



İTERSTİSYEL SİSTİT (AĞRILI MESANE SENDROMU) DİYETİ

Doküman Kodu	DİY.FR.36
Yayın Tarihi	15.02.2018
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1

	Müsaade Edilen Yiyecekler	Yasaklanan Yiyecekler
Süt Grubu	Süt, Amerikan peyniri, süzme peynir, dondurulmuş yoğurt	Yoğurt, ekşi krema, yaşlı peynirler
Et Grubu	Kümes hayvanları, balık ve yasaklılar haricindeki diğer etler	Nitrat içeren et ve et ürünleri (salam, sucuk, sosis) Konservelenmiş et ve balıklar, hamsi, havyar, tavuk ciğeri, sığır eti
Ekmek Grubu	Makarna, pilav, patates ve bazı ekmekler	Çavdar ve mayalı ekmekler
Sebze Grubu	Yasaklılar haricindeki diğer sebzeler	Domates, soğan, tofu, soya fasulyesi, kuru fasulye, bakla
Meyve Grubu	Yaban mersini, karpuz ve armut	Tüm diğer meyve ve meyve suları
Yağ Grubu	Zeytinyağı ve sıvı yağlar	İşlem görmüş, katı yağlar (margarin ve tereyağı)
Kuruyemişler	Badem ve Çam fıstığı kaju	Müsaade edilenler haricindeki kuruyemişler
Diğer Gruplar	Beyaz çikolata	Çikolata
Soslar	Sarımsak ve yasaklılar haricindeki diğer soslar	mayonez, hardal sosu, ketçap, sirke, acı soslar, soya sosu ve baharat
İçecekler	Su, kafeinsiz içecekler	Alkollü içecekler, karbonatlı gazlı içecekler, kafein içeren içecekler (çay, kahve)
Katkı Maddeleri		MSG (Mono sodyum glutamat) tatlandırıcılar (aspartam ve sakarin), koruyucu madde içeren paketli gıdalar

- İdrarı seyreltmek amacıyla bol bol su içilmeli.
- Genel olarak asit ve potasyum kaynağı besinlerden uzak durulmalı.