



444 5 246
0850 299 9999

Cihan
Çağrı
Merkezi

Yenişehir Mh. Başak Cd. Özden Sk. No:33 İzmit, Kocaeli
cihanhastanesi.com.tr / info@cihanhastanesi.com.tr

[f cihanhastanesi](#) [t cihanhastanesi_](#)

loft-studios.com

 **CiHAN**
HASTANESİ

BESLENME ve DİYET



SAĞLIĞINIZ
KORUMAMIZ ALTINDA

Beslenme ve Diyet

Özel Cihan Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölümü, diyetisyenimiz beslenme konusunda en son yenilikleri takip ederek, bu doğrultuda hastalarımızı en doğru şekilde bilinçlendirmektedir. Yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmeyi koruyucu ve tedavi edici sağlık eğitimi olarak görüp konu ile ilgili tüm eğitimler de hastanemiz bünyesinde verilmektedir.

YATAN HASTA HİZMETLERİ

Hastanemizde hasta servise kabul edildikten sonra hekim, diyetisyen, hemşire multi-disipliner olarak çalışır, hastaya ve hastalığa özgü beslenme programı diyetisyen tarafından planlanarak uygulanır. Belli aralıklarla yapılan vizitelerle hastanın beslenme durumu takip edilir tüm diyet aşamalarında hasta ve refakatçisi bilgilendirilir. Eğer gerekli ise hasta taburcu edilirken gerekli diyet eğitimleri yazılı ve sözlü olarak da hastaya verilir.

POLİKLİNİK HİZMETLERİ

- Kilo alma programları,
- Sporcu Beslenmesi,
- Gastrointestinal sistemi hastalıkları beslenmesi,
- Obezite,
- Kanserde beslenme,
- Gebelik ve emzilikte ve Gestasyonel diyabette,
- Diabetes Mellitus da beslenme,
- Hipertansiyon ve Tiroid de beslenme,
- Kardiyovasküler hastalıklar ve beslenme,
- Çocukluk ve adolesan çağı beslenme eğitimi,
- Karaciğer ve böbrek hastalıklarında beslenme



Tüm hastalıklarda beslenme ilkeleri ve sağlıklı beslenme programları, vücut bileşim analizlerini gösteren cihazlar kullanılarak yapılmaktadır. Bu cihazlar yardımıyla hastalarımızın vücut yağ yüzdesi, kas kütlesi, su oranları daha net gözlemlenmekte ve bu doğrultuda kişiye özel diyet programları düzenlenip, sık aralıklarla yapılan kontrollerde hastanın genel durumu hakkında bilgi alınmaktadır. Sizi yaşam tarzınız, yeme alışkanlıklarınız, fiziksel aktiviteniz ile birlikte bireysel olarak değerlendiriyoruz.



Yeterli, Dengeli ve Sağlıklı Beslenme

Hastalıkta ve sağlıkta diyetisyen, hekim ve hasta iş birliği ile tüm bilgiler pratik olarak yaşamımızın her anında hemen hemen her durumda sağlıklı dengeli beslenme ilkeleri ile yaşam tarzı şeklinde şekillendirilmektedir. Sağlıklı seçimlerden oluşan uygun yaşam şekli, yiyecek ve aktivite düzeyindeki küçük değişiklikler, tat yelpazesindeki oyunlar, öğünün önemi, miktar ayarı verilen eğitimle sağlanmaktadır. Diyet aç kalarak yapılmaz, çok kısa zamanda çok kilo vermek sağlık açısından tehlikelidir. Önemli olan düzenli ve yeterli beslenerek zayıflamaktır. Lütfen kısa süreli sonuçlar almak için sağlığınıza oynamayın. Sağlıklı beslenerek ve ideal kilonuza inmek istiyorsanız mutlaka bir diyetisyenden yardım alın. Şişmanlığın saptanmasında farklı yöntemler kullanılmaktadır. Beden kitle indeksi kullanılan yöntemlerden bir tanesidir. Vücut ağırlığın metre cinsinden boyun karesine bölünmesiyle elde edilmektedir (Ağırlık (kg)/Boy (m²)). Yaşamın her döneminde, sağlıklı, üretken ve kaliteli bir hayat için gerekli olan besin öğelerinizi eksiksiz almak gerekir. Bu öğelerin gereğinden fazla ya da eksik alınması sağlığın bozulmasına ve ileri yaşlarda birçok kronik hastalığın ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Herkesin tükettiği bazı besinler farklı kişiler üzerinde farklı etkiler bırakabilmektedir, çünkü herkesin metabolizması farklı çalışmaktadır. Bunun için kişiye özel olarak hazırlanacak sağlıklı beslenme programı sadece o kişi tarafından kullanılmalıdır. Herkesin beslenme programı kişiye göre farklılık göstermektedir. Doğru bir beslenme alışkanlığı edinmek için beslenme ve diyet uzmanından bilgi alabilir, daha doğru beslenerek daha mutlu bir yaşam sürebilirsiniz.