



MİDE KORUMA BESLENME TEDAVİSİ

Doküman Kodu	DİY.FR.34
Yayın Tarihi	28.11.2017
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1 / 2

DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- Uzun süre aç kalınca mide asit salgısı artacağından öğünler arası saat farkını fazla tutmamaya özen gösterilmeli. Az az sık sık beslenilmeli. Yemekler yavaş yavaş ve iyi çiğneyerek tüketilmeli.
- Aşırı sıcak ve aşırı soğuk besin tüketiminden kaçınılmalıdır.
- Yemek yerken sıvı alımı azaltılmalı, sıvı öğün aralarında alınmalıdır.
- Yemeklerden hemen sonra uzanmamalı ve uyumamalıdır.
- Çay ve kahve mide asit salgısını artırdığı için gün içinde çok fazla miktarda demli çay ve kahve tüketilmemelidir.
- Sigara; asit ve pepsin salgılanmasını ve mide hareketlerini artırdığı için içilmemesi önerilmektedir.
- Acı baharatlar (kırmızı pul biber, karabiber, isot vb.) mide duvarında ödem ve harabiyete neden olarak pepsin salgısını artırdığı için dikkat edilmelidir.
- Tuz gastrik mukozayı olumsuz yönde etkilediği için normal sınırlarda (günde 6 gram kadar) tüketilmeli, tuzlanmış – salamura besin tüketimi sınırlandırılmalıdır.
- Rafine karbonhidratların olumsuz etkileri vardır. Şeker bazı hastalarda midede yanmaya neden olduğundan şeker tüketimi azaltılmalıdır.
- Protein içeriği yüksek yağ içeriği düşük bir diyet uygulanmalıdır. Yağ içeriği yüksek besinlerden uzak durunuz. Günlük yağ tüketimi toplam 4 yemek kaşığı sıvı yağı geçmemelidir.
- Posa yönünden uygun tüketim mutlaka sağlanmalıdır.
- Kuruyemişler beslenme programında diyetisyenin belirlediği ölçülerde tüketilmelidir.
- Yürüyüş yaparak, mide ve barsak hareketleri düzenlenebilir.

Önerilmeyen Besinler

- Alkollü içecekler
- Çikolata, kakao ve içerisinde çikolata bulunan ürünler ,
- Herhangi bir semptomu sebebiyet veren sebze / meyveler (Sebze ve meyve semptomları kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir)
- Kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, barbunya vb.- Kişi semptomlarına göre diyetinde sınırlandırılabilir veya diyetinden çıkarılabilir)
- Kafeinli içecekler (çay, kahve, gazlı içecekler, enerji içecekleri gibi)
- Tam yağlı süt/yoğurt, krema, tam yağlı peynir çeşitleri
- Kızartma ürünleri, şarküteri ürünleri (sosis, salam vb.),
- Dondurulmuş ürünler
- Karbonhidrat içeriği yüksek hamur ve hamur işleri ve şerbetli-yağlı tatlılar
- Acılı baharatlar, turşu, soğan, sarımsak, nane ve nane şekeri, sirke, et suyu ile hazırlanmış yemekler
- Kereviz, lahan, karnabahar, mandalina, greyluft, limon, portakal, kayısı hassasiyeti artırabilir, diyetisyeninizin önerdiği miktara dikkat ediniz.



MİDE KORUMA BESLENME TEDAVİSİ

Doküman Kodu	DİY.FR.34
Yayın Tarihi	28.11.2017
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	2 / 2

Besin Grubu	Önerilen Besinler
Süt ve Süt Ürünleri	Kremasız Süt Yağsız veya %1 yağlı süt Soya Sütü Yağsız veya az yağlı yoğurt Yağsız veya az yağlı peynirler Light Dondurma
Et ve Diğer Protein Ürünleri	Yağsız, iyi pişirilmiş et/tavuk/balık grubu Kümes Hayvanları Balık, Yumurta (haşlama veya rafadan)
Tahıllar	Az yağlı şekilde tüketilecek her türlü tahıl grubu Tam tahıllı ürünleri seçmeye özen gösteriniz
Sebzeler	Az yağlı şekilde tüketilebilecek her türlü pişmiş sebze *Sebzede çeşitliliğe özen gösteriniz ve özellikle turuncu ve yeşil renkli grupları tercih edebilirsiniz.
Meyveler	Turunçgiller (portakal, mandalina, greyfurt, limon) ve domates dışındaki meyvelerde bir sınırlama yoktur, semptomlara göre tespit edilir.
Yağlar	Zeytin veya kanola yağı gibi sağlıklı bitkisel yağlar tercih edilmelidir. Pişirilecek 1 kg sebze yemeği için ölçü = 2 yemek kaşığı sıvı yağ
İçecekler	Kafeinsiz içecekler (kafeinsiz kahve, bitki çayları gibi)
Diğerleri	Biber ve türevleri (karabiber, pulbiber vb.) dışında baharat sınırlaması yoktur, kişi sempton yaratan baharatları diyetinden çıkarılmalıdır.

DIYETİSYEN