

İshale uygun beslenme önerileri:

Vücudunuzun kaybettiği su ve sodyum, potasyum, klor gibi elektrolitlerin yerine konması için gün içerisinde bol su içiniz.

Şeftali, elma gibi meyvelerin taze sıkılmış suları, ayran, maden suyu ve su günlük sıvı ihtiyacınızı karşılamakta yardımcı olacaktır.

Yağlı yemekler ve şeker ishali arttıracaktır. Bu nedenle az yağlı yemekler tercih edin. Şeker ve şekerli besinlerden uzak durunuz.

Az yağlı peynir, lapa halde yağsız hazırlanmış pilav, yağsız makarna, yoğurtlu çorbalar, yoğurt, ayran, sade grisini, beyaz ekmek, muz, kabuksuz elma, şeftali ve ayva, patates tüketebilirsiniz.

Şekersiz hazırlanmış elma, ayva veya şeftali kompostoları ishali tedavi etmekte kullanılabilir.

Kayısı, erik, kiraz, armut, incir, portakal – mandalina, kavun – karpuz, kuru meyveler, yeşil yapraklı sebzeler, patates haricindeki tüm sebzeler, süt, kuru baklagiller, posa içeren yiyecekler, bulgur, kepekli ekmek ishalinizi arttırabilir, dikkatli tüketiniz.

Yoğurt, ayran, kefir gibi probiyotik kaynağı ürünler.

İshale uygun beslenme önerileri:

Vücudunuzun kaybettiği su ve sodyum, potasyum, klor gibi elektrolitlerin yerine konması için gün içerisinde bol su içiniz.

Şeftali, elma gibi meyvelerin taze sıkılmış suları, ayran, maden suyu ve su günlük sıvı ihtiyacınızı karşılamakta yardımcı olacaktır.

Yağlı yemekler ve şeker ishali arttıracaktır. Bu nedenle az yağlı yemekler tercih edin. Şeker ve şekerli besinlerden uzak durunuz.

Az yağlı peynir, lapa halde yağsız hazırlanmış pilav, yağsız makarna, yoğurtlu çorbalar, yoğurt, ayran, sade grisini, beyaz ekmek, muz, kabuksuz elma, şeftali ve ayva, patates tüketebilirsiniz.

Şekersiz hazırlanmış elma, ayva veya şeftali kompostoları ishali tedavi etmekte kullanılabilir.

Kayısı, erik, kiraz, armut, incir, portakal – mandalina, kavun – karpuz, kuru meyveler, yeşil yapraklı sebzeler, patates haricindeki tüm sebzeler, süt, kuru baklagiller, posa içeren yiyecekler, bulgur, kepekli ekmek ishalinizi arttırabilir, dikkatli tüketiniz.

Yoğurt, ayran, kefir gibi probiyotik kaynağı ürünler.

İshale uygun beslenme önerileri:

Vücudunuzun kaybettiği su ve sodyum, potasyum, klor gibi elektrolitlerin yerine konması için gün içerisinde bol su içiniz.

Şeftali, elma gibi meyvelerin taze sıkılmış suları, ayran, maden suyu ve su günlük sıvı ihtiyacınızı karşılamakta yardımcı olacaktır.

Yağlı yemekler ve şeker ishali arttıracaktır. Bu nedenle az yağlı yemekler tercih edin. Şeker ve şekerli besinlerden uzak durunuz.

Az yağlı peynir, lapa halde yağsız hazırlanmış pilav, yağsız makarna, yoğurtlu çorbalar, yoğurt, ayran, sade grisini, beyaz ekmek, muz, kabuksuz elma, şeftali ve ayva, patates tüketebilirsiniz.

Şekersiz hazırlanmış elma, ayva veya şeftali kompostoları ishali tedavi etmekte kullanılabilir.

Kayısı, erik, kiraz, armut, incir, portakal – mandalina, kavun – karpuz, kuru meyveler, yeşil yapraklı sebzeler, patates haricindeki tüm sebzeler, süt, kuru baklagiller, posa içeren yiyecekler, bulgur, kepekli ekmek ishalinizi arttırabilir, dikkatli tüketiniz.

Yoğurt, ayran, kefir gibi probiyotik kaynağı ürünler.

İshale uygun beslenme önerileri:

Vücudunuzun kaybettiği su ve sodyum, potasyum, klor gibi elektrolitlerin yerine konması için gün içerisinde bol su içiniz.

Şeftali, elma gibi meyvelerin taze sıkılmış suları, ayran, maden suyu ve su günlük sıvı ihtiyacınızı karşılamakta yardımcı olacaktır.

Yağlı yemekler ve şeker ishali arttıracaktır. Bu nedenle az yağlı yemekler tercih edin. Şeker ve şekerli besinlerden uzak durunuz.

Az yağlı peynir, lapa halde yağsız hazırlanmış pilav, yağsız makarna, yoğurtlu çorbalar, yoğurt, ayran, sade grisini, beyaz ekmek, muz, kabuksuz elma, şeftali ve ayva, patates tüketebilirsiniz.

Şekersiz hazırlanmış elma, ayva veya şeftali kompostoları ishali tedavi etmekte kullanılabilir.

Kayısı, erik, kiraz, armut, incir, portakal – mandalina, kavun – karpuz, kuru meyveler, yeşil yapraklı sebzeler, patates haricindeki tüm sebzeler, süt, kuru baklagiller, posa içeren yiyecekler, bulgur, kepekli ekmek ishalinizi arttırabilir, dikkatli tüketiniz.

Yoğurt, ayran, kefir gibi probiyotik kaynağı ürünler.