(Logonuz Burada)

**Demo Sağlık Tesisi (Prokalite.Com)**
DUMPİNG ÖNERİLER LİSTESİ

| Doküman Kodu: HB.LS.033 | Yayın Tarihi: 28.11.2026 | 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.