



BARSAK FONKSİYONLARINI ETKİLEYEN BESİNLER

Dışkı Çıkışını Artıran (Kabızlığı Önleyen) Besinler :

- ❖ Erik (yeşil erik, mürdüm eriği), Erik suyu, Kuru erik kompostosu,
- ❖ Kayısı, Kayısı suyu, Kuru kayısı kompostosu
- ❖ Kuru üzüm, Kuru üzüm kompostosu,
- ❖ Kiraz ve özellikle kabuklu meyveler
- ❖ Çok yağlı besinler (kızartmalar, yağ veya krema ile yapılmış soslar, yağlı süt, fındık, fıstık)
- ❖ Mısır, Patlamış mısır
- ❖ Yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, kabak, bezelye, taze fasulye vb.)
- ❖ Kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya)
- ❖ Konsantre basit şekerler (çay şekeri, pasta, bal, reçel, pekmez)
- ❖ Kepek, kepele ekmeç, çavdar ve yulaf ekmeđi, kepekli bisküviler

Dışkı Çıkışını Azaltan (İshali Önleyen) Besinler :

- ❖ Elma, şeftali, ayva, ekşi elma, nar, muz,
- ❖ Patates, havuç,
- ❖ Pirinç, pirinç lapası, makarna, şehriye, erişte,
- ❖ Koyu çay, kahve, kola,
- ❖ Yoğurt, yayla çorbası, tarhana çorbası,

Gaz Çıkışını Artıran Besinler :

- ❖ Karbonatlı içecekler (gazoz, kola),
- ❖ İyi pişmemiş kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya),
- ❖ Soğan, sarımsak,
- ❖ Kükürtlü sebzeler (özellikle çiğ) (karnabahar, brokoli, lahana, Brüksel lahanası gibi),
- ❖ Salatalık, yeşil biber, taze mısır,
- ❖ Bira, malt ve maltlı süt,
- ❖ Süt (özellikle soğuk süt)



Kötü Koku Üreten Besinler :

- ❖ Balık, yumurta
- ❖ Kuşkonmaz, lahana, karnabahar, kereviz,
- ❖ Soğan, sarımsak,

Barsak Tıkanıklığına Neden Olabilecek Besinler :

- ❖ Meyve ve sebzelerde bulunan çekirdekler,
- ❖ Fındık, fıstık, badem gibi yağlı tohumlar,
- ❖ Kereviz, lahana, patlamış mısır,
- ❖ Çiğ sebzeler ve çiğ meyveler,
- ❖ Hindistan cevizi, domates kabuğu,
- ❖ Kuru nane, mantar, elma,

İdrarda Asitliği Artıran Besinler :

- ❖ Et ve et ürünleri (sucuk, salam, sosis, pastırma),
- ❖ Yumurta, peynir,
- ❖ Tahıllar (buğday, çavdar, arpa, yulaf ile yapılan her türlü besin maddesi)
- ❖ Meyvelerden özellikle erik ve armut.

İdrarı Alkali Yapan Besinler :

- ❖ Süt ve süt ürünleri,
- ❖ Sebzeler,
- ❖ Meyveler (erik ve armut hariç)

İdrarı Nötr Yapan Besinler :

- ❖ Şeker, bal,
- ❖ Yağlar (margarin, tereyağı, ayçiçek yağı, mısırözü yağı ve rafine zeytinyağı)
- ❖ Çay ve kahve

Stomalı Hastada Gaz ve Koku Oluşumunu Engelleyecek Öneriler :

- ❖ Yemekler hızlı yenmemeli,
- ❖ Yiyecekler iyi çiğnenmeli,
- ❖ Yemek yerken konuşulmamalı,
- ❖ Düzenli olarak beslenilmeli,
- ❖ Kokuya ve gaz oluşumuna neden olan yiyeceklerden kaçınılmalı,
- ❖ Kokuyu baskılayabilecek yiyecekler (yoğurt, ayran ve nane şekeri gibi) alınmalı.

U.Ü. Sağlık Kuruluşları Beslenme ve Diyet Birimi

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