



N OBEZITE

Doç. Dr. Ayhan MESCI

“

Öncelikle hedefimiz yeni ve sağlıklı beslenmeyi yaşam tarzı haline getirmektir. Hastaya ‘neyi?, ne zaman?, nasıl? ve ne kadar?’ tüketmesi gerektiğini öğretip, menülerle sağlıklı beslenmeyi desteklemektir.

”

Bariatrik Cerrahi Beslenme
Danışmanı
Pınar SEYREK

OBEZİTE CERRAHİSİ SONRASI BESLENME VE DİĞER BİLİNMESİ GEREKENLER

Obezite ameliyatı olmaya karar verdiniz, peki ya sonrası?

Obezite cerrahisi sonrası planladığımız beslenme düzeni ve diğer bilinmesi gerekenleri bu makalede bir araya topladık.

Obezite cerrahisi günümüzde şiddetli obezite için en etkili yöntemdir. Obezite cerrahisinde hastanın mide kapasitesi önemli ölçüde değiştiği için, hastanın diyetindeki gıda alımlarını kısıtlayıcı bir etki yaratmaktadır. Öncelikle hedefimiz yeni ve sağlıklı beslenmeyi yaşam tarzı haline getirmektir. Hastaya ‘neyi?, ne zaman?, nasıl? ve ne kadar?’ tüketmesi gerektiğini öğretip, menülerle sağlıklı beslenmeyi desteklemektir.

Açlık duygusu

Obezite cerrahisi sonrası vücudun gerek duyduğu besin maddelerinin hepsinin alındığından emin olunmalıdır. Bu ameliyattan sonra açlık duygusu oldukça baskılandığı için yeni midenin avantajlarından faydalanmak gerekir. Verilen kiloları korumak adına hastanın diyetisyen takibinde bir yol izlemesi önem taşıyan konuların başında gelir.

Yeterli sıvı ve protein ile vitamin alımı çok önemli

Obezite cerrahisi sonrası kısa dönemde beslenmenin amacı; yeterli sıvı ve protein alımıdır. Yağ dokusu kaybı, doku iyileşmesi adına protein, obezite ameliyatlarından sonraki dönemde en önemli besindir. Ameliyat sonrası günlük önerdiğimiz protein miktarı 55-80 gram arasında değişmektedir. Ameliyat sonrası ilk haftalarda normal gıdalardan yeterince alınmadığı için kısa dönemde protein takviyesi ve ameliyat türüne göre kısa veya uzun vadede vitamin-mineral takviyesi önermekteyiz.

İstikrar

Obezite cerrahisi sonrası uzun dönemde beslenmenin amacı ise; kilo kaybı, verilen kiloların korunması, dengeli ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının oluşturulmasıdır.

Kısaca obezite cerrahisi sonrası beslenme programından bahsetmek gerekirse ilk aşamada 1. ve 2. Haftaları ‘sıvı dönemi’ olarak

adlandırıyoruz. 1. haftada berrak sıvılar tüketilirken, 2. hafta ‘tam sıvı dönemi’ diye adlandırdığımız çorbalar ve daha kıvamlı sıvılara geçiş yapıyoruz. Bu dönemde; bitki çayları, komposto suları, yağsız süt ve ayran, et/tavuk suyu ve çorbalar tüketilebilir. Dikkat edilmesi gereken en önemli nokta ise günlük en az 1.5 litre su tüketimidir. 3.ve 4. haftalara ‘püre dönemi’ diyebiliriz. Gereksinimleri karşılayacak sağlıklı besinlerin püre halinde hazırlandığı aşamadır. Bu aşamada en önemli protein kaynağı olan yumurtayı menümüze dahil edilmektedir. Bu dönemde; yumurta, yağsız yoğurt, işlenmemiş et ve et ürünleri, sebzeler ve meyvelere geçiş yapıyoruz. Bu noktada bilinmesi gereken ise katıların ve sıvıların bir arada tüketilmemesidir.

Daha sonra yumuşak katı ve katı dönemi olarak menülerimiz devam etmektedir. Bu noktada ise paketlenmiş hazır gıdalardan uzaklaşmak, porsiyon miktarları, besin geçiş aşamaları önemli detaylardır.

Sağlıklı yaşama geçiş aşamasında sağlıklı ve doğru beslenmenin yanı sıra kişilerden mutlaka fiziksel aktiviteyi günlük hayata dahil etmelerini istiyoruz.

İPUÇLARI

- Porsiyon miktarları kontrol edilmeli
- Yavaş ve çok çiğneyerek besinler tüketilmeli
- Öğünler atlanmamalı
- Yemekler için küçük tabaklar tercih edilmeli
- Her lokma arası çatal veya kaşığı masaya bırakma alışkanlığı geliştirilmeli
- Yiyecek alışverişlerine listeyle ve tok karnına çıkılmalı
- Aktif ve hareketli kişilerle zaman geçirilmeli
- Ameliyatı gerçekleştiren ekiple her zaman iletişim halinde olunmalı
- Motivasyon her zaman yüksek tutulmalı
- Sonuç olarak; obezite cerrahisi sonrası sağlıklı beslenme ilkelerine uymak ve hayata geçirmek, obezite ameliyatlarının başarısını arttırmak adına oldukça önemlidir.