



Istanbul Bariatrics
İleri Laparoskopi

TÜP MİDE AMELİYAT SONRASI BESLENME

Ameliyat sonrası erken dönemde önceden alışık olduğunuz yeme/içme düzeniniz tamamen değişecektir. Kabaca; ilk bir ay boyunca önce berrak sıvılar, sonra çorbalar, daha sonrasında ise püre ve yumuşak gıdalara başlayacaksınız. İkinci aydan sonra ise artık hemen her şeyi belli kuralları unutmadan yiyebileceksiniz. Özellikle ameliyat sonrası ilk haftalarda diyetiniz yeterli sıvı ve protein almaya yöneliktir ve bu yaklaşım hızla iyileşmenizi sağlayacaktır. Sonrasında ise tüm beslenme ihtiyacınızın sağlıklı olarak karşılanacağı bol proteinli, bol fiberli (lif) ve düşük karbonhidratlı bir beslenme protokolünü takip etmeniz gerekecektir.

Size anlatılan “kademeli” diyet programına lütfen uyunuz ! Bu sayede hem istenmeyen komplikasyonlardan korunmuş ve hem de en sağlıklı biçimde kilo vermeniz sağlanmış olacaktır.

Ameliyatın ertesi günü: Bir filim çekiminin ardından az miktarlarda berrak sıvılar (su, çay, ıhlamur, et/tavuk, elma suyu gibi) almaya hastanede başlayacaksınız. İlk gün akşama kadar 5-6 “pet” su bardağı miktarında sıvı tüketmeniz yeterlidir. Bu aşamada zaten damardan da sıvı alıyor olacaksınız.

- Sıvıları yudum yudum ve aralıklı olarak içmeniz gereklidir.
- Kamış kullanmayınız çünkü gereksiz yere hava yutmanıza yol açabilir !
- Alınan tüm sıvılar “şekersiz”, “az kalorili” , “gazsız” ve “kafeinsiz” olmalıdır.

Ameliyat sonrası 1. hafta: Açık sıvı diyeti

Ameliyat sonrası ikinci günden itibaren ilk hafta boyunca günlük volümü tedrici olarak arttırarak, günde en az 7-8 “pet” su bardağı volümünde kıvamsız ve berrak sıvılarla beslenmeye devam ediniz. Yukarıdaki sıvılara ek olarak; ameliyat sonrası ikinci gün “tam yağsız” inek sütü ya da diyet “soya-sütü” ‘ne başlayabilirsiniz. Gene 2. gün ek “protein tozu”na başlamanız da son derece önemlidir. Ayrıca sıvı ya da emme tableti (örneğin: GNC multi-bite vitamin çiğneme tableti) şeklinde multi-vitaminlere de 2 veya 3. gün başlamalısınız. Tüm bu sıvılar hiçbir şekilde katı gıda parçaları içermemelidir. Bu sıvıları sık sık ve küçük volümlerde yudum yudum almanız gereklidir. Yani “kana kana” içilmemelidirler ! Ya da her saat başı çeyrek/yarım bardak sıvı tüketebilirsiniz. Sıvı tüketirken pipet kullanmayınız çünkü gaz probleminin nedeni olabilir. Gazlı içecekler yasaktır!Tüm sıvıları şeker ilavesiz ve “diyet” ürünlerden seçiniz. Diyabet durumunuz bu sıvıların şeker oranına daha fazla dikkat etmenizi nadiren de olsa gerektirebilir ve bu size anlatılacaktır.

- Ameliyat sonrası 4. gün ayran ve 5. gün de “tam yağsız” diyet yoğurta başlayabilirsiniz.
- Ameliyat sonrası 6. gün “blender” dan geçirilmiş nispeten kıvamlı çorbalara başlayabilirsiniz

- Her yeni besin maddesine minik porsiyonlarla deneyerek ve toleransınızı ölçerek başlamayı ihmal etmeyiniz.

Ameliyat sonrası 2. hafta: Koyu sıvı diyeti (kıvamlı çorbalara geçiş)

Birinci haftada içebileceğiniz her şey tabii ki gene bu dönemde de alınabilir. İkinci haftadan sonra salt kıvamsız/berrak sıvıların dışında daha koyu kıvamlı meyve suları (portakal, kayısı, şeftali suyu gibi) ve bazı çorbalara (domates, süzölmüş baharatsız tarhana, bezelye, brokoli, yoğurt çorbası gibi) başlanabilir. Bu aşamanın başında 12-13. güne kadar gaza neden olabilen mercimek , ezogelin çorbası henüz alınmamalıdır. Süzme yoğurt da bu aşamada iyi bir protein kaynağı olabilecektir. 9-10. Günde “çılbrı” yiyebilirsiniz. Çılbrı, kaynayan suya yumurtanın kırılması ile hazırlanan haşlanmış ve tam sertleşmemiş yumurtadır ve hiç yağ ve baharat eklenmeden hazırlanmalıdır ve arzu edilirse diyet yoğurtla ikram edilebilir. Ayrıca 10. gün ve sonrasında diyete “humus” da eklenebilir.

- İkinci haftada da protein ve vitamin desteği devam edecektir.

Ameliyat sonrası 3. hafta: Püreler başlıyor !

Bu dönemdeki diyet; sıvı, süt, haşlanmış yumurta ve çorbalara ek olarak aşağıdaki “püre formundaki” gıda maddelerinin yavaş yavaş, minik porsiyonlar şeklinde, kişinin toleransına göre başlanmasını içerir. Pürelere başlamanız sıvı gereksinimini azaltmaz ve tersine her gün ayrıca 2 litre civarı sıvı da almanız şarttır. Püre porsiyonları günde 3-4kerede alınmalıdır ve her porsiyon iki-üç çorba kaşığı dolusunu aşmamalı ve sıvılar bunun 30 dakika önce ya da sonrasında gene yudum yudum alınmalıdır.

- Çeşitli sebze ve meyve püreleri (kuru baklagillerin püreleri bu aşamada bol protein kaynağı olacaktır. Dolayısı ile nohut püresi (humus), sulu bakla püresi (sulu fava) ve fasulye püresi uygun seçeneklerdir. Şeker ilavesiz elma, muz püresi de bu aşamada yenilebilir).
- Yumuşak süzme peynir.
- Yoğurt ile karıştırılmış lor peyniri.
- Yağsız ve tuzsuz “kahvaltılık” yumuşak lor peyniri.
- Bebek mamaları (servis başı 10 gramdan az şeker içermelidir-lütfen içeriğini kontrol ediniz).
- Çok katı hale gelmemiş ve yağsız tavada pişirilmiş yumurta (“scrambledeggs”).
- Tam yağsız sütle birlikte kaynatılarak sulu şekilde pişirilmiş yulaf ezmesi (“oatmeal”).
- Et suyu ile inceltmiş az miktarda patates püresi.
- Ek protein tozu ve vitamin desteği de devam etmelidir.

30 DAKİKA KURALI: Katı gıda (püreler) ve sıvı alımları arasında yaklaşık 30 dakika eklenmelidir.

Ameliyat sonrası 4. hafta : Koyu püreler ve yumuşak çiğnenebilecek yiyeceklere geçiş.

Dördüncü haftaya girerken “diyet” uzmanımızla bir konuşma yapmanız artık seçenekleriniz çok artacağından çok keyifli ve yararlı olacaktır. Yukarıda özetlenen tüm gıdaları tolere edebiliyorsanız,

artık çatalın tersi ile ezilerek çok inceltmeden hazırlanmış daha koyu pürelere ve bazı yumuşak gıdalara yavaş yavaş ve toleransınızı sınavarak geçebilirsiniz. Berrak şeker ilavesiz sıvıları (bu tabii ki suyu da içermektedir) ise gene günde 2 litre kadar tüketmeye ve 30 dakika kuralını unutmamaya özen gösteriniz. Ufaltılmış mideniz ya da mide tüpünüz bu kurallara iyi uyduğunuz ve hiç zorlamadığınız takdirde en sağlıklı biçimde iyileşecektir. Başlayabileceğiniz gıdalar:

- İyi haşlanmış ve kabukları soyulmuş çatalla rahatlıkla ezilebilen meyve ve sebzeler .
- Tavuk veya hindi “siyah et” püresi.
- Suyunu tam çekmemiş ve kurumamış kıyma (sebze pürelerine ya da çorbalara karıştırılabilir).
- Dil balığı gibi beyaz kılçıksız balık etleri.
- Somon balığı gibi yağlı balık etleri.
- Diyet mayonezli tuna balığı veya yumurta salatası.

Bu hafta her öğünde önce protein kaynağını, sonra da sebze ve meyveleri tüketiniz. Bu hafta gene protein kaynaklarının iki volümlük birimine karşı her öğünde bir volümlük sebze kaynağı alınız.

Her zaman önce proteinden zengin gıdaları tüketiniz. Sebze ve meyveler bunun sonrasında alınmalıdır

Ameliyat sonrası 5. hafta ve sonrası: Müjde ! Normal gıdalar başlıyor.

Öncelikle her kişinin değişik gıdalara farklı tolerans gösterdiği gerçeğini vurgulayarak söze başlamamız gerekir. Dolayısı ile aynı anda birden fazla değişik gıda türüne başlanmamalıdır. Bu sayede yeni başlanan gıdaların hangisinin en rahat tolere edilebileceği daha net anlaşılacaktır. Her şeye; acele etmeden, yavaş yavaş, iyi çiğneyerek ve ufak porsiyonlarla başlamak gene en temel kuraldır. Tolerans açısından yiyeceğin türü kadar nasıl pişirildiği de oldukça önemlidir. Örneğin fazla kurutulmuş ya da yağda kızartılarak pişirilmiş bir tavuk eti tolere edilemezken suda haşlanmış ya da sosta pişirilmiş tavuk eti tolere edilebilir. Gene her gün 2 litre sıvı alma gereksinimiz devam etmektedir. Bu konuda 30 dakika kuralı ise halen geçerlidir. Bu aşama aslında farklı ve yeni protein kaynaklarının diyetle ilavesi dönemidir. Bu aşamada başlanabilecek gıdalar:

- İyi haşlanmış tavuk veya hindi “siyah” eti.
- Kabuklu deniz ürünleri dışındaki balıklar, karides.
- Ağızda kolay parçalanacak etler (sulu köfte, az yağlı kıyma döneri gibi)
- Ülkemizde de bulunan “tam tahıllı” krakerler (örneğin: WASA Crispbread) diyetle az miktarda eklenebilir.
- Çiğ kabuksuz meyve ve salatalara da tolere ediliyorlar ise başlanabilir.

**Bonfile, antrikot, biftek gibi çiğnenmesi zor etler mide fonksiyonu tamamen düzene dek yani ilk 5 ay boyunca alınmamalıdır
30 dakika kuralı da unutulmamalıdır**

Ameliyat sonrası erken dönemde protein tozu desteği ŞARTTIR !!

- Protein tozuna ameliyat sonrası 2. Gün başlanır.
- Kullanılacak protein tozunun içeriğinde bulunan karbonhidrat miktarı çok önemlidir. En ideal ek protein kaynakları mümkün olduğunca AZ miktarda karbonhidrat içermelidir.
- İlk haftalarda günde en az 60-80 gram ek protein kaynağı almanız sizin için yeterli olacaktır. Kullandığınız protein kaynağının ölçek miktarını göz önünde bulundurarak günlük almanız gereken miktarı aldığınızdan emin olun.
- Ek protein kaynağı eğer “toz” formunda ise; su, laktozsuz süt, yoğurt (ameliyattan 5 gün sonra), şekersiz komposto gibi soğuk yiyecek ve ya içeceklere karıştırılarak içilebilir. Eęer ılık içeceklerle ya da çorbalarla alınacaksa protein tozu içilecek sıvı kaynarken kesinlikle eklenmemeli, hatta sıvı iyice soğuyup ılık hale geldiğinde eklenmelidir.
- Besinlerle alınan proteinin bir kullanılabilirlik sınırı vardır ve belli bir dozu aştıktan sonra fazlası kullanılamaz. Bu nedenle bir günlük alacağınız protein tozu miktarını tek seferde almamalı, öğünlere paylaştırmalısınız.
- Protein tozunu süt veya yoğurtla karıştırdığınız takdirde dışarıda bekletmemeli, ağzı kapalı bir şekilde buzdolabında saklamalısınız. Soęuk tüketmek sizi rahatsız ediyorsa yarım saat önce buzdolabından çıkarıp oda sıcaklığına bırakabilirsiniz.