

DİYARE (İSHAL) DİYETİ

İshal dönemi boyunca yumurta tüketmeyiniz.

Yağlı ve şekerli besinlerden uzak durunuz.

Posası yüksek olan besinlerden (meyve, sebze, kuru baklagiller) kaçınınız.

Sabah kahvaltısında çay, peynir, ekmek tüketiniz.

Öğle ve akşam yemeğinde yağla çorba yada pirinç çorba, haşlanmış patates, yoğurt ve pirinç lapası tüketiniz.

Ara öğünlerde ise ayran içiniz ve yanında kabuksuz elma, şeftali yada muz alınız.