

	İRRİTABL BAĞIRSAK SENDROMU(İBS) BESLENME ÖNERİLERİ	Doküman Kodu	DİY.FR.32
		Yayın Tarihi	28.11.2017
		Revizyon No	0
		Revizyon Tarihi	0
		Sayfa No	1

- Rahatsızlığınızı artırdığını düşündüğünüz yiyeceklerden uzak durun.
- Sindirim sisteminizi büyük ana yemekler ile yormak yerine sık sık ama az yemeye gayret gösterin.
- Az az sık sık 5-6 öğün tüketmeye özen gösterin.
- Akşam yemeği en hafif öğün olmalıdır.
- Yemeği uyku saatinden birkaç saat önce yemek rahatlatıcı bir unsurdur.
- Yemek saatlerinin düzenlenmesi ve öğün atlamadan beslenmek barsakların düzenli çalışmasını sağlar.
- Günde en az 8-10 bardak su içerek sindirime yardımcı olabilirsiniz.
- Gaz şikâyeti olan hastaların, baklagilleri, fasulye, bezelye, nohut, vb yiyecekleri daha az tüketmesi bu şikâyetin azalmasına yardımcı olacaktır.
- Daha çok egzersiz yapın.Hareketi artırarak , yürüyüş, hafif koşular, yüzme gibi aktivitelere zaman ayırmanız hem belirtileri azaltacak hem de sağlıklı yaşam dengeyi korumanıza yardımcı olacaktır.
- Yemeklerinizi sakın ortamlarda, yavaş yavaş yiyin.
- Acı baharatlardan uzak durmalısınız.
- Kızartılmış ve yağlı yiyeceklerden uzak durulmalıdır.
- Yemekler çok sıcak ve soğuk tüketilmemeli, meyveler oda sıcaklığında olmalı.
- Bunlar dışında yemeklerinizi haşlama, fırınlama , buğulama gibi yöntemlerle pişirmeniz de hastalık belirtilerinizin azalmasını sağlayacaktır.

Özellikle Tercih Edebileceğiniz Yiyecekler	Kaçınmanız Gereken Yiyecek ve İçecekler
• Meyve ve sebzeler (Narenciye hariç) • Kepekli pirinç, pirinç unu • Tahıllar • Bitkisel çaylar • Tavuk • Balık • Patates, patates unu • Doğal yoğurt •Kefir - Ayçiçeği çekirdeği ve balkabağı çekirdeği, keten tohumu, susam • Bol su	• Peynir • Süt • Kafein içeren içecekler (Çay, kahve, kola) • Çikolata • Aşırı şekerli, çok yağlı, aşırı baharatlı ve mayalı yiyecekler • Kırmızı et • Kuru meyve • Alkollü içecekler • Suni tatlandırıcı, diyet yiyecek ve içecekler • Buğday ve elenmemiş buğday unundan yapılmış yiyecekler(beyaz ekmek, beyaz makarna, bisküviler, kurabiyeler, kekler, börekler)