



NÖTROPENİK VEYA KEMİK İLİĞİ TRANSPLANTASYONU YAPILAN HASTALAR İÇİN BESLENME ÖNERİLERİ

EY.FR.10.719.59

Hastanın Adı Soyadı :

Tarih :

Protokol No :

NÖTROPENİ (immün sistemin zayıflaması=kanınızın düşük olması) NEDİR?

* Mutlak nötrofil sayısının (MNS) 1500/mm³ ün altında olması olarak tanımlamaktadır.

MNS 1000-1500 mm ³	Hafif nötropeni
MNS 500-1000 mm ³	Orta nötropeni
MNS < 500 mm ³	Ağır nötropeni
MNS <100 mm ³	Çok ağır (derin) nötropeni

NÖTROPENİK DİYET NEDİR?

Bakteri ve mantar bulaşmalarını azaltmayı ve gastrointestinal sistemi kolonize eden, besin kaynaklı organizmaların neden olduğu enfeksiyonları önlemeyi amaçlayan bir diyet modelidir.

YİYECEK GRUBU	SERBESTLER	YASAKLAR
SU	✓ Steril su, kaynatılmış çeşme suyu (15 dakika) ✓ Hazır su ✓ Ticari şişelenmiş maden suyu	• Mineralli su (doğal kaynak suyu) • Kaynatılmamış su
İÇECEKLER	✓ Meyve suyu (bireysel karton veya teneke kutularda) ✓ Çay, kahve, kakao vb. (tek kullanımlık paketlerde kaynatılmış su ile hazırlanan)	• Paketlenmemiş ve pastörize edilmemiş içecekler
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ	✓ UHT ve pastörize süt, aromalı sütler ✓ Pastörize yoğurt ✓ Vakumlanmış ve pastörize peynirler (kaşar, mozeralla gibi ticari olarak paketlenmiş sert ve yarı yumuşak peynirler) (tek kullanımlık) ✓ Pastörize tereyağı, margarin (küçük ambalajlarda) ✓ UHT veya steril krema (tetrapak kutularda olanlar) ✓ Paketlenmiş porsiyonlarda pastörize dondurma ve süt tozu	• Pastörize edilmemiş süt • Pastörize edilmemiş sütle yapılan peynirler • Açıkta satılan tüm peynirler, köy peyniri, küflü peynir, pişmemiş ot içeren peynir, taze salatayla süslenen peynirler • Brie, Camembert, Rokfor, Stilton, Gorgonzola ve Blue cheese türü peynirler • Pastörize edilmemiş yoğurt • Taze krema (süt üzerindeki kaymak) • Kefir, boza vb. probiyotik içeren gıdalar

Hazırlayan AD/BD/Birim : Beslenme ve Diyet Birimi

İlk yayın tarihi : 01.09.2025

Rev No : 01

Rev Tarihi : 31.03.2026

Sayfa 1 / 1

YİYECEK GRUBU	SERBESTLER	YASAKLAR
TAHILLAR	✓ Paketlenmiş veya kızartılmış ekmek (fırında, tost makinesinde vb.) ✓ Bisküviler ve kekler (tek kullanımlık paketlerde) ✓ İyi pişmiş pirinç, paketlenmiş ve kurutulmuş makarna ✓ Ticari olarak paketlenmiş bulgur ✓ Ticari olarak paketlenmiş sade yulaf	• Süt tozu eklenmiş ve şeker kaplanmış tahıllar • Poşetlenmemiş veya kızartılmamış ekmeklere • Kremalı kekler • Açıkta satılan pasta, poğaç, ekmek, börek, simit ve bisküvi • Yavaş pişirilen pudingler • Taze makarna, bulgur • Kahvaltılık tahıllar
ET VE KÜMES HAYVANLARI	✓ İyi pişirilmiş ve fırınlanmış kuzu, sığır, dana eti ✓ Teneke kutulardaki konserve etler ✓ Tavuk, sığır, hindi eti (pişmiş)	• Sucuk, salam, sosis, sakatatlar, tofu, pate • Evde yapılmamış etli ve kıymalı börekler • Dışarıdan alınan et yemekleri (hamburger, pide, lahmacun vb.) • Mangal gibi açıkta pişirilen ve satılan yiyecekler • Dışarıdan alınan dondurulmuş etler
BALIK VE DENİZ ÜRÜNLERİ	✓ Vakumlu paketlenmiş füme balık ✓ Pişmiş, taze veya dondurulmuş balık ✓ Teneke kutularda konserve	• Kabuklu deniz ürünleri • Suşi • Salamura balık
YUMURTA	✓ Tam pişmiş yumurta (en az 12 dakika) ✓ İyi pişmiş omlet ✓ Pastörize yumurtadan yapılmış mayonez	• Çiğ veya az az pişmiş yumurta • Pişmemiş yumurta ile yapılan soslar (krema, ev yapımı mayonez, beze, sufle, yumurta likörü)
SEBZELER	✓ İyi yıkanmış (sirkeli veya karbonatlı su ile) ve pişirilmiş sebzeler ✓ İyi yıkanmış, soyulmuş ve pişirilmiş kök sebzeler ✓ Konserve edilmiş veya donmuş sebzeler	• Kabuğu soyulmayan sebzeler (marul, maydanoz vb.) • Çiğ kök sebzeler • Çiğ domates, salatalık (soyulmuş dahi olsalar)

MEYVELER	✓ Kabuğu soyulabilen taze meyveler (sirkeli su veya karbonatlı su ile yıkandıktan sonra) ✓ Konserve meyveler ✓ İyi pişmiş komposto	• Kabuğu soyulamayan meyveler (çilek, dut, ahududu vb.) • Kurutulmuş meyveler Kurutulmuş meyveler ve kabuğu soyulamayan meyveler hoşaf, komposto veya reçel olarak tüketilebilirler.
DONDURMA ŞEKERLER ATIŞTIRMALIKLAR	✓ Paketlenmiş dondurmalar ✓ Sade olan paket çikolata, şeker ve bisküviler	• Açıkta satılan dondurma • Kurutulmuş meyve ve fındık, fıstık ve ceviz içeren çikolatalı bisküvi ve dondurmalar • Krema, hindistan cevizi, kurutulmuş meyve ve çiğ fındık, fıstık, ve ceviz içeren çikolatalar • Açıkta satılan, seçilebilen, karıştırılabilen şekerlemeler
DİĞER BESİNLER	✓ Konserve veya paket çorbalar ✓ Bitkisel sıvı yağlar (zeytinyağı ve diğer bitkisel yağlardan mısırözü, ayçiçeği vb.) ✓ UHT sütle yapılan tatlılar (sütlaç, puding vb.) ✓ Tuz, salça (paketlenmiş, tek kullanımlık) veya pişirme öncesinde konulan lezzet vericiler (nane, maydanoz gibi yeşillikler, baharatlar, tatlı üstüne fındık, ceviz vb.)	• Paketlenmiş tatlılar • Soğuk su ile yapılan pudingler • Pişirme sonrasında konulan lezzet vericiler • Steril veya kaynamış su ile yapılmış jeller • Kavrulmamış ve paketlenmemiş kuruyemiş, cips, çerez • Çok baharatlı yiyecekler • Turşu gibi bekletilmiş ve fazla tuzlu yiyecekler • Kısır, çiğ köfte gibi pişirilmeyen yiyecekler • Isıl işlem görmemiş çiğ bal (petek bal) • Zeytin

**!!! KEMOTERAPİ ALIRKEN;
NAR, GREYFURT, BÖĞÜRTLEN, KARADUT, YABAN MERSİNİ,
TURUNÇ, YILDIZ MEYVESİ VE KARIŞIK BİTKİ ÇAYLARI
TÜKETMEYİNİZ !!!**

**Kemik İliği Transplantasyonu Uygulaması Sırasında
Hastaların Diyetlerinde Uymaları Gereken Kurallar:**

1. Yiyeceklerinizin hepsinin iyi pişmiş olmasına dikkat ediniz. Yemekleri çoğunlukla düdüklü tencerede (en az 10-15 dak) pişiriniz. Besinleri sıcak olarak servis ediniz. (70 ° C üzeri), pişmemiş gıdaları yemeyiniz.
2. Besinleri piştikten sonra hemen tüketiniz ve artan yemekleri diğer bir öğünde yemeyiniz, tekrar ısıtmayınız. Yenilmeyen yiyecekler atılmalıdır. (Özellikle allojenik kök hücre nakli olan hastalar için geçerlidir. Otolog kök hücre nakli olanlar ise en fazla 24 saat içinde tüketmelidirler.)
3. Pişirme için mikrodalga fırın kullanmayınız.
4. Yemek pişirilmesi sırasında kullanılacak tüm yiyeceklerin çok iyi yıkanmış olmalarına dikkat ediniz. Sebze ve meyveleri karbonata ile hazırlanan sularla veya sirkeli su ile iyice yıkayınız.
5. Yemek pişirmede temiz yemek kapları ve plastik kesim aletleri kullanınız. Tahta kesim aletleri kullanmayınız (et tahtası vb. plastik olmalı ve kullanmadan önce ve sonra çok iyi yıkanmalıdır)
6. Yemek pişirmede kullanılan araç ve gereçleri (tabak, çatal, kaşık, bardak, tencere vb.) mümkünse bulaşık makinesinde en yüksek ısıda yıkayınız. Bulaşık makineniz yoksa yıkadıktan sonra iyi durulayınız.
7. Satın alacağınız besinlerin paketlenmiş, kutu içinde ve pastörize edilmiş besinlerden oluşmasına dikkat ediniz.
8. Yiyeceklerinizi günlük taze olarak, güvenilir bir markadan ve tüketim sıklığı fazla olan marketlerden alınız. İçeriği bilinmeyen yiyeceklerden sakınınız.
9. Besinler üzerinde son kullanma tarihini kontrol ediniz ve kullanım tarihi sona ermiş, çürümüş, bozulmuş, küflenmiş, olgunlaşmamış yiyeceklerle, hasar görmüş paketleri, kutuları satın almayınız.
10. Paket halindeki yiyeceklerle içecekleri açmadan önce alkolle veya dezenfektan bir madde ile temizleyiniz. Artan yiyecek ve içecekleri buzdolabında saklayınız ve 24 saat içerisinde tüketiniz.

- 11.** İçme suyu olarak kaynamış suyu, kaynamaya başladıktan sonra 15 dakika daha kaynatarak kullanınız. Artan suyun havayla temasını engelleyip saklayınız.
- 12.** Sulandırarak hazırlanan içecekler için de hazır su kullanınız (ayran vb.)
- 13.** Yemeklerinize ilave etmek istediğiniz baharatları pişirme esnasında ekleyiniz.