



BARİATRİK CERRAHİ HASTALARI İÇİN BESLENME İLKELERİ

Doküman Kodu	Dİ.Y.FR.017
Yayın Tarihi	08.01.2016
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1/4

- Dolgunluk ve doyunluk hissettiğinizde, her zaman yeme ve içmeyi sonlandırmalısınız.
- Asla yiyecek ve içecekleri bir arada almamalısınız.
- Fazla yememek için, yemeğe başlamadan önce yiyecek ve içecekleri ölçmelisiniz.
- Günde 4- 6 öğün tüketmelisiniz.
- Yavaş yemeye özen göstermelisiniz.
- Yiyecekleri yutmadan önce en az 20 kez çiğnemelisiniz. Yiyecekler ağzınızda sulu hale gelmeli, eğer yiyecekleri sulu hale getirinceye dek çiğneyemiyorsanız yiyeceği yutmamalısınız.
- Proteinli yiyeceklerle beraber, karbonhidrat ve yağları da birlikte almalısınız.
- Asla tatlıları yemeyin (kek, kurabiye, dondurma, bisküvi, bal, reçel v.b)
- Yağları sınırlayın, günde 3 ölçüden fazla tüketmeyin (1 ölçü=10 gram) Katı yağlar yerine zeytinyağını tercih edin.
- Her zaman sebze ve meyve porsiyonlarının küçük olmasına dikkat edin.
- Günde 30 dakika fiziksel aktivite yapmaya çalışın.(yürüyüş en güzel ve en kolay aktivitedir, unutmayın)

	BARİATRİK CERRAHİ HASTALARI İÇİN BESLENME İLKELERİ	Doküman Kodu	Dİ.Y.FR.017
		Yayın Tarihi	08.01.2016
		Revizyon No	0
		Revizyon Tarihi	0
		Sayfa No	1/4

1. EVRE DİYETİ= CLEAR(BERRAK) SIVI

Süre: 1- 2 gün

Miktar: 30 ml / 15 dak

Önerilen yiyecekler: su, enteral beslenme solüsyonları, toz protein destekleri(sulandırılmış), yağsız et suyu, şekersiz içecekler, taze sıkılmış ve süzölmüş meyve suları

Önerilmeyen yiyecekler: şekerli, karbonatlı, kafeinli içecekler ve katı yiyecekler

2.EVRE DİYETİ= TAM SIVI

Süre: 1- 2 hafta

Miktar: 30- 60 ml / 30 dak

Önerilen yiyecekler: su, enteral beslenme solüsyonları, toz protein destekleri(sulandırılmış), yağsız et suyu, şekersiz içecekler, taze sıkılmış ve süzölmüş meyve suları, süzölmüş çorbalar

Önerilmeyen yiyecekler: berrak sıvı diyetinde izin verilmeyen içecekler, katı yiyecekler

3. EVRE DİYETİ= EZİLMİŞ, YUMUŞAK YİYECEKLER

Süre: 1- 2 hafta

Miktar: 30- 60 ml / 30 dak (yiyecek ve içecekler için)

Önerilen yiyecekler: Tam sıvı diyetinde önerilen bütün içecekler, yumurta beyazı, yağsız süzme peynir, elma püresi, ezilmiş yiyecekler

Önerilmeyen yiyecekler: tam sıvı diyetinde izin verilmeyen içecekler, tam yumurta, katı yiyecekler, şekerli tatlılar, fazla yağlı yiyecekler

4.EVRE DİYETİ= KATI YİYECEKLER

Süre: yaşam boyu

Miktar: 100 ml / 30 dak (yiyecek ve içecekler için)

Önerilen yiyecekler: Ezilmiş, yumuşak yiyeceklerden oluşan diyet ile bütün sebze ve meyveler, az yağlı yumuşak etler, az yağlı nişastalı yiyecekler

Önerilmeyen yiyecekler: Yumuşak olmayan yiyecek ve içecekler, çok yağlı etler, çok yağlı nişastalı ve şekerli tatlılar

	BARIATRİK CERRAHİ HASTALARI İÇİN BESLENME İLKELERİ	Doküman Kodu	Dİ.Y.FR.017
		Yayın Tarihi	08.01.2016
		Revizyon No	0
		Revizyon Tarihi	0
		Sayfa No	1/4

BERRAK DİYET

- Berrak sıvılar (şekersiz, karbonatsız, kafeinsiz)
- Şekersiz berrak meyve suları
- Su
- Taze sıkılmış süzölmüş meyve suları
- Yağsız et suları
- 1-2 gün uygulanır. Her saat 100 ml(15 dakikada 25-30 ml) yudum yudum olacak şekilde gün boyunca 1400 ml sıvı alınır.

1. EVRE DİYETİ

8 00:	100 ml su ve multivitamin
9 00:	100 ml şekersiz meyve suyu
10 00:	100 ml su
11 00:	100 ml şekersiz meyve suyu
12 00:	100 ml yağsız et suyu
13 00:	100 ml kafeinsiz limonlu ice tea
14 00:	100 ml su
15 00:	100 ml şekersiz meyve suyu
16 00:	100 ml su
17 00:	100 ml şekersiz meyve suyu
18 00:	100 ml yağsız et suyu
19 00:	100 ml su
20 00:	100 ml şekersiz meyve suyu
21 00:	100 ml su

2.EVRE DİYETİ

- 1-2 hafta uygulanır.
- Berrak sıvı diyetle önerilen bütün içecekler
- Yağsız süt
- Soya sütü
- Süzölmüş çorbalar
- Sulandırılmış toz protein destekleri
- Çiğneme multivitamin ve mineral supplementi
- 1400-1800 ml sıvı (30-60 ml/30 dak)



BARIATRİK CERRAHİ HASTALARI İÇİN BESLENME İLKELERİ

Doküman Kodu	Dİ.Y.FR.017
Yayın Tarihi	08.01.2016
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1/4

3.EVRE DİYETİ

Kahvaltı: 1 yumurta, ¼ su bardağı yağsız süt

Ara: 1 orta boy elma püresi

Öğle: ½ porsiyon yağsız ton balığı, ¼ su bardağı yağsız yoğurt

Ara: 1 dilim az yağlı beyaz peynir

Akşam: ½ porsiyon yağsız ton balığı, ¼ porsiyon iyi pişirilmiş sebze

Gece: ¼ su bardağı yağsız süt

- Öğünler arasında gün boyunca en az 4 fincan sıvıyı yavaş yavaş içerek tüketin

4. EVRE DİYETİ

- 3.evre diyetteki yiyecekler
- İyi pişmiş yumuşak sebzeler
- Kabuksuz meyveler
- İyi pişmiş yumuşak yağsız et ürünleri
- Az yağlı nişastalı yiyecekler
- Günde 4-6 öğün
- 1400-1800 ml sıvı



DİYETİSYEN