



OBEZİTE CERRAHİSİ SONRASI BESLENME

Prof. Dr. Koray Tekin
Obezite & Metabolik Cerrahi



**"Bariatrik cerrahi ile
daha iyi bir geleceği
şekillendirmek"**

Prof. Dr. Koray TEKİN
Dyt. Efe BALI

BİZE ULAŞIN

Obezite ve Metabolik Cerrahi Merkezi

Prof. Dr. Koray Tekin

Telefon

0532 169 72 12	Gamze Soysal - <i>Hemşire</i>
0532 151 77 02	Efe Balı - <i>Diyetisyen</i>
0532 170 44 54	Sibel Çetinkaya - <i>Genel Koordinatör</i>

Adres

Teşvikiye Mahallesi, Hakkı Yeten Caddesi,
No:13 Fulya Terrace Center 2, Kat 14 D:90
Fulya - Şişli / İstanbul

Web

www.obezitecerrahimiz.com
www.koraytekin.com
www.bariatriccerrahi.com

E-mail

obezitecerrahisi@hotmail.com

BESLENME PLANI

Sleeve Gastrektomi, Duodenal Switch, Omega bypass

Aşama I

Önce berrak, sonra kıvamlı sıvılar

- Ameliyat olduğunuz gün ağızdan herhangi bir sıvı veya yiyecek almayacaksınız. Bu aşamada sıvı ve besin ihtiyacınız serumlar yardımı ile damar yolundan verilecektir.
- Ertesi gün sabah hastanenin radyoloji bölümünde ilaçlı meyve suyu içirilerek skopi tetkikiniz (Kaçak testi) yapılacaktır. Bu tetkiziniz normal sonuçlandığında su ve/veya % 100 şekersiz elma suyunu küçük yudumlar halinde almaya başlayabileceksiniz. Ameliyat sonrası bu ilk günü **birinci gün** olarak kabul ediniz.
- **Birinci gün** aldığınız her sıvı küçük yudumlar halinde olmalı ve yudumlar arasında mutlaka beklenmelidir (en az 10 sn). Böylece **doygunluk hissinin** oluşup oluşmadığı değerlendirilmelidir. Ortalama 3- 4 yudum ile doygunluk hissinin yaşayabilirsiniz.
- Doygunluk hissinin oluşmasından sonra mutlaka içmeyi bırakmalısınız. Aksi takdirde mide ağrısı, bulantı ve gaz şikayetleri oluşabilir.
- Doygunluk hissi rahatsızlık verdiyse hemen yürüyüş yapmalı ve mideyi rahatlatmalısınız.
- Ayrıca bu ilk gününüzde tükettiğiniz sıvı miktarını not etmeyi unutmayınız.

- Sıvıları yavaş almaya özen gösteriniz ve hava yutma ihtimaline karşı pipet kullanmayınız.
- Hastanede önünüze gelen sıvı besinlerin hepsini bitirmeniz beklenmiyor, midenizde (Göğüs ortasında) doluluk hissettiğinizde durmalısınız.
- İlk 2 gün alacağınız sıvı miktarı saatte yarım çay bardağını (Yaklaşık 50 mL) geçmemesine özen gösteriniz.
- Doygunluk (Kaburgaların ön- orta kısmında ağrı, omuzda yada üst göğüste ağrı, bulantı) hissettiğiniz zaman kendinizi zorlamayıp beslenmenize ara veriniz. Bu şikayetler yemeye ara verince azalır. Israrıcı, geçmeyen ağrılarda doktorunuza bilgi veriniz.
- Mide bulantısı olması halinde beslenmenize ara veriniz.
- Ağrı veya mide bulantısı yaşamanız halinde yürüyüş yapınız.



Uygun Sıvı Seçenekleri
50 kalori/100mL'yi
geçmeyen, gazsız

- İçine çubuk tarçın, elma, limon ya da portakal dilimi konmuş su
- Kalorisi düşük berrak sıvılar
- Ihlamur, açık çay
- Alışkın olduğunuz bitkisel çaylar
- Ice tea, Nestea, Fuse tea, Didi
- Elma suyu, vişne suyu, ananas suyu
- Tavuk suyu ve/veya et suyu
- Şekersiz hazırlanmış komposto, hoşaf

Uygun Olmayan Sıvı
Seçenekleri
Çok şekerli, kalorisi yüksek,
gazlı, kafeinli

- Alkol
- Sade veya meyveli sodalar
- Gazlı içecekler
- Kafeinli kahve
- Starbuck's kahve içecekleri
- % 100 olmayan ve 50 kcal/100mL üzerinde meyve suları
- Ensure gibi hazır mamalar

- **İkinci gün** su ve % 100 şekersiz elma suyunun yanı sıra hafif ıltılmış ihlamur ve/veya açık çay içebilirsiniz. Ayrıca hastanenin servis edeceği tanesiz komposto ve tavuk suyu çorba da yine tüketebileceğiniz sıvılar arasındadır. Çorba ve komposto tüketirken tatlı kaşığı kullanmalısınız. Yine yudumlar arasında beklemeniz gerekir ki bunun için kaşığı her seferinde elinizden bırakınız.
- Hastaneden **taburcu olduğunuz gün (3. gün) ve sonraki gün (4. gün)** evinizde sulandırılmış ayran, yoğurdun üzerinde biriken yeşil su, tavuk suyu, et suyu, komposto, hoşaf, şekersiz ananas suyu, şekersiz vişne suyu, şekersiz elma suyu, açık çay, ihlamur, alışkın olduğunuz bitki çayları (adaçayı hariç) tüketebilirsiniz.
- **5. günden** itibaren yukarıdaki besinlere ilave olarak diyetinize duru olarak hazırlanmış ve süzölmüş domates (Sadece domatesten yapılmış), bezelye, tarhana çorbaları eklenebilir. Mercimek ve ezogelin gibi koyu kıvamlı çorbaları bu aşamada tüketmeyiniz!
- 5.günde çorbalara ek olarak sulandırılmış light veya kaymaksız yoğurt, laktozsuz süt (Pinar veya İçim), kefir (Altıncılık, Eker veya İçim), probiyotik yoğurt (Altıncılık probiyotik, Danone Activia veya Süttaş Yovita), soya sütü ve protein tozunu ekleyiniz. Protein tozunu 1 ölçek (30 gr) olacak şekilde 300-350 ml su veya süt ile karıştırarak tüketiniz. Eğer ki bu besinlerde rahatsızlık hissedilirse 7. güne erteleyerek tekrar deneyiniz.



Protein tozu olarak aşağıdaki ürünleri tercih edebilirsiniz.



- 6. günden itibaren süzölmüş yayla ve tel şehriye çorbasını da beslenmenize ekleyebilirsiniz.
- 10. günden itibaren beslenmenize rafadan yumurta ve lor peyniri gibi yumuşak, az yağlı ve tuzsuz peynirleri ekleyebilirsiniz. Lor peynirini kabuğı soyulmuş ve çok ince doğranmış domates ve çok az zeytinyağı ile birlikte tüketebilirsiniz. Beslenmenize eklediğiniz her yeni besini aynı gün içerisinde eklemeyiniz. Bu şekilde bir besine karşı rahatsızlık durumu oluşursa hangisinin yaptığını bilip 1 hafta sonraya erteleyerek tekrar deneyiniz.
- Yumurta tüketimini rafadan şekilde sağladıktan sonraki günlerde alternatif olarak yağsız omlet veya menemen şeklinde pişirilmiş yumurtayı çok iyi çiğneyerek tüketim sağlayabilirsiniz.
- Özellikle ilk 10 gün şeffaf ve/veya sıvı besinler tüketirken yapacağınız çorbalara un ve salça ilave etmeden yapınız.
- Sakız çiğnemekten kaçınmalısınız. Hava yutmaya neden olabileceğinden gaz şikayetlerinizi arttırabilir. Ağız kokusu için şekersiz şekerleri tercih edebilir, karanfil çiğneyebilir veya ağız çalkalama sularından faydalanabilirsiniz.
- İlk haftanız tamamlanıncaya kadar olan süreçte size fikir verebilmesi için "Taburculuk Sonrası Örnek Beslenme Planı" nı inceleyebilirsiniz.



Aşama II (2.hafta)

İnce Püre Besinler

Yukarıdaki besinlere ilave olarak 14. günden itibaren tüketebileceğiniz besinler

- 14 ile 18. günler arasında kaşıktan dökülecek kıvamdaki (Veya bebek maması kıvamında) çiğnemeye gerek olmayan püre kıvamında besinleri içerir.
- Püre besinleri tercih ederken ilk olarak patates, kabak, havuç gibi sebzeleri tercih ediniz.
- 17. günde ıspanak, semizotu ve pazı gibi yeşil yapraklı sebzelerin pürelerini tercih etmeye başlayabilirsiniz. Sebze pürelerini tüketirken protein alımını arttırmak için yoğurt ile birlikte tüketiniz.
- 18. günde pürelere meyve pürelerini ekleyebilirsiniz. Muz, kabuğu soyulmuş elma veya armut gibi meyveler bu dönemdeki ilk tercihleriniz olabilir.
- 19. günden itibaren, besinler çatalın sırtı ile kolayca ezilebilecek kıvamda olmalıdır. Eğer besinler çatal sırtı ile ezilmeyecek kıvamda ise blender kullanınız.
- Dilerseniz fırında mücver deneyebilirsiniz. Bu durumda 2 adet mücver yeterli olacaktır.
- Bu dönemde tatlı olarak muhallebi, keşkül ve puding (Dr. Oetker şekersiz- az miktarda toz tatlandırıcı 'Splenda veya Canderel sukraloz' ile pişirerek) tüketebilirsiniz. Dondurma 1-2 top sade olarak deneyebilirsiniz. Sütlağı içeriğindeki pirinç nedeniyle ilk ay tercih etmeyiniz.
- Probiyotik yoğurdunuza kayısı, çilek, kabuğu soyulmuş şeftali, ananas ilave ederek blenderdan geçirip kendi meyveli yoğurdunuzu yapabilirsiniz.
- Daha önceden dediğimiz gibi bu dönemde de her yeni başlayacağınız besinin nasıl bir etki yaratacağını anlayabilmek için her gün yeni bir besin tüketimini sağlamalısınız.
- Diyetisyenlerimizin doğru ve yeterli miktarlarda protein alıp almadığınızı değerlendirebilmeleri için yediklerinizi not almanız uygun olur.



Aşama III (3.hafta)

Püre Kıvamlı Besinler

Yukarıdaki besinlere ilave olarak 21. günden itibaren tüketebileceğiniz besinler:

- Bu haftaya geçerken dikkatli olmalısınız. Midedeki dikişleriniz iyileşme aşamasındadır.
- Berrak sıvı alımı günde ortalama 6-8 bardak olacak şekilde ayarlanmalıdır. Dehidrasyonu (Su kaybını) önlemek için öğün aralarında sık sık su yudumlamayı unutmayınız.
- Su ve diğer sıvıların alımı yemek sırasında değil, yemekten 30 dakika önce veya sonra olmalıdır. Unutmayın; katı besinler ile sıvı alımı bir arada yapılmamalıdır.
- Bu aşamadaki besinlerin yumuşak kıvamda ve sulu olmasına özen gösteriniz. Bu aşamada da besinlerin de çatal sırtı ile ezilmesi gerekir.
- Yaklaşık 1 çay bardağından (ortalama 100 mL) fazla tüketimlerden kaçınınız.
- İyi pişmiş sebzeleri, çatal sırtı ile ezerek veya blenderdan geçirerek tüketebilirsiniz.
- 21. günde ilk önce ton balığı eğer ki herhangi bir rahatsızlık hissedilmezse taze mevsim balıkları (Yağda kızartılmamalı) kılçıklarına dikkat edilerek fırında, ızgara veya buğulama şeklinde pişirilerek tüketilebilir.
- Daha önceden alışkın olduğunuz baharatları az miktarda yemeklerinize ilave edebilirsiniz.
- Meyve olarak muz, kabuğu soyulmuş ve rendelenmiş elma, armut, çilek, karpuz, kabuğu soyulmuş şeftali, taze kayısı, kabuğu soyulmuş incir tüketebilirsiniz.
- Dışarıda iseniz marketten alacağınız bebek pürelerinden porsiyonunda 10 gramdan daha az şeker olmak koşulu ile tüketebilirsiniz. Özellikle çalışan ve yemek bulmakta zorlanan kişiler bu mamalardan faydalanabilir. Kullanmayı düşündüğünüz ürünün etiket bilgilerini diyetisyenlerimiz ile paylaşmanız doğru seçimler yapmanız konusunda yardım sağlayabilir.
- Light ton balığı veya light labne peyniri ile haşlanmış yumurta salatası deneyebilirsiniz.
- Bu aşamada portakal, mandalina ve greyluft tüketmeyiniz (Bu meyvelerin tüketimine 45. günden sonra başlanacaktır). Kuru meyve tüketiminden kaçınınız.



Aşama IV (4.hafta) **Yumuşak Katı Besinler**

Yukarıdaki besinlere ilave olarak 28. günden itibaren tüketebileceğiniz besinler:

Bu aşamada daha koyu kıvamlı besinlere geçişte herkesin toleransı farklı olabilir.

LÜTFEN TÜM BESİNLERİ YETERİNCE ÇİĞNEDİĞİNİZDEN VE LOKMALAR ARASINDA BEKLEDİĞİNİZDEN EMİN OLUNUZ...

- Köfte yoğurt ile ezilerek küçük lokmalar halinde denenebilir. Aynı gün farklı bir katı besini test etmemelisiniz. Eğer yoğurtla ezilmiş köfte size rahatsızlık verirse bu menüyü 1 hafta sonraya erteleyiniz.
- Domatesler rendelenip kıyma ile karıştırılarak daha sulu kıvamda yemek elde edebilirsiniz. Bu daha kolay etten gelecek proteini almanıza yardımcı olabilir.
- Katı besinler ile birlikte sıvı almayınız. Katı besin alımından en az 30 dakika sonra sıvı alabilirsiniz.

İLK 4 HAFTA KIRMIZI ET, TAVUK ETİ, EKMEK, PİRİNÇ, BULGUR TÜKETMEYİNİZ...



Aşama V (5.hafta ve sonrası)

Katı Besinler

- İlk bir ay dolduktan sonra Etimek kullanabilir veya ekmeği (tam buğday veya çavdar) elektrikli ızgarada, tost makinasında veya teflon tavada gevrek hale getirerek tüketebilirsiniz. Gün boyunca 1 dilimden fazla ekmek yememeye özen gösteriniz.
- Kızarmış ekmek veya Etimek tüketecekseniz öncelikli olarak protein grubunu bitirmeniz gerektiğini bilmelisiniz. Doygunluk hissini sağlayamadıysanız kızarmış ekmek veya etimek tüketebilirsiniz.
- Bu haftaya girildiğinde kırmızı et grubunun yumuşak olanları küçük parçalara bölünerek çok iyi çiğnemeye dikkat ederek beslenmenize katmaya başlayabilirsiniz. Eğer ki rahatsız olursanız 1 hafta erteleyiniz.
- Tavuk ve hindi eti yine yumuşak kısımları olan siyah etleri ve but gibi kısımlar ilk olacak şekilde 6.haftadan sonra beslenmenize katmaya başlayabilirsiniz. Bu grupta da yine küçük parçalara bölerek çok iyi çiğneyerek tüketmeye dikkat ediniz. Eğer ki rahatsızlık hissederseniz 1 hafta erteleyiniz.
- Daha önceki günlerde tükettiğiniz sebzelere bu hafta iyi pişirilmiş diğer sebzeleri de ilave edebilirsiniz. Gaz yapma şikayeti olursa yeniden denemek için 1 hafta bekleyiniz.
- Tam buğdaydan üretilmiş makarnayı (integrale) yine çatalın sırtı ile ezilecek kıvamda pişirerek az miktarda (ortalama 2 çorba kaşığı) tüketebilirsiniz.
- Bu aşamada artık beslenmenize her türlü besini ekleyebilirsiniz. Ancak yeni besinler eklerken yine önce ayrı bir şekilde denemeye dikkat ediniz.
- Kuru baklagiller grubu besinlere (Yeşil mercimek, nohut, kuru fasulye gibi) 45. günden sonra mısıra ise 3 ay sonra beslenmenizde yer vermeye başlayınız.
- Çiğ yeşil yapraklı sebzelerin tüketimine 5.haftada başlayınız.
- 1. ay sonrası örnek beslenme tablosunu 17 no' lu sayfada bulabilirsiniz.



YENİ YAŞANTINIZDAKİ GENEL KURALLAR

Sıvılar

- Özellikle 1. ayda önceliğinizi su tüketimine veriniz.
- 7. günden itibaren aldığınız su miktarı 1,5 litreyi bulmalıdır. İlerleyen günlerde ise bu miktarı arttırabildiğiniz kadar arttırmaya çalışınız. Daha kıvamlı besinlere geçtiğiniz 3. haftada yemekler arasında yeterince sıvı alınız. (Günde ortalama 1,5 litre)
- Katı besinlerle birlikte sıvı almayınız. Sıvı alımı için öğün öncesi 10-15 dk., sonrası en az 30 dakika bekleyiniz.
- Gün boyunca susamayı beklemeden yudum yudum sıvı alınız. Çünkü 1. aydaki halsizliğin en sık karşılaşılan nedenlerinden biri yetersiz sıvı alımıdır.
- Alkol ve kahve gibi sıvılardan 1. ayda uzak durunuz.
- Soda gibi gazlı içecekleri 1 yıl boyunca tüketmeyiniz. Yüksek kalorili şeker oranı yüksek sıvılara dikkat ediniz. Bunun için mutlaka besinlerin besin değeri tablolarını okumaya dikkat ediniz.

Genel Beslenme

- Bundan sonra beslenmenizde ilk tercih edeceğiniz grup proteinler olmalıdır. Karbonhidrat içerikli besinlerden olabildiğince uzak durmalısınız.
- İlk önce protein grubunuzu daha sonra sebze grubu besinlerinizi en son karbonhidrat içeriği yüksek besinleri tercih etmelisiniz. Protein ve lif içeriği yüksek bir beslenme alışkanlığı ile kilo kaybınız daha verimli bir şekilde devam edecektir. Ancak en önemlisi kilo verimi sonrası koruma döneminde yeni kilonuzu en iyi şekilde korumanızı sağlayacaktır.
- Yemeklerinizi küçük porsiyonlar halinde, yavaş yavaş yemeyi ve besinleri çok iyi çiğnemeyi alışkanlık haline getirmeye çalışmalısınız. Bu şekilde kusma, bulantı ve ağrı gibi görülebilecek sıkıntıların yaşanmamasını sağlayacaksınız.
- Tatlıların tüketilme sıklığına dikkat ediniz. Olabildiğince uzak durmaya özen gösteriniz.
- Yemek yeme süreniz en az 20 dakika olmalıdır. Lokmalar arasında en az 30 saniye beklemelisiniz. Büyük lokmalar almanız ve çiğnemenin hızlı yutmanız ağrı ve hatta kusmaya yol açabilir.

Doluluk hissini öğrenmeye çalışınız. Ameliyat öncesindeki doyumluk hissinden farklı olarak göğsünüzün orta alt kısmında doluluk, basınç, şişkinlik, omuzda yada üst göğüste ağrı, bulantı şeklinde hissedeceksiniz. Eğer hızlı yemek yerseniz bu hissi zamanında algılayamayıp, yemek sonrası ağrı ve kusma yaşayabilirsiniz. Bu şikayetler yemeye ara verince azalır. Eğer geçmezse ev içerisinde atacağınız birkaç tur ile rahatlayacaksınız. İsrarcı, geçmeyen ağrılarda koordinatörlerimize bilgi veriniz.



- Yağ miktarı fazla olan yiyeceklerin tüketiminden kaçınınız.

Bunlar;

- Tereyağı, margarin ve diğer yağlar (zeytin yağı, ayçiçek yağı, vs).
- Krem peynir.
- Mayonez.
- İçeriği bilinmeyen her türlü sos.
- Çeşni vericiler.
- Sosis, salam, sucuk gibi şarküteri ürünleri.
- Tam yağlı süt.
- Yağlı peynirler.
- Tel peynirler.
- Kızartılmış tüm yiyecekler.
- Çipsler.
- Şerbetli, hamur işi tatlılar.
- Pilav.
- Açma, poğaç, vb. hamur işleri.
- Kabuklu yemişler (fındık, badem, vb).
- Mısır patlağı veya haşlanmış mısır.
- Kek, pasta, brownie, vb pastane ürünleri.
- Fındık kreması ve kremalı dolgulu tatlılar.
- Çikolata.
- İçeriği bilinmeyen her türlü paketlenmiş ürün.
- Bebe bisküvileri.

Günlük Hayata Dönüş

- 3. gün duş yapabilirsiniz. Duş esnasında dikişlerinizi su geçirmeyen bandaj ile kapatınız. Duş sonrasında bu bandajları çıkartınız.
- 3- 7. günlerde evde, 7. günden sonra ise düz zeminde açık havada yürüyüşlere başlayınız. Günlük olarak yapacağınız düzenli yürüyüşler ağırlık kaybetmenize yardımcı olacaktır. Taburcu olduğunuz andan itibaren merdivenleri kullanabilirsiniz.
- 10. gün araba kullanabilirsiniz.
- 15. günden itibaren deniz veya havuza girebilirsiniz. Yavaş tempo ile yüzebilirsiniz.
- 45. günden itibaren fitness, pilates, vb. salon sporlarına bir eğitmen eşliğinde başlamanızı öneririz. Düzenli salon sporları hızlı ağırlık kaybına bağlı kas dokusu kaybı ve ciltteki sarkmaları en aza indirecektir.
- Bir destek grubuna üye olunuz. (Facebook: 'Obezite Koray Tekin' gibi)



Taburculuk Sonrası Örnek Beslenme Planı				
	3-4. Gün	5. Gün	6. Gün	7. Gün
Güne başlarken	1 çay bardağı su 1 fincan açık çay veya bitki çayı (Örn;ıhlamur)	1 çay bardağı su 1 fincan açık çay veya bitki çayı (Örn;ıhlamur)	1 çay bardağı su 1 fincan açık çay veya bitki çayı (Örn;ıhlamur)	1 çay bardağı su 1 fincan açık çay veya bitki çayı (Örn;ıhlamur)
Kahvaltı	1 bardak sulandırılmış light ayran veya yoğurt suyu	1 küçük kase evde hazırlanmış komposto/ hoşaf	1 bardak %100 şekerless meyve suyu (taze sıkılmış tercih edebilirsiniz)	1 bardak protein tozlu içecek (1/2 ölçek whey protein tozu + 150 mL su veya süt)
Ara	1 küçük kase evde hazırlanmış komposto/ hoşaf	1 çay bardağı light veya laktosuz süt	1 bardak light ayran veya yoğurt suyu	1 küçük kase evde hazırlanmış komposto
Öğle	1 kepçe et/ tavuk suyu (hazırlarken içine kabak, patates, havuç ilave edebilirsiniz)	1 kepçe çorba (domates rendelenerek hazırlanmış domates çorbası)	1 kepçe çorba (yayla çorbası gibi hazırlanır pirinçler süzülür)	1 kepçe çorba (sıvı olacak şekilde hazırlanmış tarhana çorbası)
Ara	1 bardak %100 şekerless meyve suyu (elma, vişne, ananas)	1 küçük kase evde hazırlanmış komposto/ hoşaf	1 bardak %100 şekerless meyve suyu	1 adet sade probiyotik yoğurt (Örn; Altinkılıç, Activia, Yovita)
Ara	1 küçük kase evde hazırlanmış komposto/ hoşaf	1 bardak light ayran veya yoğurt suyu	1 kepçe tanesiz komposto/ hoşaf	1 bardak protein tozlu içecek (1/2 ölçek whey protein tozu + 150 mL su veya süt)
Akşam	1 kepçe et/ tavuk suyu (hazırlarken içine kabak, patates, havuç ilave edebilirsiniz)	1 kepçe çorba (domates rendelenerek hazırlanmış domates çorbası)	1 kepçe çorba (yayla çorbası gibi hazırlanır pirinçler süzülür)	1 kepçe çorba (sıvı olacak şekilde hazırlanmış sebzeye veya taneleri alınmış şehriye çorbası)
Ara	1 bardak light ayran veya yoğurt suyu	1 bardak light ayran veya yoğurt suyu	1 bardak light ayran veya yoğurt suyu	1 bardak laktosuz süt/ light süt/ soya sütü

* Burada belirtilen öğünler arasında yudum yudum su almayı ihmal etmeyiniz. Özellikle 4. günden sonra günlük 0,75-1 lt olacak şekilde su almanız gerekmektedir.



	8.- 9. Gün	10.-11.-12. Gün	13.-14. Gün
Güne başlarken	1 çay bardağı su 1 fincan açık çay veya bitki çayı (Örn; Ihlamur)	1 çay bardağı su 1 fincan açık çay veya bitki çayı (Örn; Ihlamur)	1 çay bardağı su 1 fincan açık çay veya bitki çayı (Örn; Ihlamur)
Kahvaltı	1 bardak protein tozlu içecek (1/2 ölçek whey protein tozu + 150 mL su veya süt)	1 bardak protein tozlu içecek (1/2 ölçek whey protein tozu + 150 mL su veya süt)	1 bardak protein tozlu içecek (1/2 ölçek whey protein tozu + 150 mL su veya süt)
Ara	1 bardak laktozsuz süt/ light süt/ soya sütü	1 kase evde yapılmış komposto/hoşaf	1 kase evde yapılmış komposto/hoşaf
Öğle	1 küçük kase tanesiz çorba (ezogelin ve mercimek çorbası hariç)	Rafadan yumurta veya Lor peyniri + kabuğu soyulmuş ince doğranmış domates	1 küçük kase tanesiz çorba (ezogelin ve mercimek çorbası hariç)
Ara	1 adet sade probiyotik yoğurt (Örn; Altıncılık, Activia, Yovita)	1 su bardağı light kefir (Örn; Altıncılık, Eker veya Çim)	1 bardak protein tozlu içecek (1/2 ölçek whey protein tozu + 150 mL su veya süt)
Ara	1 bardak protein tozlu içecek (1/2 ölçek whey protein tozu + 150 mL su veya süt)	1 bardak laktozsuz süt/ light süt/ soya sütü + 5 adet çilek blenderdan geçirilerek	1 bardak laktozsuz süt/ light süt/ soya sütü + 5 adet çilek blenderdan geçirilerek
Akşam	1 küçük kase tanesiz çorba (ezogelin ve mercimek çorbası hariç)	1 bardak protein tozlu içecek (1/2 ölçek whey protein tozu + 150 mL su veya süt)	Çılbır (yoğurtlu yumurta) sulu şekilde yumurta pişirilir ve yoğurt ile servis edilir
Ara	1 bardak light ayran	1 adet sade probiyotik yoğurt (Örn; Altıncılık, Activia, Yovita)	1 adet sade probiyotik yoğurt (Örn; Altıncılık, Activia, Yovita)



	15. gün	16.gün	17.gün	18.gün	19.gün	20.gün
Güne başlarken	1 bardak su	1 bardak su	1 bardak su	1 bardak su	1 bardak su	1 bardak su
Kahvaltı	Menemen (yağsız, biber ilavesiz kabuksuz domates ile sulu olacak şekilde)	1 bardak protein tozlu içecek (1 ölçek whey protein tozu + 300 mL su veya süt)	2 çorba kaşığı lor peyniri veya 2 dilim az yağlı/ light yumuşak peynir (ortalama 60 gr çatalla eziniz) + kabuksuz çok ince doğranmış domates	Yağsız Peynirli Omlet (light süt ilave edebilirsiniz)	Menemen (yağsız, biber ilavesiz kabuksuz domates ile sulu olacak şekilde)	Rafadan yumurta + lor peyniri + kabuğu soyulmuş ve çok ince doğranmış domates
Öğle	Sebze püresi Light yoğurt (sebze pürelerinin içine lor peynir veya light labne peynir ekleyebilirsiniz)	Çılbır (yoğurtlu yumurta) sulu şekilde yumurta pişirilir ve yoğurt ile servis edilir	1 bardak protein tozlu içecek (1 ölçek whey protein tozu + 300 mL su veya süt)	Mücver içine yumurta ve peynir ilave edilerek protein kalitesi artırılır, fırında veya tavada pişirilir	1 kase kremasız çorba (Örn; bezelye, mantar, domates, blenderiz sebze) 1 kase light yoğurt	Sebze püresi Light yoğurt (sebze pürelerinin içine lor peynir veya light labne peynir
Ara	1 bardak light ayran veya light kefir	1 su bardağı meyve suyu (katkısız) veya haşlanmış meyve püresi	1 porsiyon meyveden yapılmış meyve püresi tarçın ilave ederek tatlı isteğinizi bastırabilirsiniz	1/2 kase sütlü tatlı veya 1 top dondurma	1 adet sade probiyotik yoğurt (Örn; Altinkılıç, Activia, Yovita)	1 bardak protein tozlu içecek (1 ölçek whey protein tozu + 300 mL su veya süt)
Akşam	1 kase kremasız çorba (Örn; bezelye, mantar, domates, blenderiz sebze)	Sebze püresi Light yoğurt (sebze pürelerinin içine lor peynir veya light labne peynir	1-2 kepçe çorba koyu kıvamlı olabilir	Süt ve peynir eklenmiş patates püresi	1 bardak protein tozlu içecek (1 ölçek whey protein tozu + 300 mL su veya süt)	Sebze püresi Light yoğurt (sebze pürelerinin içine lor peynir veya light labne peynir
Ara	1 bardak protein tozlu içecek (1 ölçek whey protein tozu + 300 mL su veya süt)	1 bardak light ayran veya light kefir	1 adet sade probiyotik yoğurt (Örn; Altinkılıç, Activia, Yovita)	1 bardak protein tozlu içecek (1 ölçek whey protein tozu + 300 mL su veya süt)	1 bardak light ayran veya light kefir	1 adet sade probiyotik yoğurt (Örn; Altinkılıç, Activia, Yovita)



	21.-22.gün	23.gün	24.gün	25.-27.gün	28.-30.gün
Güne başlarken	1 bardak su	1 bardak su	1 bardak su	1 bardak su	1 bardak su
Kahvaltı	1 bardak protein tozlu içecek (1 ölçek whey protein tozu + 150 mL su veya süt)	1 adet kayısı kıvamında haşlama yumurta + 1 kaşık light labne karışımı ince doğranmış kabuksuz domates ile	yağsız peynirli omlet (light süt ilave edebilirsiniz)	Menemen (yağsız, biber ilavesiz kabuksuz domates ile sulu olacak şekilde)	1 yumurta 1 dilim peynir veya 2 çorba kaşığı lor peyniri ince doğranmış kabuksuz domates
Öğle	1 kutu light veya yağı iyi süzölmüş TON balığı	1 kase kremasız çorba (Örn; bezelye, mantar, domates, blenderiz sebze) 1 kase light yoğurt	Sebze püresi 1 küçük kase yoğurt (sebze pürelerinin içine lor peynir veya light labne peynir ekleyebilirsiniz)	1 kutu light veya yağı iyi süzölmüş TON balığı	Domates rendesi ile hazırlayacağınız kıyma kavurma veya yumuşak köfte 1 kase light yoğurt
Ara	1/2 porsiyon az şekerli veya tatlandırıcı ile pişirilmiş muhallebi	1 bardak protein tozlu içecek (1 ölçek whey protein tozu + 150 mL su veya süt)	1 bardak protein tozlu içecek (1 ölçek whey protein tozu + 150 mL su veya süt)	1 bardak protein tozlu içecek (1 ölçek whey protein tozu + 150 mL su veya süt)	1 bardak protein tozlu içecek (1 ölçek whey protein tozu + 150 mL su veya süt)
Akşam	Menemen (yağsız, biber ilavesiz kabuksuz domates ile sulu olacak şekilde) 2 çorba kaşığı lor peyniri	1 kutu light veya yağı iyi süzölmüş TON balığı light labne ile karıştırabilirsiniz	Izgara veya buğulama balık	Mücver içine yumurta ve peynir ilave edilerek protein kalitesi artırılır, fırında veya tavada pişirilir 1 kase light yoğurt	1 kase balık çorbası
Ara	1 bardak light ayran veya light kefir	1 adet sade probiyotik yoğurt (Örn; Altinkılıç, Activia, Yovita)	1 bardak light ayran veya light kefir	1 adet sade probiyotik yoğurt (Örn; Altinkılıç, Activia, Yovita)	1 adet sade probiyotik yoğurt (Örn; Altinkılıç, Activia, Yovita)



1. AY SONRASI BESLENME PLANI

Güne başlarken: 1 su bardağı su

Kahvaltı:

Tercih önceliğiniz protein içeriği yüksek besinlerden yana olmalıdır.

- Yumurta
- Peynirler (az yağlı peynirler...)
- Süt
- Protein tozu gibi.

Sonrasında ekmek grubu olan tam tahıllı ekmekler veya etimek tercih edebilirsiniz. Ancak ekmek grubu günde 1 dilim ile sınırlı kalmalıdır.

Örnek Kahvaltı Seçenekleri;

- 1 tam yumurta (omlet/menemen/haşlama) + 1 dilim peynir + Söğüş sebzeler + 1 dilim ekmek veya 2 adet etimek (ince labne peynirli)
- 2 yumurta + 1 dilim etimek + domates, salatalık vb.
- 2 dilim etimek üzerine light labne peynir + domates, salatalık, maydanoz vb.
- 1 dilim füme et/hindi + 3 adet zeytin + söğüş sebzeler
- 1 kase yoğurt + 1 porsiyon meyve
- 2 kaşık yulaf ezmesi + 1 su bardağı süt + Kuru meyveler + Yağlı tohumlar
- ½ yufkadan yapılmış bol sebze ve peynirli gözleme
- ½ tost+ domates, salatalık

Öğle/Akşam:

Tercih önceliğiniz yine protein içeriği yüksek besinlerden yana olmalıdır.

- Et grubu (Köfte/ Kırmızı et/ Balık/ Tavuk)
- Yumurta
- Peynirler
- Protein tozu gibi.

Öncelikle karnıyarık içi gibi kıymalı sebze yemekleri ile başlanmalıdır. 5. Hafta içerisinde sulu köfteler, ızgara köfte tercih edilebilir. 6. Haftada kuşbaşı ya da yumuşak etlere başlanılabilir (lokum kıvamında bonfile et gibi). 7. Haftada et döner, tavuk but, kebab, kuzu etine başlanılabilir. 8. Haftada tavuk göğüs, pirzola gibi daha katı et denemeleri yapabilirsiniz. Günlük lif ihtiyacınız için ilk tercihimiz olan protein kaynağı besinleri tükettikten sonra sebze grubu besinleri de beslenmenize ekleyiniz.

45.Günden sonra kuru baklagilleri de beslenmenize ekleyebilirsiniz.



Örnek Öğle/Akşam Yemeği Seçenekleri:

- Izgara köfte + salata - Sulu köfte veya karnıyarık içi de olabilir.
- Izgara et + salata
- Izgara tavuk + salata - Tavuk haşlama (Terbiyeli şekilde)
- Izgara balık + salata
- Ton balıklı salata
- Cacık (1 su bardağı yoğurttan yapılmış semizotu veya salatalık)
- Sebze yemeği (mücver, kabak, ıspanak, fasulye) + 2-3 yemek kaşığı yoğurt + salata
- Kuru baklagiller yemeği (kimyon ilave ediniz) + Yoğurt + Salata

Ara Öğünler:

Her öğünlerimizde olduğu gibi ara öğünlerde de yine protein ağırlıklı besinleri tercih etmeliyiz.

- Peynirler
- Süt
- Yoğurt gibi.

Protein kaynağı besinleri tercih ettikten sonra meyve, tam tahıllı grisini gibi karbonhidrat kaynağı besinleri beslenmenize ekleyebilirsiniz. Ara öğünlerde protein kaynağı besinleri tercih etmek ihtiyaç duyulan günlük protein ihtiyacının karşılanması için çok önemlidir.

Tatlı tercihinin mümkün olduğunca en son tercih etmek ilerleyen zamanlarda da tatlılardan uzak durmanızı sağlayacaktır.

Örnek Ara Öğün Seçenekleri:

- 1 su bardağı kefir (light)
- 1 kutu probiyotikli yoğurt
- 1 su bardağı proteinli süt
- Quark peyniri
- Atıştırmalık Peynirler
- Füme etler
- 1 su bardağı ayran --- light veya light yoğurttan yapılmış
- 1 porsiyon meyve
- 5-6 adet iç fındık veya badem veya 2 ceviz
- Şekersiz sütlü tatlılar veya 2 top sade dondurma (haftada 1 kez)
- ½ paket diyet bisküvi
- 1 avuç leblebi (kabızlık durumunda tercih etmeyiniz)
- 1 fincan şekersiz sütlü kahve --- latte



BESİNLERİN İÇERİKLERİ

Protein Kaynakları (Günde 60-85 gr protein tüketmelisiniz):

Kırmızı et (30gr)	6 gr
Tavuk (derisiz) (30 gr)	6 gr
Hindi (derisiz) (30 gr)	6 gr
Balık (30 gr)	6 gr
Yumurta (1 adet)	6 gr
Peynir (Normal yağlı) (30 gr)	6 gr
Füme et grupları (30 gr)	6 gr
1 su bardağı (200 mL) light/normal/laktozsuz süt	6 gr
1 su bardağı (200-250 gr) light/normal/laktozsuz yoğurt	6 gr
1 su bardağı (250 mL) proteinli süt	13 gr
1 su bardağı (200 mL) soya sütü	6 gr
100 gr yeşil mercimek	23 gr
100 gr nohut	21 gr
100 gr kuru fasulye	22 gr
100 gr kuru barbunya	23 gr
20 adet iç badem (Tuzsuz/kavrulmamış)	7 gr
20 adet iç fındık (Kavrulmamış)	6 gr
20 adet fıstık	10 gr
20 adet Antep fıstığı (Tuzsuz/kavrulmamış)	2 gr
8 adet ceviz	6 gr
1 yemek kaşığı fıstık ezmesi	3 gr
1 avuç (10 g) kabak çekirdeği	2 gr

Sağlıklı Yağlar:

1-2 tatlı kaşığı zeytinyağı

¼ dilim avokado

Yağlı tohumlar (badem, ceviz gibi)

3-5 adet zeytin

*Sağlıklı yağlara beslenmenizde yer vermek kabızlık sıkıntısını yaşamınızı engelleyecektir.

Sağlıklı Karbonhidratlar:

1-2 yemek kaşığı yulaf ezmesi

Tam tahıllı ekmekler

Tam tahıllı makarna

Bulgur

Tam tahıllı gıdalar

Meyveler (Porsiyonuna dikkat ederek)

*Ameliyat sonrasında ilk tercihinizin protein grubu besinler sonra sebzeler son olarak karbonhidrat değeri yüksek besinler olması gerektiğini unutmayınız.



MEYVE DEĞİŞİM LİSTESİ

(1 Porsiyon Meyve Miktarı)

MEYVELER	PORSİYONLAR	MİKTAR (gr.)
Elma	1 küçük boy	100
Muz	1 küçük boy - 1/2 büyük boy	50
Greyfurt	yarım adet	125
Portakal	1 orta boy	100
Mandalina	1 büyük boy veya 2 küçük boy	100
Turunç	1 orta boy	100
Ayva	1/4 orta boy	80
Armut	1 orta boy	100
Üzüm	15 iri tane	80
Nar	1/2 küçük boy	80
Kavun	1/8 orta boy	200
Karpuz	1/8 orta boy	200
Kiraz	12 adet	75
Kivi	1 orta boy	120
Vişne	10-12 adet	80
Kayısı	3 adet	100
Şeftali	1 orta boy	100
Taze İncir	1 küçük boy	50
Yeni Dünya	6 adet	125
Erik	5 adet	100
Mürdüm Eriği	3-4 adet	50
Çilek	12 adet	175
Böğürtlen	½ su bardağı	75
Ananas	1 dilim	75
Greyfurt suyu	1 çay bardağı	100
Portakal suyu	1 çay bardağı	100
Nar suyu	1/3 su bardağı	80
Vişne suyu	1/3 su bardağı	80
Üzüm suyu	1/4 çay bardağı	60
Elma suyu	1/3 su bardağı	80
Kuru incir	1 adet	20
Kuru erik	5 adet	20
Kuru kayısı	4 adet	20
Kuru üzüm	1 yemek kaşığı dolusu	20
Hurma	1/4 orta boy	50
Kuru Hurma	5 adet	20
Limon	1 orta boy	100
Dut	1/2 su bardağı	50
Ahududu	1/2 su bardağı	75
Nektarin	1 orta boy	125
Mango suyu	1/2 su bardağı	70



YENİ YAŞAMINIZDA SIK KARŞILAŞILAN SORUNLAR VE ÇÖZÜMLERİ

Ağrı

Hafif ve orta şiddette ağrı cerrahi operasyon sonrasında normaldir. Eğer size verilen ağrı kesiciye rağmen (Felden Flash® tablet) ağrınız şiddetleniyorsa koordinatörlerimiz ile bağlantıya geçiniz.

Ateş

Vücut ısınız 38 °C geçmemelidir. Üşüme, titreme ve 38 °C üzerindeki ateş durumunda koordinatörlerimiz ile bağlantıya geçiniz.

Bulantı

Sıklıkla midenizin alabildiğinden daha fazlasını yemenize, besin kokularına karşı hassasiyete, ağrı kesicilere, yememeye ve az sıvı alımına bağlı olur. Bulantı hissiniz gün boyunca ve bir kaç gün sürüyorsa koordinatörlerimiz ile temasa geçiniz.

Kusma

Sıklıkla hızlı ve midenin alabildiğinden fazlasını yemeye bağlı olarak oluşur. Doluluk hissi oluşuktan sonra yemeye devam ederseniz kusma olabilir. Birçok hastada, olabilen kusma atakları, yavaş yeme, iyi çiğneme ve doluluk hissi oluşuktan sonra bir lokma dahi almama gibi talimatların hızlı bir şekilde öğrenilmesini sağlar. Kusmanız gün boyunca devam ederse, katı veya kıvamlı besinlerin alımını bırakıp, 6- 12 saat boyunca sadece berrak sıvılar almalısınız. Eğer kusma 2 gün boyunca devam ederse koordinatörlerimiz ile temasa geçiniz.

Ağıza yapışkan, farklı tatta sıvı gelmesi

Yemeklerin sindirimi için midede üretilen mukus bazı hastalarda yemek borusuna doğru geri çıkarak ağızda yapışkan, değişik tatta sıvı hissi verebilir. Genelde ilk üç ay devam eden bu şikâyet kendiliğinden düzelir. Çoğu hasta yemekten 30 dakika önce alınan açık çay veya limonlu sıcak su ile bu şikâyetin en aza indirildiğini tarif etmektedir.

Dehidrasyon (Vücutta su oranının azalması)

Eğer yeterince sıvı almazsanız dehidratasyon oluşabilir. Belirtileri; halsizlik, koyu renkli idrar, bulantı, baş dönmesi, dil paslanması, bayılma, uyku hali, bel ağrısı şeklinde sıralanabilir. Bu belirtiler sizde varsa ve yeterince sıvı almadığınızı düşünüyorsanız bir hastaneye giderek damar yolu ile sıvı tedavisi almanız gerekebilir. Bu durumda koordinatörlerimiz ile temasa geçiniz.

Dumping Sendromu

Şeker, dondurma, şerbetli tatlılar gibi basit karbonhidratların yüksek oranda bulunduğu besinlerden bol miktarda alınması nedeniyle olur. Belirtileri; karın bölgesinde dolgunluk; kramplar,



bulantı ve ishal şeklinde görülebilir. Bazı hastalar sersemlik hissi, vücutta sıcaklık, zayıflık ya da bayılma durumunu tarif edebilirler. Soğuk terleme, kalp hızında yükselme de belirtiler arasındadır. Basit karbonhidratları içeren besinlerin (Pirinç, makarna, patates, şekerli besinler) kısıtlanması; daha çok protein tüketerek ve yemekler ile birlikte sıvı almayarak belirtiler azaltılabilir. Ayrıca aşırı sıcak ve soğuk besin tüketiminden kaçınılmalıdır.

Kabızlık (Konstipasyon)

Yetersiz su alımının beraberinde getirdiği en büyük problemlerden biri kabızlıktır. Kabızlık probleminiz varsa su alımınızı arttırmak ile başlamalısınız. 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, ayrıca piyasada satılan probiyotik tozlardan diyetisyeninize danışarak kullanabilirsiniz. Fiziksel olarak aktif olmanız da yine kabızlık şikâyetlerinizin önlenmesinde destek olur. Bu yöntemlerle düzelme sağlanamaz ise Bekunis drj gece yataken 1 adet alabilirsiniz. Bunu bir kaç gün tekrarlayabilirsiniz. Fakat alışkanlık yapmaması için sürekli kullanmanız önerilmez.

İshal (Diare)

İshal durumu (Bir günde 3 defadan daha fazla dışkılama) oluştuğunda süt gibi laktozlu besinleri sınırlandırınız. Yavaş yediğinizden ve iyi çiğnediğinizden emin olunuz. Tüketimlerinize eğer kullanıyorsanız yağ ve baharat alımını sınırlandırınız. Etiket okuma alışkanlığı geliştirerek içeriğinde şeker alkolü olan besinleri diyetinizden çıkarmalısınız. Bunlar etiketlerde sorbit-OL, mannit-OL, vb şekilde yer alır. Sindirim sisteminizi desteklemek için yine probiyotiklerden faydalanabilirsiniz. Eğer ishal iki gün boyunca devam ederse koordinatörlerimiz ile temasa geçiniz.

Baş Dönmesi veya Baş Ağrısı

Sıvı alıp almadığınızdan emin olmalısınız. Yemeklerinize bir miktar tuz ilave etmeniz de yine bu şikâyetlerinizin ortadan kalkması konusunda yardımcı olabilir. Öğün atlamadığınızdan ve yeterli besin alımı yapıp yapmadığınızdan da emin olmalısınız. Tüm bu değişimleri yapmış olmanıza rağmen devam eden bir baş dönmesi var ise koordinatörlerimiz ile temasa geçiniz.

Yorgunluk, bitkinlik

Yeterli sıvı alıp almadığınız yorgunluk ve bitkinlik hissi yaşamanızla alakalıdır. Uyku düzeninizin de yine sağlanmış olması gece uykularının mutlaka sağlanıyor olması gerekir. Ayrıca fiziksel aktivitenin yaşam kalitenizi arttıracaklarını bilerek yürüyüşlere gerekli önemi vermelisiniz. Besin tüketimlerinize protein kalitesi yüksek besinler tüketmeniz de bu şikâyetlerin önlenmesinde öncelikli düzenlenecek noktalardan biridir.



Mide Ekşimesi (Reflü)

Çok soğuk veya çok sıcak besinlerin tüketimi bu durumun artmasına sebep olabilir. Ayrıca baharatlı ve salçalı besin tüketimleri de yine mide ekşimesine neden olabilir. Gazlı içecekler, çikolata, alkol, nane, yağlı yiyecekler. İçecekleri pipet ile tüketmekten kaçınınız. Yemek sonrasında hafif tempoda yürüyüş yapmak ve yastığınızı 45° eğimde tutmak şikâyetlerin önlenmesinde yardımcı olacaktır.

Bacak Krampları

Potasyumdan fakir beslenmenin sonucu olarak bacak krampları ile karşı karşıya kalabilirsiniz. Yetersiz sıvı alımı da yine neden olabilir. Kefir, yoğurt gibi besinlerin tüketimini arttırabilir, fiziksel olarak aktif olmaya çalışabilirsiniz. Ayrıca gerekli durumlarda multivitamin takviyeleri de size destek sağlayabilir.

Geçici Saç Dökülmesi

Ameliyat sonrasında 3. ve 9. aylar arasında herhangi bir dönemde ortaya çıkabilir. Saç kaybı kalıcı değildir, kilo verme süreci tamamlandığında saçlarınız normal haline dönecektir. Yaşanılan saç dökülmelerinin normal süreç olduğunu biliniz. Yeterli protein alımının sağlanmadığı durumlarda sıklıkla karşılaşılabiliyorsunuz. Doktorunuza danışarak demir, çinko ve biotin içeren bir multivitamin kullanabilirsiniz.

LÜTFEN

Ameliyat sonrası 1., 3., 6., 9. ve 12. aylarda aşağıdaki kan tahlillerini yaptırınız.

- Tam kan.
- Kan biyokimyası (Glukoz, karaciğer enzimleri, albumin, BUN, kreatinin, lipidler, kalsiyum).
- Ferritin.
- Folat.
- B12 vitamini.
- Demir- Demir bağlama kapasitesi.
- Parathormon (PTH).
- D vitamini

obezitecerrahisi@hotmail.com
adresine gönderiniz...

Sonuçlarınızı e-mail ile gönderirken, konu kısmında hasta adı ve soyadını belirtmeyi, açıklamalar kısmında da ameliyat tarihiniz ve o anda kullanmakta olduğunuz ilaçları yazmayı unutmayınız.

**Yeni yaşamınızdaki yolculuğunuza destek olabilmemiz için
bizleri aramaktan çekinmeyiniz...**



YENİ YAŞAM İÇİN YENİ LEZZETLER

Tavuk veya Et Suyu

Aldığınız tüm tavuğu veya eti bir tencereye koyunuz. Üzerine su ekleyiniz. Bir süre soğuduktan sonra dolaba kaldırınız. Üzerinde biriken yağı alıp, altta kalan suyu tüketiniz. Tüketirken birkaç damla limon ve az miktarda tuz ilave edebilirsiniz.

Afiyet olsun...

Yoğurt Suyu

Almış olduğunuz veya evde yapmış olduğunuz yoğurdun üzerinde biriken yeşil su vitamin ve mineral açısından zengindir. Bu nedenle özellikle ilk 10 günlük süreçte sıklıkla tüketmenizi tavsiye ederiz.

Afiyet olsun...

Protein Tozu Yapımı

Ameliyattan sonraki 7. Gün itibariyle başlayacağınız protein tozlarından marka ve içeriğe bağlı olmak üzere en az 1 ölçek kullanmanız gerekir. Bu bir ölçek protein tozunu çok iyi özümsetebilmek için öncelikle 50 mL (yarım çay bardağı kadar) su veya sütte iyice çalkalayıp, geri kalan 250 mL su veya sütü ilave ederek yeniden çalkalayabilirsiniz. Bu hazırlanan karışımı gün içerisinde tüketiniz.

Afiyet olsun...

Komposto veya Hoşaf

Taze veya kuru meyveler ile yapacağınız komposto veya hoşafı içme suyu kullanmayı tercih ediniz. Meyveleri doğrayarak içerisine tarçın, karanfil ve vanilya (sıvı veya toz) ilave ederek lezzetlendirirseniz şeker koyma ihtiyacınız azalacaktır. Şeker veya tatlandırıcı koyarak pişirmek isterseniz ise normal miktarda koyduğunuz ölçüyü yarıya azaltmanız kalori alımınızı olumlu yönde etkileyecektir.

Afiyet olsun...



Domates Çorbası

Domatesler iyice yıkandıktan sonra rendenin ince kısmında rendelenir veya blenderdan geçirilir. İçerisine daha önceden hazırlamış olduğunuz et veya tavuk suyu ilave ederek tüketebilirsiniz. Dilerseniz içerisine light labne peyniri koyarak farklı bir lezzet yakalarken protein kalitesini de arttırabilirsiniz.

Afiyet olsun...



Yayla Çorbası

Az miktarda, ortalama 2 çorba kaşığı pirinç yıkanır ve haşlanır. Diğer tarafta yoğurt içine yumurta koyularak çok iyi şekilde karıştırılır. Bütün malzemeler birleştirilir. Daha önceden hazırlamış olduğunuz et veya tavuk suyu ilave ederek kaynayınca kadar pişirilir. Tüketilmeden önce pirinçler süzülerek tüketilir.

Afiyet olsun...

Patates Püresi

Ortalama yumruğunuz büyüklüğünde bir patatesi iyice yıkayınız. Patates yumuşayınca kadar pişiriniz. Sonrasında içine light labne peynir veya lor peynir ve light süt ilave ederek püre kıvamına gelinceye kadar eziniz veya blenderdan geçiriniz. Dilerseniz patates püresini yoğurt ile karıştırabilirsiniz. Kaşar peyniri ilave etmekten yağ içeriğinden dolayı kaçınınız.

Diğer sebze pürelerinde de aynı yöntemi kullanabilirsiniz.

Afiyet olsun...

Mücver

Kabak ve havuç rendelenir. Rendelenme sonrası oluşan yoğun suyun bir kısmı ayrılır ve istenirse daha sonra pişireceğiniz çorbalara



ilave edilir. Kalan rendelenmiş kabak ve havucun içine 1 tatlı kaşığı un, yumurta, peynir ilave edilerek kıvamlı bir harç elde edilir. Yapışmayan tavaya 1 çorba kaşığı dolusu konularak iki tarafı ve içi pişinceye kadar kısık ateşte tutulur. Ayrıca tavada bu işlemi yapmak istemezseniz fırın tepsisine (yağlı kağıt koyabilirsiniz) harç boşaltılıp fırında ortalama 30- 40 dakikada çok kurumayacak şekilde pişirilir.

Afiyet olsun...

Balık Çorbası

Tüm bir balığı iyice temizleyip havuç, patates, soğan, sarımsak ile 3-4 bardak su ilave edilerek pişirilir. Tüm malzemeler piştikten sonra 1 çorba kaşığı kadar unu ilave edip blenderdan geçirilir. Kaynayan sudan bir kaseye alıp 1 yumurta, az miktarda tuz, karabiber ve limon suyu eklenir ve çok iyi çırpılır. Daha sonra hazırlanan bu karışım blenderdan geçirilen çorbaya ilave edilip birkaç dakika daha kaynatılır.

Afiyet olsun...

Çılbır

Tencereye 2 bardak su konulur ve kaynatılır. Kaynayan suya sonra 2 kaşık sirke ve az miktarda tuz eklenir, karıştırdıktan sonra 1 yumurta tencerenin ortasına kırılır ve o şekilde bırakılır. Ortalama 3- 4 dakika beklendikten sonra (daha yoğun kıvamlı olmasını isterseniz 1-2 dakika daha pişirebilirsiniz) kevgir yardımı ile bir tabağa alıp üzerine yoğurt ilave ederek tüketebilirsiniz.

Afiyet olsun...



REÇETE

Hasta Adı, Soyadı:

Tanı:

Rx**I) Panto 40 mg (28) tb.****D: III (Üç) B
S: 1x1 PO**

Sabah aç karnına 1 adet (3 ay boyunca kullanınız)

II) Felden Flash 20 mg (10) tb.**D: I (Bir) B
S: 2x1 PO**

Günde 2 kez 1 adet ağızda eriterek (Hafif ağrılar için kullanmayınız)

III) Clexane 0,4 ml (10) hazır enjektör**D: I (Bir) B
S: 1x1 SC**

Ameliyattan önceki gece saat 23.00 de 1 adeti cilt altına uygulayınız.

IV) Ursactive 250 mg (100) kapsül**D: II (İki) B
S: 3x1 PO**

Sabah 2, akşam 1 adet (20. günden itibaren başlayıp, 6 ay kullanınız)

V) Contractubex 100 g jel**D: I (Bir) B
S: 3x1 Epidermal**

Ameliyattan sonra 10. günden itibaren başlayarak günde 3 kez yaraların üzerine yarım fındık kadar miktarını dairesel hareketler ile uygulayınız.

VI) Pharmaton Multivitamin tb.**D: I (Bir) B
S: 3 günde
1 kez 1 adet**

Ameliyattan sonra 30. günden itibaren başlayarak 3 günde bir 1 adet şeklinde kullanınız.

NOTLAR...

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines.

NOTLAR...

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines.



Prof. Dr. Koray TEKİN

Dünyada kabul görmüş modern ve güvenli obezite cerrahisi tekniklerini ülkemize kazandırmış öncü cerrahlardandır. 2006'da henüz doçent olduğu dönemde Brüksel'de "European School of Laparoscopic surgery'de katıldığı eğitim ile obezite cerrahisine ilk adımını atan Dr Tekin, konunun genel cerrahi prensiplerinden oldukça farklı, kendine has yapısını fark ederek, obezite cerrahisinin üst ihtisas olarak kabul edildiği Amerika Birleşik Devletleri'ne görevlendirme ile gitti. 1995'te ABD Medikal Lisans Sınavını (USMLE) başarı ile geçmesinin avantajını da kullanarak, öncelikle Princeton Üniversitesi'nde ASMBS önceki dönem başkanlığını yapmış olan Dr Brolin ile çalıştı. Sonrasında New York'a geçerek Cornell Üniversitesinde Dr Bessler ile eğitimine devam ederken, Lenox Hill Hospital'de Dr Roslin ile tanıştı. 2007'de New York'ta yapılan 'Tüp mide' ile ilgili dünyada ilk konsensüs toplantısına Türkiye'den katılan tek cerrahı.



İlk Lap Gastrik Bypass ve t p mide ameliyatları

2008 başında A.B.D.'de ki eğitimi tamalayan Dr. Tekin ülkeye dönüşünde İstanbul'da Dr Bessler'in eşliğinde ilk RNY Gastric Bypass ameliyatlarını gerçekleştirdi. Yine aynı yıl Pamukkale  niversitesinde ilk başarılı "T p Mide" ameliyatlarını yaptı. Bu iki yeni yöntemin ülkemizde yaygınlaşmasında öncülük eden Dr TEKİN, geçen yıllar içerisinde t p mide ve bypass ameliyatları sonrasında olabilen tekrar kilo alımı sorunu için 2010'da tekrar ABD'ne giderek Dr Roslin ile çalıştı. 2012 yılında Dr. Roslin'i ülkeye davet ederek, Türkiye'deki ilk modifiye duodenal switch (SADI-S) ameliyatlarını gerçekleştirdi.

Ülkemizdeki ilk SADI-S Ameliyatı

T p mide ameliyatı sonrası kilo alımı durumunda (revizyon cerrahisi) etkili bir obezite cerrahisi yöntemi olarak uygulanabilen Laparoskopik Duodenal Switch ve modifiye edilmiş versiyonu SADI - S ameliyatlarını Pamukkale Üniversitesi Hastanelerinde Dr Mitchell Roslin eşliğinde gerçekleştirdim.



Prof. Dr. Koray Tekin
Obezite & Metabolik Cerrahi

Teşvikiye Mahallesi, Hakkı Yeten Caddesi,
No:13 Fulya Terrace Center 2, Kat 14 D:90
Fulya - Şişli / İstanbul

www.obezitecerrahimiz.com
www.koraytekin.com
www.bariatriccerrahi.com

