



NİSSEN FUNDOPLİKASYON AMELİYATI SONRASI BESLENME ÖNERİLERİ EY.FR.10.719.32

NİSSEN FUNDOPLİKASYON AMELİYATI SONRASI BESLENME

Ameliyattan sonra yemek borusu geçici olarak şişer ve tahriş olur. İyileşmeyi hızlandırmak, ağrı, yutma zorluğu, karın şişkinliği gibi belirtileri azaltmak için yediğiniz yiyeceklerin kıvamını, sıcaklığını ve türlerini değiştirmeniz gerekir. Zamanla yemek borusu daha esnek hale gelir ve yavaş yavaş normal beslenmeye geçebilirsiniz.

GENEL KURALLAR

- Az az, sık sık ve yavaş yavaş yemek yiye ve sıvıları yudum yudum için,
- Şişkinliği / gazı azaltmak için gazlı içeceklerden ve sakızdan kaçın,
- Sıvı diyetten besin değeri olmadığı için çay ve kahve gibi sıvıları sınırlayın,
- Milkshake gibi daha besleyici içecekleri tüketmeye çalışın,
- Dik oturarak yemek yiye ve yemekten sonra 60 dakika boyunca dik durun.
- Normalden daha az yiyeceğinizden yeterli beslenmeyi sağlamak için tüm besin gruplarını içeren bir seçim yapın.
- Tüm yiyecekleri iyice çiğneyin, et, çiğ meyve-sebze ve ekmek gibi kolayca parçalanmayan yiyeceklerden kaçın.

AMELİYAT SONRASI DİYETİN AÇILMASI

- Beslenmeye ilk olarak sıvılarla başlayın. Her diyet dönemi için örnek beslenme planı ve süresine dikkat edin. Diyetlere toleransınız farklı olabileceğinden diyetler arası geçiş süresini doktorunuza danışınız.

SIVI DİYET (2 hafta (veya doktorunuza göre): Hastanedeyken, ameliyattan sonra 2 hafta boyunca uygulamanız gereken diyettir.

PÜRE DİYETİ (3. ve 4. haftalar (veya doktorunuza göre): Eğer sıvı diyet süresince herhangi ağrı ve rahatsızlık hissetmezseniz püre diyetine geçebilirsiniz

YUMUŞAK DİYET (5. ve 6. haftalar (veya doktorunuza göre) tolere edilince yavaşça normal diyete geçebilirsiniz: Püre diyetinden sonra sert besinlerden kaçınarak yumuşak diyet uygulayın ve sonra normal diyete geçin. Herhangi bir ağrı veya rahatsızlık olursa, bir önceki diyete tekrar dönünüz.

BESİN GRUBU	DİYETİ	İÇERİĞİ
Tahıllar, Ekmek, Makarna, Pirinç Çorba	SIVI DİYET	Tanesiz Çorba (içine pirinç, makarna ekleyip blendrize edin, süzün) Sütün içine irmik, yulaf/pirinç blendrize edin, süzün
	PÜRE DİYETİ	Püre edilmiş tahıllar (irmik- pirinç-yulaf gibi)
	YUMUŞAK DİYET	Sütle yumuşatılmış lapalar, İyi pişmiş makarna, pilav, ekmek içi
Sebzeler- Kurubaklagiller	SIVI DİYET	Sebze suları, Çorbalara sebze ve bakliyat ekleyin pürüzsüz hale getirin
	PÜRE DİYETİ	Sebze suları, Sebze püreleri (süt ve tereyağı ekleyin)
	YUMUŞAK DİYET	Sebze suları, İyi pişmiş sebzeler (mısır hariç)
Meyveler	SIVI DİYET	Meyve suları, Sütün içine meyve ekleyip blendrize edip pürüzsüz hale getirin
	PÜRE DİYETİ	Meyve suları, Komposto, Haşlanmış meyveler, Muz/armut püresi
	YUMUŞAK DİYET	Meyve suları, Yumuşak taze meyveler (Muz, Şeftali, Kavun, Karpuz)
Süt, Yoğurt, Peynir	SIVI DİYET	Süt, Ayran
	PÜRE DİYETİ	Süt, Sade yoğurt, Krem Peynir
	YUMUŞAK DİYET	Süt, Meyve eklenmiş yoğurt, Yumuşak peynirler
Et-Tavuk-Balık- Yumurta, Kuruyemiş	SIVI DİYET	Çorbalara et, balık, tavuk ekleyin ve pürüzsüz hale getirin
	PÜRE DİYETİ	Püre edilmiş et-tavuk balık
	YUMUŞAK DİYET	İyi pişmiş yumuşak et, balık ve tavuk, köfte Omlet, çılbr, rafadan yumurta
Diğer Besinler	SIVI DİYET	Sade Dondurma, Jöle
	PÜRE DİYETİ	Muss, Muhallebi, Krem Karamel, Tereyağ
	YUMUŞAK DİYET	Kek, Çikolata

YASAKLAR

BESİN GRUBU	İÇERİĞİ
Tahıllar, Ekmek, Makarna, Pirinç Çorba	Ekmek, Kraker, Kuru tahıllar, Kuru meyveler, Kuru yemişler
Sebzeler- Kurubaklagiller	Çiğ sebzeler, Sert, lifli sebzeler (ör: Mısır, brokoli sapı)
Meyveler	Sert, lifli meyveler (ör: Kabuklu meyveler, Ananas, Çiğ elma, Kuru meyveler)
Süt, Yoğurt, Peynir	Sert Peynirler
Et-Tavuk-Balık- Yumurta, Kuruyemiş	Sert et ve et ürünleri, Çiğ kuruyemişler
Diğer Besinler	Patlamış mısır, Cips, Bisküvi/kurabiye, Sert şekerlemeler

