



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

Doküman No	HB.YD.43.00
Yayın Tarihi	23.08.2019
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	
Sayfa	1 / 1

ANEMİ DİYETİ

ANEMİNİN GENEL NEDENLERİ

1. Fazla ilaç kullanmak ve alkol almak
2. Bazı hastalıklar (Gastrointestinal kanama, kr. böbrek yetmezliği)
3. Kan kaybı(Gastrointestinal, menstrual vb.)
4. Demir emiliminde azalma (Çölyak vb.)
5. Demir ihtiyacında artma(Gebelik, laktasyon vb.)
6. Pika(kireç, kil, buz vb. yeme alışkanlığı)
7. Bazı vitaminlerin az alınması(B2 ve folik asit vb.)

ÖNERİLER

1. Sigara içmeyiniz ve alkol kullanmayınız.
2. Koyu çay ve kahve içmeyiniz.
3. Yemeklerle birlikte çay içmeyiniz. Yemeklerden en az 1-2 saat sonra 1-2 çay bardağı kadar içiniz.
4. Fazla aspirin kullanmayınız.
5. Bağırsak parazitleriniz varsa tedavi ettiriniz.
6. Normal düzeyde et yiyiniz.(tavuk, balık, dana eti vb.)
7. Ana öğünlerle birlikte yeşil yapraklı sebzeleri bol yiyiniz.
8. Çayınızı açık ve limonlu içiniz.
9. Yiyebildiğiniz kadar dalak, karaciğer, pekmez, kuru üzüm, kuruyemiş yiyiniz ve üzüm sırası içiniz.
10. Özellikle sabah kahvaltılarında mevsimine göre domates, yeşilbiber yiyiniz.
11. Hayvansal gıdaların (et, balık, tavuk vb.) yanında salata yemeye çalışınız.
12. Mevsimine göre limon, portakal, mandalinayı bol yiyiniz.
13. Günde 1 adet yumurta yemeye çalışınız.

ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

SABAH :Süt veya açık çay
Peynir
Reçel-yağ
Domates-yeşil biber vb
Ekmek

KUŞLUK :2 adet mandalina

ÖĞLE :Kuru köfte
Domates-yeşil biber -maydanoz
Mercimek çorba
Portakal

İKİNDİ :Üzüm sırası
2 adet bisküvi

AKŞAM :Etli kuru fasulye
Pirinç pilavı
Karışık salata
Ekmek