**AKCİĞER NAKLİ SONRASI BESLENME**

**Ameliyattan Sonra Ne Zaman Yiyip İçebilirim?**

**Ameliyat sonrası doktor onayı ile bağırsaklarınız çalışmaya başlar başlamaz yiyip içebilirsiniz. Eğer gaz çıkışınız sağlanmışsa su yudumlamanızda herhangi bir sakınca yoktur. Su yudumlarken bulantı veya kusmanız yoksa, sıvıları ve yumuşak gıdaları (çorba, muhallebi, yoğurt, haşlanmış sebze vb.) tüketebilirsiniz. 2 gün içerisinde de normal gıda alımına başlayabilirsiniz. Bazen yeme alışkanlıklarına bu kadar hızlı dönülemeyebilir, ne kadar az ağrı kesici kullanılırsa bağırsaklar o kadar çabuk toparlanır.**

**Beslenme ve Diyet**

**Nakil öncesinde uzun bir zaman hasta kaldınız, yeterli hareket edemediniz ve muhtemelen çok kilo kaybettiniz. Akciğerleriniz iyi çalışamadığı için metabolizmanız olumsuz etkilenerek vücut kas ve kemik kitlesinde kayıplarınız oldu. Bu yüzden, düzenli olarak yeterli ve dengeli beslenmek, iyileşme döneminizin önemli bir kısmını oluşturur. Ameliyat sonrası, özellikle ilk bir aylık dönemde vücudun toparlanabilmesi için kalorisi yüksek, bol proteinli, az yağlı ve aynı zamanda yeterli karbonhidrat, vitamin, mineral, posa ve suyu da içeren bir beslenme programı uygulanmalıdır. Gerekli hallerde, yemeklerin yanı sıra ek olarak verilecek beslenme destek ürünlerini (OND) de önerilen şekilde kullanmanız istenebilir. Sağlıklı, yeterli ve dengeli bir beslenme tekrar ayağa kalkmanıza yardım edecektir.**

**Uzun dönemde ise ne yazık ki kortizon kullananların neredeyse hepsinde yaşanan etkilerden biri iştahta belirgin bir artıştır. Bu nedenle; kilo alma, birçok nakil hastası için ciddi bir uzun dönem sorunudur. Kilonuzu ve kan şekerinizi kontrol altında tutmak için az yağlı, az şekerli, az tuzlu bir beslenme şekline ihtiyaç duyabilirsiniz.**

**Nakil sonrası dönemde kullanılan ilaçlara yönelik aşağıdaki noktalara dikkat edilmesi gerekir.**

**1. Bazı ilaçlar (steroidler gibi) kan kolesterol ve trigliserid düzeylerini arttırarak, buna bağlı iştah ve kilo artışıyla şişmanlığa (obeziteye) neden olabilir. Kortizon, ayrıca vücutta su ve tuz tutulmasına yol açar, diğer ilaçlarla birlikte vücutta protein, kas ve kemik yıkımını artırırarak kas kayıplarına neden olur, kan şekerini ve kan yağlarını yükseltir, kemik erimesine neden olur veya var olan kemik erimesini hızlandırır.**

**2. Kan şekeri ve kan basıncını artırırlar.**

**3. Mide ülseri ve / veya reﬂü şikayetlerinde artışa neden olurlar.**

**4. Potasyum, magnezyum, sodyum ve fosfor gibi minerallerin, vücuttaki dengesi nakil sonrası kullanılan ilaçlara bağlı bozularak kemik erimesine neden olabilir veya var olan kemik erimesini hızlandırır.**

**5. Tedavide kullanılan bazı ilaçların böbreğe zararı (nefrotoksik) etkileri bulunması nedeniyle, böbreğin çalışmasını olumsuz yönde etkilenebilir.**

**Beslenme Değerlendirme ve Diyet Önerileri**

**1.Öncelikle diyetisyen tarafından beslenme değerlendirmesi yapılmalı, size özel (enerji tüketimi, cinsiyet, yaş, boy, ağırlık, kan biyokimya sonuçları, eşlik eden hastalıklar göz önüne alınarak) bir diyet programı düzenlenmelidir.**

**Düşük kilolu olanlar, beslenme programına harﬁyen uymaya çalışmalı beslenme destek ürünlerini (OND) önerilen doz, zaman ve miktarda tüketmeli ve kontrollerine zamanında gelmelidir.**

**Normal ve fazla kilolu olanlar ise iştahını olabildiğince frenlemelidir. Yemekten yarım saat önce yeşil salata, salatalık, domates gibi kalorisi az sebzeler yiyerek açlık bastırılmalıdır. Yemek küçük tabaklara konulmalı ve küçük lokmalarla, uzun süre çiğneyerek yenmelidir. Yemek sırasında su veya kalorisiz içecekler içilmelidir. Düzenli egzersizlerin yapılması ile hem kilo fazlalığı önlenir, hem de alınan ilaçların yol açabileceği kas ve kemik zayıﬂığının önüne geçilebilir.**

**2. Kullanılan ilaçlardan hem kortizon hem de cyclosporin-A, kan kolesterol düzeyini artırabilir. Bu nedenle kolesterolden zengin gıdalar yenmemeli, yemeklerde katı değil, sıvı yağlar tercih edilmelidir. Önerilen miktardan fazla et, tavuk, hindi, yumurta, kuru yemişler tüketilmemeli, kaymak, krema, mayonez, yağlı etler,et suları, tavuk ve hindinin derisi, tereyağı, sucuk, salam, sosis, sakatatlar ( karaciğer, beyin, böbrek, dalak, yürek, işkembe, kokoreç) çikolata ve tüm kızartılmış yiyecekler, hazır ürünler tüketilmemelidir.**

**3. Ayrıca ilaçların emilimini bozabileceğinden ( lipit düşürücü ilaçlar, anti depresanlar gibi ), greyfurt ve greyfurt suyu da tüketilmemelidir.**

**4. Yemeğin tuzsuz veya az tuzlu olmasına dikkat edilmeli, bazı özel durumlarda normal, hatta normalden de tuzlu yemenizi önerebiliriz. Böbrek fonksiyonlarında azalma veya bozulma varsa verilecek böbrek koruma diyetinize mutlaka uyunuz.**

**5. Şişmanlık, nakledilen akciğerin ve diğer tüm organların yükünü artırır, tansiyonu yükseltir, kan şekerinin kontrolünü de güçleştirir. Bu nedenle, kilo alımını önlemek, azalan kas kitlesini, kasın güç ve dayanıklılığını artırabilmek amacıyla hem düzenli egzersizler yapılmalı, hem de diyet listesine uyulmalıdır.**

**6. Kemik erimesi (osteoporoz) sıklıkla eşlik ettiğinden gün içinde beslenmenizde peynir, süt, yoğurt gibi kalsiyumdan zengin besinlere uygun miktarlarda yer veriniz.**

**7. Kullanılan bazı ilaçların Cellcept (mikofenolatmofetil) vb. yan etkisine bağlı karın ağrısı, bulantı, kusma ve sıkça ishal görülebilmektedir. Hem sıvı kaybını artırması hem de bağırsakta emilmeden atılan besinler nedeniyle vitamin-mineral kayıplarının artması ishalin önemine işaret eder. İshalle karşılaştığınızda mutlaka doktorunuza bildirmeniz ve gerekli ilaç ve diyet önerileri almanız gerekmektedir. Ancak beslenmenize dikkat ederek ishali önleyebilir, ya da kontrol altına alabilirsiniz..**

 **İshal İçin Öneriler ;**

 **- Az yağlı ve az şekerli besinler tüketiniz.**

 **- Azar azar fakat sık sık besleniniz.**

 **- Kaybettiğiniz sıvıyı yerine koymak için oda ısısında bol su, az şekerli açık çay ve az tuzlu ayran tüketiniz.**

 **- Az yağlı peynir, lor, çökelek, haşlanmış yumurta, beyaz ekmek tüketiniz.**

 **- Yağsız pilav, makarna, yağsız tost, yoğurt, yoğurt çorbası, kabuksuz elma tüketiniz.**

**- Derisi alınmış tavuk ya da hindi, az yağlı dana eti ya da balık tüketiniz. - Muz, şeftali, haşlama patates, pişmiş havuç gibi yüksek oranda mineral (sodyum ve potasyum) içeren besinleri tüketmelisiniz.**

 **İshalde İzin Verilmeyen Gıdalar;**

 **- Yağlı besinler, kızartmalar, çiğ sebze, salata, kurubaklagil ve sebze yemekleri, fındık, fıstık gibi yağlı tohumları tüketmeyiniz.**

 **- Kayısı, armut, erik gibi meyveleri tüketmeyiniz.**

 **- Süt ve süt içeren besinler ishalinizi artırıyor ise tüketmeyiniz.**

**- Kahve, koyu çay, kakao tüketmeyiniz.**

**- Sıcak olan şeyleri yemeyiniz ya da içmeyiniz. Oda sıcaklığındaki besinleri tercih ediniz.**

 **BESLENME İLKELERİ**

 **- 3 ana, 3 ara öğün,**

 **- Her öğünde 4 temel besin grubundan bulunmalı ve besin çeşitliliğinin sağlanmasına özen gösterilmelidir.**

 **- Kaliteli proteinlerden 6 pors. alınız**

 **- Kalsiyum içeren besinlerden 3 pors. tüketiniz.**

 **- Günlük 2 pors. sebze, 3-4 pors. meyve,**

**- İlaçların emilimini bozabileceğinden greyfurt ve greyfurt suyu da tüketilmemelidir.**

**- Haftada en az 1 kez balık tüketilmelidir.**

**- 1,5 - 2 Lt. su tüketiniz.**

**- Yeterli tahıllı ve posalı besinler alınız.**

**- Trans yağ asitleri ve katı yağlı besinler tüketmeyiniz.**

**- Şeker miktarını azaltın, ağır yağlı hamur tatlıları yerine haﬁf sütlü tatlılar tercih ediniz.**

 **- Fast food türü ve hazır yiyeceklerden, fazla tuzlu, şekerli ve yağlı gıdalardan kaçınınız.**

 **- Kızartma, kavurma yöntemi kullanmayınız,**

 **- Nemli, bayat, küﬂü ve işlem görmüş, katkı maddeli besinlerden uzak durunuz.**

**- Besinlerin satın alınması, pişirilmesi ve saklanması sırasında oluşabilecek risklere ve hijyen kurallarına dikkat ediniz.**

 **- Uygun vücut ağırlığınızı korunuyuz, şişmanlık ve zayıﬂığın hastalık riskini arttırdığını unutmayınız.**

 **ÖNERİLER**

**- Düzenli uyku ve ﬁziksel aktivite,**

**- Stresten uzak,**

**- Yeterli ve dengeli beslenme,**

 **-Tüm tedavi ve önerilere uyulmalı,**

**- Kişisel hijyene dikkat ( enf. riskine karşı),**

**- Sigara ve alkol kullanmayınız.**

 **Dyt. Fatma ŞENGÜL**