(Logonuz Burada)

Demo Sağlık Tesisi (Prokalite.Com)
İBS DİYARE İÇİN ÖNERİLER LİSTESİ

Doküman Kodu: HB.LS.043	Yayın Tarihi: 28.11.2026	Revizyon Tarihi: -	Revizyon No: 0	Sayfa: 1 / 1

ÖNERİLER

√ Yemeklerinizi haşlama, fırında, yada ızgara yöntemi ile hazırlayınız.
√ Günde 5-6 öğün yiyiniz.
√ Bol sıvı tüketiniz.
√ Acılı Baharatları tüketmeyiniz.
√ Alkol ve sigaradan kaçınınız.
√ Düzenli ve yeterli uyku uyuyunuz.
√ Her gün düzenli egzersiz yapınız.
❖ Aşağıda gaz yapan besinlerin listesi verilmiştir. Bu besinleri şikayetlerinizi arttırabilir. Bu besinleri her seferinde sadece birini az miktarda deneyerek tüketiniz. Şikayetiniz artıyorsa tüketmeyiniz.
Kuru Baklagiller Kuru Fasulye, Nohut, Mercimek, Bulgur, Yarma
Bazı Sebzeler Lahana, Karnabahar, Turp, Soğan, Brokoli, Brüksel Lahanası, Salatalık, Kuşkonmaz, Şalgam
Meyveler Kurutulmuş Meyveler, Karpuz, Kavun
Yağlı Besinler Yağlı Etler, Krema, Kaymak, Mayonez, Kızarmış Besinler **İçecekler** Karbonatlı İçecekler, Kola, Gazoz

İshal Olduğunuz Dönemde Dikkat Etmeniz Gereken Hususlar

√ Az ve sık yemek yiyiniz.
√ Sıvı alımınızı arttırınız.
√ Sebzelerden özellikle havuç, patates tercih ediniz.
√ Meyvelerden özellikle kabuksuz elma, şeftali ve muzu tercih ediniz.
√ Kuru baklagilleri tüketmeyiniz.
√ Şeker ve şekerli besinleri tüketmekten kaçınınız.
√ Kızartılmış, kavrulmuş besinleri tüketmeyiniz.
√ Yağlı et suları, tam yağlı peynir, yağlı soslar, kaymak, krema tüketmeyiniz. √ Hazır meyve suları, alkol, süt tüketmeyiniz.
√ Aşırı baharatlı, salçalı besinler, konserveler, salamuralar, sirke tüketiminden kaçınınız. √ Kepek ve kepekli yiyecekler tüketmeyiniz.
√ Kuruyemiş ve kuru meyve tüketmeyiniz.
√ Çiğ sebze tüketmeyiniz.