



OSTOM L HASTADA BESLENME

Doküman Kodu	D Y.FR.008
Yayın Tarihi	24.12.2015
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1/1

Ostomisi olan ki ilerin en büyük kaygısı koku ve gazdır. Üretilen torbaların kalitelerinin yükselmesi ve torbaların do ru kullanılması ile koku kesinlikle ba kaları tarafından hissedilmemektedir. Ancak yine de koku ve gaz sizi endi elendiriyorsa yiyecek ve içeceklerinize özen göstermelisiniz. Yedi iniz ve içti iniz besinlerin hangisinin sizde gaz yaptı nı, hangisinin kokuyu arttırdı nı kendiniz tespit etmeli ve bu besin maddesini diyetinizden çıkartmalısınız. Bunun için gıda günlü ü tutabilirsiniz.

Bazı basit öneriler yararlı olabilir:

- Yemeklerin iyi çi nenmesi
- Hızlı yemek yememe
- Ö ünlerin düzenli olması
- Dengeli beslenme
- Yemek sırasında konu ulmaması
- A ırı ya lı ve ekerli besinlerden kaçınılması
- Günde en az 1.5-2 litre su içilmesi

Bazı gıdalar hakkında a a ıdaki bilgiler önemlidir.

Kokuyu artıran yiyecekler

Yumurta, balık, so an, **Gazı artıran yiyecek ve içecekler**

Fasulye, lahana, karnabahar, bezelye, turp, mısır, salatalık, mantar, bezelye, nohut, ıspanak, bira, soda, kola, süt ve süt ürünleri

Kokuyu baskılayabilecek yiyecekler

Yo urt, yayık ayranı, nane ekeri

Dı kıyı katıla tıracak yiyecek ve içecekler

Elma, muz, eftali, peynir, pirinç lapası, yo urt, ehriye, patates püresi, makarna

Dı kıyı sıvıla tıracak yiyecek ve içecekler

Bira ve alkollü içecekler, taze meyveler(muz, elma, eftali dı nda), üzüm, ye il fasulye, erik, baharatlı yiyecekler, kızartmalar, ıspanak, tatlandırıcılar, çi sebzeler, çukolata

Yüksek lif (fiber) içeren gıdalar barsak tıkanıklı ı yapabilir

Kurutulmu meyve, greyfurt, portakal, patlamı mısır, kabuklu yemi ler (fındık, ceviz), kuru üzüm, kereviz, çekirdek