



SELÇUK
ÜNİVERSİTESİ

Tıp Fakültesi Genel Cerrahi AD.



Web sürümü için karekodu okutun

OBEZİTE CERRAHİSİ SONRASI BESLENME ÖNERİLERİ

Konya 2022



AMELİYAT SONRASI BİLGİLENDİRME FORMU

PANSUMAN-BANYO-DİKİŞLERİN ALINMASI

Taburculuk sırasında açık bırakılan yaralara pansumana gerek yoktur. Özellikle dren yerine dren çekiminden 4 gün sonrasına kadar günde bir defa pansuman yapılmalıdır. Sonrasında dikiş aralarından akıntı yok ise banyo yapılabilir. Banyo duş şeklinde olmalı, dikişlerin üzerine baskı uygulanmamalıdır.

Dikişler ameliyattan 15 gün sonra alınabilir. Yara iyileşmesi bireyler arasında farklılık gösterebilmektedir. Özellikle göbekteki dikişlerde akıntı (göbek deliğinde diğer dikiş alanlarından daha sık akıntı veya enfeksiyon olabilmektedir) olabilir. Renksiz/açık renkli ve kokusuz akıntı olduğunda telaş yapılmamalı sadece o alana pansuman yapılmalı ve pansumana en az 5 gün daha devam edilmelidir. Bu esnada banyo yapılmaması ve en yakın sağlık kuruluşuna başvurulması önerilir. Buradaki hekimlerce reçete edilen ilaçlar tarafıma danışılmadan kullanılmamalıdır. Çoğu zaman antibiyotik kullanımına gerek yoktur. Akıntı kötü kokulu ve yoğun olduğunda ise genel cerrahi polikliniğine gelerek muayene olunuz.

AMELİYAT SONRASI İLAÇ KULLANIMI

3 ay boyunca hergün mide koruyucu (Lansor 30 mg kapsül → ilk ay ikiye ayrılarak içindeki toz içilebilir, sonraki aylar bütün olarak içilebilir) kullanmalısınız.

Ameliyattan sonra vitamin mineral eksiklikleri görülebilmektedir. En sık görülenler demir, vitamin B12, folat, kalsiyum ve vitamin D eksiklikleridir. Özellikle ameliyattan sonra ilk 1 yıl içerisinde 3 aylık periyotlarla kan testleri yaptırılarak eksik vitamin ve mineraller yerine konmalıdır.

Emboli (pıhtı atması) riski açısından uzun süre hareketsiz kalınmamalı, bunun yanında **Oxapar 0.6 ml** iğnesinin 14 - 30 gün (bu süre hastalar arasında değişiklik gösterebilir) boyunca günde 1 defa yapılması gerekmektedir. Sonra kesebilirsiniz. Bazı hastalarımızda doz değişebilir. Bu konuda bilgilendirileceksiniz.

Ameliyattan sonraki özellikle ilk bir ayda diğer hastalıklara yönelik alınması gereken tablet şeklindeki ilaçlar ezilerek içilmelidir. 1,5 aydan sonra tablet şeklindeki ilaçlar alınabilir. Bu dönemde özellikle ağrı kesiciler konusunda dikkatli olunmalı, mümkünse iğne veya serum şeklinde olanlar tercih edilmelidir. Hafif ağrılar için 1.5 ay dolmuşsa PAROL, VERMİDON VEYA MİNOSET kullanılabilir. Mecburen alınması gereken ilaçlar alınabilir. Ama ilaçların prospektüsünde yazan veya ilacı veren doktorunuzun sözel olarak belirttiği mide yan etkileri ameliyat olsun olmasın her hasta için geçerlidir.

EGZERSİZ

Unutmayınız ideal ve sağlıklı kilo kaybı ancak egzersizle mümkündür! Yürüyüşe hemen, yüzmeye dikişleriniz alındıktan 1 hafta sonra başlayabilirsiniz. Yürüyüş mesafesi 3 hafta sonrasında en az 5 km olmalıdır. Sonrasında her ay bu mesafeyi 1 km artırmalısınız. Yürümeye engel eklem rahatsızlıkları olan hastalarımıza kondisyon bisikleti ve özellikle yüzmeyi önermekteyiz. 1 ay sonra hafif ağırlıklarla (1-2 kg) çalışmaya başlayabilirsiniz. Fazla efor sarfettiren hareketlerden özellikle ilk 1 ay kaçınılmalıdır. 2. aydan itibaren fitness, pilates, vb. salon sporlarına bir eğitmen eşliğinde başlamanızı öneririz. Özellikle baldır ve bacak kaslarının düzenli çalıştırılması yeterli kalori yakmanıza ve kilo vermenize olumlu katkı sağlayacaktır. Düzenli salon sporları hızlı ağırlık kaybına bağlı kas dokusu kaybı ve ciltteki sarkmaları en aza indirecektir.

GEBELİK

Gebeliği mümkünse ameliyattan sonra en az 12-18 ay erteleyiniz (bayanlarda korunma yöntemi olarak 18 ay boyunca ağızdan alınan haplar (oral kontraseptifler) dışında kalan yöntemler tercih edilmelidir. Ameliyattan sonra ilk 1 ay cinsel birliktelik yasaktır.

CERRAHİ ÖNCESİ DÖNEMDE BESLENME

Cerrahi öncesinde mümkünse 2 hafta boyunca aşağıdaki önerilere uyun.

- Protein içeriği yüksek gıdalar tüketin.
 - Örneğin yağsız et.
- Karbonhidrat alımını azaltın.
 - Ekmek, pasta, pirinç tüketiminden kaçınin.
- Şekeri diyetinizden çıkarın
 - Şekerleme, tatlılar, meyve suları ve meşrubat tüketimini terkedin.

ÖRNEK BESLENME PLANI

ÖĞÜN	GIDALAR
KAHVALTI	300 mL protein içeceği
ARA ÖĞÜN	Az karbonhidrat içeren sağlıklı gıdalar
ÖĞLE YEMEĞİ	Meyve ve yağsız et
ARA ÖĞÜN	Az karbonhidrat içeren sağlıklı gıdalar
AKŞAM YEMEĞİ	Meyve ve yağsız et
ARA ÖĞÜN	Az karbonhidrat içeren sağlıklı gıdalar

- Mmkn olduğunca fazla sıvı tüketin ameliyat öncesi alığınızı bastırmaya yardımcı olur.
- Az kalori içeren şekersiz her türlü sıvıyı tüketebilirsiniz.

Ameliyat ncesi diyet ameliyatın daha kolay ve güvenli olmasına yardımcı olacağını unutmayın.

OBEZİTE CERRAHİ SONRASI DÖNEMDE BESLENME

Bu rehber ameliyat sonrası dönemde genel beslenme ilkelerinden ve uyulması gereken önemli noktalardan bahsetmektedir. Rehberde yer alan bilgilendirmeleri takip etmeniz ve hekiminizin önerilerine harfiyen uymanız oldukça önemlidir. Programı takip ederken bireysel değişikliklerinizin olabileceğini göz önünde bulundurmalısınız.

- Ameliyat sonrası dönem beslenme planında, hızlı kilo kaybı süresince doku iyileşmesini desteklemek ve kas kaybını en aza indirmek için öncelikle yeterli enerji, protein ve diğer besin öğelerinin alımı gerekmektedir.
- Operasyon sonrası tüketilen yiyecek ve içecekler ağırlık kaybını maksimuma çıkarırken reflüyü, erken tokluk hissini ve dumping sendromunu en aza indirmelidir.
- Beslenme planına zamanı zamanına uymak ameliyat sonrası oluşabilecek komplikasyonların önüne geçebilmek ve sindirim sistemindeki yaraların iyileşmesine yardımcı olmak adına oldukça büyük önem taşır.
- Uygulayacağınız aşamalı diyet programı ameliyat sonrası dönem için en uygun beslenme şeklidir.
- Beslenirken vücudunuzu ve midenizi dinlemeyi öğrenmelisiniz. Siz zelsiniz, başkalarının beslenme süreci ile kendinizi kıyaslamayın. Bir başkasında soruna yol amayan besin sizi rahatsız edebilir.
- Beslenme programında normalden hızlı ilerler ve sorun yaşarsanız bir önceki aşamaya dönerek en az birkaç gün o aşamaya göre beslenmelisiniz.
- Beslenme programını uygularken gereken tüm detaylar o aşamaya ait bilgilendirmede yer almaktadır.

Lütfen tüm kitapçığı sonuna kadar okuyun.

1. HAFTA: BERRAK SIVI DÖNEMİ

Berrak sıvı dönemi ameliyat sonrası beslenmede ilk basamaktır. Amacımız, vücudunuzun tüm ihtiyaçlarını doğal besinlerle karşılamak değil, sindirim sisteminizi besinlere tekrar alıştırmaktır.

Bu haftalarda sadece sıvı gıdalar alınmalıdır. Günde 3 defa (sabah-öğle-akşam) beslenme ve 2 defa ara öğün hakkınız bulunmaktadır.

ÖNERİLEN SIVILAR

- Su, şekerli ve taneli hoşaf /komposto, taneli ve yağsız et/tavuk suyu (süzülmüş), açık bitki çayları (siyah, beyaz ve yeşil çay, adaçayı form çayları hariç), yoğurt üzerinde biriken yeşil suyu tüketebilirsiniz.
- Sebze suları; sulandırılmış, şekerli meyve suyu (Sulandırılmış meyve suyu ile ilgili bilgi 'Dikkat Edilmesi Gerekenler' kısmında yer almaktadır.)
- Su tüketimi öncelikli olmak üzere diğer tüm içecekleri yudum yudum içmelisiniz.
- Multivitamin kompleksleri ameliyattan sonraki dönemde toz (Supradyn® Energy Focus) veya şurup (Barifit sıvı multivitamin) şeklinde kullanılabilir. İlerleyen dönemde ihtiyaç halinde Supradyn Energy tb veya Pharmaton tb günde bir defa alınabilir.

DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

- Öğünler arasında su, bitki çayları (siyah, beyaz ve yeşil çay, adaçayı hariç), kafeinsiz kahve tüketebilirsiniz.
- Günlük su tüketim hedefiniz ilk bir hafta yavaş yavaş arttırarak 6-7 bardak (1.5 litre) olmalıdır.
- Çorbalarınızı pişirirken et suyuna aroma vermesi için çeşitli sebzeler ekleyebilirsiniz. Piştikten sonra sadece taneli suyu tüketilmelidir. Ameliyattan önce sizde gaz problemi yaratan sebzeleri (brokoli, karnabahar, lahana, turp, şalgam) et suyunuzu hazırlarken kullanmayınız.
- Çorbalarınızı hazırlarken salça, baharat, yağ, limon, soğan ve sarımsak ilave etmeyiniz.
- İçilen tüm sıvılar soğuk veya sıcak olarak değil, ılık olarak tüketilmelidir.
- Sıvıların görünümü berrak ve taneli olmalıdır.
- Sıvılar küçük yudumlarla yavaş yavaş içilmelidir. Art arda yudumlar almayınız. Yudumlamada çok büyük miktarlar alınmaması önemli olduğu için tatlı kaşığı ile de sıvıları yavaş yavaş içebilirsiniz.
- Midenizde gerginlik veya mide bulantısı hissettiğiniz takdirde, daha iyi hissedene kadar sıvı tüketimine ara vermelisiniz.

- Sıvı tüketiminde yavaş yavaş arttırılarak gidilmeli, her gün bir öncekinden daha fazla sıvı tüketimi hedeflenmelidir. Öncelikli sıvı tüketimi su olmalıdır.
- **Gaz problemi yaşamamak için pipet kullanmayınız.**

ÖRNEK BESLENME PLANI

ÖĞÜN	GIDALAR
KAHVALTI	150 mL su + 150 mL laktozsuz süt (Toplam 300 mL)
ARA ÖĞÜN	1 çay bardağı şekersiz, tanesiz komposto/hoşaf /bitki çayı
ÖĞLE YEMEĞİ	Yağsız et/tavuk suyu çorba
ARA ÖĞÜN	1 çay bardağı laktozsuz süt + 1 paket probiyotik takviyesi
AKŞAM YEMEĞİ	Yağsız et/tavuk suyu çorba

HOŞAF TARİFİ

6 adet kuru kayısı, 6 adet kuru erik, 14 dilim kurutulmuş elma, 14 dilim kurutulmuş armut, 1 yemek kaşığı kuru üzüm, 1-2 çubuk tarçın, 1 litre su

Yapılışı:

Kuru meyveleri yıkayıp 10-12 saat 1 litre suda bekletin. Beklettiğiniz suda meyveleri 30 dakika kadar pişirin. Pişirdikten sonra isteğinize göre 1-2 çubuk tarçını ekleyin. Tanelerini süzdükten sonra oda sıcaklığında tüketin.

KOMPOSTO TARİFİ

12 adet kayısı, 1 litre su, 1-2 çubuk tarçın

Yapılışı:

Kayısları 1 litre suda oda sıcaklığında 30 dakika kadar pişirin. Pişirdikten sonra isteğinize göre 1-2 çubuk tarçını ekleyin. Tanelerini süzdükten sonra oda sıcaklığında tüketin.

2.HAFTA KOYU SIVI DÖNEMİ

Bu haftaki beslenme planınızda ilk haftadan farklı olarak sıvıların (komposto, süt çeşitleri) daha koyu kıvamlı (sulandırılmamış) hallerini ve blenderden geçirilmiş et sulu sebze çorbalarını tüketebilirsiniz.

- 2-3 öğüne bölünmüş şekilde günde toplam **60-80 gram protein** alınmalıdır.
- Öğünlerde önce proteinli besinler sonra meyve en son tahıllar tüketilmelidir.

- Günde toplam 2 litre sıvı tüketmeye devam edin. Sıvıları öğün aralarında alın. Yemekle birlikte sıvı tüketmeyin. Sıvı tüketimi için yemekten sonra en az 30 dakika bekleyin.
- Sıvı veya püre haline getirilmiş gıdalar tüketebilirsiniz.
- Rahatsızlığa neden olabilecekleri için baharatlı yiyeceklerin yanı sıra çok sıcak veya çok soğuk yiyeceklerden kaçının.
- Nelere tahammül edebileceğinizi bilmek için bir öğünde yalnızca 1 yeni yiyecek deneyin.

ÖNERİLEN SIVILAR

- Su
- Blenderize edilmiş çorbalar
- Sebze suları
- Kafeinsiz kahve, açık çay, bitki çayları (yeşil çay, adaçayı form çayları hariç)
- Sulandırılmış meyve suyu
- Soya sütü, badem sütü, pirinç sütü, laktozsuz süt, probiyotikli süt
- Sulandırılmış az yağlı ya da yağsız yoğurt, bunlardan yapılmış kefir, ayran
- Evde hazırlanmış yarım yağlı veya yağsız süttten muhallebi/puding

PROTEİN DESTEĞİ İÇİN TAVSİYELER

ÖNERİLENLER	YASAKLAR
➤ 30 gramı 6-7 gram protein içeren gıdalar ○ Blendırdan geçirilmiş ▪ Yağsız et, tavuk, balık, karides, istakoz, ton balığı ▪ 1 yumurta çırpılmış veya rafadan ➤ 30 gramı 3-4 gram protein içeren gıdalar ○ Yağsız süzme veya lor peyniri ○ Yarım yağlı yoğurt ○ Tofu peyniri ○ Az yağlı peynir ○ Yağsız süt (1 su bardağı 6 gram protein içerir) ➤ Diğer ○ Kuru fasulye nohut püresi, humus ○ Et suyu ile hazırlanan çorbalar ○ Sebze çorbası ○ Nohut fasulye içeren çorbalar	○ Yağlı et ○ Yağda pişirilmiş gıdalar ○ Fındık ve fıstık ezmesi ○ Yağlı yoğurt veya peynir ○ Yağlı süt ○ Makarna, erişte, pirinç ○ Ekmek ve ekmek ürünleri ○ Tüm nişastalı gıdalar ○ Yağ eklenerek hazırlanan tahıl ürünleri ○ Tahıl ürünleri ihtiva eden çorbalar

DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

- Çorbalar tanesiz ve blendardan geçirilmiş olmalıdır.
- Çorbalar yağ, krema, şehriye, pirinç, bulgur, un gibi tahıl ve tahıllı gıdalar içermemelidir. Çorbalar, yoğurt, süt yumurta ile terbiye edilebilir. 1-2 damla limon eklenebilir.
- Tüm sıvılar ılık olarak tüketilmelidir.
- Çorbaları bardaktan yudumlayarak veya tatlı kaşığı kullanarak yavaş yavaş içiniz.
- Pipet kullanımı hala yasaktır.
- Gaz problemine sebep olabilecek kurubaklagil çorbalarını zerdeçal ve kimyon ile pişirerek 12. günden sonra tüketmeye başlayabilirsiniz.

ÖRNEK BESLENME PLANI

ÖĞÜN	GIDALAR
KAHVALTI	300 ml laktozsuz süt (toplam 300 ml) + 1 porsiyon protein shake
ARA ÖĞÜN	1 çay bardağı şekersiz, tanesiz komposto/hoşaf /bitki çayı
ÖĞLE YEMEĞİ	Yağsız et/tavuk suyu çorba veya tanesiz çorba + 1 porsiyon protein shake
ARA ÖĞÜN	1 çay bardağı laktozsuz süt/ayran veya 1 çay bardağı sulandırılmış süzme yoğurt/kaymaksız yoğurt + 1 paket probiyotik takviyesi
AKŞAM YEMEĞİ	Yağsız et/tavuk suyu çorba veya tanesiz çorba + 1 porsiyon protein shake

- Örnek bir beslenme planıdır. Bu hafta miktarlara bağlı kalınmaz. En fazla sıvı tüketimi hedeflenir.
- Öğün aralarında devamlı yudum yudum su tüketimi sağlanmalıdır.

PROTEİN SHAKE TARİFİ

250 ml inek sütü, 170 gr donmuş çilek, kullanmadan önce hafifçe çözölmeli, 75 gr vanilyalı dondurma, 1 adet muz, 1 ölçek vanilyalı protein tozu

Yapılışı:

Tüm malzemeler blenderdan geçirilerek pürüzsüz hale getirilir.

İnternette lor peyniri ile yapılan birçok farklı çeşit protein shake tarifi bulabilirsiniz.

SEBZE ÇORBASI TARİFİ

1 küçük boy patates, 1 orta boy kabak, 1 orta boy havuç, mevsimine göre 5-6 yaprak yeşil sebze (ıspanak, pazı vb.), 3 su bardağı et/tavuk suyu, 2 su bardağı laktozsuz süt

Yapılışı:

Sebzeleri suda tamamen yumuşayana kadar haşlayıp, süzün. Sebzeleri süzdükten sonra sütü ekleyip biraz pişirin. Blendırdan geçirdikten sonra oda sıcaklığında tüketin.

3.HAFTA PÜRE DÖNEMİ

Bu hafta koyu sıvılardan, çok katı kıvamda olmayan (puding kıvamında) pürelere geçiş sağlayacağımız haftadır.

2.HAFTAYA EK OLARAK ÖNERİLEN BESİNLER

- Yumurta: Rafadan ile başlayarak çırpılmış, yağsız tavada pişirilmiş, suda pişirilmiş çilbır, sebzeleri blenderdan geçirilmiş menemen, haşlama olarak sırayla her gün birini deneyerek ilerleyebilirsiniz.
- Etsiz sebze veya kurubaklagil yemeklerinin püre hali
- Izgara, buharda pişirilmiş, közlenmiş veya et suyunda pişirilmiş sebzelerin püreleri (patates hariç)
- Şekersiz meyve püresi (muz, elma, şeftali, armut) (hazır bebek püreleri şekersiz ise kullanılabilir)
- Meyveli yoğurt (kabuksuz meyve püresi ve protein takviyesi ile hazırlanmış)
- Ezilmiş süzme peynir, labne veya tuzsuz lor peyniri
- Haftanın sonuna doğru balık buğulama veya haşlama denenebilir. Yumuşak pişmiş kıyma, sebze pürelerine katılarak blenderinize edilebilir.

DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

- Hazırladığınız pürelere yağsız et suyu, yoğurt veya laktozsuz süt eklerseniz hem yumuşatabilir hem de protein alımınızı arttırabilirsiniz.
- Portakal, greyfurt gibi asitli meyveler, kavun, karpuz, ayva ve nar da tüketilmemelidir. Ana öğünlerdeki protein takviyenizi dilerseniz yoğurdunuza ekleyebilir meyve püreleri ile meyveli yoğurt yapabilirsiniz.
- Püreleri tüketirken çay veya tatlı kaşığı kullanarak yemelisiniz.
- Öğünlerinizde öncelikli olarak protein içeren gıdayı tüketiniz.

- Katı- sıvı ayrımındaki 30 DAKİKA KURALI artık başladı. Tükettiğiniz katı gıdalardan sonra sıvı bir gıda tüketmek için en az 30 dakika beklemelisiniz. Unutmayın, bu kural ömür boyu devam edecektir.
- Acı baharatlar dışında kalan baharatları teker teker denemeye başlayabilirsiniz.
- Günlük su tüketiminiz bu hafta için 9-12 bardak (1,5-2) litre arası olmalıdır.

ÖRNEK BESLENME PLANI

ÖĞÜN	GIDALAR	PROTEİN
KAHVALTI	Yumurta/menemen/çılbr/omlet + labne/tuzsuz lor/süzme peynir + 1 porsiyon protein shake	25 gr
ARA ÖĞÜN	1 su bardağı laktozsuz süt/yoğurt/kefir + 1 porsiyon protein shake	
ÖĞLE YEMEĞİ	Etsiz sebze/kurubaklagil püresi + 2-3 yemek kaşığı yoğurt + 1 porsiyon protein shake	25 gr
ARA ÖĞÜN	1 çay bardağı yoğurt + meyve püresi + 1 paket probiyotik takviyesi	
AKŞAM YEMEĞİ	Haşlanmış/buğulama yumuşak balık + 1 porsiyon protein shake	25 gr

Öğün aralarında devamlı yudum yudum su tüketimi sağlanmalıdır.

OTLU PEYNİRLİ OMLET TARİFİ

1 yumurta, 2 yemek kaşığı lor peyniri, maydanoz, dereotu

Yapılışı:

Yumurta ile peyniri çırpın, maydanoz ve dereotunu ekleyin. Yağsız tavada pişirin. Sulu kalmasına özen gösterin.

SEBZE MÜCVER TARİFİ

1 kabak, 1 havuç, dereotu, maydanoz, ½ çay kaşığı tuz, 1 yumurta, 1 dilim az yağlı peynir, 3 yemek kaşığı tam buğday unu

Yapılışı:

Kabak ve havucu rendeleyip suyunu iyice sıkın. Maydanoz ve dereotunu ince ince doğrayın. Peyniri ezerek tüm malzemeleri karıştırın. Yumurtayı beyaz köpük kıvamına gelene kadar çırpın. Yumurtayı diğer malzemelerin olduğu kaba ekleyin, unu da ekleyin. Önceden ısıtılmış fırında pişirin.

4.HAFTA YUMUŞAK KATI DÖNEMİ

Bu diyet bir geçiş diyetidir. Doğrama, öğütme, ezme ve püre yapma işlemlerini kapsar. Protein kaynaklı besinler ilk tüketilir. Akabinde sebzeler, meyveler ve sonra öneriliyorsa tahıllar tüketilmelidir.

3. HAFTAYA EK OLARAK TÜKETİLEBİLECEK BESİNLER:

- **Et çeşitleri:** Tavuk/hindi but/kanat, suyunu tam çekmemiş (kurumamış) dana kıyma, yağlı büyük, kılçıksız balık fileto. Haşlanmış ya da fırın poşetinde yağsız pişmiş olarak tüketilebilir.
- Haşlanmış yumurta (rafadan)
- Kıymalı sebze yemekleri
- Haşlanmış veya çatalla ezilebilen yumuşak meyveler (kabuksuz)

DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

- Tüm besinler piştikten sonra çatalla ezilerek tüketilmelidir.
- Her yeni besin tek başına denenmelidir. Aynı öğünde iki ayrı yeni besin denemeyin!
- Her lokma çok iyi çiğnenmelidir.
- Yedikten sonra midenizi rahatsız eden yeni bir besini tekrar denemek için en az 3 gün beklemelisiniz
- Pişirilince kuruyacağı için, dana etinin yağsız ve kaslı olan gerdan, bonfile, tranç, nuar, antrikot gibi kısımlarını, tavuğun ve hindinin göğüs kısmı, küçük, yağsız balıkları 11e ton balığını tüketmeyiniz.
- Kızartma ve yağda kavurma gibi pişirme yöntemlerini kullanmayınız.
- Katı-sıvı ayırımındaki 30 DAKİKA KURALLI'na uymaya devam ediyoruz.
- Günlük su tüketiminiz bu hafta için 12 bardak (2 litre) çıkmış olmalıdır.

ÖRNEK BESLENME PLANI

ÖĞÜN	GIDALAR	PROTEİN
KAHVALTI	Yumurta/menemen/çılıbır/omlet + labne/tuzsuz lor /süzme peynir + 1 porsiyon protein shake	25 gr
ARA ÖĞÜN	1 su bardağı laktozsuz süt/yoğurt/ kefir	
ÖĞLE YEMEĞİ	Kıymalı sebze yemeği + yoğurt + 1 porsiyon protein shake	25 gr
ARA ÖĞÜN	1 çay bardağı yoğurt + meyve püresi + 1 paket probiyotik takviyesi	
AKŞAM YEMEĞİ	Yumuşak et/tavuk/balık + yoğurt + 1 porsiyon protein	25 gr

SEBZELİ KÖFTE TARİFİ

250 gram kıyma, 1 yumurta, 1 orta boy kuru soğan, 2 adet domates, 2 küçük boy havuç, 1 /2 su bardağı bezelye, 1 adet patates, 1 yemek kaşığı sıvı yağ, 4 su bardağı su, biraz tuz

Yapılışı:

Yumurta, kıyma ve çok ince doğranmış veya rendelenmiş soğanı karıştırıp yoğurun. Köfte harcını küçük toplar haline getirerek şekil verin. Patatesi ve havucu küp şeklinde doğrayın. Tencereye yağı ve rendelenmiş domatesi biraz pişirip üzerine suyu ekleyin. Kaynamaya başlayınca tüm sebzeleri ve köfteleri ekleyip kısık ateşte pişirin.

5.HAFTA KATI GIDAYA GEÇİŞ VE DEVAM SÜRECİ

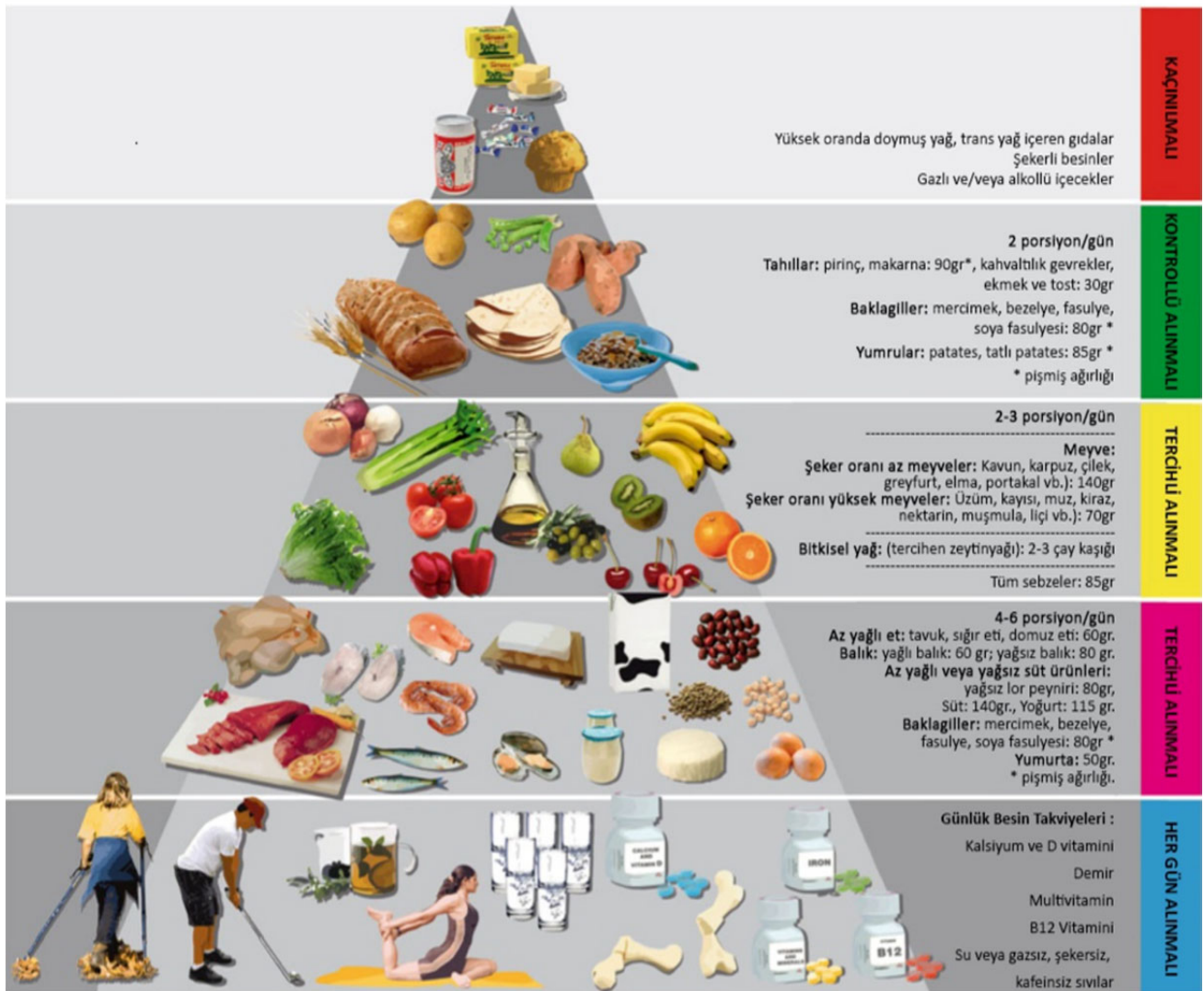
İlk bir aydan sonraki döneme ait beslenme planı kişiye özel olmalıdır. Sizin için en doğru beslenme planını diyetisyeniniz oluşturacaktır.

- Bu diyetle hedef protein alımı **60-80 gramdır** ama 1. ayın sonunda gıdalarla 60 grama ulaşamamaktadır. Bu sebeple günlük protein takviyelerinden birini tüketmeniz önerilir, bu sayede kas kaybının ve cilt problemlerinin önüne geçmek mümkün olacaktır.
- Küçülen mide hacminden dolayı yetersiz besin tüketimine bağlı vitamin ve mineral eksiklikleri obezite cerrahisi sonrası sık görülür. Demir, kalsiyum, B 12 vitamini, D vitamini, folik asit, B1 vitamini eksikliklerine sık rastlanılmaktadır. Doktorunuzun belirlediği süre boyunca multivitamin takviyesi kullanmanız yorgunluk, halsizlik, baş dönmesi ve baş ağrıları gibi şikayetlerinizin olmasını engelleyecektir.
- Nemli yumuşak etler daha iyi tolere edilir.
- Marul ve havuç gibi çiğ sebze tüketimine başlanabilir. Ancak salatalık gibi sert yüzeyle ve büyük tohumlu olan besinlerden kaçınılmalıdır. İlk önceliğimiz proteinli gıdaların tüketimi olduğu için çiğ sebze tüketimine daha geç başlayabilirsiniz.
- Doktorunuza danışarak tam tahıl tüketimine başlayabilirsiniz.
- Kafeinli kahve (nescafe, türk kahvesi) içmeye başlayabilirsiniz.
- Ameliyattan üç ay sonra diyetin çeşitliliği artırılarak, tüm besin gruplarındaki besinler tüketilebilir.

DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

- Pul biber, karabiber ve diğer baharatları; form çayı, yeşil çay, beyaz çay, detoks çaylarını; her türlü kafeinli içecekleri ilk bir ay kullanmayın.
- Şişe ve pipet kullanmak, sakız çiğnemek hava yutmanıza ve bu da gaz oluşumuna sebebiyet verir, kullanmamaya dikkat edin.
- Şekerli, gazlı ve asitli içeceklerden ömür boyu uzak durmalısınız.
- Tuz tüketimine dikkat edin, yemeklerinizi az tuzlu yemeye çalışın.
- Yağ tüketiminizi azaltın. Yemeklerde katı yağ yerine zeytinyağı, fındık yağı, kanola gibi sıvı yağları kullanmaya çalışın.
- Yemeklerinizi kızartma olarak pişirmeyin.
- İşlenmiş hazır gıdalardan uzak durun.

BARIATRİK BESLENME PİRAMİDİ



BESİNLERDEKİ PROTEİN MİKTARLARI

1 yumurta	6.5 gr protein	Tavuk but (derisiz) (80 g)	20 gr protein
1 dilim peynir (30 g)	5 gr protein	Balık (yağsız) (70 g)	10 gr protein
1 su bardağı yoğurt	7 gr protein	1 su bardağı et suyu	4 gr protein
1 su bardağı kefir	5.5 gr protein	1 su bardağı kemik suyu	6 gr protein
1 su bardağı ayran	3 gr protein	1 su bardağı balık suyu	4 gr protein
1 su bardağı laktozsuz süt	6 g gr protein	1 yemek kaşığı kurubaklagil	3 gr protein
1 adet köfte (30 g)	7.5 gr protein		

AMELİYAT SONRASI HANGİ DURUMDA NE YAPILABİLİR?

AĞRI /ATEŞ

Hafif ve orta şiddette ağrı cerrahi operasyon sonrasında normaldir. Özellikle karın bölgesinde, ameliyat sahasında ağrı hissediyor ve bu ağrı ağrı kesici ile geçmiyorsa doktorunuz ile irtibata geçiniz. Ateş 38 °C üzerinde olduğunda üşüme ve titreme de mevcutsa en yakın acil servise başvurunuz.

DİYARE (İSHAL)

Neden: Genellikle tüp mide ameliyatından sonra erken dönemde görülmektedir. Diyare düşük lif alımı, laktoz intoleransı, gıda alerjisi, yüksek şeker veya yağ alımından kaynaklanabilmektedir.

Çözüm: Beslenme tedavisinde tüketilen su miktarı artırılmalı, laktozsuz süt tercih edilmelidir. Kızarmış yüksek yağlı yiyeceklerden uzak durulmalıdır. Günlük şeker alımı 5 gram ile sınırlandırılmalıdır. Gıda kaynaklı hastalıklardan kaçınmak ve yiyeceklerin bozulmasını önlemek için yiyeceklerinizi daima uygun şekilde pişirin, soğutun ve saklayın.

KONSTİPASYON (KABIZLIK)

Neden: Erken dönemde gastrik kapasitenin düşüklüğü ve protein alımına verilen öncelik nedeniyle kabızlık görülebilmektedir. Ameliyat sonrası diyetle yetersiz sıvı alımı, kalsiyum ve demir gibi vitamin ve mineral takviyelerinin kullanımı, yetersiz lif tüketimi ve hareketsizlik kabızlığa neden olabilmektedir.

Çözüm: Beslenme tedavisinde bireylerin ihtiyacı olan sıvı tüketimi sağlanmalı, liften zengin meyvelerin-sebzelerin-tam tahıllı besinlerin tüketimi artırılmalı ve fiziksel olarak aktif olunmalıdır. Kabızlık probleminiz varsa su alımınızı artırmalısınız. Posalı besinlerin tüketimleri de yine kabızlıkla başa çıkmanızda size yardımcı olacaktır. İlk

haftalarda posalı besinlerin. tüketimlerini arttırmak zor olabileceğinden probiyotik içerikli yoğurt ve kefir tüketebilir. Fiziksel aktivite ve egzersiz de yine kabızlık şikayetlerinizin önlenmesinde destek olur.

Özellikle ilk ay içinde oluşan kabızlık probleminde B.T. Enama lavman kullanılabilir. Sonuç alınamazsa Osmolak veya Duphalac şurup günde 3 defa tok karna alabilirsiniz. Magnesie calcinee toz sabah ve akşam alınması bir diğer seçenektir. Bu yöntemlerle düzelme sağlanamaz ise özellikle ilk 1 ay sonrasında gece yatarken 1 adet bekunis draje alabilirsiniz.

DUMPING SENDROMU

Neden: Gastrik Bypass prosedüründen sonra yüksek şeker veya yağ alımından kaynaklanmaktadır.

Çözüm: Şekerli gıdalardan kaçınmaya çalışın. Yüksek yağlı ve kızarmış besinler tüketmemeye özen gösterin. Günlük ihtiyacınız olan sıvıyı tüketmeyi unutmayın.

KUSMA

Neden: Çok hızlı yemek, iyi çiğnememek, büyük yiyecek parçalarını yutmak, gıda intoleransı veya gıda kaynaklı hastalıklar kusmaya sebep olmaktadır. Kusma devam ederse, bunun nedeni ameliyata da bağlı olabilmektedir. En kısa sürede doktorunuza başvurun.

Çözüm: Yiyecekleri yutmadan önce en az 25 kez çiğnemeye özen gösterin. Her zaman kendinizi dinleyin, doyduğunuzu hissettiğinizde gıda alımını durdurun ve kusmanıza sebep olacak besinleri tüketmeyin. Kusmanız gün boyunca devam ederse katı gıda alımını kesip 6-12 saat boyunca sadece tanesiz sıvılar almalısınız. Eğer kusma 2 gün boyunca devam ederse doktorunuz ile irtibat kurunuz.

MİDE BULANTISI

Ayrıca baharatlı ve salçalı besin tüketimleri de yine mide ekşimesine neden olabilir.

Neden: Öğünlerde belirtilen miktarın üzerinde alma, Çok hızlı yemek, iyi çiğnememek, büyük yiyecek parçalarını yutmak, gıda intoleransı veya gıda kaynaklı hastalıklar kusmaya sebep olmaktadır.

Çözüm: Günlük ihtiyacınız olan sıvıyı tüketmeyi unutmayın. Aşırı sıcak ve soğuktan kaçının bu bulantıyı tetikleyebilir. Vitamin ve mineral alımını unutmayın.

MİDE EKŞİMESİ

Neden: Çok soğuk veya çok sıcak besinlerin tüketimi bu durumun artmasına sebep olabilir. Ayrıca baharatlı ve salçalı besin tüketimleri de yine mide ekşimesine neden olabilir.

Çözüm: Yemek sonrasında hafif tempoda yürüyüş yapmak ve yastığınızı 45° eğimde tutmak şikayetlerin önlenmesinde yardımcı olacaktır.

AĞIZA YAPIŞKAN SIVI GELMESİ

Neden: İlk 3 ayda yemeklerin sindirimi esnasında midede üretilen mukusun yemek borusuna doğru geri kaçmasıyla oluşabilir.

Çözüm: Yemeklerden yarım saat önce alınan açık çay veya limonlu su ile bu şikayet azaltılabilir.

DEHİDRATASYON (VÜCUTTA SU ORANININ AZALMASI)

Neden: Ameliyattan sonra günde yaklaşık 1.5 litre su tüketilmelidir. Aksi halde vücudun su ihtiyacı karşılanmaz ise halsizlik, yorgunluk, koyu renkli idrar, bulantı, baş dönmesi, baş ağrısı, dil paslanması, bayılma, uyku hali, bel ağrısı şeklinde şikayetler görülebilir.

Çözüm: Bu belirtiler olduğunda veya yeterince sıvı alamadığınızı düşündüğünüzde en yakın hastaneye başvurarak muayene olmalı ve damar yolu ile sıvı almalısınız.

SAÇ DÖKÜLMESİ

Neden: Yaşanılan saç dökülmelerinin normal süreç olduğunu biliniz. Yeterli protein alımının, sağlanmadığı durumlarda sıklıkla karşılaşılabiliyorsunuz. Ameliyat sonrasında 3. ve 9. aylar arasında herhangi bir dönemde ortaya çıkabilir.

Çözüm: Saç kaybı kalıcı değildir, kilo verme süreci tamamlandığında saçlarınız normal haline dönecektir. Doktorunuza danışarak demir, çinko ve biotin içeren bir multivitamin kullanabilirsiniz. Biotin tablet veya bioxin şampuan tercih edilebilir.

KRAMP TARZINDA BACAK AĞRILARI

Neden: Potasyumdan fakir beslenmenin sonucu olarak bacak krampları ile karşı karşıya kalabilirsiniz. Yetersiz sıvı alımı da yine neden olabilir.

Çözüm: Kefir, yoğurt gibi besinlerin tüketimini arttırabilir, fiziksel olarak aktif olmaya çalışabilirsiniz. Ayrıca gerekli durumlarda multivitamin takviyeleri de size destek sağlayabilir.



DOÇ. DR. İLHAN ECE

Obezite ve Metabolik Cerrahi

+90 551 085 56 85

*Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Genel Cerrahi AD. Akademi Mah.
Alaaddin Keykubat Kampüsü Selçuklu, Konya*