

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK KURULUŞLARI
BESLENME ve DİYET BİRİMİ



OBESİTE HASTALARI İÇİN BESLENME
KILAVUZU

U.Ü. Sağlık Kuruluşları Beslenme ve Diyet Birimi

Tel : 0 224 2950183-2950184-29-50522-2951167

YEMEK YERKEN DİKKAT ETMENİZ GEREKEN NOKTALAR

1. Azar azar ve sık sık yemek yenmeli
2. Öğün atlanmamalı
3. Porsiyon miktarlarına dikkat edilmeli
4. Diyetisyeniniz tarafından önerilen yiyecekler küçük tabaklarda ve hepsi bir araya toplanarak yenmeli
5. Sofrada iç açıcı turşu, mayonez, garnitür çeşitleri bulundurulmamalı
6. Yemek yerken televizyon seyredilmemeli
7. Yemekler yavaş ve iyice çiğnenerek yenmeli
8. Yemekler çok sıcak ve çok soğuk olmamalı
9. Sıkıntılı, heyecanlı, üzüntülü ve çok sevinçli anlarda yemek yenmemeli
10. Yemek ortasında su içilmeli
11. Yemek sırasında bol bol söğüş olarak sebze yenmeli
12. Et olarak yağsız dana, tavuk, balık ve hindi eti ızgara, haşlama ve fırında pişirilerek yenmeli. Asla kızartma ve kavurma yapılmamalı
13. Süt ve yoğurt yarım yağlı veya light olarak kullanılmalı
14. Peynirin de yine az yağlı olanı tercih edilmeli
15. Öğün aralarında mutlaka meyve yenmeli
16. Yemeklerde zeytinyağ, ayçiçek yağı ve mısırözü yağı tercih edilmeli. Tereyağı ve margarin kullanılmamalı. Yemekler az yağlı olmalı, yemek dışında yağ ve yağlı yiyecekler yenmemeli
17. Poğaçça, kek, şeker, bal, reçel, çikolata, gofret, cips, kola, gazoz gibi besleyici değeri olmayan bol kalori içeren yiyecekler tüketilmemeli
18. Her gün düzenli olarak spor yapılmalı ve fiziksel aktivite artırılmalı
19. Televizyon başında oturma süresi azaltılmalı