



# Tüp Mide Ameliyatı (Sleeve Gastrektomi) Diyet Kılavuzu



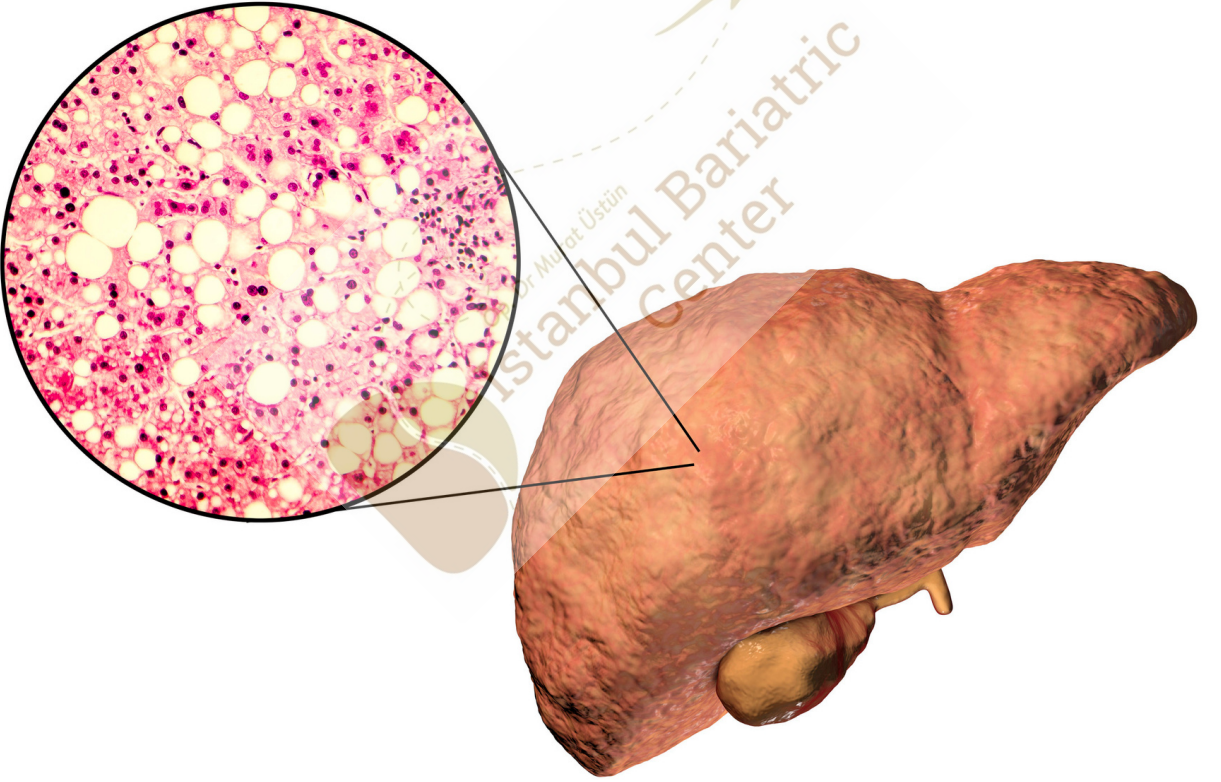
Sleeve gastrektomi (tüp mide) ameliyatı çok hızlı bir şekilde en çok tercih edilen obezite ameliyatı haline gelmiştir. Bunun nedenleri açıktır: Hızlıca tamamlanabilen bir ameliyattır, deneyimli bir obezite cerrahı tarafından ortalama 30-45 dakikada bitirilebilir. Çok düşük ciddi komplikasyon riskine sahiptir. Yine deneyimli ellerde ameliyattan sonraki 30 gün içinde karşılaşılan minör komplikasyon oranı % 1'in altındadır.

Açlık hissimizden önemli ölçüde sorumlu olan Ghrelin hormonunun en çok salgılandığı bölge midenin çıkarılan fundus bölgesidir. Dolayısıyla ameliyat sadece hacim kısıtlayıcı değil, aynı zamanda metabolik ve hormonal etkileri de güçlü olan bir ameliyattır.

Son olarak da, sindirim sisteminin doğal akışını değiştirmez. Bu sayede hem vitamin mineral eksiklikleri çok düşük oranda görülür, hem de endoskopik olarak her zaman sindirim sistemine erişilebilir.

## Obezite Cerrahisinden Önce Karaciğerinizin Durumu ve Önemi

Mideniz karının sol üst kesiminde, karaciğerin sol kısmının hemen altında yer alır. Midenize erişmek için ameliyat sırasında ekartör denilen bir aletle karaciğerinizi karın duvarına doğru kaldırmamız gerekir. Ameliyat öncesinde farkında olmasanız da, hazırlık tahlilleri arasında yer alan ultrasonografide de görebileceğiniz gibi, çok büyük olasılıkla karaciğer yağlanması mevcuttur. Bu duruma NASH (Alkole bağlı olmayan karaciğer yağlanması) denir. Morbid obezite derecesinde olup da karaciğer yağlanması olmaması çok nadirdir.



Karaciğerde depolanan yağ hücreler arasında birikir ve karaciğer fonksiyonlarını zora sokar. Aynı zamanda karaciğer boyutlarını da büyütür. Yağ depolanmış bir karaciğer normale göre çok daha az esnektir ve travmalara karşı daha dayanıksızdır. Daha büyük ve incinebilir bir karaciğer tüp mide ameliyatınızı zorlaştırır ve komplikasyon riskini artırır. Bunların başında çeşitli derecelerde karaciğer yaralanması, buna bağlı kanama veya yemek borusu-mide bileşkesinin net değerlendirilememesine bağlı kaçaklar gelir.

Bazı durumlarda cerrah karaciğerin aşırı boyutta olduğunu görerek ameliyatın güvenli olarak gerçekleştirilemeyeceğine karar verebilir. Ameliyatın 2 haftalık bir diyet sonrasında bırakılması daha sağlıklı olabilir. Bazı durumlarda da ameliyatın laparoskopiden açık ameliyata dönüştürülmesi gerekebilir. Ki bu durumda hem ağrı nedeniyle ameliyat sonrası konforu çok bozulur, hem de komplikasyon oranları çok yükselir. Biz rutin olarak 2 haftalık preop diyet uygulamasını sıkı biçimde uygulamaktayız. Komplikasyon oranlarımızdaki düşüklüğün buna bağlı olduğuna inanıyoruz. Yine aynı nedenle açık ameliyat dönme oranlarımız 0'a yakındır.

## Tüp Mide Ameliyatından Önce 2 Haftalık Diyet Riskleri Azaltıyor

Obezite cerrahisi adayları ameliyattan 2 hafta önce özel bir diyet uygulamalıdır. Bunun ilk nedeni olabildiğince düşük bir kiloda ameliyata girmek, ikinci ve en önemli nedeni ise karaciğeri toparlamaktır. Büyük ve yağlı bir karaciğer ameliyat risklerini artırır.

Ancak gösterilmiştir ki, eğer diyete sıkı şekilde uyulursa karaciğer çok hızlı şekilde küçülebilmektedir. Süre olarak değerlendirildiğinde 6 ay yapılan diyetle 2 hafta yapılan diyetin aynı oranda risk azalması sağladığı kanıtlanmıştır. Bu diyet aynı zamanda ameliyattan sonraki ilk haftalardaki beslenme tarzına adapte olmanızı da kolaylaştırır.

Ameliyat öncesi diyet konusunda birçok merkezin farklı uygulamaları olsa da, genel hatlar şu şekildedir:

- Protein alımınızı arttırın, yağsız et tüketin.
- Kalori alımınızı azaltın. Ekmek, makarna, tahıl ve pirinç tüketiminden kaçınin.
- Şeker alımını ortadan kaldırın. Buna tüm şekerler, tatlılar, tatlı içecekler ve meşrubatlar da dahildir.

Tipik bir tüp mide ameliyatı öncesi diyeti kabaca şöyledir:

Kahvaltı: Piyasada bulabileceğiniz bir protein shake tüketebilirsiniz. Şeker içermemesine dikkat edin.

Öğle yemeği: Yağsız et ve sebze tüketebilirsiniz.

Akşam yemeği: Yine yağsız et ve sebze tüketebilirsiniz.

Ara öğün olarak düşük karbonhidrat, yüksek proteinli snacklardan tüketebilirsiniz. Ayrıca ceviz, badem, sebze ve salata da uygundur.

Sıvı alımınız önemlidir. Yeterli su içmeniz açlık hissini azaltacaktır. Şeker içermeyen her türlü sıvıyı da tüketebilirsiniz.





## Özetle Ameliyattan 2 Gün Önce Diyet

Ameliyattan iki gün önce gazlı içecek ve kafein tüketmemelisiniz. Mümkün olduğunca sıvı diyet almanızda fayda vardır. Her gün bir protein shake ve şekersiz sıvı gıda tüketebilirsiniz.

## Ameliyat öncesi uymanız gereken ana kurallar:

- Günde 2.5-3 litre su tüketmelisiniz.
- Asitli içecekleri tüketmemelisiniz.
- Tüm öğünlerinizde protein ağırlıklı beslenmelisiniz.
- Unlu-şekerli besinler, yağ oranı yüksek yiyecekler (yağda kızartmalar, yağlı etler, yağlı süt ürünleri) ve alkolden uzak durmalısınız.
- Sigara kullanıyorsanız bırakmaya çalışın, bırakamazsanız; nikotin, nikotin sakızı,elektronik sigara gibi desteklerle de olsa bu dönemi olabildiğince az sigara ile geçirmelisiniz.
- Ameliyatınızdan bir hafta önce Aspirin ve türevleri olan Coraspin, Plavix, Alca seltzer v.b. kan sulandırıcı ilaçları kullanmamalısınız.

## 1.Dönem Düşük kalorili, Yüksek Proteinli, Yağ ve Şekerden Arındırılmış Diyet

### ÖRNEK LİSTE

#### SABAH

- 1 fincan açık şekersiz çay
- 1 adet haşlanmış/rafadan yumurta + 2 kibrit kutusu beyaz peynir/süzme peynir YA DA

-Peynirli omlet YA DA

-Yumurtalı menemen

-1 orta boy domates

-1 orta boy salatalık

-Mevsim yeşillikleri(tere, roka, marul, maydanoz...)

ARA

-1 su bardağı süt/soya sütü/badem sütü ya da ayran/ 1 çay bardağı haşlanmış nohut ya da leblebi

ÖĞLE

-5-6 köfte büyüklüğü(150-180gr) az yağlı et/tavuk/balık (ızgara/fırın/haşlama) YA DA

-10-12 yemek kaşığı kurubaklagil yemeği

-1 kase salata ya da haşlama mevsim sebzesi

- 4 yemek kaşığı yoğurt ya da 1 su bardağı ayran

ARA

-1 su bardağı süt/ayran ya da 4 yemek kaşığı yoğurt

-1 porsiyon meyve (avuç içi büyüklüğünde ör: 1 küçük boy elma, 1/2 muz)

AKŞAM

-5-6 köfte büyüklüğü(150-180gr)az yağlı et/tavuk/balık (ızgara/fırın/haşlama) + haşlama mevsim sebzesi+bakliyat(nohut,fasülye,mercimek yemeği)

YA DA

-10 yemek kaşığı etli sebze yemeği

-4 yemek kaşığı yoğurt ya da 1 su bardağı ayran

ARA

-1 su bardağı kefir ya da 1 küçük kutu sade probiyotikli yoğurt ya da 1 su bardağı süt





## 2. DÖNEM BERRAK SIVI DİYETİ (OPERASYONDAN 1 GÜN ÖNCE)

(Ameliyattan ve endoskopiden 1 gün önceki diyetiniz)

-Ameliyattan önceki son gün berrak sıvı diyeti uygulamanız gerekmektedir. Bu dönemde alacağınız tüm sıvılar su kıvamında olmalıdır. Hiç katı gıda almamalısınız. Meyve suyunuzu light süt ile karıştırabilirsiniz. Et –sebze suyunuzu süzgeçten geçirdikten sonra içmelisiniz.

Soya sütü ya da sütünüze bol tarçın ekleyerek bu günü daha rahat geçirebilirsiniz. Çok yaygın bir alışkanlığımız olmasa da berrak suyu sıkılmış bir meyvenin suyu ile yoğurdu çırparak kendinize meyveli ayran yapabilirsiniz.

### ÖRNEK TARİF

-200 gr tavuk incik

-2 Orta Boy Kabak (Mide ve bağırsaklara yumuşaklık verir, kan yapar)

-1 Havuç

-1 tatlı biber

-2 diş sarımsak

-1 tutam maydanoz

-2 adet ceviz

-Tuz

-3 su bardağı su

-20 dakika kaynadıktan sonra süzerek içebilirsiniz.



## BERRAK SIVI DİYETİ ÖRNEK LİSTE

(Ameliyattan ve endoskopiden 1 gün önceki diyetiniz)

### KAHVATI

-1 su bardağı süt/soya sütü/badem sütü (çubuk tarçın ile tatlandırabilirsiniz)

### ARA

-1 su bardağı süt ya da ayran

### ÖĞLE

-1 su bardağı tanesiz süzölmüş çorba ya da az yağlı et suyu ya da tavuk suyu ya da haşlanmış sebze suyu

-1 su bardağı ayran

### ARA

-1 çay bardağı taze sıkılmış tanesiz meyve suyu ya da %100 şekerless tanesiz meyve suyu

-4 yemek kaşığı yoğurt ya da 1 su bardağı süt (meyve suyunu süt ya da yoğurt ile karıştırın; böylece kan şekeri dengesini sağlamış olursunuz)

#### AKşAM

-1 su bardağı tanesiz szlmş çorba ya da az yağlı et suyu ya da tavuk suyu ya da haşlanmış sebze suyu

-1 su bardağı ayran

#### ARA

-1 su bardağı süt ya da ayran ya da kefir

-ÖĞÜN SAYISINA BAğLI KALMADAN, AÇLIK HİSSİNİ BEKLEMEDEN HER SAAT BAşI 1 SU BARDADđI KADAR TANESİZ SZLMş çORBA TÜKETEBİLİRSİNİZ.

-Bu dönemde ieeğiniz tüm sıvılar su kıvamında olmalıdır. İçecekler katı formda bir şey içermemelidir.

Gece yarısından sonra yeme – içmeyi kesiniz. Sabah hastaneye yattığınızda ameliyat saatinize kadar şekerinizin düşüp sıklıkta yaşamamanız için serum tedavisi uygulanacaktır.



**Endoskopi ncesi ve ameliyat öncesi son gün içilebilecek çorba tarifleri**



## Kuzu kapama çorbası

Kuzu kapama 500 gr

Tuz

Bütün karabiber

Pazı

Taze soğan

Dereotu

1 tatlı kaşığı esmer şeker

Havuç

Kuzu kapama tuz ve karabiberi fırın poşetine koyun .fırının en yüksek derecesine kadar ısıttıktan sonra 20 dk pişsin. Başka bir poşete yeşillikleri ve şekerini koyun .fırını 150 dereceye düşürün suyu ile birlikte etleri de yeni poşete koyun .içine 1 su bardağı sıcak su ekleyip ağzını sıkıca kapatın.1.5-2 saat pişsin.Suyunu süzüp içebilirsiniz.

## Berrak Sebze Çorbası

2 Havuç

1 Orta boy Soğan

1 -2 Diş Sarımsak

1 Kupa Biber

1 Tutam Ispanak

1 Yumruk Büyüklüğünde Brokoli

İstedğiniz Baharatlar

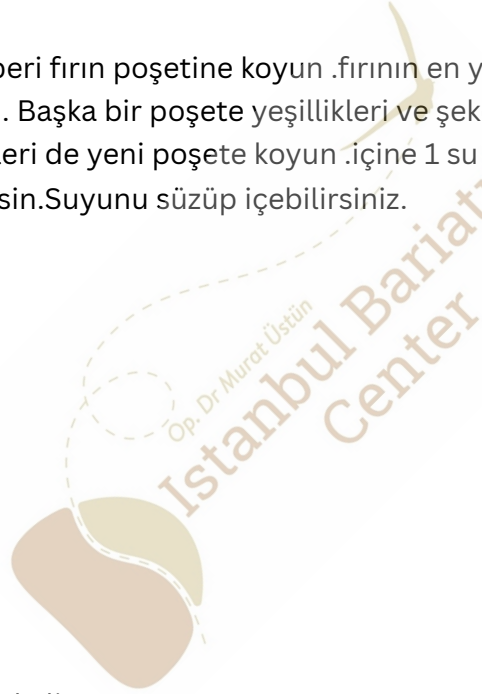
Tüm malzemeyi bir tencereye koyup orta ayar ocakta 1 saat kaynatın. Makarna süzgecinden geçirip ortalama 1 lt sebze suyu için 1 Yemek Kaşığı Tarhana yı bir kase soğuk su ile çırpıttıktan sonra sebze suyuna ekleyin. Karıştırarak 10 dakika kaynatın. Piştikten sonra ince tel süzgeçten ya da tülbentten süzün. Üzerine sıcakken 1 tatlı kaşığı sızma zeytinyağı ekleyebilirsiniz.

Özellikle vejeteryan ve veganlar için çok lezzetli homojen bir çorba olacaktır.

## Levrek Çorbası

1 Büyük Levrek (temizlenmiş,pulları sıyrılmış)

1 büyük Soğan



1 Büyük Havuç

1 kök Kereviz

1 Adet Defne Yaprağı

2 Diş Sarımsak

1 Tutam Maydanoz

Bir Tatlı Kaşığı Renkli Karabiber

Yarım Çay Bardağı Pirinç

Tuz

Tüm Malzemeyi Bütün olarak 45 Dakika kaynatın.

Çok ince süzgeçten geçirin.Limon sıkıp içebilirsiniz.

### **Tavuk Suyuna Ekşili Pırasa Çorbası**

Yarım Kilo Tavuk İncik(Derisiz)

5-6 Dal Pırasa

2 Kabak

Bir Demet Dereotu

1 Soyulmuş Domates

2-3 Diş Sarımsak

1 çay kaşığı toz zerdeçal

1 Çay Bardağı Sumak Suyu

Tüm Malzemeyi iri iri doğrayıp 45 Dakika haşlayın. Suyunu ince süzgeçten geçirip içebilirsiniz.

### **Soğan Çorbası**

500 gr Soğan

5 Diş Sarımsak

1 Kaşık Tereyağ

1.5 lt Et Suyu

1 Demet Maydanoz



1 Tatlı kaşığı Tane Karabiber

Tuz

Soğan ve sarımsakları iri doğrayıp bir kaşık tereyağ ile 20 dakika karıştırarak pişirin.Et suyu ,maydanoz ,tane karabiber ve tuz atıp 30 dakika kısık ateşte pişirin.

İnce süzgeçten geçirip içebilirsiniz.

### **Kırmızı Kinoalı Kuşkonmaz Çorbası**

1 Demet Kuşkonmaz

1 Çay Bardağı Kırmızı Kinoa

5 Su Bardağı Tavuk Suyu

Tuz

Karabiber

\*Kuşkonmaz seçerken körpe olanını seçmelisiniz.

\*Kırmızı Kinoayı elinizle sürterek iyice ovalayarak yıkayın.

Kuşkonmazı halka halka doğrayın. Tüm malzemeyi kaynadıktan sonra 20 dakika kısık ateşte pişirin. Suyunu çok ince süzgeçten geçirdikten sonra içebilirsiniz.

### **Yeşil Mercimekli Enginar Çorbası**

2 Adet orta boy Enginar (Yapraklarını da atın çorbaya)

Yarım Çay Bardağı Yeşil Mercimek

Yarım Demet Dereotu

Yarım Demet Yeşil Soğan

1 büyük Limonun Suyu

4 Bardak Hindi eti Suyu

Tuz

Limon hariç tüm Malzemeyi Mercimekler pişene kadar kısık ateşte pişirin. Süzgece boşaltıp hiç posa geçmeyecek şekilde berrak suyunu alın.limon suyunu ekleyip içebilirsiniz.

### **Yalancı Paça Çorbası**

Kemikli et

Soyumuş 1 Domates

4-5 Diş Sarımsak

1 Çay Bardağı Sumak Suyu

Tuz

Sumak Suyu dışında tüm malzemeyi kısık ateşte 2-3 saat Kaynatın. İnce tel süzgeçten geçirip(hiç bastırmayın posa geçmemeli suyuna)Sumak suyunu ekleyin.



### Zencefli Tavuk Çorbası

1 Ceviz büyüklüğünde taze zencefil

5 diş sarımsak

1 Soyulmuş Domates

1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı

1 acı biber

5 Bardak Tavuk Suyu

3 Yemek Kaşığı Soya Sosu

Karabiber

Zencefil,sarımsak,yeşil biberi ince doğrayıp zeytinyağında 3 dakika kavurun. Üzerine 4 bardak tavuk suyunu ,domatesi karabiberi ekleyin. ‘ saat kısık ateşte kaynasın. Soya sosunu ekleyin.10 dakika daha kaynasın. Altını kapatıp posası hiç alta geçmeyecek şekilde süzün.

### Taze Kekikli Mantar Çorbası

Yarım kilo Kuzu İncik

Yarım Kilo Mantar

Doğranmış ve iyice ovarak yıkanıp acısı alınmış Taze Kekik

1 Yeşil Tatlı Biber

1 Yer Elması

Tüm Malzemeyi bir saat kısık ateşte haşlayıp ince tel süzgeçten sadece berrak suyunu alacak kadar süzüp yerken üzerine muskat rendeleyin.



### Tüp Mide Ameliyatından Sonra Diyet Nasıl Olmalıdır?

Tüp mide ameliyatınızı olduysanız, daha sağlıklı bir hayata giden yolun başındasınız demektir. Karar verme ve ameliyat aşamalarının en zoru olduğunu ve bundan sonrasının kolay olacağını

düşünüyorsanız maalesef yanıldığınızı söylemek zorundayız. Hatta işin zor kısmı şimdi başlıyor bile diyebiliriz.

Kendinize yapacağınız en büyük iyilik, diyet konusunda asla kendinizi veya ekibimizi kandırmamaktır. Nasıl ki ameliyattan önceki 2 haftalık diyet ameliyat risklerinizi azaltıyorsa, ameliyat sonrası 4 haftalık diyet te postoperatif komplikasyonları önler.

Ameliyattan sonraki ilk haftalarda sıklıkla paniklemek ve ameliyat kararınızın yanlış olup olmadığını sorgulamak tamamen normaldir. Ameliyattan sonraki diyet size çok katı geliyorsa, bu cerrahınızın bu konuda çok dikkatli olduğu anlamına gelir, bunu suiistimal etmeye ve diyetinizi delmeye çalışmayın. Postop diyetinizde kaçamaklar yapmak diare, bulantı, kusma, kabızlık, susuz kalma, barsak tıkanıklığı veya en ciddiisi de kaçaklara yol açabilir. Ameliyat sonrası diyete uyma konusunda daha fazla motivasyona ihtiyacınız varsa, sitemizde bu konuyla ilgili bulacağınız diğer makaleleri de okumanızı öneririz.

Tipik bir tüp mide ameliyatı sonrası diyeti kabaca şöyledir:

### 1.Hafta: Sadece berrak sıvı gıdalar:

Bu başta çok katı gelebilir, ve öyledir de.. Bununla birlikte, ameliyattan sonra çoğu hastanın yemeye karşı büyük bir isteği olmaz. Ameliyattan sonra açlık hormonu ghrelin düzeyi neredeyse sıfıra iner. Şekersiz olmak kaydı ile her türlü sıvı gıdayı tüketebilirsiniz. Su, dekafeine kahve, etsuyu ve şekersiz karbonatsız içecekler buna dahildir. Karbonatlı içeceklerden, çok şekerli meşrubatlardan, şekerden ve kafeinden kaçınmalısınız.

### 2.Hafta: Sıvı diyet + Protein:

İkinci haftada açlık hissetmeye başlamanız normaldir. İlk hafta diyetine ek olarak bu dönemde şekersiz, karbonatsız berrak sıvılara protein tozu ekleyerek alabilirsiniz. Şekersiz pudding, terbiyeli çorbalar, yağsız yoğurt, şekersiz sorbeler, çok sulu hazırlanmış yulaf, şekersiz yağsız dondurma, taze sıkılmış elma suyu tüketebilirsiniz.

### 3.Hafta: Yumuşak Püre Gıdalar:

Ameliyat sonrası ilk iki haftanın diyeti zor olsa da, iyi haber olarak üçüncü haftadan itibaren biraz daha gerçek gıdalar, püre olarak diyetinize eklenir. Bu haftanın beslenme hedeflerinde günde minimum 60 gram protein almak, yavaş yavaş yemeye alışmak ve yeni gıdaları teker tekerlemek vardır. Tüp mide ameliyatından sonra tad ve koku algısı da değişir. Bu nedenle farklı gıdaların tolere edilmesi hastadan hastaya değişebilir. Süt ve süt ürünlerinin sindirilmesi bazen zor olabilir. Bu nedenle yeni gıdaları deneyerek ve teker teker eklemelisiniz. Böylece vücudunuzun her yeni gıdaya reaksiyonunu değerlendirme vaktiniz olur. Böylece gaz, mide ağrısı veya diareye yol açabilecek gıdaları tanımlayabilirsiniz.

Tüp mide ameliyatından 3 hafta sonraki diyet kabaca şunları içerir:

-Günde 1 protein shake. Bunu yoğurt veya yağsız sülle de hazırlayabilirsiniz.

-Soya, badem veya hindistancevizi sütü protein tozunu çok lezzetli hale getirebilir.

-Humus yiyebilirsiniz.

-Yumuşak, az yağlı peynirler tüketebilirsiniz.

-Yumuşak ve yağsız sütle ıslatılmış mısır gevreği ve kahvaltılık çerezler

-İyice haşlanarak yumuşatılmış sebzeler yiyebilirsiniz.

-Tavuk ya da kırmızı etin en yumuşak kısımlarını çok iyi çiğneyerek deneyebilirsiniz. Tavuğun göğüs eti kuru olduğundan sorun yaratabilir.

-Gaz yapmayacak çorbalar uygundur

-Çırpılmış yumurta harika bir protein kaynağıdır.

-Yumuşak buğulama balık tüketebilirsiniz.

-Az yağlı mayonez ekleyerek ton balığı veya somon yiyebilirsiniz.

-Püre haline getirilmiş muz, avokado gibi meyveler yiyebilirsiniz. Şeker miktarı açısından dikkat edin.

Kaçınılması gereken gıdalar ise:

-Smoothie serbest olmakla birlikte, şeker miktarı açısından dikkatli olunmalıdır.

-Şekerden mutlak olarak kaçınılmalıdır.

-Makarna, pirinç, ekmek gibi nişastalı gıdalardan kaçınılmalıdır.

-Kereviz, brokkoli, kuşkonmaz, fasulye gibi aşırı lifli sebzelerden kaçınılmalıdır.

#### 4.Hafta: Yemeklere geçiş:

4. haftadan itibaren biraz daha normale yakın bir beslenme düzenine geçeceksiniz. Mideniz halen çok hassastır, o nedenle çok yavaş ilerleyin. Her lokmayı çok iyi çiğnemeyi ihmal etmeyin. Halen gıdaların en yumuşak versiyonlarını denemeye devam etmeyi unutmayın.

-Günlük protein shake'lerine devam edin.

-Yavaşça tavuk ve kırmızı et yemeyi deneyin.

-Her tür balığı rahatça yiyebilirsiniz.

-Sebze ve meyveleri deneyerek ekleyebilirsiniz.

-Püre patates yiyebilirsiniz.

-Kafeinli kahve içebilirsiniz. Ancak limitli tüketmenizi öneririm.

Kaçınmanız gereken gıdalar ise:

- Soda ve benzeri gazlı içecekler
- Dondurulmuş gıdalar
- Aşırı lifli sebzeler
- Şekerli içecekler
- Her türlü tatlı, makarna veya karbonhidratlı gıdalar
- Süt ve sütlü içecekler
- Çerezler

#### 4. Hafta için atıştırılacaklar:

Günde üç ana öğün yapmalı ve aralarda bolca su tüketmelisiniz. En fazla 1 veya 2 ara öğün yapabilirsiniz. Bu ara öğünde:

- Humus ya da haşlanmış bebek havuç
- Katı haşlanmış yumurta
- Çeyrek bardak yulaf ezmesi
- Çeyrek haşlanmış ya da fırınlanmış patates
- Muz
- Çilek veya başka bir meyve

#### Tüp Mide Ameliyatından Sonra 5. Hafta ve Sonrası

Her gıdayı tek tek ekleyerek ve deneyerek devam edin. Günde 3 ana öğün almayı ihmal etmeyin. Gün içinde yeterli su tükettiğinize emin olun. Yemeklerden 30 dakika önce su içmeyin. Atıştırmaktan kaçının. Yaparsanız da sebze, meyve veya ceviz gibi gıdaları tercih edin. Günlük vitaminlerinizi ihmal etmeyin. Günde 60 gram protein tükettiğinize emin olun. Egzersizi bir alışkanlık haline getirmeye çalışın. Gazlı içeceklerden kaçının. Destek grubumuza üye olun ve diğer hastalarımızla deneyimlerinizi paylaşın.

#### Tüp Mide Ameliyatından Sonra Sağlıklı Beslenme İçin 6 İpucu

- 1-Besin değeri yüksek gıdaları seçin. Ekmek besin değeri düşük bir gıdadır, elma, muz ya da balık ise yüksek gıdalar.
- 2-İçerek de çok kalori alabileceğinizi unutmayın. Birçok hazır içeceğin yüksek oranda şeker içerdiğini bilmelisiniz.
- 3-Duygusal iniş-çıkışlara hazırlıklı olun. Gıdayı bir kaçış, rahatlama aracı gibi kullanmayın, bu durumlar için önceden plan yapın.



4-Gıdalarınızı çok iyi çiğnemeyi ihmal etmeyin.

5-Dışarıda yiyecekseniz yemeğinizi planlayın. Restoranlarda yarım ya da çeyrek porsiyon seçeneklerini sorun. Hem indirim alabilirsiniz, hem de farketmeden fazla yememiş olursunuz.

6-Suyun en iyi arkadaşınız olduğunu unutmayın. Gün içinde sürekli tüketin. Mutlaka yanınızda matara taşıyın. Yemekler sırasında kesinlikle su almayın.

Yeni hayatınıza hoşgeldiniz!



## İLETİŞİM:

**TR:** +90 532 4131143 (Whatsapp)

**UK:** +44 7491 068686 (Whatsapp)

**E-mail:** bilgi@drmuratustun.com



**Copyright Uyarısı:** Tüm telif hakları saklıdır! İçeriğin küçük bir bölümünün dahi izin alınmaksızın kopyalanması, paylaşılması veya herhangi bir yazılı, on-line ortamda kullanılması yasaktır. Uymayanlar hakkında yasal işlem yapılacaktır.

[www.istanbulbariatriccenter.com](http://www.istanbulbariatriccenter.com) 2023

