



NİSSEN FUNDOPLİKASYON AMELİYATI SONRASI BESLENME

FR-HYE-04-719-65

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 yiyin ve sıvıları yudum yudum için,
- Şişkinliği / gazı azaltmak için gazlı içeceklerden ve sakızdan kaçınin,
- Sıvı diyetten besin değeri olmadığı için çay ve kahve gibi sıvıları sınırlandırın,
- Milkshake gibi daha besleyici içecekleri tüketmeye çalışın,
- Dik oturarak yemek yiyin ve yemekten sonra 60 dakika boyunca dik durun.
- Normalden daha az yiyebileceğinizden 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 kaçınin.

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.

1-SIVI DİYET

Hastanedeyken, ameliyattan sonra 2 hafta boyunca uygulamanız gereken diyetdir.

2-PÜRE DİYET

Eğer sıvı diyet süresince herhangi ağrı ve rahatsızlık hissetmezseniz püre diyetine geçebilirsiniz

3-YUMUŞAK DİYET

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	SIVI DİYET 2 hafta (veya doktorunuza göre)	PÜRE DİYETİ 3. ve 4. haftalar (veya doktorunuza göre)	YUMUŞAK DİYET 5. ve 6. haftalar (veya doktorunuza göre) tolere edilince yavaşça normal diyete geçebilirsiniz	YASAKLAR
Tahıllar, Ekmek Makarna-Pirinç Çorba	<ul style="list-style-type: none"> Tanesiz Çorba (içine pirinç, makarna ekleyip blendrize edin, süzün) Sütün içine irmik, yulaf/pirinç blendrize edin, süzün 	<ul style="list-style-type: none"> Püre edilmiş tahıllar (irmik-pirinç-yulaf gibi) 	<ul style="list-style-type: none"> Sütle yumuşatılmış lapalar İyi pişmiş makarna, pilav Ekmek içi 	<ul style="list-style-type: none"> Ekmek Kraker Kuru tahıllar Kuru meyveler Kuru yemişler
Sebzeler- Kurubaklagiller	<ul style="list-style-type: none"> Sebze suları Çorbalara sebze ve bakliyat ekleyin pürüzsüz hale getirin 	<ul style="list-style-type: none"> Sebze suları Sebze püreleri (süt ve tereyağ ekleyin) 	<ul style="list-style-type: none"> Sebze suları İyi pişmiş sebzeler (mısır hariç) 	<ul style="list-style-type: none"> Çiğ sebzeler Sert, lifli sebzeler (ör: Mısır, brokoli sapı)
Meyveler	<ul style="list-style-type: none"> Meyve suları Sütün içine meyve ekleyip blendrize edip pürüzsüz hale getirin 	<ul style="list-style-type: none"> Meyve suları Komposto Haşlanmış meyveler Muz/armut püresi 	<ul style="list-style-type: none"> Meyve suları Yumuşak taze meyveler (Muz, Şeftali, Kavun, Karpuz) 	<ul style="list-style-type: none"> Sert, lifli meyveler (ör: Kabuklu meyveler, Ananas, Çiğ elma) Kuru meyveler
Süt, Yoğurt, Peynir	<ul style="list-style-type: none"> Süt Ayran 	<ul style="list-style-type: none"> Süt Sade yoğurt Krem Peynir 	<ul style="list-style-type: none"> Süt Meyve eklenmiş yoğurt Yumuşak peynirler 	<ul style="list-style-type: none"> Sert Peynirler
Et-Tavuk-Balık- Yumurta, Kuruyemiş	<ul style="list-style-type: none"> Çorbalara et, balık, tavuk ekleyin ve pürüzsüz hale getirin 	<ul style="list-style-type: none"> Püre edilmiş et-tavuk balık 	<ul style="list-style-type: none"> İyi pişmiş yumuşak et, balık ve tavuk, köfte Omlet, çılıbır, rafadan yumurta 	<ul style="list-style-type: none"> Sert et ve et ürünleri Çiğ kuruyemişler
Diğer Besinler	<ul style="list-style-type: none"> Sade dondurma Jöle 	<ul style="list-style-type: none"> Muss Muhallebi Krem Karamel Tereyağ 	<ul style="list-style-type: none"> Kek Çikolata 	<ul style="list-style-type: none"> Patlamış mısır Cips Bisküvi/kurabiye Sert şekerlemeler

DİYET UZMANI