



Istanbul Bariatrics
İleri Laparoskopi

AMELİYAT SONRASI UZUN DÖNEMDE DİYET İPUÇLARI

Geçirmiş olduğunuz ameliyattan sonra uzun dönem başarı yani yıllar içinde en sağlıklı şekilde ve hiç geri kilo almadan kalabilmeniz büyük ölçüde size bağlıdır. Temelde dikkat etmeniz gereken iki konu vardır. Birincisi sağlıklı ve uygun bir diyetle ömür boyu adapte olmanız, ikincisi ise sürekli hafif egzersizler yapmanızdır. Öncelikle bilmeniz gereken şey artık çok ufak bir mideniz olduğudur. Ameliyat sonrası erken dönemde öncelik yeterli miktarda sıvı ve protein almanız iken, bunun sonrası uzun dönemde günlük beslenme ihtiyacınızı en kaliteli şekilde karşılamak temel amacımızdır. Mideniz çok ufak olduğundan; çok az miktarda sıvı ya da gıda aldığınızda derhal doycaksınız. Dolayısı ile tercihan hiçbir “boş” ve “kalitesiz” ürün tüketmemeniz gerekmektedir.

Belli ve düzenli bir “sofra kültürü” oluşturmalsınız

Her zaman üç temel öğün ve 2-3 ara öğün şeklinde besleniniz ve “atıştırma” alışkanlığınız varsa bunu terk ediniz. Ana öğünleri kesinlikle atlamayınız ve tercihan bu öğünlerde belli bir masaya oturarak en az 30 dakikanızı ayırınız. Ana öğünleri adeta bir “ritüel” gibi görmeyiniz ve sofradan kalktıktan sonra artık yemek konusunu unutmanız gereklidir. Sadece ne yediğiniz değil nasıl yediğiniz de çok önemlidir. Hiçbir şekilde televizyon ya da bilgisayar karşısında bilinçsiz bir şekilde atıştırmayınız.

Her zaman “yavaş” yiyin

Öğünler en az 20 dakika kadar sürmelidir ve bu aşama sizin için aslında bir zevk olmalıdır. Önünüzdeki gıdalara ve öğününüze “küçük midenizi” aklınızda tutarak şöyle bir bakınız ki yeni ve ufak midenizin ne kadar volümü rahat tolere ettiğini anlayabilirsiniz. Hiçbir öğünde ciddi tolerans sıkıntısı ve bulantı yaşamamanız gerekir ve bunu ancak siz yavaş ve ufak porsiyonlar yiyerek ve rahatsız olduğunuzda bekleyerek ayarlayabilirsiniz.

İyi çiğnemeniz esastır

Yutmadan önce gıdaları iyi çiğnemeniz hem yeni gıdalar eklendiğinde bunlara toleransınızı arttıracak ve hem de yemek yeme keyfinize katkıda bulunacaktır. Katı gıdalara geçtiğiniz ilerleyen aylarda ve özellikle büyük parça kırmızı etlere (bonfile, biftek, antrikot gibi) başlanılan 5. ayda iyi çiğnemeniz ve yavaş yemeniz çok daha önem kazanacaktır. Çünkü iyi çiğnenmemiş et lokmaları ufaltılan midenin çıkışını bloke edebilir ve bu durum kaçınılmaz bir şekilde kusmalarla sonuçlanabilir. Dolayısı ile bazı merkezlerde parça “kırmızı et” ‘e ilk 6 ay başlanmaması bile önerilmektedir. Öte yandan; et çok önemli ve kaliteli bir protein kaynağı olduğundan belli kurallara dikkat edilerek aslında 4. aydan sonra denenebilir. Et pişirilirken kurutulmamalı ve sulu bırakılmalı ya da sos ile pişirilmeli ve küçük parçalara bölüldükten sonra iyice ve dikkatli çiğneyerek yenilmeye başlanmalıdır. Et hiçbir zaman yeniden ısıtılıp yenilmemelidir ! Ertesi gün tekrar ısıtılan et kurur ve çiğnenmesi zor bir hal alır.

Tatlı ve şekerden kaçının

Ameliyattan sonra içeriğinde şeker bulunan yiyecekleri mideniz boş iken tükettiğinizde “garip” hissetmenize yol açabilir. Şeker içeriği fazla olan besinler aslında kalitesiz ve "boş kalori" olduklarından bunlardan kaçınmak en doğru yaklaşım olacaktır. Aynı zamanda bu tip basit karbonhidrat (şeker) içeren besinler, yenildikten kısa bir süre sonra açlık duygusuna yol açarak kilo vermek için gösterdiğiniz çabalara köstek de olabilmektedir. Şekerli yiyecek tüketimi daha fazla şeker tüketimini tetikler ve bu da bir kısır döngüye yol açabilir.

Yemekte olduğunuz herhangi bir ticari ürünün şeker içeriği servis başına 10 gr'dan az olmalıdır. Tükettiğiniz ürünlerin içeriğine ait “ETİKET” bilgilerini okuyunuz !

Her öğünün olmazsa olmazı: Protein

Her öğününüzde tabağınızın en azından yarısı protein kaynağı besinlerden oluşmalıdır. **Ya da her gün yaklaşık 60-80 gram kadar protein almanız gerekmektedir.** Proteinler, vücudun kendini onarabilmesi ve sağlıklı halini idame ettirebilmesi için kullanılan yeri doldurulamaz yapı taşlarıdır. Öte yandan proteinler; sindirimi ve metabolize edilmesi uzun süren gıdalardır ve bu sayede daha uzun süre tok kalmanızı da sağlarlar. Proteinler vücudun normal işlevini yerine getirmesi için elzemdir. Vücuttaki her protein molekülünün hayati bir işlevi vardır ve bir protein molekülü kaybı bile beraberinde bir fonksiyon kaybını getirecektir. Öte yandan şişmanlığı giderici ameliyatlar sonrasında hızla kilo kaybedilirken temel amaç bunun sadece yağ dokusundan olmasını sağlamaktır.

Ne var ki; ameliyat sonrası erken dönemde hastalar doğal kaynaklardan yeterli protein alamadıklarından ve henüz et gibi ciddi protein kaynaklarını yeterince tüketemediklerinden, ister istemez protein kaybına uğrayabilirler. İşte bu dönemde , yani ameliyat sonrası ilk 5-6 ay boyunca ek protein kaynaklarının kullanımı ileri derecede önemlidir. Bu sayede kilo kaybı daha sağlıklı gerçekleşecek ve kas kitlesi ve protein kaybı ve birçok başka olumsuz etki de engellenmiş olacaktır. Protein tozu yeterli miktarda ve doğru süre kullanılırsa ve ayrıca egzersiz programlarına da devam edilirse en ideal ve sağlıklı zayıflama gerçekleşebilecektir.

Ameliyat sonrası uzun dönemde protein alınımı ile ilgili uyarılar :

Her gün yaklaşık 70-80 gram protein tüketmelisiniz. Önemle üzerinde durduğumuz bir başka nokta ise, öğünlerinizde ilk önce tabağınızdaki protein kaynağı zengin besinlerinizi yiyerek sınırlı mide kapasitenizden olabildiği en iyi şekilde yararlanmanız gerektiğidir.

Her öğünde önce protein kaynaklarını (bitkisel ya da hayvansal), sonra lif (fiber) içeriği yüksek gıdaları (sebze ve meyve) ve en son olarak da karbonhidrat kaynaklarını tüketiniz

Besin etiketleri alacağınız gıdanın içeriğinde bulunan proteini öğrenme açısından size yardımcı olacaktır. Aşağıda proteinden zengin ve toleransı genellikle kolay olan gıdalar sıralanmıştır.

- Kümes hayvanlarının "siyah" eti
- İnce dilimlenmiş şarküteri etleri (yağsız salam, jambon gibi)
- Fileminyon (danadan elde edilen yumuşak et)
- Kırmızı et, tavuk, hindi "kıyması"
- Konserve ton balığı
- Somon, ton balığı, levrek, dilbalığı, gümüş balığı, kırlangıç balığı, alabalık, mezgit balığı gibi az yağlı beyaz etli ve pullu balıklar (kızartma şeklinde pişirilmemeli, fırında kapalı bir şekilde ya da buharda pişirilmeli.)
- Bebek karides, deniz tarağı
- Yağsız süt, süzme peynir, az yağlı peynir ve şekersiz yoğurt
- Yağsız tavada katı hale gelmeyecek şekilde pişirilmif "scrambled" yumurta, ılbır ve fazla katılaştırılmadan kaynatılmış yumurta
- Kuru baklagiller

Besin etiketlerini okuyun

Besin etiketleri, paketlenmiş gıdaların içeriği hakkında bilgi verir. Besin etiketlerini okumak, o gıdanın enerji, içerdiği protein, yağ, karbondi­rat (şeker), sodyum ve diyet lifi miktarını öğrenmenizi sağlar. Besin etiketlerini okuyarak alacağınız yiyeceği seçerken dikkat etmeniz gereken hususlar;

- Doymuş yağ miktarı 2 gramdan az olmalıdır.
- Karbondi­rat miktarı her serviste 10 gramdan az olmalıdır.
- Diyet lifi miktarı her serviste 3 gramdan fazla olmalıdır.

Sıvı tüketmeden olmaz!

Gün içerisinde 30 dakika kuralını unutmadan öğünler arasında, dikkatli ve yavaş yudumlarla en az 2 litre (8-10 bardak) sıvı imeniz çok önemlidir. T ketebileceğiniz sıvılar arasında şeker ilave edilmemiş, düşük kalorili, asitsiz, galsız ve kafeinsiz içecekler vardır fakat bunlardan en önemlisi sudur. Özellikle kahve ve siyah çay idrar söktürücü (diüretik)  zelliğinden dolayı vücuttan su atılmasına sebep olur, bu nedenle gün içerisindeki sıvı alımının az bir miktarı çay ve kahveden karşılanmalıdır. şeker içeriği fazla olan içecekler (milkshake, kola, alkollü içecekler, kremalı kahveler), özellikle meyve suları, hem "dumping sendromu"na yol açabilir ve hem de besinsel değerleri oldukça düşüktür ve tercih edilmemelidir. Sıvılarınızı tüketirken istemsiz gaz yutmayı engellemek amacıyla kamış (pipet) kesinlikle kullanılmamalıdır. Aynı zamanda çeşmeden sıvı tüketimi içilen miktarı kontrol edememe açısından da sakıncalıdır. Eğer suyun tadından hoşlanmayanlardansanız, suyunuzun içine bir gece önceden ilek, limon, yaban mersini gibi kokulu meyveler, nane, kabuk tarçın gibi baharatlar ekleyerek buzdolabında bekleterek aromalı sular elde edebilirsiniz.