(Logonuz Burada)

Demo Sağlık Tesisi (Prokalite.Com)
DUMPİNG ÖNERİLER LİSTESİ

Doküman Kodu: HB.LS.033	Yayın Tarihi: 24.11.2026	Revizyon Tarihi: -	Revizyon No: 0	Sayfa: 1 / 1

ÖNERİLER

√ Yiyeceklerinizi yavaş yavaş yiyiniz. İyi çiğneyiniz. Az ve sık yiyiniz (günde 5-6 öğün). √ Yiyecek ve içeceklerinizin çok sıcak veya çok soğuk olmamasına dikkat ediniz. √ Et suyu ve et suyu ile pişirilmiş her türlü yemek ve çorbalardan sakınınız.
√ Sıvıları yemeklerden 30-45 dakika önce veya sonra tüketiniz. Öğünlerle birlikte fazla sıvı almayınız.
Öğünlerinizde en fazla 1 kase sulu yiyecek tüketiniz.
√ Sebzeleri iyi pişmiş olarak ve küçük porsiyonlar halinde tüketiniz. Gaz yapıcı sebzeleri tüketmeyiniz. (lahana,karnabahar,pırasa,turp,salatalık,sarımsak,soğan,brokoli,Brüksel lahanası,karalahana.)
√ Meyvelerin kabuğunu soyarak ve küçük porsiyonlar halinde tüketiniz. Gaz yapıcı meyveleri tüketmeyiniz. (kavun, karpuz, portakal, mandalina, greyfurt)
√ Kurubaklagil, mısır, bulgur, tam tahıllı buğday ekmeği gibi besinleri tüketmeyiniz. √ Yağlı besin ve kızartmalar tüketmeyiniz. Şekerli yiyecekler, tatlılar, pastalar, kek ve kurabiyelerden uzak durunuz.
√ Hazır gıdaların etiketlerini okuyunuz. Xylitol, Sorbitol, Dekstroz veya Fruktoz içerenleri tüketmeyiniz.
√ Doygunluk hissettiğinizde yemeği bırakınız. Hiçbir zaman öğünü bitirmek için kendinizi zorlamayınız.
√ Serbest gruptaki yiyeceklerden size dokunanları veya gaz yapanları yemeyiniz. √ Yemek öncesi ve sonrası dinleniniz.