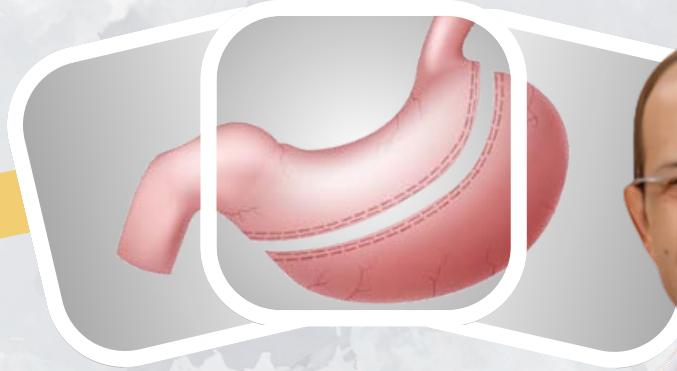


TÜP MİDE VE DİYABET CERRAHİSİ SONRASI

"SAĞLIKLI VE DAHA MUTLU BİR HAYATA
BAŞLAMANIN TAM ZAMANI !"



QR Kodu Okutarak Mobil
Uygulamamızı İndirebilirsiniz



Op.Dr.Türker Karabuğa
Obezite ve Metabolik Cerrahi

VATAN Oyuncu Semra Sima Tam 52 Kg Verdi

GÖRENLER TANIMAYIYOR! USTA
OYUNCU TAM 52 KILO VERDİ...



Semra Sima 5.Yıl -52 Kg

SABAH Oyuncu Tefvik Inceoğlu'na Tüp Mide Operasyonu

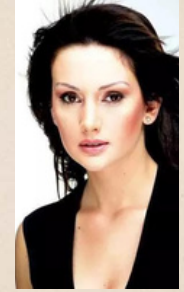
Sağlık
Kurtlar Vadisi'nin Mithat'ı
Sav, obezite ameliyatı oldu



Tefvik Inceoglu 2. Yıl -53 Kg

Hürriyet Ünlüleri Zayıflatan Doktor Op.Dr.Tüker Karabuğa

Hürriyet SAĞLIK
Ünlüleri zayıflatan doktor:
Op. Dr. Tüker Karabuğa



Sibel Ceylan 1. Yıl -25 Kg

HABER TÜRK Oyuncu Gülnihal Demir'e Tüp Mide Ameliyatı



Gülnihal Demir 1. Yıl -40 Kg

Hürriyet Kurtlar Vadisi'nin Mithat'ı Obezite Ameliyatı Oldu



Murat Tayfun Savlioğlu 10. Ay -35

Hürriyet 1 Metrelik Kubaş'a Obezite Ameliyatı

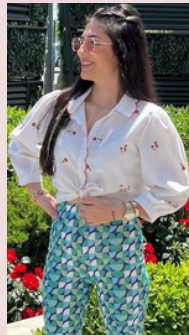


Aysun Kubaş 2. Yıl -38 Kg

SOSYAL MEDYA FENOMENİ



Pınar Öztürk 1.Yıl -33 Kg

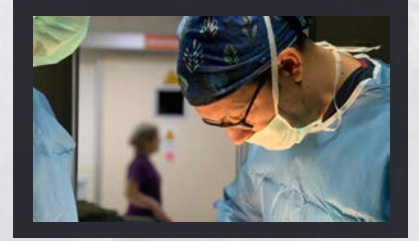
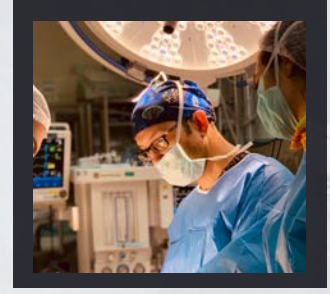
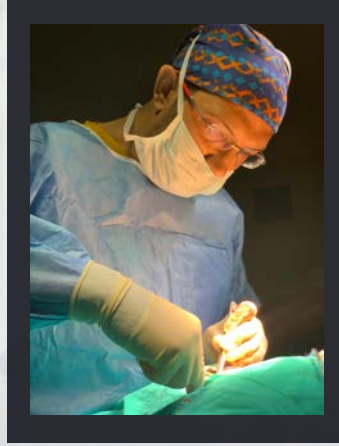


SOSYAL MEDYA FENOMENİ



Büşra Saygün 6.Ay -29 Kg






Op.Dr. Türker Karabuğa
Obezite ve Metabolik Cerrahi

Değerli hastamız;

Başarılı bir ameliyat geçirdiniz ve taburcu olma zamanınız geldi. Artık yeni bir hayata başlayacaksınız ve kilo vererek yaşam sevincinizin arttığını göreceksiniz. Yeni hayatınızda her şeyin iyi olmasını ve ideal kilonuza ulaşmanızı diliyoruz. Ameliyat sonrasında ihtiyaç duyabileceğiniz bilgiler için elinizdeki bu kitapçığı hazırladık.

Lütfen sizin için hazırlanan bu kitapçığın tamamını sonuna kadar okuyunuz.

Bu süreçte bizimle aşağıdaki numaralardan iletişime geçebilirsiniz.

 **+90 545 550 35 50**

Asistan 1: 0 545 550 35 50 - **Asistan 2:** 0 530 946 32 22

Asistan 3: 0 532 133 96 29 - **Diyetisyen:** 0 532 134 94 71

TÜP MİDE AMELİYATI NEDİR?

Sleeve Gastrektomi

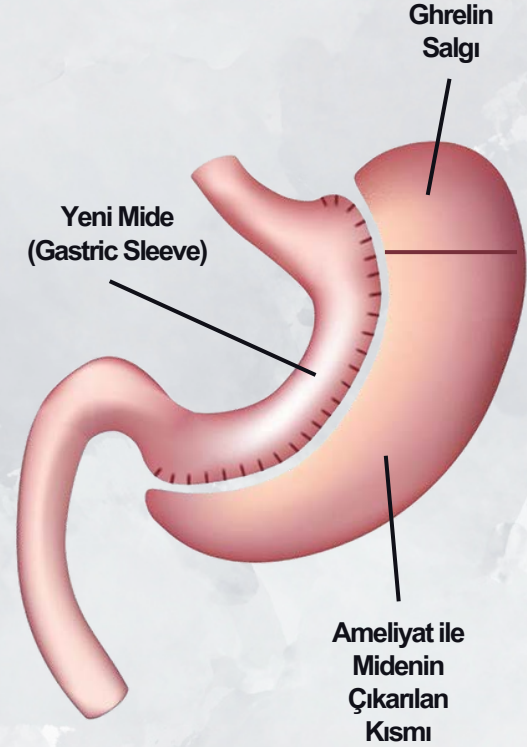
Tüp Mide Ameliyatı (Sleeve Gastrektomi) hastaların kilo vermelerine yardımcı olan dünyada en çok uygulanan cerrahi yöntemdir. Mide tüp şeklinde küçültüldüğü için Tüp Mide Ameliyatı olarak da adlandırılmaktadır.

Bu ameliyat ile midenin açlık hormonu (Ghrelin) salgılayan kısmı çıkarıldığı için açlık hissiziniz baskılanır, yemek porsiyonlarınız küçülür. Bütün bunlar kilo vermenizi kolaylaştırır ve verdiğiniz kiloları korumanıza yardımcı olur.

Tüp mide ameliyatı laparoskopik (kapalı) yöntemle yapılmakta ve cerrahi işlem yaklaşık 45 dakika sürmektedir.

Özel cihazlarla (stapler) mide kesilerek yaklaşık %80'lik kısım çıkarılır. Geri kalan tüp şeklindeki mideye baştan sona kadar, mide bağlarına da tespit edilerek iki kat daha dikiş işlemi uygulanır.

Diyet ve egzersiz ile kilo verme konusunda başarı sağlayamayan kişiler, obezite cerrahisi sayesinde operasyondan sonra ilk bir yıl içerisinde fazla kilolarının ortalama %80'ini kaybedip sağlıklarına geri kavuşabilmektedir.



DİYABET CERRAHİSİ (METABOLİK CERRAHİ) NEDİR?

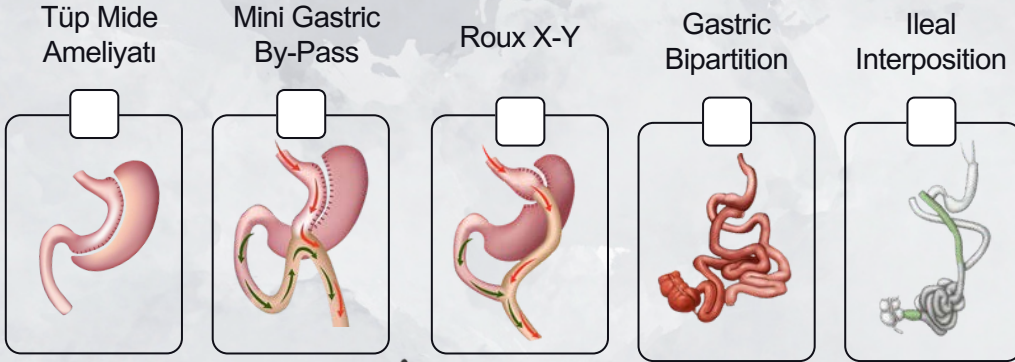
Kontrolsüz Tip-2 diyabeti olan hastalara uygulanır ve ince bağırsaklardaki (ileum) inaktive olmuş hormonal sistemi yeniden çalıştırmak amaçlanır. Bu sayede bağırsaklardan salgılanan inkretinler (GLP ve GIP) pankreasta bulunan insülin salınımını ve kullanımını artırarak etkili olur.

En önemli metabolik cerrahi yöntemleri;

- 1) Transit Gastric Bipartisyon
- 2) SADI-S
- 3) Ileal Interposition

Hepsinde temel amaç ileumu çalıştırmaktır.

En sık uyguladığımız Gastric Bipartisyonda yaklaşık 1,5-2 saat süren kapalı (laparoskopik) yöntemle yapılan cerrahi yöntemdir. Mide geniş bir tüp haline getirilerek ince bağırsağın son 2,5 metrelik kısmı (ileum) kalan midenin antrum kısmına eklenir. Böylelikle midede doğal çıkış kısmı dışında, ileuma da bir yol açılmış olur.



Op.Dr. Türker Karabuğa
Obezite ve Metabolik Cerrahi

AMELİYAT SONRASI

Nasıl Beslenmeliyim?

Bu kılavuzdaki öneriler ameliyattan sonra oluşabilecek komplikasyonların olasılığını en aza indirmek için geliştirilmiştir. Bu nedenle bu önerilere sıkı sıkıya uymanız çok önemlidir. Ameliyat sonrası 4 temel aşama vardır. Her aşamaya 1-2 hafta ayırmanızı önermekteyiz, ama bu süre kesinlikle 1 haftadan kısa olmamalıdır.

Özellikle beslenirken vücudunuzu, midenizi dinlemeyi öğrenmelisiniz. Sleeve gastrektomi geçirmiş olsa bile asla bir başkasının önerilerini birebir kopyalamaya çalışmayın. Her hastanın yapısı farklıdır. Diğer hastalarda soruna yol açmayan herhangi bir besin sizi rahatsız edebilir. Hızlı ilerler ve sorun yaşarsanız bir önceki aşamaya dönerek en az birkaç gün öyle devam etmelisiniz. Tamamen normal beslenmeye geçmenizin 3 ay sürebileceğini unutmamalısınız.



Op.Dr. Türker Karabuğa
Obezite ve Metabolik Cerrahi





OPERASYON SONRASI BAŞARILI KİLO KAYBI İÇİN DİYET ÖNERİLERİ

- Açlık hissetmeseniz bile öğünler arasında 2,5 saat olacak şekilde günde 6 öğün tüketmelisiniz.
- Ameliyattan sonra mide hacmi önemli ölçüde küçüldüğü için öğün atlamamaya, su tüketimine, kaliteli ve özenli beslenmeye özellikle dikkat etmelisiniz. Dolayısıyla gün sonunda gerekli enerji ve protein ihtiyacınızı az az ve sık sık beslenerek yani 3 ana 3 ara öğün yaparak karşılayabilirsiniz.
- Yemeklerde tatlı tabağı, tatlı çatalı ve tatlı kaşığı kullanın, böylelikle yemek miktarı ve lokmanızı küçültmüş olursunuz.
- Yavaş yiyin, her seferinde bir lokma alın ve ağızınızda iyice öğütene kadar çiğneyin, her lokmanız arasında mutlaka ara verin.
- Evde sağlıklı ve besleyici gıdalar bulundurun.
- Tamamen şişene kadar yemeyi hedeflemeyin. Tokluk hissettiğiniz ilk anda bırakın, aksi halde mide duvarlarınız zorlanacak ve kusmaya neden olacaktır. Uzun vadede genişleme kaçınılmazdır.
- Öğünlerde sıvı tüketmeyin. Yemekten 20-30 dk önce, yemek sırasında ve yemekten sonra en az 20-30 dk içerisinde sıvı tüketmeyin.



Op.Dr. Türker Karabuğa
Obezite ve Metabolik Cerrahi

- **Günlük Sıvı Tüketimi ile SU Tüketimi Birbirine Karıştırılmamalıdır:** Susuzluk hissedilmeden su içilmelidir. Susuzluk hissi su içmeye geç kalındığının belirtisidir. İlk 10 gün en az 1,5 litre suyu bitirmelisiniz. Sonraki günlerde ise en az 2- 2,5 litre SU tüketilmelidir. Suyun yerini diğer sıvılar tutmaz. Su içmekte sorun yaşıyorsanız suyu nane, salatalık, maydanoz gibi sebzelerle ya da çilek, şeftali, elma gibi meyvelerle aromalandırabilirsiniz.
- Tüm gazlı içeceklerden kaçının, bu öneri ömür boyu geçerlidir.
- Sadece bir diyet gibi düşünmeyin, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını kalıcı hale getirmeyi amaçlayın.
- Asansör yerine merdiven kullanın.
- Gece en az 7-8 saat uyuyun.
- Bu kılavuzda yer alan bilgiler geneldir. Fakat her kişinin tolerasyonu farklılık gösterebilir. Bir besinin önerilen zamanda, önerilen miktarda yemeye başladığınız halde bile o besini tüketme konusunda sıkıntı yaşıyorsanız zorlamadan size rahatsızlık veren besini tüketmeyi bırakmalı, evin içinde ufak yürüyüşler yapmalısınız. Her yeni başlayacağınız besinin sizde nasıl bir etki göstereceğini kavrayabilmek için her gün bir besin denemeye özen göstermelisiniz.
- Diyetisyenimizin aldığınız protein miktarını doğru değerlendirebilmesi için yediklerinizi not alın.



Op.Dr. Türker Karabuğa
Obezite ve Metabolik Cerrahi





OPERASYON SONRASI UZAK DURULMASI GEREKEN YİYECEKLER

- Operasyondan 48 saat önce sindirilmesi zor olan, geniş damarlı, yoğun lifli yeşillikler (yaprak sarması, kara lahana vb.) tüketilmemelidir.
- Çay, yeşil çay, kahve gibi kafein içeriği yüksek olan içeceklerin 1. Aya kadar **tüketilmemesi** çok önemlidir. Bu tarz içecekler vücuttan su atımına sebep olduğundan 1. aydan sonra da yeterli su tüketimini sağladığınızda emin olduktan sonra diyetisyeninizin önerdiği miktarda tüketmeniz önerilmektedir. Bunlara alternatif olması açısından ameliyat sonrasındaki sıvı dönemden itibaren kuşburnu, ıhlamur gibi kafein içermeyen bitki çaylarını porsiyon kontrolünde tüketebilirsiniz.
- İlk 3 ay gaz yapması nedeniyle kurubaklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek, kuru börülce vb.) tüketilmemelidir.
- 2. aydan sonra kontrollü bir şekilde tüketilmeye başlanmalıdır.
- Başta yeşil yapraklı sebzeler olmak üzere 3. Aya kadar çiğ sebze tüketilmemelidir. İstisnalar diyetisyenimiz tarafından kontrol görüşmelerinde belirlenecektir.



Op.Dr.Türker Karabuğa
Obezite ve Metabolik Cerrahi

- Keçiboynuzu, Trabzon hurması, Dikenli İncir gibi meyveler, mide ameliyatları sonrasında bağırsak tkayıcı etkiye sahip olabileceğinden özellikle ilk ay tüketilmemelidir.
- Portakal, greylurt, mandalina, limon gibi narenciye grubu meyveler asit içeriklerinden dolayı özellikle ilk 3 ay tüketilmemelidir.
- İlk 1 ay baharatlı yiyecekler tüketilmemelidir.
- ilk 1 ay tüketeceğiniz besinler oda sıcaklığında olmalıdır. Sonrasında da çok sıcak ve soğuk besinlerden kaçının.
- Lifli ve yapışkan yapılarından dolayı kuru meyveler ilk 1 ay tüketilmemelidir. Eğer tüketilecekse komposto veya hoşaf yapılarak tanesiz olarak tüketilmelidir.
- Şeker eklenmiş gıdalar, hazır meyve suları, tatlılardan uzak durulmalıdır.
- Pirinç, bulgur, makarna, ekmek gibi tahıllar ilk 6 Ay tüketilmemelidir.
- Yağda kızartmalar operasyon sonrası tüketilmemelidir.
- Çiğ kuru yemişler, sindirimleri zor olduğundan 1. aydan sonra çok iyi çiğnenerek ya da öğütülerek, diyetisyenin önerdiği miktarda tüketilebilir.
- Turşu gibi yüksek tuz içeriği olan besinler ilk 3 ay tüketilmemelidir.
- Yüksek kalorili ve yağlı besinlerden uzak durulmalıdır.
- Alkollü içeceklerden en az 6ay uzak durulmalıdır.



Op.Dr. Türker Karabuğ
Obezite ve Metabolik Cerrahi



DİYET AŞAMALARI

Ameliyat sonrası erken dönemde kademeli bir beslenme programı uygulanacaktır. İlk bir ay boyunca önce berrak sıvılar, sonra boza kıvamında sıvılar daha sonrasında ise püre ve yumuşak besinlere başlayacaksınız. Aşağıda belirtilmiş, arka sayfalarda da ayrıntılı bir biçimde açıklanmış kademeli diyet programınıza uymak sağlıklı kilo kaybetmenizi, daha iyi ve kolay iyileşmenizi ve en önemlisi de istenmeyen herhangi bir komplikasyondan korunmanızı sağlayacaktır.



1. AŞAMASI

Ameliyat Sonrası 2.Gün
(Berrak Sıvı Diyeti)

2. AŞAMASI

Ameliyat Sonrası 3.Gün-12.Gün
(Sıvı Diyeti)



3. AŞAMASI

Ameliyat Sonrası 13.Gün-1.Ay
(Püre Diyeti)

4. AŞAMASI

Ameliyat Sonrası 30.Gün ve Sonrası
(Normal Beslenme)



Op.Dr. Türker Karabuğa
Obezite ve Metabolik Cerrahi

DİYETİN 1. AŞAMASI

Ameliyat Sonrası (Hastanede) 2.Gün (Berrak Sıvı Diyeti)

Doktorunuz beslenmeye başlanmasını uygun gördükten sonra berrak, tanesiz sıvılar almaya hastanede başlayacaksınız.

AMAÇLAR



- Ameliyat sonrası kaçak testinden sonra ilk 4 saat 20dk'da 10ml, sonraki 4 saat 20dk'da 20ml. sıvı tüketimine başlayın.
- Doktorunuzun önerisine göre yürümeye başlayın.

TÜKETEBİLECEĞİNİZ SIVILAR



- Su
- Ihlamur
- Şekersiz Komposto Suyu
- Süzülmüş Et/Tavuk Suyu

İPUÇLARI



- Sıvılar ufak yudumlarla alınmalı ve doyumluk hissine karşı tedbirli olunmalıdır.
- Göğüs kafesi arasında sıkışma hissinden sonra sıvı alımı kesinlikle bırakılmalıdır. Fazla zorlamak ağrı, bulantı ya da kusmaya sebep olabilir. Pipet kullanmayınız.
- İçilen tüm sıvılar oda sıcaklığında olmalıdır.
- Alınan tüm sıvılar gazsız, kafeinsiz, az kalorili, posasız olmalıdır.



YASAKLAR

- Gazlı içecekler
- Soda
- Alkollü içecekler
- Şekerli Tüm İçecekler
- Şeker Eklenmiş Hazır Meyve Suları
- Tam Yağlı Yoğurt, Ayran, Süt
- Kafeinli içecekler
- Hamur İşleri ve Ekmek Ürünleri
- Pilav, Bulgur, Makarna
- Yağlı ve Yağda Kızartılmış Yiyecekler
- Kurutulmuş Meyveler
- Sigara
- Hazır Çorbalar
- Çiğ Sebze Suları
- Taze Sıkılmış Meyve Suları
- Katı Kıvamda Olan Tüm Besinler



Op.Dr. Türker Karabuğa
Obezite ve Metabolik Cerrahi

DİYETİN 2. AŞAMASI

Ameliyat Sonrası 3. Gün - 12. Gün (Sıvı Diyeti)

Bu dönemde tüketilen besinlerin parçacıklı olmaması için sıkı bir tülbentten iyice süzülmesi gerekmektedir.

AMAÇLAR



- Günde toplamda en az 2-2, 5 lt sıvı almalısınız. Ufak yudumlar alarak başlayın ve rahatsızlık hissetmediğiniz sürece aldığınız miktarları arttırın.
- Asla ağrı ve kusmaya yol açacak kadar büyük yudumlar almamaya dikkat edin.
- Düzenli egzersiz **ve** protein alımı kilo vermenize yardımcı olacaktır.
- Diyetiniz yeterli sıvı ve protein almaya yöneliktir ve böylece daha hızlı iyileşmeniz sağlanacaktır.
- Mide ağrısı ve bulantı hissedildiğinde bu durum geçinceye kadar başka bir şey tüketilmemeli **ve hafif yürüyüşler yapılmalıdır.**

TÜKETEBİLECEĞİNİZ SIVILAR



- Su
- İhlamur
- Önerilen Bitki Çayları
- Et/Tavuk Suyu
- Şekersiz Komposto
- Hoşaf Suyu
- Light Ayran
- Sulandırılmış Kefir
- Laktozsuz Süt
- Soya Sütü
- Badem Sütü
- Önerilen Çorbalar
- Protein Tozları

İPUÇLARI



- Sıvılar ufak yudumlarla alınmalı ve doyunluk hissine karşı tedbirli olunmalıdır. Göğüs kafesi arasında sıkışma hissinden sonra sıvı alımı kesinlikle bırakılmalıdır. Fazla zorlamak ağrı, bulantı ya da kusmaya sebep olabilir.
- Pipet kullanmayınız.
- İçilen tüm sıvılar oda sıcaklığında olmalıdır.
- Alınan tüm sıvılar gazsız, kafeinsiz, az kalorili, posasız olmalıdır.



AMELİYAT SONRASI

3-12.GÜNLER (Sıvı Diyeti) (Örnek Beslenme Planı)

(Her 1,5-2 saatte bir eşit aralıklı olacak şekilde beslenmelisiniz.)

Kahvaltı



Önerilen protein tozunun 1 paketini 150 ml Laktozsuz süt ile 100 ml su içeren karışımın içerisine ekleyip, hazırladığınız 250 ml proteinli içeceğinizi tüketiniz.

Ara Öğün



1 çay bardağı ayran, laktozsuz süt, şekersiz komposto, et suyu

Öğle Yemeği



Et/tavuk suyu veya tarhana çorbası 1 su bardağı (200 ml) (Beyaz tülbenkten süzünüz)

Ara Öğün



1 çay bardağı ayran, laktozsuz süt, şekersiz komposto, etsuyu

Akşam Yemeği



Önerilen protein tozunun 1 paketini 150 ml Laktozsuz süt ile 100 ml su içeren karışımın içerisine ekleyip, hazırladığınız 250 ml proteinli içeceğinizi tüketiniz.

Ara Öğün



1 çay bardağı ayran, laktozsuz süt, şekersiz komposto, et suyu

*Her yeni deneyeceğiniz besini minik porsiyonlarla deneyerek ve toleransınızı ölçerek başlamayı unutmayınız.



Op.Dr. Türker Karabuğa
Obezite ve Metabolik Cerrahi

DİYETİN 3. AŞAMASI

Ameliyat Sonrası 13.Gün - 33.Gün (Püre Diyeti)

Toplam 20 gün sürecek olan püre dönemi kıvam ve bazı besinler açısından "İlk 10 Gün" ve "İkinci 10 Gün" olacak şekilde ikiye ayrılmaktadır.

AMAÇLAR



- Her öğüne 1-2 yemek kaşığı ile başlayınız, rahatsızlık yoksa azar azar artırınız.
- Başlarda 4 yemek kaşığı geçmemeye dikkat ediniz.
- Öğün öncesi ve sonrası 20-30 dk sıvı tüketmeyiniz.
- Yemeğinizi yavaş tüketiniz ve tıkanıklığı önlemek için besinleri iyi çiğneyiniz.
- Hiçbir öğünde 4-5 yemek kaşığı geçmeyiniz.
- Yoğurda çilek, elma, şeftali gibi meyveler ekleyip blenderdan geçirip kendi meyveli yoğurdunuzu yapabilirsiniz.

AMAÇLAR



- Bu aşamada katı yiyecekler püre edilmiş olarak tüketilebilirler. Yiyeceklerin porsiyon hacmi 30 gram ile başlayıp 80-100 grama ulaşmalıdır, bu miktar hastaların tolerasyonuna bağlıdır.
- Sıvılar ve püreler aynı öğünde tüketilmemelidir.
- Su/sıvı tüketimi öğünden 20-30 dk önce bırakılmalı, öğün sonrası ilk 20-30 dk su/sıvı tüketilmemelidir.

TÜKETEBİLECEĞİNİZ SIVILAR



- Yağsız Süt (laktosuz süt, soya sütü tercih edilmelidir.)
- Light Ayran, Kefir
- Bitki Çayları
- Et Suyu, Tavuk Suyu
- Taze Sıkılmış Meyve Suları (narenciye grubu hariç)
- Sebze Suları
- Kayısı Kıvamlı Yumurta
- Protein Tozları
- Kırmızı Et (kıyma olarak), Yumuşak Balıklar
- Sebze Püreleri (gaz şikayetine neden olmayacak sebzeler seçilmelidir.)
- Meyve Püreleri
- Bebek Mamaları (servis başı 10 gram şekerden az şeker içerenler)



Op.Dr.Türker Karabuğa
Obezite ve Metabolik Cerrahi

AMELİYAT SONRASI

3-22.GÜNLER ARASI (Örnek Beslenme Planı)

Besinler ve yemekler blenderdan geçirilmelidir. Besinler mutlaka kaşıktan akar (boza) kıvamında tüketilmelidir.

Kahvaltı



Çırpılmış/sütlü yumurta ve 1 yemek kaşığı labne
*Kahvaltı istisnadır: Yumurta ve onunla yapacağınız kahvaltı tariflerini çatalla ezerek çok iyi çiğneyerek tüketebilirsiniz. Listenin diğer öğünlerini mutlaka blenderdan geçiriniz.

Ara Öğün



Yarım su bardağı kaymaksız yoğurt (yarım yağlı) ve 1 yemek kaşığı kadar meyve püresi

Öğle Yemeği



2-3 yemek kaşığı haşlanmış sebze püresi ve 2 yemek kaşığı kaymaksız yoğurt (yarım yağlı)

Ara Öğün



1 su bardağı laktozsuz süt

Akşam Yemeği



1 ortalama su bardağı kadar et suyu/tavuk suyu/balık suyu çorba, 1-2 yemek kaşığı kavrulmuş çift çekilmiş kıymayı çorbanın içine ekleyip blenderden geçirebilirsiniz (kurubaklagil hariç)

Ara Öğün



1 su bardağı kefir

* 30 dk önce ve sonra kuralına dikkat ederek su içelim. Yukarıda yazan miktarlara ulaşmak zaman alabilir. Doygunluk hissi geldiğinde zorlamadan sofradan kalkılmalıdır. Aksi halde bulantı ağrı kusma yaşanabilir. Günde bir paket olacak şekilde protein tozu takviyesine devam etmenizi tavsiye ederiz. Bu dönemde her öğünden önce protein kaynağını sonra sebze meyveleri tüketiniz.



Op.Dr. Türker Karabuğa
Obezite ve Metabolik Cerrahi

AMELİYAT SONRASI

23-33.GÜNLER ARASI (Örnek Beslenme Planı)

Besinler ve yemeklerin çatalın arkası ile ezilmesi kıvam açısından yeterli olacaktır.

Kahvaltı



Rafadan/rafadandan daha civık yumurta ve 1 kibrit kutusu kadar süzme peynir

Ara Öğün



1 su bardağı ayran

Öğle Yemeği



2-3 yemek kaşığı haşlanmış sebze püresi (1-2 yemek kaşığı kavrulmuş çift çekilmiş kıymayı sebzenin içine ekleyebilirsiniz) ve 2 yemek kaşığı kaymaksız yoğurt (yarım yağlı)

Ara Öğün



Yarım su bardağı kaymaksız yoğurt (yarım yağlı) ve 1 yemek kaşığı kadar meyve püresi (meyve kabuğu soyulmuş şekilde cam rendeden geçirilir)

Akşam Yemeği



2 köfte büyüklüğünde ızgara veya buğulama balık veya light ton balığı

Ara Öğün



1 su bardağı ayran



Op.Dr.Türker Karabuğa
Obezite ve Metabolik Cerrahi



YASAKLAR

- Gazlı içecekler
- Soda
- Alkollü içecekler
- Şekerli tüm içecekler
- Şeker Eklenmiş Hazır Meyve Suları
- Tam Yağlı Yoğurt, Ayrar, Süt
- Kafeinli İçecekler
- Hamur İşleri ve Ekmek Ürünleri
- Pilav, Bulgur, Makarna
- Yağlı ve Yağda Kızartılmış Yiyecekler
- Kurutulmuş Meyveler
- Sigara
- Portakal, Mandalina, Greyfurt Gibi Asitli Meyveler
- Hazır Çorbalar
- Kurubaklagil Çorbaları(ezogelin, süzme mercimek çorbası...)
- Katı Kıvamlı Besinler



DİYETİN 4. AŞAMASI

Ameliyat Sonrası 33.Gün ve Sonrası (Normal Beslenme)

AMAÇLAR



- Öğün öncesi ve sonrası 20-30 dk sıvı tüketmeyiniz.
- Her bir öğünün 20-30 dk sürmesine özen gösteriniz.
- Her öğünde tüketeceğiniz miktarın 150 gr geçmemesine özen gösteriniz.
- Günde 3 ana 3 ara öğün tüketiniz.
- Yemeğinizi yavaş tüketiniz ve tıkanıklığı önlemek için besinleri iyi çiğneyiniz.
- Vücudunuzu dinleyin, açlık hissetmeseniz de öğünlerinizi zamanında tüketin.
- Yağ, şeker, kalori içeriği yüksek gıdalardan kaçınılmalıdır.

AMAÇLAR



- Hazır gıdalardan mümkün olduğunca uzak durmaya çalışın.
- Yüksek proteinli gıdalar daima ilk önce tüketilmelidir. (tavuk, balık, et, hindi, peynir, yumurta, light süt ürünleri)
- Bu aşamada sıkıntı yaşar ve tolere edemezseniz bir önceki yumuşak gıda aşamasına geri dönerek 1 hafta boyunca yavaş yavaş katı gıdaya geçiniz.
- Bulgur, pirinç, ekmekek, makarna gibi tahıl ürünleri 6.aya kadar tüketilmemelidir.
- Çiğ olarak fındık, badem, ceviz gibi kuruyemişler birinci aydan itibaren çok iyi çiğnenerek ya da öğütülerek, önerilen miktarlarda tüketilebilir.

TÜKETEBİLECEĞİNİZ SIVILAR



- Kırmızı et, beyaz et ve balık tüketimine özen gösteriniz.
- Yemeklerinizin protein içeriğinin yüksek olması için süt, yoğurt veya peynir ile zenginleştirebilirsiniz.



AMELİYAT SONRASI

33. GÜN ve SONRASI (NORMAL BESLENME)

Kahvaltı



1 haşlanmış yumurta + 1 dilim süzme peynir + domates (kabuksuz ince kesilmiş), salatalık (kabuksuz) 2-3 adet zeytin 1 adet ceviz

Ara Öğün



1 /2 orta boy kase kaymaksız yoğurt (2 yemek kaşığı) + yarım porsiyon meyve (turunçgiller hariç)

Öğle Yemeği



3 adet köfte veya 90 gram kadar tavuk, köfte veya balık (tercihen ızgara ya da haşlama+ 2 yemek kaşığı kaymaksız yoğurt)

Ara Öğün



1 tam çiğ ceviz veya 3 - 5 adet çiğ fındık, fıstık ya da badem (iyice çiğneyelim) + 1/2 orta boy kase kaymaksız yoğurt

Akşam Yemeği



3-4 yemek kaşığı zeytinyağlı sebze yemeği+ 2 yemek kaşığı kaymaksız yoğurt

Ara Öğün



1 su bardağı sade kefir/süt/ayran/yoğurt

* Yukarıda yazan miktarlara ulaşmak zaman alacaktır. Katı besinlere alışmak için kendinize zaman verin ve miktarlar belirtilmiş olsa da öncelikli olarak midenizin sinyallerini dinlemelisiniz. Doğunluk hissi geldiğinde tüketim durdurulmalıdır. Fakat özellikle proteinli besinlerin tüketimi ile ilgili sıkıntılar yaşıyorsanız mutlaka diyetisyeninize bu konuda danışın.



Op.Dr. Türker Karabuğa
Obezite ve Metabolik Cerrahi

PROTEİNDEN YÜKSEK BESİNLER NELERDİR?

Ameliyattan sonra her istediğiniz besini ve miktarlarını tüketemeyeceğiniz için, ilk aşamada minimum hacimde size maksimum fayda sağlayacak besinler seçiyor olmalısınız. Proteini seçerek yemeye özen göstermelisiniz. Bunun için ise protein kaynaklarına ihtiyacınız vardır.

1 Su Bardağı Süt, Kefir, Yoğurt	6 g.
1 Su Bardağı Ayran	4 g.
100 Gram Kıyma, Kırmızı Et, Tavuk, Hindi, Balık	25 g.
1 Orta Boy Tavuk Yumurtası (yumurtanın proteini beyazındadır)	6 g.
1 Kibrit Kutusu Kadar Peynir (30 gram)	6 g.
4 Silme Yemek Kaşığı Kurubaklagil Yemeği	5 g.

Beslenme programında belirtilen miktar kadar olsa da olmasa da her öğüne proteinden yüksek besinler mutlaka eklenmelidir.

Evinizde bulunan besinlere ve kendi ağız lezzetinize göre ya da çeşitlilik olması açısından, verilen beslenme programındaki besinleri yukarıdaki protein değeri tablosuna bakarak eşdeğeri olan besinlerle yer değiştirebilirsiniz.



Op.Dr. Türker Karabuğa
Obezite ve Metabolik Cerrahi

KARBONHİDRATLAR

Karbonhidratların iki temel tipi vardır:

biri basit karbonhidratlar, diğeri ise kompleks karbonhidratlardır.

Basit karbonhidratlar çok kolay sindirilir ve hızla kana karışır ve kan şekerini hızla yükseltirler, aynı zamanda da hızla düşmesine neden olabilirler. Bu durum da kişilerde çabuk acıkma ve doyunluk hissinin azalmasına neden olabilir.

Böylece yeniden yemek istenebilir.

KOMPLEKS KARBONHİDRATLAR

Kompleks denilen rafine olmayan sağlıklı karbonhidratlar sağlığı korumada en iyi kaynaklardır. Kompleks karbonhidrat kaynakları olarak; tam buğday unundan yapılan ekmeğ, bulgur, yulaf, kinoa, çavdar, karabuğday, kahverengi pirinç, yarma, kepekli erişte/makarna, ruşeyimli tahıl ürünleri, taze sebzeler, taze meyveler, kurubaklagiller (nohut, kurufasulye, maş fasulyesi, kuru börülce, kuru bakla, yeşil-kırmızı mercimek) gösterilebilir.

ÖNEMLİ ETKİLERİ

- Proteinlerin kalori olarak yakılmasını engelleyerek kasların korunmasında ve kas dokularının yok olmamasında rol oynarlar,
- Kompleks karbonhidratların sindirimi basit karbonhidratlara göre uzun sürer. Sindirimleri daha uzun sürdüğü için kan şekerini çok hızlı yükseltmezler.
- Basit karbonhidratlara göre lif, vitamin ve mineral açısından daha zenginlerdir.
- Midenin boşalma hızını geciktirir ve safra asidi yağ asidi emilimlerini azaltırlar.
- Bağırsak hareketlerinin çalışmasında destek olan sağlıklı karbonhidratlar kabızlık problemlerine olumlu katkı sağlarlar.



Op.Dr. Türker Karabuğa
Obezite ve Metabolik Cerrahi

DOĞRU KARBONHİDRAT TÜKETEBİLMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

- Beyaz ekmek yerine esmer undan yapılmış (tam buğday, çavdar ve kepekli) ekmekleri tercih etmeliyiz. Çocuklarda, yaşlılarda, gebelikte ve Fe eksikliği olan bireylerde kepekli ekmek yerine tam buğday ve çavdar ekmeklerini öneriyorum.
- Pirinç pilavı yerine bulgur pilavı tüketilmelidir.
- Günlük 1 porsiyon meyve tüketilebilir.
- Günlük en azından bir öğünde mutlaka 1 tabak sebze yemeği olmalıdır.
- Haftada 2 Kez kuru baklagil yemeği veya haşlanıp yeşillikle birleştirilip salata şeklinde tüketilmelidir.
- Yemeklerin yanında salata tüketmeye özen gösterilmelidir.
- Beyaz undan yapılmış makarna veya erişte yerine esmer undan yapılmış olanları tüketilmelidir.
- Çay şekeri kullanılmamalıdır.
- Sağlıklı beslenmek bir yaşam tarzıdır. Sağlıklı beslenmeyi yaşam tarzına dönüştürebilmek besinlere olan bakış açımızı değiştirmekle başlar.
- Her zaman vücudumuzun ihtiyacı olan besin gruplarını günlük olarak yeterli ve dengeli bir şekilde almayı amaçlamalıyız.
- Yemek yerken ufak lokmalar almaya özen göstermeli, çatal kullanarak daha küçük lokmalar alabilmeye, besinleri bolca çiğnemeye ve yavaş tüketmeye dikkat etmeliyiz. Hızlı yemek yersek doyduğumuzu algılayamaz ve fazla yemek yemiş oluruz.
- Yemek masasında tuzluk kullanılmamalı, yemek pişerken eklenen tuz yeterli olacaktır.
- Yürüyüş mesafesinde olan her yere yürümeye çalışmalıyız, asansör yerine merdivenleri kullanmalıyız.
- Su tüketimine dikkat etmeli, su içmek için kesinlikle susama hissi beklenmemelidir. Günlük 2- 2,5 litre arası su içilmelidir. Yaz aylarında bu miktar biraz daha arttırılmalıdır.



Op.Dr. Türker Karabuğa
Obezite ve Metabolik Cerrahi

GLİSEMİK İNDEKS

Glisemik indeks; karbonhidrat içeren besinlerin kan şekerini yükseltme hızıdır. Düşük glisemik indekse sahip besinlerin tüketilmesi az insülin salınımı sayesinde yağ depolanmasını azaltır. Kan şekerinde hızlı oynamalar yapmaz ve kişilerin hızlı bir şekilde acıkmasını önler.

DÜŞÜK GLİSEMİK İNDEKSE SAHİP MEYVELER

- ELMA
- PORTAKAL
- KİRAZ
- ANANAS
- TAZE KAYISI(HAM)
- ÇİLEK
- NEKTARIN
- AYVA
- AVOKADO
- TAZE ERİK
- TAZE ARMUT
- GREYFURT
- MANGO
- YABAN MERSİNİ
- BÖĞÜRTLEN
- MANDALINA
- AHUDUDU
- ViŞNE
- NAR
- KARADUT
- TAZE ÜZÜM



Op.Dr. Türker Karabuğa
Obezite ve Metabolik Cerrahi

GLİSEMİK İNDEKS

BESİNLER	GLİSEMİK İNDEKS
Portakal	36-38
Elma	39-53
Muz	43-46
Mısır Ekmeği	46-50
Bulgur	48
Kepekli Makarna	48-53
Makarna	49-51
Tatlı Mısır	52-57
Kıymalı Makarna	52-59
Patates Çipsi	56-59
Müslü	57-59
Mısır Gevreği (tam buğday)	60-68
Patates (kızarmış)	63-68
Kuskus	65-69
Patlamış Mısır	65-70
Kraker	67
Esmer Pirinç (haşlanmış)	68-72
Beyaz Pirinç (haşlanmış)	73-77
Beyaz Ekmek	75-77
Tam Buğday	75-77
Patates (haşlanmış)	78-82
Mısır Gevreği (sade)	80-86
Patates (püre)	87-90

BESİNLER	GLİSEMİK İNDEKS
Meyveli Yoğurt	17-81
Yağlı Yoğurt	18-68
Armut	25-31
Kuru Kayısı	30-37
Kayısı	34-37
Portakal Suyu	41-43
Havuç Suyu	43-46
Çilek	43-47
Elma Suyu	46
Portakal Suyu	46-52
Üzüm	49-52
Havuç (haşlanmış)	50-52
Ananas	51-54
Dondurma	51-54
Şeftali	51-56
Tavuk Nugget	55-61
Kivi	58-68
Mango	59-68
Kuru İncir	61-67
Kiraz	63-69
Tavuk Burger	66-69
Hamburger	66-74
Hurma (kurutulmuş)	103

BESİNLER	GLİSEMİK İNDEKS
Yağsız Yoğurt	14-18
Soya Fasulyesi	16-17
Kuru Fasulye	24-28
Barbunya	25-25
Yağlı Süt	27-43
Nohut	28-37
Yağsız Süt	30-36
Mercimek	32-37
Soya Sütü	34-38
Çikolata	40-43
Sebze Çorbası	41-54
Kabak	51-57
Limonata	54-59
Bezelye	54-68
İrmik	55-55
Asitli İçecekler	59-62
Bal	61-64
Enerji içeceği	78-91
Şeker	103

DÜŞÜK (<-55)
ORTA (56-59)
YÜKSEK (>-70)



Op.Dr.Türker Karabuğa
Obezite ve Metabolik Cerrahi

AMELİYAT SONRASI KARŞILAŞILAN DURUMLAR

Ağrı

- Ameliyat sonrası hafif ve orta şiddette ağrı olması normaldir. Size verilen ağrı kesiciyi (Dexday) kullanmanıza rağmen geçmeyen ağrınız olursa bizimle iletişime geçin.

Ateş

- Vücut sıcaklığınız 38°C'nin üzerindeyse, üşütme ve titreme varsa derhal bize ulaşın.

Kabızlık

- Yüksek lifli gıdalar tüketin.
- Yeterli su tüketimi (2-2,5 litre/gün) çok önemlidir.
- Probiyotik yoğurt kullanın.
- Egzersiz yapmaya özen gösterin.
- Diyetisyen veya hekiminizin önerdiği probiyotik ürünü kullanın.

İshal

- Ameliyat sonrası laktoz intoleransı görülebilir, laktozsuz süt kullanabilirsiniz.
- Probiyotik yoğurt kullanın.
- Çok yağlı yiyeceklerden uzak durun.

Bulantı - Kusma

- Genellikle aşırı yeme ve yiyeceklerin büyük lokmalarla yutulması sonucunda gerçekleşmektedir, çünkü midenin sindirim kapasitesi azalmıştır.
- Yiyecekler çok iyi çiğnenmelidir, yavaş yavaş tüketilmelidir.
- Yemekten 20-30 dk önce, yemek sırasında ve yemekten sonra en az 20-30 dk içinde sıvı tüketmetin.
- Kusmanız gün boyu devam ederse sulu tanesiz besine geçin.
- Her öğünde en fazla 1 yeni yiyecek denenmelidir.
- Bulantı ve kusmalarınız önerilere rağmen geçmiyorsa doktorunuzu veya diyetisyeninizi arayın.



Op.Dr. Türker Karabuğa
Obezite ve Metabolik Cerrahi

AMELİYAT SONRASI KARŞILAŞILAN DURUMLAR

Midede Şişkinlik

- Hızlı yemeyin, yemeklerle birlikte su içmeyin.
- Hareketsiz kalmayın
- Yavaş yavaş yiyin.
- Hamur işlerini az tüketin.

Baş Dönmesi/Baş Ağrısı

- Bol sulu gıda tüketin, günde 1,5 - 2 litre su aldığınızdan emin olun.
- Yeterli protein tüketin.
- Günde 3,5 gram kadar tuz tüketmeye çalışın.

Halsizlik ve Yorgunluk

- Bol miktarda sıvı tüketmeye özen gösterin.
- Çok olmamak kaydıyla (günde 3,5 gram) tuz tüketin.
- Düzenli olarak gece 7-8 saat uyuyun.
- Hareketsiz kalmayın.
- Vitamin haplarını düzenli kullanın.
- Uzun süren önerilerle geçmeyen halsizlik yorgunluk durumunda bizimle iletişime geçin.

Reflü ya da Göğüste Yanma

- Baharatlı yiyecekler, çikolata, nane tüketmeyin.
- Kafeinli ya da gazlı içecekler içmeyin. Pipet kullanmayın.
- Çok yağlı yiyeceklerden uzak durun.
- Şerbetli tatlılar ve hamur işlerinden uzak durun.
- Çok sıcak ya da çok soğuk yiyeceklerden uzak durun.
- Alkollü içeceklerden uzak durun ve sigara kullanmayın.
- Yürüyüş yapın.
- Yastığınızı yükseltin.
- Yemekten sonra en az 1,5 saat uzanmayın.



Op.Dr. Türker Karabuğa
Obezite ve Metabolik Cerrahi

AMELİYAT SONRASI KARŞILAŞILAN DURUMLAR

Saç Dökülmesi

- Ameliyat sonrası ilk 3-9 ay saç dökülmesi görülebilir. Endişelenmeyin, kalıcı değildir. Genellikle kendiliğinden geçerler.
- Protein içeriği yüksek gıdalarla beslenin.
- Doktorunuzun saç dökülmesi için önerdiği ürünü kullanın.

Yetersiz Kilo Verimi

- Ameliyat sonrası kişiye göre değişmekle birlikte 2 - 4. aylarda kilo verme hızınız azalacaktır. Endişelenmeyin, bu tamamen normal bir durumdur.
- Yediklerinizi not ettiğiniz bir defteriniz olsun, bu not defteriyle diyetisyenimizle görüşmelisiniz.
- Ameliyat sonrası günlük 1000 kalorinin üzerine çıkmaktan kaçının.
- Aldığınız gıdaların etiketini okuyarak içerdiği besinleri ve kalori miktarını kontrol edin.
- Bol su için, günde 1,5 - 2 litre su aldığınızdan emin olun.
- Yeterli protein tüketin.
- Hazır içecekler tüketmeyin.
- Haftanın en az 5 günü günde 1 saat kadar spor yapın. (yürüyüş, koşu, bisiklet gibi kardiyo egzersizleri)
- Alkol kullanıyorsanız, içerdiği yüksek kalori nedeniyle kilo verimi durabilir. Alkol tüketimini azaltın ya da tamamen bırakın.
- Tatlandırıcı içeren ve 0(sıfır) kalorili içecekler de kilo verimini azaltabilir.



Op.Dr. Türker Karabuğa
Obezite ve Metabolik Cerrahi

AMELİYAT SONRASI YAPILMASI GEREKENLER



Pansuman

- Taburcu olurken pansumanınız yapılacak. Taburcu olduktan sonraki ilk 4 gün bantlı sonraki 6 gün bantsız şekilde yara yerlerinizi evde batikon ile siliniz ya da bir sağlık kuruluşunda pansuman yaptırabilirsiniz.



Alınacak Dikiş Var mı?

- Kesi yerleri için gizli (estetik) ve eriyebilir dikiş kullanıldığından dikişlerin alınmasına gerek yoktur. Yaklaşık 1 aylık süreçte dışarıdan görünen dikişiniz varsa eriyerek düşecektir.



Duş-Banyo

- Taburcu olduğunuz gün pansumanları çıkararak yara yerleri ovuşturulmadan duş alınabilir. 2 gün boyunca günde 1 kez yara yerlerini batikon ile pansuman yapıp sadece dren yerini **kapatın**. Banyo sonrası ameliyat yerlerini iyice kurulayınız, nemli kalmamasına özen gösteriniz. Karnınızda pansumana bağlı yapıştırılan bantların izleri mevcutsa, bunları zeytinyağı ya da bebe yağı ile ıslattığınız bir bezle silerek çıkartabilirsiniz.



Cinsel Yaşam

- Laparoskopik obezite cerrahisi sonrası iki hafta kadar cinsel yaşam önerilmez.



Ameliyat Sonrası ilaç Kullanımı

- Ameliyat sonrası 1. aydan sonra herhangi bir rahatsızlık nedeniyle bir doktora başvurduğunuzda doktorun önereceği ilaçları mide koruyucunuzu da kullanarak alabilirsiniz.



Oruç

- Laparoskopik sleeve gastrektomi ameliyatı sonrası özellikle ilk 1 yıl oruç tutulması önerilmez. Bu süre sonrasında oruç tutmanıza engel başka bir sağlık sorununuz yoksa doktorunuzun uygun **görmesi** halinde oruç tutulabilirsiniz.



Op.Dr. Türker Karabuğa
Obezite ve Metabolik Cerrahi

AMELİYAT SONRASI YAPILMASI GEREKENLER



Araba Kullanma

- Laparoskopik obezite cerrahisinden sonra ilk hafta kısa süreli araba kullanabilirsiniz.



Alkol Kullanımı

- Alkolün, mide mukozası üzerinde tahrip edici etkisi, karaciğer üzerinde yağlanma yapıcı etkisi ve karaciğer fonksiyonlarını bozması nedeniyle düzenli alkol alımı önerilmez. Ayrıca alkol vitamin ve mineral emilimini azaltarak vitamin eksikliklerine neden olur. Yüksek kalori içerdiği için kilo verimini azaltır. Alkol alımı iştahı artırır. (İlk 6 ay kesinlikle alkol almayınız)



Deniz

- Laparoskopik ameliyatlardan 3 hafta sonra denize girmekte sakınca yoktur.



Güneşlenmek

- Özel bir neden yoksa 2 hafta sonra güneşlenilebilir. Ancak ameliyat yarası güneşlenmeye bağlı koyu iyileşecektir. Özellikle beyaz tenli hastalar bu duruma dikkat etmelidir. Gerektiğinde yüksek faktörlü güneş kremi kullanılmalı ya da beyaz tişört giyilmelidir.



Namaz Kılmak

- Kendinizi iyi hissettiğiniz sürece namaz kılmanıza engelbir durum yoktur. Namaz kılarak dikişleriniz zarar görmez. Ancak kendinizi iyi hissetmeniz açısından ilk hafta isteğe bağlı olarak oturarak namaz kılabilirsiniz



İşe Dönüş

- Masa başı çalışanlar bir hafta sonra işe dönebilir. Beden gücü ile çalışan hastalar 1 ay sonra işe dönebilirler. Kontroller sonucunda bu süre uzatılabilir ya da kısaltılabilir.



Op.Dr. Türker Karabuğa
Obezite ve Metabolik Cerrahi

AMELİYAT SONRASI YAPILMASI GEREKENLER



Spor

- İlk 15 gün kısa yürüyüşler,
- 15-30. günlerde hafif tempolu yürüyüşler (günde 30 dk),
- 30. günden sonra 1 saatlik tempolu yürüyüş, koşu ve yüzme gibi kardiyo egzersizleri,
- 2. aydan itibaren Pilates, Reformer, Fitness gibi salon sporlarına başlayabilirsiniz. (Haftanın 5 günü günde bir saat spor yapmalısınız spor sırasında su içmeyi ihmal etmemelisiniz.)



Küçük Atıştırmalıklardan Uzak Durun

- İster kalorili ister kalorisi düşük olsun atıştırmalar kilo almanıza neden olur. Bu nedenle düzenli yemek alışkanlıklarınızı bozmayın. Sakız çiğneyebilirsiniz.



Neden Yemek Yemeyi İstedığınızı Belirleyin

- Depresyon, heyecan ya da aşırı mutluluk gibi durumlarda yemek yemeği çok düşüyorsanız psikolog desteği gereklidir.



Yemek Seçiminiz Sağlıklı Olmalı

- Kilo vermek kadar kilo kaybını korumak da sağlıklı ve dengeli beslenme ile mümkün olabilir.



Özel Günler

- Tatile gitme, doğum günü kutlamaları, seyahatler diyetle uymayı zorlaştırır. Bu gibi durumlarda tam istediğiniz gibi lifli, düşük kalorili ve sağlıklı yemekler bulabilmek zordur. Bu durumlarda en azından porsiyonları düşürmek faydalı olabilir.



Egzersiz

- Kilo dengesinin sağlanması içinalınan kaloriler ile harcahan kaloriler arasında uyum olması önemlidir. Tek başına diyet ile yeterli kilo kaybı elde edemezsiniz. Oysa diyet yanısıra egzersiz yapmak hem kilo kaybınızı artırır hem de kaybettiğiniz kiloları korumanızı sağlar. Her gün ortalama en az 30 dakika orta şiddette egzersiz yapılması önerilmektedir.



Op.Dr. Türker Karabuğa
Obezite ve Metabolik Cerrahi

AMELİYAT SONRASI YAPILMASI GEREKENLER

Laparoskopik Sleeve Gastrektomi (Tüp Mide) Ameliyatı Sonrası Kontrole Gelecek Miyim? NeZaman?

- Taburcu olduktan 10 gün sonra diyetisyen görüşmeniz olacaktır. 10.gün doktorunuza kontrole gelmeniz gerekmektedir. Sonraki kontrolleriniz ameliyat sonrası 1.ay, 3.ay, 6.ay ve12.ay yapılacaktır. Bu kontrollere kan tahlili sonuçları ile gelerseniz görüşmeleriniz sağlanacaktır. Gerekli vitamin ve mineral takviyesine başlanacaktır.

İlk 1 Ay içinde Hastalanırsam (Grip, vs.) Ne Yapmalıyım?

- 1.aydan sonra tablet, iğne, aşı gibi ilaçları kullanabilirsiniz. Geçireceğiniz acil durumlarda (trafik kazası vs.) doktorunuza "laparoskopik sleeve gastrektomi" ameliyatı olduğunuzu belirtiniz. İlk 1 ay içinde şiddetli karın ağrısı, yüksek ateş, solunum sıkıntısı olursa bizi arayınız.

"Yeni Hayatınızda
Size Destek
Olabilmemiz İçin
Bizi Aramaktan
Çekinmeyiniz"



Op.Dr.Türker Karabuğa
Obezite ve Metabolik Cerrahi

AMELİYAT SONRASI İLAÇ KULLANIMI

Mide Koruyucu

- Taburcu olurken doktorunuz tarafından size mide koruyucu ilaç yazılacak. Bu ilacı her gün sabah aç karna 1 yudum su ile 3 ay boyunca kullanacaksınız. Doktorunuz gerekli görürse bu süreyi uzatabilir.

Ağrı Kesici

- Ameliyattan ilk 1 ay sonra ağrınız olması durumunda kullanmanız için suda eriyen (efervesan) ağrı kesici reçete edilecektir.

Kan Sulandırıcı

- Ameliyat öncesi yaptığınız ve hastanede yattığınız süre boyunca yapılan bu kan sulandırıcı ilaçtan taburculuk sonrası 10 gün boyunca her sabah saat 10:00 ve her akşam saat 22.00 civarında sağ ve sol koldan dirseğin 4 parmak üst ve arkasından veya göbek deliğinin 4 parmak sağ yada solundan yapılmalıdır. Enjeksiyon alanı kolonyalı pamukla silindikten sonra 45 derecelik açıyla iğne ucunun tamamı içeri girecek şekilde yapılmalıdır.

Yüksek Protein İçerikli Beslenme Shake

- İlk 2 hafta yeterli protein alımı sıvı gıdalarla karşılanamayacağı için özel hazırlanmış protein içeriği shakelerinden 10 gün boyunca ana öğünlerde kullanmanız gerekmektedir.

Yara izleri için (Contractubex Jel, Scarex Jel, Allscar Jel)

- Ameliyattan sonra 15.günden itibaren günde 2 kez yara üzerine mercimek tanesi büyüklüğünde alıp masaj yaparak uygulayınız. İlk dönemlerde yara yerlerine kabarma, kızarma olabilir, normaldir. Maksimum etki için 3-6 ay kullanılması önerilir.

Devit 3 Damla, Devit 3 Ampul, Vitamin Takviyesi

- İlk 1 ay ek besin ve protein haricinde vitamin kullanmanıza gerek yoktur. Rutin kontrollerinizde B12 vitamin eksikliğiniz ya da kansızlık durumlarında Norogrizovim (B1, B6, B12) ve Devit Damla gibi ilaçlar doktorunuz tarafından başlanabilir.

Multivitamin Tableti/Çiğneme Tableti

- Ameliyattan sonra 1. aydan itibaren doktor önerisiyle öğle yemeğinden 1 saat sonra bir tablet kullanılacak.



Op.Dr. Türker Karabuğa
Obezite ve Metabolik Cerrahi

AMELİYAT SONRASI İLAÇ KULLANIMI

Troid İlacı

- Ameliyat sonrası hastaneden taburcu olduğunuz gün troid ilacı kullanıyorsanız, bir yudum su ile sabah mide koruyucunuzu içtikten 5 dakika sonra aç karnına içebilirsiniz. Kontrollerinizde troid bezinin çalışması ile ilgili gerekli kan testleri yapılacaktır. Bu sonuçlarla endokrinoloji doktorunuzla görüşerek mutlaka troid ilacı dozunuzu ayarlatın.

Kollagen

- Kilo kaybıyla oluşabilecek sarkmaları engellemek için doktorunuzun size önereceği Tip I ve Tip III kollagen içeren bir ürünü ameliyat sonrası birinci ay yatmadan önce 2 kapsül kullanmaya başlayabilirsiniz.

Antihipertansifler (Tansiyon İlacı)

- Ameliyat öncesi kullandığınız bir tansiyon ilacı varsa, ameliyat sonrası zorunluk olmadıkça bunları kullanmayın. Özellikle ilk 10 gün taburcu olurken size önerilen Kapril 25mg dil altı tablet tansiyon ilacını tansiyonunuz yükseldiğinde kullanınız.

Oral Antidiyabetikler (Şeker İlacı)

- Ameliyat sonrası kan şekeriniz hızla düzelleme eğilimine girecektir. Doktorunuz veya sizi değerlendiren dahiliye uzmanı tarafından önerilmedikçe, şeker ilaçlarını kullanmayınız.

Kan Sulandırıcı ilaçlar

- Coraspin, Ecoprin, Coumadin, Plaviks gibi daha önce kullandığınız doktorunuz tarafından önerilen bir kan sulandırıcı ilacınız varsa, kan sulandırıcı iğnenizi 1 ay süre ile kullanıp öyle başlamanız önerilir.

Bulantı için

- Taburculuk sonrası bulantı halinde kullanmanız adına Onzyd / Metpamid ilaç verilecektir. Bulantınızın olması durumunda öğünlerden 15dk öncesinde kullanabilirsiniz.



Op.Dr. Türker Karabuğa
Obezite ve Metabolik Cerrahi

Her hafta aynı gün tartılıp ağırlığınızı aşağıdaki tabloya tarihi ile birlikte yazınız.

	TARİH	AĞIRLIK	KONTROL
1.			10. Gün Kontrolü
2.			
3.			
4.			
5.			1. Ay Kontrolü
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			3. Ay Kontrolü
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			

	TARİH	AĞIRLIK	KONTROL
28.			
29.			
30.			
31.			
32.			
33.			
34.			
35.			
36.			
37.			
38.			
39.			
40.			
41.			
42.			
43.			
44.			
45.			12. Ay Kontrolü
46.			
47.			
48.			
49.			
50.			
51.			
52.			
53.			
54.			



Op.Dr. Türker Karabuğa
Obezite ve Metabolik Cerrahi

KAN ŞEKERİ TAKİP ŐİZELGESİ

Tarih	Kahvaltı		Őgle Yemeği		Akşam Yemeği		Gece
	Aç	Tok	Aç	Tok	Aç	Tok	





BASINDA OP.DR.TÜRKER KARABUĞA

10. gün kontrol randevunuzu diyetisyeninizden alınız. Diğer görüşmeler için asistanlarımızı arayınız.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Sada Hastanesi, Esatpaşa, İzmir-Çanakkale Asfaltı Cd. Üzeri 2/1, Menemen / İzmir

turkerkarabuğa@gmail.com



+90 545 550 35 50

Asistan 1: 0 545 550 35 50 - Asistan 2: 0 530 946 32 22
Asistan 3: 0 532 133 96 29 - Diyetisyen: 0 532 134 94 71



Op.Dr.Türker Karabuğa
Obezite ve Metabolik Cerrahi





9 Ayda-63 Kg



9 Ayda-67 Kg



3 Ayda-44 Kg



2 Yilda-80 Kg



5 Ayda-23 Kg



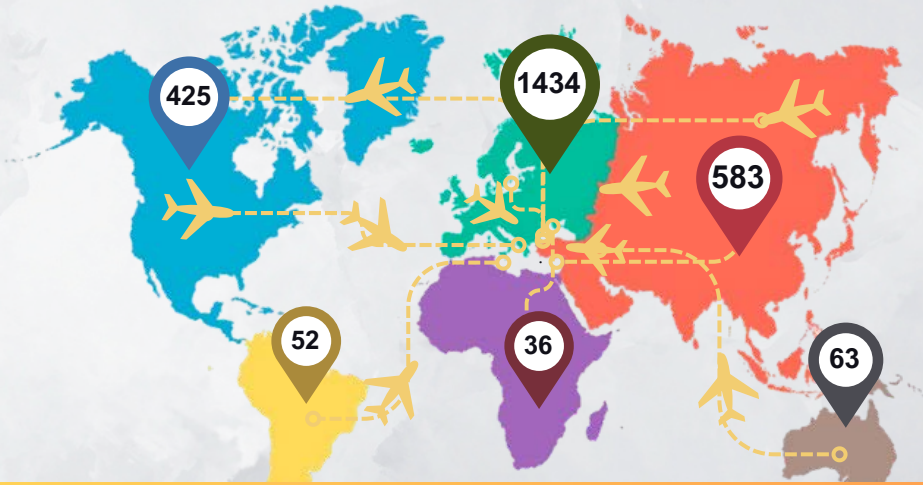
2 Yilda-120 Kg



10 Ayda-57 Kg



7 Ayda-52 Kg



Toplamda 20.000 Başarılı Operasyon
Dünya'nın Her Yerine Sağlık Gönderiyoruz

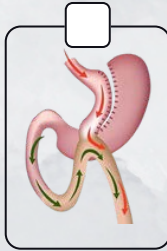
Hasta Adı : _____

Geçirdiği Operasyon : _____

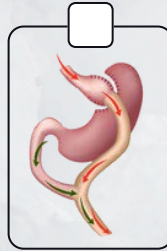
Tüp Mide
Ameliyatı



Mni Gastric
By-Pass



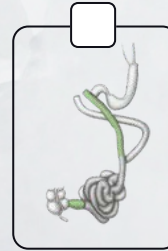
Roux X-Y



Gastric
Bipartition



Ileal
Interposition



Op.Dr. Türker Karabuğa
Obezite ve Metabolik Cerrahi