



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

Doküman No	HB.YD.44.00
Yayın Tarihi	23.08.2019
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	
Sayfa	1 / 1

AZ KOLESTEROLLÜ AZ YAĞLI DİYET

Aşağıdaki yiyecekleri yemeyiniz;

- 1-Sakatatlar: Karaciğer, beyin, böbrek, dil, dalak, yürek ve benzerleri
- 2-Yağlı gıdalar: Kaymak, krema, mayonez, çikolata, pasta, soslar, tahin helvası, kuru yemişler vb.
- 3-Kuyruk yağı, iç yağı, margarin, tereyağı
- 4-Yağda kızartmalar: Et, sebze veya hamur kızartmaları
- 5-Alkollü içecekler ve meşrubat(kola, hazır meyve suları)
- 6-Yağlı etler, yağlı balıklar, yağlı tavuk, sucuk, pastırma, salam, sosis, yağlı peynirler

Aşağıdaki yiyecekleri 1 günde belirtilen miktardan fazla yemeyiniz;

- 1-3 su bardağı (500 gr) süt veya yoğurt (kaymaksız)
- 2-Sadece kırmızı et tüketilirse 60gr (2 köfte kadar), beyaz et tüketilirse (tavuk-balık) 150 gr (5 köfte kadar)
- 3-Yağsız 2 kibrit kutusu beyaz peynir 60gr veya 5-6 yemek kaşığı lor peyniri
- 4-8 tatlı kaşığı (40gr)toz şeker veya 4 tatlı kaşığı bal veya 4 tatlı kaşığı reçelden fazlası
- 5-3 yemek kaşığı (30 gr) sıvıyağ(1,5 yemek kaşığı zeytinyağı ve 1,5 yemek kaşığı ayçiçek, mısırözü, ayçiçek, pamuk yağı veya soya)

ÖNERİLER

- 1-Bir günde 2-4 porsiyon pişmiş sebze veya çiğ sebze serbest olarak yiyiniz.
- 2-Yemeklerde kepekli ekmeği tercih ediniz.
- 3-Kabuklu yenilebilen meyveleri soymayınız.
- 4-Haftada 2-3 kez kurubaklagil yemeye çalışınız.

NOT: Haftada 1 kez 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir (30gr) veya 1 köfte kadar (30gr) et yerine 1 tam yumurta yenilebilir.

½ yemek kaşığı zeytinyağı yerine 5 adet zeytin yiyebilirsiniz.

*Elektronik ortamda kontrollü kopyadır.