

LİF REHBERİ

En çok lif içeren besinler

Çözünür ve çözünmez liften günlük hedefe, porsiyonlardan güvenli artırma yöntemine kadar pratik bir rehber.

Birinci Beslenme ve Diyet Danışmanlık Merkezi



Lif, bitkisel besinlerin sindirilmeyen kısmıdır

Tek bir maddeden değil; farklı yapıda, farklı etkiler gösteren bileşenlerden oluşur.

Lif; meyve, sebze, tam tahıl, baklagil, kuruyemiş ve tohumlarda bulunan bir karbonhidrat türüdür. Sindirim enzimlerimiz tarafından tamamen parçalanmadan kalın bağırsağa ulaşır.

İki ana başlık

Çözünür lif

Çözünmez lif

Çoğu bitkisel besin ikisini de farklı oranlarda içerir.

Çözünür ve çözünmez lif birlikte çalışır

Birini “iyi”, diğerini “gereksiz” görmek yerine besin çeşitliliğine odaklanın.

ÇÖZÜNÜR LİF

Suyla temas ettiğinde jel benzeri bir yapı oluşturabilir.

Yulaf, arpa, baklagiller, bazı meyve ve sebzeler, chia ve psyllium başlıca kaynaklardır.

ÇÖZÜNMEZ LİF

Dışkı hacmini artırır ve bağırsak geçişini destekler.

Buğday kepeği, tam tahıllar, sebzeler ve kabuklu meyveler önemli kaynaklardır.

Yetişkinler için pratik başlangıç noktası: 25 gram

Bu sayı herkes için değişmez bir reçete değil, genel bir referans değeridir.

25

gram / gün

EFSA, yetişkinlerde normal bağırsak işlevi için günlük 25 gram lif alımını yeterli kabul eder.

Yaş, cinsiyet, enerji ihtiyacı, bağırsak yakınmaları, kullanılan ilaçlar ve bazı hastalıklar hedefi değiştirebilir.

Hedefe bir günde değil, kademeli ulaşın.

100 gramda öne çıkan besinler

Değerler yaklaşık toplam lif miktarıdır; çeşide, markaya ve hazırlama yöntemine göre değişebilir.



Not: 100 gram, özellikle tohum ve kuruyemişler için önerilen porsiyon anlamına gelmez.

Günlük hayatta en güçlü katkıyı baklagiller sağlar

Porsiyon değerleri, günlük plan yaparken 100 gram kıyasından daha kullanışlıdır.

BESİN	PORSİYON	LİF
Pişmiş beyaz fasulye	1/2 su bardağı	9,6 g
Pişmiş mercimek	1/2 su bardağı	7,8 g
Pişmiş enginar kalbi	1/2 su bardağı	7,2 g
Pişmiş nohut	1/2 su bardağı	6,2 g
Pişmiş yeşil bezelye	1/2 su bardağı	3,5-4,4 g
Pişmiş bulgur	1/2 su bardağı	4,1 g

Meyve, sebze, kuruyemiş ve tohumlar toplamı tamamlar

Tek bir “mucize besin” yerine gün içine yayılan çeşitlilik daha sürdürülebilirdir.

Orta boy armut	5,5 g	1 YK chia	4,1 g
1/2 sb ahududu	4,0 g	28 g badem	3,5 g
Orta boy muz	3,1 g	Orta boy portakal	3,1 g
1 YK keten tohumu	2,8 g	1/2 sb pişmiş brokoli	2,6-2,8 g

YK: yemek kaşığı • sb: su bardağı • Porsiyonlar yaklaşık değerlerdir.

25 grama ulaşmak tek bir ürüne yüklenmek değildir

Aşağıdaki örnek bir diyet listesi değil; lifin gün içine nasıl dağılabileceğini gösterir.

01	Kahvaltı	Yulaf + 1 YK chia + 1/2 sb ahududu	yaklaşık 13 g
02	Öğle	1/2 sb nohutlu bol sebzeli salata	yaklaşık 9 g
03	Ara öğün	1 orta boy armut	yaklaşık 5,5 g

Toplam ≈ 27-28 g



LİFİ GÜVENLİ ARTIRMA

Yavaş artırın, suyu unutmayın

- 01** Bir anda büyük sıçrama yapmak yerine birkaç günde bir küçük eklemeler yapın.
- 02** Lif artarken sıvı ihtiyacınızı da kişisel koşullarınıza göre karşılayın.
- 03** Gaz ve şişkinlik belirginleşirse miktarı ve lif türünü yeniden değerlendirin.
- 04** Bağırsak yakınmalarında “daha fazla” yerine “size uygun” olanı hedefleyin.

Daha fazla lif her zaman daha iyi değildir

Bazı durumlarda lif miktarı ve türü geçici ya da kalıcı olarak uyarlanmalıdır.

DİKKAT

Şiddetli şişkinlik, ağrı, kusma, dışkıda kan veya kalıcı bağırsak alışkanlığı değişikliği varsa yalnızca lif artırarak ilerlemeyin.

- IBS’de lifin türü ve artış hızı semptomları etkileyebilir.
- Gastroparezide yüksek lifli besinler uygun olmayabilir.
- Bağırsak darlığı, ameliyat sonrası dönem ve aktif alevlenmelerde profesyonel planlama gerekir.
- Takviye kullanmadan önce ilaçlar ve hastalıklar değerlendirilmelidir.

Bu rehber genel bilgilendirme içindir; tanı veya kişisel tedavi yerine geçmez.

Lifi artırmanın en sürdürülebilir yolu

Küçük ve düzenli değişiklikler, tek seferlik yüksek miktarlardan daha yönetilebilirdir.

- 01 Mevcut alımınızı gözlemleyin
- 02 Her gün bir kaynağı güçlendirin
- 03 Sıvı ve hareketi birlikte düşünün
- 04 Belirtilerinize göre kişiselleştirin

Size uygun lif planı
için

**Birinci
Beslenme**

[birincibeslenme.com](https://www.birincibeslenme.com)

Bilimsel dayanak

- 01 EFSA - Dietary Reference Values: yetişkinlerde 25 g/gün genel referansı
- 02 USDA FoodData Central ve Dietary Guidelines - besinlerin toplam lif değerleri
- 03 MedlinePlus - çözünür ve çözünmez lif tanımları
- 04 NIDDK - kabızlık, IBS ve gastroparezide lif ile ilgili hasta bilgilendirmeleri

Besin değerleri yaklaşık olup çeşide, pişirme yöntemine ve porsiyona göre değişebilir. Bu içerik genel bilgilendirme amacı taşır; kişisel tıbbi değerlendirme veya beslenme planı yerine geçmez.