



T.C.
Sağlık Bakanlığı
Eskişehir İl Sağlık Müdürlüğü
Eskişehir Şehir Hastanesi

Doküman No

HD.YD.12.00

Yayın Tarihi

23.08.2019

Revizyon No

0

Revizyon Tarihi

Sayfa

1 / 1

SAFRA KESESİ DİYETİ

1. Bol su içiniz.
2. Alkol kullanmayınız ve sigara içmeyiniz.
3. Yumurta ve yumurta ile yapılmış besinleri yemeyiniz.
4. Yağlı et ve et mamullerini yemeyiniz (Sucuk, Salam, Sosis, vs.)
5. Sakatatları yemeyiniz. (Dil, Dalak, Karaciğer, İşkembe, Yürek, Beyin)
6. Yağlı Börek, Çörek, Kurabiye, Çikolata, Kaymak, Krema, Mayonez, Tahin, Tahin helvası, vs. Yemeyiniz.
7. Yağlı kuruyemişleri (Fındık, Fıstık, Ceviz, Ayçiçeği vs.) yemeyiniz.
8. Yağda kızartılmış yiyecekleri (Et, Hamur, Sebze, vs.) yemeyiniz.
9. Yiyeceklerinizde baharat kullanmayınız.
10. Kurubaklagil ve gaz yapıcı besinleri yemeyiniz. (Kuru Fasulye, Nohut, Barbunya, Mercimek, Turp, Lahana, Pırasa, Karnabahar, Bulgur, vs.)
11. Ekşi ve olgunlaşmamış gıdalar (Ekşi elma, Kızılılık, Ekşi erik, Limon, Sirke, Turşu, vs.) yemeyiniz.

ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

SABAH: Çay/yağsız süt.
Az yağlı peynir.
Reçel.
Domates, salatalık, yeşil.
Ekmek.

KUŞLUK: Komposto suyu, bisküvi.

ÖĞLE: Haşlama tavuk (derisi temizlenmiş).
Pirinç pilavı.
Az yağlı yoğurt.
Meyve.
Ekmek.

İKİNDİ: Komposto suyu, bisküvi.

AKŞAM: Etli sebze yemeği.
Makarna / Çorba.
Az yağlı yoğurt / komposto.
Ekmek