



**Özel Ekol Hastanesi**  
**Dahiliye Polikliniği Uzm.Dr.Hikmet YÜCE**  
**Mide Şikayeti Olan Hasta Bilgilendirme Formu**



<i>Doküman No</i>	<i>Yayın Tarihi</i>	<i>Revizyon No</i>	<i>Revizyon Tarihi</i>	<i>Sayfa No</i>
<i>HD.YD.26</i>	<i>30.10.2017</i>	<i>02</i>	<i>18.08.2025</i>	<i>1 / 1</i>

### **YASAKLAR**

- Kahve, asitli ve alkollü içecekleri içmeyiniz.
- Yağda kızarmış ve kavrulmuş, sucuk, pastırma, salam, sosis, salamura balık yemeyiniz.
- Kepekli tahıl ürünleri, kurubaklagil (kurufasulye, nohut, barbunya, mercimek) yemeklerini az tüketiniz.
- Hazır çorbalar ve içeriği bilinmeyen hazır besinleri tüketmeyiniz.
- Turşu, soğan, sarımsak, limon tuzu, zeytin, sirke ve acılı-salçalı besinlerden kaçınınız.
- Kremalı, çikolatalı, kızarmış tatlılar ve soslu besinlerden uzak durunuz.
- Mayalı hamur ve tatlılardan uzak durunuz.
- Örneğin kişilerde domates yanma yaparken, bazılarında hiçbir şikayet oluşmamaktadır. Bu yüzden genel önerilerin yanı sıra siz de kendinizi deneyerek yukarıda sıralanan besinler dışında midenizi ağrıtan ya da gaz yapan besinleri diyetinizden çıkarmalısınız.

### **ÖNERİLER**

- Ihlamur, açık çay ve diğer taze bitki çayları, ile ayran, salep ve taze meyve sularından içebilirsiniz. Nadir olarak taze sıkılmış meyve sularını (portakal, greyfurt mide asidini arttırdığı için önerilmemektedir) tüketebilirsiniz.
- Haşlanmış, fırında pişirilmiş kırmızı ya da beyaz et yiyebilirsiniz.
- Tüm yağsız peynir çeşitlerini yiyebilirsiniz.
- Beyaz ekme, makarna, pirinç, mısır, irmik, erişte, şehriye kraker, bisküvi tüketebilirsiniz.
- Tüm sebze ve meyveleri yiyebilirsiniz. Ancak bazı sebze ve meyveler ağrıya neden oluyorsa diyetinizden çıkarınız.Önlem olarak meyvelerin kabukları sindirimi zorlaştırdığı için kabuklarını soyarak tüketebilirsiniz.
- Kavrulmadan hazırlanmış,et suyu katılmamış çorbaları içebilirsiniz.
- Yemeklerinizde sıvı yağ kullanabilirsiniz.
- Yiyeceklerinizin çok sıcak ya da soğuk olmamasına, oda ısısında olmasına dikkat ediniz.
- Besinleri yavaş yavaş ve iyi çiğneyiniz.
- Azar azar ve sık sık besleniniz. Günde 6 öğün tüketebilirsiniz.
- Bir gün içinde bütün besin gruplarından almaya çalışınız.
- Yemekler pişirilirken yağın yanmamasına dikkat ediniz ve tüm yiyecekleri çiğden koyunuz, kavurmayınız.
- Mideniz yandığında ya da ekşidiğinde bir bardak ılık su içebilirsiniz bu sizi biraz rahatlatacaktır.
- Midenizi korumak için ağır, yağlı, kremalı, revaklı tatlılar yerine sütlü tatlılar, komposto tercih ediniz.