

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ
BESLENME VE DİYET BÖLÜMÜ



ADI SOYADI :.....

YATIŞ TARİHİ :.....

BİLGİSAYAR NO:.....

PROTOKOL NO :.....

DÖKÜMAN NO: OH.RH.06

YAYIN TARİHİ: 11.03.2016

REVİZYON NO: 00

REVİZYON TARİHİ: --

TARİH:/...../20

HASTANIN ADI SOYADI:.....

GÖNDERİLMİŞ OLDUĞU KLİNİK/POLİKLİNİK:.....

YAŞI:..... **BOY:**..... cm **AĞIRLIK:**.....kg

BESİN ALLERJİSİ:.....

DİYET ŞEKLİ:..... g proteinli potasyum ve fosfordan
sınırlı tuzsuz diyet

BESLENME VE DİYET UZMANI:.....

HASTANIN BİYOKİMYASAL BULGULARI

											Tarih
											Üre(mg/ dl)
											Kreatinin (mg/ dl)
											Hemoglobin (g/ dl)
											Potasyum (mg/ dl)
											Fosfor (mg/ dl)
											Sodyum (mg/ dl)
											Kalsiyum (mg/ dl)
											Total protein (g/ dl)
											Albümin (g/ dl)

ÖNEMLİ UYARI

Bu diyet kişiye özel olarak hazırlanmış olup diyetinizi uyguladığınız sürece aşağıda ayrıntıları verilen besin gruplarından size özel olarak belirlenen miktarları tüketmeniz önemlidir.

NOT: Kontrole gelirken diyet kitapçığınızı yanınızda getiriniz.

YENİLMEMESİ GEREKEN YİYECEKLER

- *Listede önerilenden fazla süt, yumurta, et, balık, tavuk, ekmek, sebze meyve
- *İçeriği binmeyen çörek, kek, kurabiye, pasta, börek, bisküvi, kraker
- *Konserve, turşu, salamura, sucuk, pastırma, salam, sosis, zeytin vb.
- *Sakatatlar (karaciğer, beyin, böbrek, dalak, yürek, dil, işkembe)
- *Kuruyemişler (badem, ceviz, fındık, fıstık vb.)
- *Çikolata, kakao, kakao katılmış hazır pudingerler, tahin ve tahin helvası
- *Meşrubatlar (gazoz, kola, hazır meyve suları vb), kahve, neskafe, boza, maden suyu ve alkollü içecekler
- *Soya fasulyesi, soya unu, bulgur, kurubaklagiller,
- *Hazır yiyecekler (çorbalar, tatlılar, çeşni vericiler), corn flakes, cipsler (patates ve mısır cipsleri, hazır soslar, hazır köfte-hazır yemek harçları)
- *Yağda kızartılmış, kavrulmuş yiyecekler
- *Acı baharatlar
- *Tuz ve kabartma tozu eklenmiş tüm besinler
- *Kepek ve kepek ekmeği, sütlü ve çeşnili ekmekler
- *Et suyu ve hazır et su tabletleri
- *Ev salçası
- *Kurutulmuş meyveler (Kuru kayısı, kuru erik, pestil vb.)
- *Pancar, bakla, tatlı kabağı, enginar, börülce, ebegümeci, Brüksel lahanası, kara lahana, ıspanak
- *Muz, kavun, Hindistan cevizi, avakado
- *Tuz ve kabartma tozu eklenmiş tüm besinler

ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

KAHVALTI (saat 07.00 – 08.00)

.....

.....

.....

.....

ince dilim beyaz ekmek (*tuzsuz*)

KUŞLUK (saat 10.30)

ÖĞLE (saat 13.00)

köfte kadar et veya tavuk

sebze yemeği (*susuz*)

su bardağı yoğurt

.....

makarna ya da pirinç pilavı

ince dilim beyaz ekmek (*tuzsuz*)

İKİNDİ (saat 16.00)

AKŞAM (saat 18.00 – 19.00)

Köfte kadar et veya tavuk

Sebze yemeği (*susuz*)

Su bardağı yoğurt

.....

Makarna ya da pirinç pilavı

ince dilim beyaz ekmek (*tuzsuz*)

GECE (21.00 – 22.00)

SÜT GRUBU

(Günlük olarak tüketmeniz gereken miktar.....porsiyondur.)

	Ortalama Ölçü	Miktar (g)
Süt	1 su bardağı	200
Yoğurt	1 su bardağı (4 tepeleme yemek kaşığı)	200
Ayran	2 su bardağı	400
Kefir	1 su bardağı	200
Sade dondurma	3 top	100

ET GRUBU

(Günlük olarak tüketmeniz gereken miktar.....porsiyondur.)

	Ortalama Ölçü	Miktar (g)
Köfte	1 adet	30
Pirzola/Biftek	1 adet	30
Kıyma	1 köfte kadar	30
Kuşbaşı	3-4 parça	30
Balık	1 köfte kadar	30
Kümes hayvanları	1 köfte kadar	30
Beyaz peynir(tuzsuz)	1 kibrit kutusu kadar	30
Kaşar peyniri	2/3 kibrit kutusu kadar	20
Yumurta (tam)	1 adet	50
Yumurta (akı)	2 adet	50
Lor peynir	3 yemek kaşığı	30
Çökelek (tuzsuz)	1 yemek kaşığı	20

YAĞ GRUBU

(Günlük olarak tüketmeniz gereken miktar.....porsiyondur.)

	Ortalama Ölçü	Miktar (g)
Sıvı yağ (Ayçiçeği, mısırözü, zeytinyağı vb.)	1 tatlı kaşığı	5

EKMEK GRUBU

(Günlük olarak tüketmeniz gereken miktar.....porsiyondur.)

	Ortalama Ölçü	Miktar (g)
Ekmek (beyaz)	1 etimek dilimi	25
Buğday unu (çiğ)	3 yemek kaşığı (silme)	20
Un çorbası	1 kâse	20
Şehriye çorbası	1 kâse	20
Pirinç çorba	2 kâse	30
Pirinç pilavı	5 yemek kaşığı	30
Makarna	3 yemek kaşığı	20
Erişte	3 yemek kaşığı	20
İrmik	3 yemek kaşığı	20
Haşlanmış mısır	yarım küçük boy	-
Patlamış mısır	1 su bardağı	20
Kestane	2 orta boy	30

SEBZE GRUBU

(Günlük olarak tüketmeniz gereken miktar.....porsiyondur.)

	Ortalama Ölçü	Miktar (g)
Bamya	4 yemek kaşığı	80
Bezelye	2 yemek kaşığı	60
Çarliston biber	3 orta boy	95
Dolma biber	2 orta boy	95
Domates	1 küçük boy	100
Havuç	2 yemek kaşığı	60
Karnabahar	2 yemek kaşığı	60
Kereviz	2 yemek kaşığı	50
Kırmızı turp	1 küçük boy	110
Kıvırcık	7 küçük yaprak	65
Lahana	2 yemek kaşığı	85
Marul	4 büyük yaprak	65
Patlıcan	4 yemek kaşığı	95
Pırasa	4 yemek kaşığı	60
Salatalık	1 küçük boy	125
Sivri biber	8-9 orta boy	95
Soğan	1 orta boy	130
Taze fasulye	2 yemek kaşığı	85
Taze kabak	3 yemek kaşığı	100

*Yemeklerin suyunu tüketmeyiniz. Sebze yemeklerini az salça ile pişiriniz.

*Patatesi doğrayıp önceden suda bekletiniz, sonra pişiriniz.

*Salata olarak tüketilen sebzelerin ortalama ölçüleri çiğ olarak verilmiştir.

MEYVE GRUBU

(Günlük olarak tüketmeniz gereken miktar.....porsiyondur.)

	Ortalama Ölçü	Miktar (g)
Elma	1 büyük boy	200
Armut	1 küçük boy	160
Ayva	yarım orta boy	100
Portakal	yarım orta boy	100
Mandalina	1 orta boy	100
Greyfurt	yarım orta boy	150
Limon	1 büyük boy	150
Nar (tane)	2 yemek kaşığı	70
Kivi	yarım orta boy	65
Çilek	10 orta boy	120
Erik (kırmızı)	6 küçük boy	70
Yeni dünya	5 tane	130
Kayısı	4 küçük boy	70
Dut	10 adet	75
Kiraz	16 adet	100
Şeftali	yarım orta boy	100
Üzüm	23 iri tane	125
Karpuz	1 ince dilim (3.5-4 kg'lık karpuzun 1/10'u)	200
Mürdüm eriği	4 orta boy	100
Böğürtlen	18 adet	100
Ananas	1.5 dilim halka şeklinde	100
Ahududu	20 adet	100

TARİFLER

NİŞASTA PELTESİ (3 porsiyon)

Piştirme süresi: 25 dakika

Malzemeler	Ortalama Ölçü	Miktar (g)
Su	5 çay bardağı	500
Nişasta	5 yemek kaşığı	50
Şeker	15 yemek kaşığı	150
Limon suyu	yarım çay bardağı	50

Yapılışı:

1. Suyun bir kısmını nişastayı ezmek için ayırınız.
2. Geri kalan kısmını kaynatınız.
3. Nişastayı ayrılan suyun bir kısmı ile iyice eziniz.
4. Kaynayan suyun içine ekleyip yavaş yavaş karıştırınız.
5. Nişasta su karışımı kaynayınca şekeri eyleyip karıştırınız.
6. Ocaktan ineceği zaman limon suyunu ekleyiniz, sıcak iken kaselere boşaltınız.

NİŞASTA KURABIYESİ (35 adet)

Piştirme süresi: 15-20 dakika

Malzemeler	Ortalama Ölçü	Miktar (g)
Nişasta	5 su bardağı	500
Yumurta	2 adet	100
Margarin	1 paket	250
Şeker	2 çay bardağı	180
Vanilya	1 paket	10
Kabartma tozu	1 paket	10

Yapılışı:

1. Nişasta, şeker, kabartma tozu ve vanilyayı karıştırınız.
2. Oda sıcaklığında yumuşamış margarin ve yumurtayı ekleyiniz.
3. İyice yoğurup 35 parçaya bölünüz.
4. Orta sıcaklıktaki fırında hafif pembeleşinceye kadar pişiriniz.

KEK (10 porsiyon)

Piřirme süresi: 65 dakika

Malzemeler	Ortalama Ölçü	Miktar (g)
Margarin (yumuřak)	1/3 paket	90
şeker	15 yemek kaşığı	150
Yumurta	2 adet	100
Süt	yarım çay bardağı	55
Margarin (nişastayı kavurmak için)	1 yemek kaşığı	55
Nişasta	1 su bardağı	90
Kabartma tozu	yarım tatlı kaşığı	5
Limon kabuğı rendesi	1 tatlı kaşığı	-

Yapılışı:

1. Margarinin çoğunu yavaş yavaş şeker ekleyerek krem haline getiriniz.
2. Yumurtaları karışıma birer birer ekleyerek çırpınız.
3. Ayrı bir kapta sütü sulandırınız.
4. Az margarinle nişastayı pembeleşinceye kadar kavurunuz.
5. Kavrulmuş nişasta, kabartma tozu ve limon kabuğı rendesini bir araya getirip karıştırınız.

HASTA KONTROL ÇİZELGESİ

[illegible]