

Lipit ve Kolesterolde Fakir Beslenme İlkeleri



Besin Grupları	Serbestler	Yasaklar
Yağlar	Her türlü yanmamış bitkisel sıvı yağlar; zeytinyağı, ayçiçekyağı, mısır özü, fındık yağı, soya yağı	Her türlü katı yağ; tereyağı, margarin, kuyruk yağı, iç yağ
Et grubu	Haşlama, buğulama veya ızgara az yağlı kırmızı et, derisiz tavuk veya balık	Tüm sakatatlar, sucuk, pastırma, salam, sosis, döner, kebab çeşitleri
Süt grubu	Az yağlı peynir kaymaksız süt veya yoğurt	Tam yağlı peynir, yoğurt, süt
Meyve grubu	Her türlü meyve (kabuklu yenilebilen meyveleri kabuğuyla tüketmeyi tercih ediniz).	Hiçbiri
Sebze grubu	Hepsi	Hiçbiri
Tatlılar	Sütlü tatlılar; sütlaç, muhallebi, keşkül, kazandibi	Hamur işleri ve şerbetli tatlılar; baklava, şekerpare
Çorbalar	Az yağlı süt yoğurt ve sebzeden yapılmış çorbalar	Et suyu ile yapılmış çorbalar
Ekmek	Beyaz ekmek yerine kepek, çavdar, yulaf, esmer ekmek tercih edilebilir	Hiçbiri
Yumurta	Haftada iki kez haşlanmış 1 adet yumurta	Kızartılarak yapılmış hali

ÖZEL ANKARA
GÜVEN
HASTANESİ

Tıbbi Diyet Hizmetleri
Tel: 0 (312) 457 25 76 - 457 25 77

Şimşek Sokak No: 29 06540 Kavaklıdere, Ankara
Tel: 0 (312) 457 25 25 • Faks: 0 (312) 457 28 80
e-mail: guven@guven.com.tr www.guven.com.tr



ÖZEL ANKARA
GÜVEN
HASTANESİ

Öneriler

- Yemeklerinizde bitkisel kaynaklı sıvı yağları kullanınız. Zeytinyağ ve diğer bitkisel kaynaklı yağları (ayçiçek, fındıkyacağı v.b) karışım halinde tüketmeye özen gösteriniz.
- Beyaz eti tercih ediniz. Beyaz eti günde 120 gr (4 köfte büyüklüğünde) yiyebilirsiniz. Kırmızı eti haftada en fazla iki gün tercih ediniz. Kırmızı eti tükettiğiniz günler 90 gr'ı aşmayınız.
- Düzenli bir balık tüketiminiz yok ise günlük 1-2 ceviz tüketebilirsiniz.
- Diyetinizin posa içeriğini artırınız. Bunun için:
 - + Her öğünde salata (yağsız) yemeyi alışkanlık haline getiriniz.
 - + Sebze yemeklerinin tüketimini artırmaya özen gösteriniz.
 - + Bol miktarda meyve yiyiniz. Kabuklu yenilebilen meyveleri soymadan tüketiniz.
 - + Kepek, çavdar, tam buğday, yulaf ekmeklerini çeşitli olarak tüketiniz.
 - + Haftada en az 2-3 porsiyon kurubaklagil yemekleri (kurufasulye, nohut, mercimek, barbunya...) yiyiniz.
- Açık çay ve bitki çaylarını içebilirsiniz.
- Light (yağsız) veya az yağlı ve az tuzlu peynirleri tercih ediniz.
- Light (yağsız) veya az yağlı süt ve yoğurdu tercih ediniz.
- Yemeklerinizi (özellikle etleri) haşlanmış, ızgara ya da fırında pişirilmiş olarak tüketmeye özen gösteriniz.
- Haftada iki kez bir adet haşlanmış yumurta yiyebilirsiniz. Yumurta yediğiniz günlerde et tüketiminizi azaltınız.
- Tuz tüketimini azaltınız.
- Günde en az 2 - 2,5 litre su tüketiniz.

Beslenme ile ilgili oluşacak sorun ve sorularınız için hastanemiz Beslenme ve Diyet Uzmanlarından yardım alabilirsiniz.

Yasaklar

- Börek, kek, yağ pasta, çörek, kurabiye, kaymak, krema, mayonez, çikolata, pasta sosları, tahin, tahin helvası gibi yağlı besinleri tüketmeyiniz.
- Alkollü içecekler, likör, hazır meyve suları ve kolalı içecekler tüketmeyiniz.
- İşlenmiş et ürünlerini (sucuk, sosis, salam, jambon, pastırma sakatatlar (karaciğer, dalak, beyin, böbrek, dil) tüketmeyiniz.
- Et suları, tavuk suları ve bunlarla pişirilmiş yemeklerden uzak durunuz. Tavuk ve balığın derisizini, etin az yağlı olanını tercih ediniz. İçeriği bilinmeyen hazır gıdalar (hazır çorbalar, fast food yiyecekler vb...) tüketmeyiniz.
- Sigara kullanmayınız.
- Şeker tüketiminize dikkat ediniz. Günde 4 tatlı kaşığından daha fazla şeker tüketmemeye özen gösteriniz.
- Turşu, zeytin gibi salamura besinleri tüketmeyiniz
- Günde 1 fincandan fazla kahve ve neskafe tüketmeyiniz.
- Kızartılmış veya kavrulmuş besinlerden uzak durunuz.
- Günlük önerilen miktarlara dikkat ediniz. Yeterli ve dengeli beslenebilmek için besin çeşitliliği sağlayınız.

