

ÇH.YD.01	31.01.2018	Revizyon No	Revizyon tarihi	1/1
----------	------------	-------------	-----------------	-----

PEPTİK ÜLSER ve GASTRİT İÇİN GENEL ÖNERİLER:

Az, sık ve düzenli öğünleri tercih ediniz.

Çok sıcak veya çok soğuk besinlerden sakınınız.

Yavaş yiyiniz, iyi çiğneyiniz.

Yatmadan 2 saat önce bir şeyler yemeyiniz.

Sigara içmeyiniz.

Aspirin kullanmayınız, ateş düşürücü ve ağrı kesicileri aç karnına doktorunuza sormadan tüketmeyiniz.

YENİLMEMESİ GEREKEN BESİNLER:

Koyu çay, kahve, kakao, çikolata

Alkol, kolalı içecekler, hazır meyve suları, turunçgiller ve suları

Et suyu ve et suyu içeren besinler

Salam, sosis, sucuk, pastırma

Kırmızı biber, karabiber, acı biber gibi baharatlar

Turşu, sirke, hardal

Yağlı ve yağda kızartılmış besinler (kızartılmış et, hamur, sebzeler)

Kuru baklagiller, bulgur, buğday, yarma vb.