(Logonuz Burada)

Demo Sağlık Tesisi (Prokalite.Com)
KRONİK PANKREATİT KOLESİSTİT İÇİN BESLENME LİSTESİ

Doküman Kodu: HB.LS.051	Yayın Tarihi: 28.11.2026	Revizyon Tarihi: -	Revizyon No: 0	Sayfa: 1 / 1

ÖNERİLER

➢ Yiyeceklerinizi yavaş yavaş yiyiniz, iyi çiğneyiniz. (Günde 5-6 öğün)
➢ Yemeklerinizi haşlama, ızgara veya fırında pişirerek tüketiniz.
➢ Et suyu ve et suyu ile pişirilmiş her türlü yemek ve çorbalardan sakınınız.
➢ Tavuk, hindi etlerini pişirmeden önce derilerini ayırınız.
➢ Bir günde yemeklerle beraber 3 tatlı kaşığından fazla sıvı yağ almayınız.
➢ Kahvaltıda yağ tüketmeyiniz. Salatalara yağ ilave etmeyiniz.
➢ Yemeklerin yağını ve suyunu tabağınızda bırakınız.
➢ Günde en fazla 2 su bardağı süt veya yoğurt (kaymaksız) alınız.
➢ Günde en fazla 3 yumurta büyüklüğünde et,tavuk,balık veya hindi eti alınız. ➢ Günde en fazla 2 kibrit kutusu büyüklünde yağsız beyaz peynir alınız.
➢ Yumurta akıyla pişirilen kekleri tüketebilirsiniz.

YASAKLAR

☒ Yumurta sarısı
☒ Bütün yağlı yiyecekler, kızartma ve kavurmalar.
☒ Kaymak, krema, çikolata, tahin, tahin helvası, dondurma
☒ Yağlı etler, hindi, tavuk, balık derisi, yağlı peynirler.
☒ Sucuk, salam, sosis, pastırma.
☒ Sakatatlar (karaciğer, beyin, böbrek, vb.)
☒ Alkollü içecekler, meşrubatlar, kakao, koyu çay, kahve, neskafe
☒ Kuruyemişler (Fındık, Fıstık vb.)
☒ Gaz yapıcı yiyecekler (kuru baklagiller, kereviz, lahana, karnabahar, vb.)
☒ Baharatlı yiyecekler, sarımsak, zeytin
☒ Turşu, salça, ketçap, hardal, acılı ve yağlı salata sosları
☒ Et Suları ve et suyunda pişirilmiş her türlü yemek ve çorbalar, hazır çorbalar