

	REFLÜ D YET TEDAV S	Doküman Kodu	D Y.FR.006
		Yayın Tarihi	24.12.2015
		Revizyon No	0
		Revizyon Tarihi	0
		Sayfa No	1/1

TÜKET LMEMES GERENLER

- Koyu çay, kahve
- Karbonatlı içecekler, alkol
- Çok sıcak ve çok so uk besinler
- Acı baharatlar ve nane
- Çikolata
- Domates, so an, turunçgiller

D KKAT ED LMES GEREKENLER

- Ö ünler sık aralıklı olmalıdır (en az 2 saat)
- Bir ö ünde fazla yemek yenilmemelidir
- Yemek yerken sıvı alımı azaltılmalı, sıvı ö ün aralarında içilmelidir.
- i manlık varsa mutlaka zayıflanmalıdır
- Yemek yenildikten yakla ık 3 saat sonra yatılmalıdır.
- Uyurken ba ın altına yüksek yastık konulmalıdır.

D YET SYEN