı, katı margariner
Şeker ve şekerli besinler	- Yağsız sütle yapılan tatlılar (muhallebi, sütlaç, vs.) - Meyve salatası (şekersiz) - Aşure (az şekerli olmak kaydı ile)	- Çoklu doymamış yağ (sıvı yağ) ile yapılan pasta ve kurabiyeler - Günde 1-2 tatlı kaşığı kadar şeker, bal, reçel, veya pekmez tüketilebilir (şeker hastalarına yasak) - Az yağlı süttten yapılmış dondurma	- Diğer dondurma çeşitleri - Şerbetli tatlılar (baklava vb.) - Kremalı pastalar - Hazır pudingler - Çikolata ve bütün çikolatalı hazır tatlı ürünleri, helva, bisküvi vb.
Sebze - Meyve	- Bütün taze ve dondurulmuş sebzeler	- Uygun yağda kızartılmış sebzeler (yağda kızartmak yerine fırında veya ağız kapalı tavada pişirilmesi önerilmektedir)	- Belirsiz yağda kızartılmış patates, sebze, cips, tuzlu sebze konserve - Kızartma ve kavurma işlemi yapılarak pişirilen tüm sebzeler
Kuru baklagiller	- Kuru baklagiller (mercimek, fasulye, nohut, vb.)		

	* Haftada en az 2-3 defa kuru baklagil yemeđi tüketilebilir.		
İçecekler	- Su - Siyah ve yeşil çay	- Bitki çayları (günde en fazla 2 fincan kadar) - Kahve (günde en fazla bir fincan kadar) - Granül kahve (kremasız) - Evde sıkılmış meyve suları (bol posalı)	- Kremalı kahve - Meşrubatlar (asitli ve asitsiz) - Diyet meşrubatlar - Hazır meyve suları - Aromalı ve aromasız maden suları ve sodalar
Çeşni vericiler ve soslar	- Nane, kekik vb. baharatlar - Sirke - Yağsız soslar	- Az yağlı soslar - Hardal - Nar ekşisi	- Fazla tuz - Hazır salata sosları - Mayonez - Yağlı soslar - Ketçap
Bu listede yenilebilir olarak belirtilen yağların ve karbonhidrattan yüksek gıdaların özellikle yüksek kalori kaynağı olabileceği bu nedenle de obeziteye ve diyabete yol açabileceği unutulmamalıdır.			