



AntepDiyaBezite

“Birlikte Başarabiliriz”

Obezite ve Metabolik Cerrahi Sonrası Beslenme Rehberi

Yeni hayatının ilk sağlıklı adımları



Doç. Dr. Mehmet KAPLAN

Genel Cerrahi Uzmanı
Bariatrik&Metabolik Cerrahi Departmanı

2025 / Rev1

Sevgili Hastam,

Yeni bir hayata “merhaba” demek için çok önemli bir karar verdiniz ve bu yolda cesur bir adım attınız. Obezite ve metabolik cerrahi, diyabet, yüksek tansiyon, uyku apnesi gibi yandaş hastalıklardan kurtulmanız ve yaşam kalitenizi artırmanız için bilimsel olarak kanıtlanmış en güçlü “araçtır”.

Ancak bu aracın başarısı, onu nasıl kullandığınıza bağlıdır. Bu süreç, bir son değil, sağlıklı bir geleceğin başlangıcıdır. Unutmayın, ***bu bir “mide ameliyatı” değil, bir “yaşam tarzı değişikliği” ameliyatıdır.***

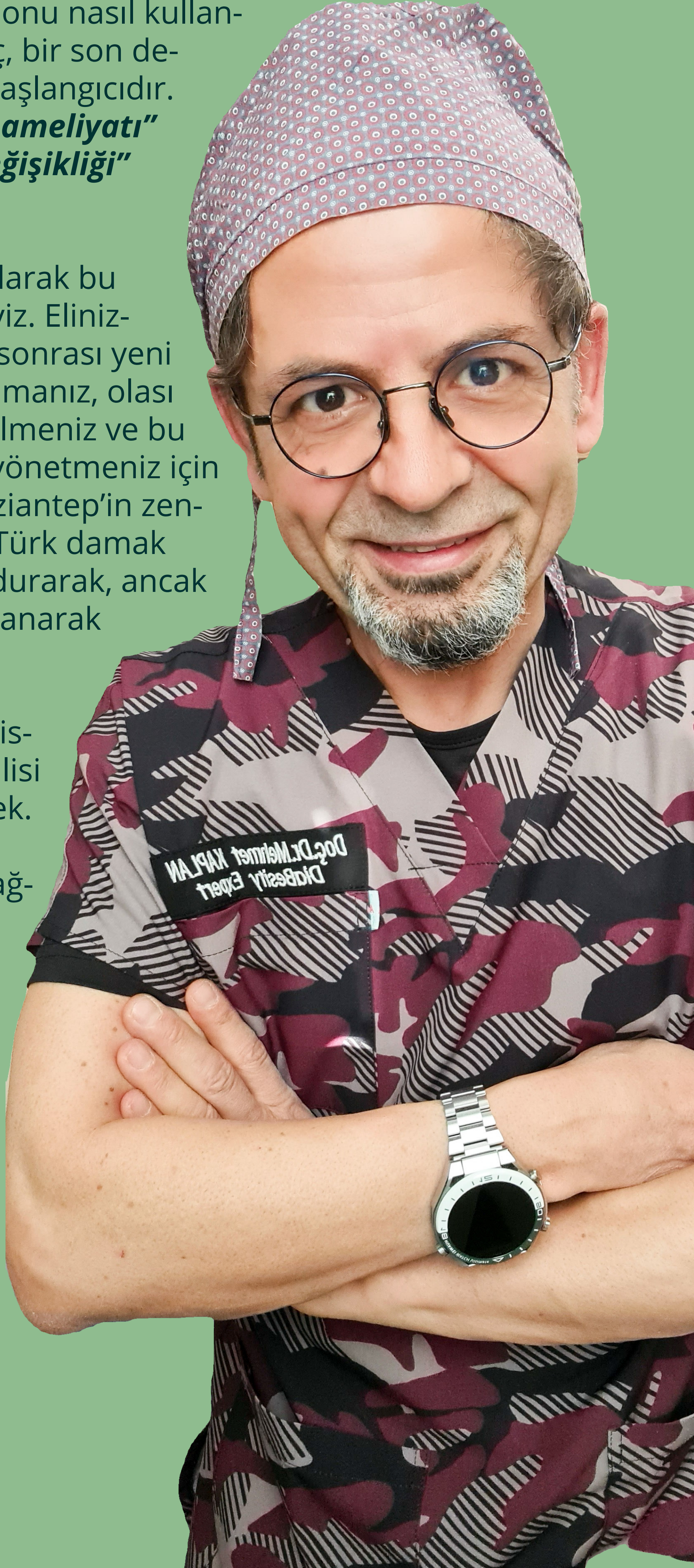
AntepDiyaBezite ekibi olarak bu yolculukta sizinle birlikteyiz. Elinizdeki bu rehber, ameliyat sonrası yeni beslenme düzeninizi anlamanız, olası zorlukların üstesinden gelmeniz ve bu süreci en sağlıklı şekilde yönetmeniz için hazırlandı. Her adımı, Gaziantep’in zengin mutfak kültürünü ve Türk damak tadını göz önünde bulundurarak, ancak bilimsel temellere [1] dayanarak planladık.

Başarı; cerrahi ekip, diyetisyen, psikolog ve en önemlisi sizin kararlılığınızla gelecek.

Bu yeni sayfayı birlikte, sağlıklıla dolduracağız.
Birlikte Başarabiliriz!

Saygı ve sevgilerimle,

Doç.Dr.Mehmet Kaplan
AntepDiyaBezite
Klinik Yöneticisi



Ekibimizle Tanışın

Bu yolculukta yalnız değilsiniz. Başarınız multidisipliner ekibimizin ortak hedefidir.



Genişletilmiş Destek Ekibi

Obezite cerrahisi, sadece ameliyathane ile sınırlı değildir. Sizin en güvenli ve konforlu şekilde bu süreci atlatmanız için, ameliyat öncesi hazırlık ve ameliyat sonrası takip dönemlerinizde, alanında uzman hekimlerle güçlü bir iş birliği içindeyiz. Bu 360 derecelik yaklaşım, ameliyat risklerinizi en aza indirir ve iyileşme sürecinizi hızlandırır.

Anestezi ve Reanimasyon: Ameliyat öncesi genel sağlık durumunuzu ve anesteziye uygunluğunuzu titizlikle değerlendirir. Ameliyat sırasındaki konforunuzu ve hayati fonksiyonlarınızı yakından takip eder, operasyon sonrası ağrı yönetiminizi planlayarak hızla ayağa kalkmanıza yardımcı olur.

Kardiyoloji: Obezitenin kalp üzerindeki yükü önemlidir. Kardiyoloji uzmanımız, ameliyat öncesi kalbinizin bu büyük değişime ve ameliyata hazır olup olmadığını (EKO, EFOR testi vb. ile) detaylıca değerlendirir. Ameliyat sonrası süreçte sağlıklı bir kalp için takibinizi sürdürür.

Dahiliye (İç Hastalıkları): Diyabet (şeker hastalığı), hipertansiyon, tiroit gibi yandaş hastalıklarınızın ameliyat öncesi kontrol altına alınmasını sağlar. Cerrahi sonrası yeni metabolik durumunuzu (özellikle diyabetin iyileşme sürecini) takip ve idare eder.

Göğüs Hastalıkları: Özellikle uyku apneniz (gece uykuda nefes durması) veya astım gibi solunumla ilgili bir riskiniz bulunuyorsa, Göğüs Hastalıkları uzmanımız ameliyat öncesi ve sonrası akciğer kapasitenizi en üst düzeyde tutmak ve solunum komplikasyonlarını önlemek için bizimle çalışır.

Ücretsiz görüşme için hemen ara: 0(505) 011 88 99

Çekirdek Ekibimizle Tanışın



Doç. Dr. Mehmet Kaplan
Bariatrik ve Metabolik
Cerrahi Uzmanı



Dr. Muzaffer Ertürk
Gastroenteroloji Uzmanı



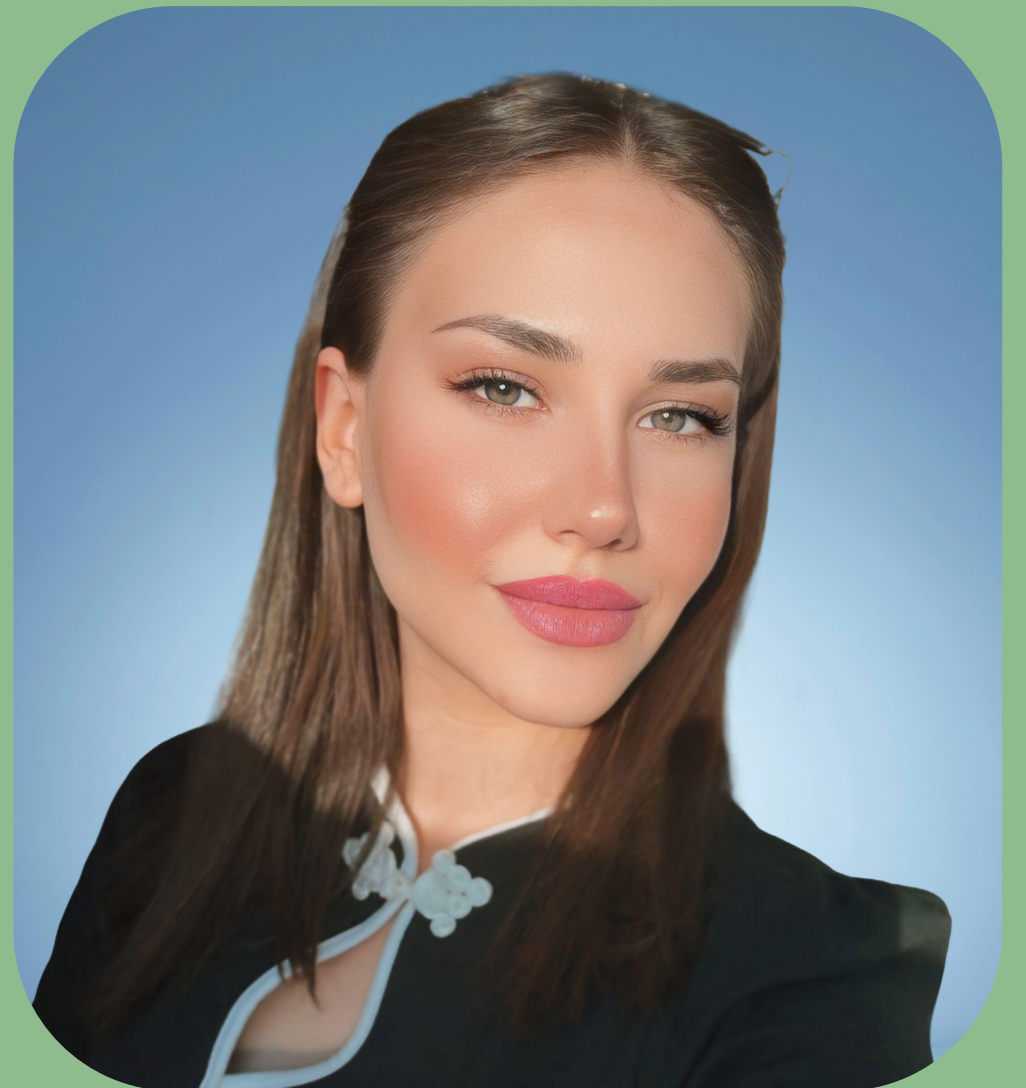
Nilgün Asi Korkmaz
Bariatrik Hemşire



Dyt. Dr. Şimal Kalın
Klinik Diyetisyen



Nazire Yeşil
Bariatrik Koordinatör



Bahar Alkanat
Bölgesel Zayıflama ve
Güzellik Uzmanı

BÖLÜM 1: AMELİYATA HAZIRLIK

Ameliyata Doğru: Vücudumuzu Hazırlıyoruz

Ameliyatınızın daha güvenli geçmesi ve iyileşme sürecinizin hızlanması için ameliyattan önceki son günlerde beslenmenize dikkat etmeniz, özellikle karaciğerinizi küçültmeniz çok önemlidir [1].



Ameliyattan Önceki 10-14 Gün: Karaciğer Küçültme Diyeti

Amaç: Karaciğer, midemizin hemen yanında yer alır. Obezitede karaciğer genellikle yağlı ve büyüktür. Ameliyat öncesi uygulanan bu özel diyet, karaciğerdeki yağlanmayı azaltarak onu küçültür. Bu, cerrahın ameliyat sırasında midenize daha rahat ulaşmasını sağlar, ameliyat süresini kısaltır ve komplikasyon riskini azaltır [2].

Peki, Nasıl Beslenmeliyiz?

- **Karbonhidratı kesin:** Ekmek, pilav, makarna, börek, poğaça ve tüm şekerli gıdaları (tatlı, çikolata, meşrubat) tamamen kesin.
- **Proteini Artırın:** Her öğünde mutlaka protein olsun. Yağsız tavuk, hindi, balık (ızgara/haşlama), yumurta, yağsız peynir ve yoğurt tüketin.
- **Bol Sebze:** Bolca salata (yağsız), haşlanmış veya ızgara sebze (kabak, brokoli, karnabakar) yiyin.
- Günde en az 2-2.5 litre su için.

Diyetisyeniniz bu süreç için size özel bir liste verecektir (bu hizmeti alanlar için).

Ameliyattan Önceki Son 2 Gün: Berrak Sıvı Diyeti

Amaç: Mide ve bağırsak sistemini tamamen temizlemek ve ameliyata hazırlamak.

Peki Ne Yemeli/İçmeli?

Sadece berrak, tanesiz ve posasız sıvılar.

Bu dönemde süzülmüş et, tavuk veya sebze suları; berrak, tanesiz çorbalar; şekersiz açık çaylar, bitki çayları, şekersiz komposto suları, light ayran veya yoğurt gibi tanesiz sıvı süt ürünleri, ayrıca doktorun önerdiği takviye protein içecekleri içilebilir. Gün boyu bol su içmek, elektrolit dengesini korumak için tuzlu-limonlu ev yapımı sıvılar veya hazır elektrolit çözeltileri kullanmak da faydalıdır.

Yasaklar:

Katı tüm yiyecekler, süt, meyve ve sebze parçaları içeren içecekler, posalı meyve suları, gazlı içecekler, şekerli içecekler, kafeinli kahve ve çaylar, yağlı ve baharatlı çorbalar kesinlikle tüketilmemelidir.

Bu gıdalar mideyi doldurur, bağırsak hareketlerini artırır ve ameliyat sırasında görüşü ve güvenliği olumsuz etkiler. Bu nedenle ameliyat öncesi son 24 saatte sadece berrak, süzülmüş sıvı gıdalar alınmalı, 12 saat kala ise tamamen aç kalınmalıdır.

Ameliyattan Önceki Gece:

⚠ Saat 24:00'ten (Gece Yarısı) İtibaren: Hiçbir şey **YENMEMELİ ve İÇİLMEMELİDİR (su dahil)**. Midemiz ameliyat sırasında tamamen boş olmalıdır.



BÖLÜM 2: AMELİYAT GÜNÜ VE HASTANE SÜRECİ

Yeni Hayatınızın İlk Günü



Ameliyat Günü: Bugün sizin miladınız!

- Ağızdan hiçbir şey almayacaksınız (Oruç). Tüm sıvı ve besin ihtiyacınız damar yolundan (serum) karşılanacaktır.
- Hemşirelerimizin yardımıyla ameliyattan yaklaşık 4-6 saat sonra ayağa kalkıp yürümeniz istenecektir.

⚠ **Erken hareket:** Erken hareket, bağırsaklarınızı çalıştırır, gaz sancısını azaltır ve pıhtı (emboli) riskini önler [3].

Ameliyat Sonrası 1. Gün (Hastanede):

- Ameliyat sırasında yapılmamış ise, size “Kaçak Testi” (Mavi Su Testi) yapılacaktır. Bu testte size özel bir sıvı içirilir ve ardından bir kontrol yapılır.
- Test sonucunuz iyiye, doktorunuzun onayıyla **BERRAK SIVI** diyetine başlarsınız.

İlk içeceğiniz: Başlangıçta sadece su, laktozsuz az yağlı süt, berrak elma suyu (şekersiz) veya tanesiz komposto suyu yudumlamana izin verilecektir.

ÖNEMLİ:

⚠ Her 15 dakikada bir, küçük bir yudum (bir çay kaşığı kadar) alarak başlayın. **Midenizi dinleyin, zorlamayın.** Yudumları ağzınızda gezdirip yutun. Bir sorun yoksa bu miktarı yavaş yavaş arttıracaksınız.

BÖLÜM 3: EVDE İYİLEŞME DÖNEMİ

Yeni mideniz bir **bebek midesi** gibidir. Ona nazik davranmalı ve zamanla, aşama aşama katı gıdalara alıştırmalısınız.

Aşağıda açıklanan 4 etap, sıvı gıdalardan katı gıdalara geçiş sırasında midenizin yiyecek ve içeceklere kolay alışması ve mide dikiş hattının güvenle iyileşmesini sağlayacaktır.



ETAP 1: BERRAK SIVI DÖNEMİ (Ameliyattan Sonra 1. ve 2. Hafta)

Amaç: Bariatrik cerrahi sonrası **ilk 2 hafta**, mide yeni haline uyum sağlayacağı için tamamen sıvı beslenme dönemidir. Bu süreçte amaç hem mide dikiş hattını korumak hem de ödemin çözülmesini sağlamak, vücut sıvı dengesini ve protein ihtiyacını karşılamaktır.

Kıvam: Tanesiz, posasız, pürüzsüz ve su gibi akışkan.

Neler Tüketilebilir? (Berrak Sıvı Listesi)

- Su (Oda sıcaklığında)
- Yağı tamamen alınmış, süzölmüş et veya tavuk suyu
- Tanesiz süzölmüş çorbalar (Sadece suyu! Örn: Tarhana, mercimek, yayla çorbasının süzölmüş suyu)
- Şekersiz ve tanesiz komposto suları (elma, ayva)
- Bitki çayları (Papatya, ıhlamur, rezene - ılık)
- Doktorunuzun önerdiği bariatrik protein destek içecekleri veya protein tozu (su ile karıştırılmış).



! UYARI: Bu dönemde yağlı süt, koyu ayran, kefir, yoğurt, boza, salep gibi “bulanık” sıvılar ve kahve **YASAKTIR**. Gazlı, kafeinli, şekerli içecekler, katı gıdalar, baharatlı veya asitli yiyecekler kesinlikle yasaktır. Ayrıca pipetle içilmemeli, sıvılar çok soğuk ya da çok sıcak olmamalı, yemekle su aynı anda içilmemelidir.

Bu dönemde amaç kilo vermek değil, mideyi iyileştirmek ve yeni beslenme düzenine uyum sağlamaktır. Doktor ve diyetisyen kontrolü olmadan hiçbir ek gıda veya takviye kullanılmamalıdır.

Örnek Günlük Menü

Saat	Öğün	Ne Yemeli	Miktar
08:00	Kahvaltı	Ilık ıhlamur çayı	100 ml (1 çay bardağı)
10:00	Ara öğün	Tanesiz tavuk suyu	100 ml (1 çay bardağı)
12:00	Öğlen	Tanesiz süzme mercimek çorbası	100 ml (1 çay bardağı)
14:00	Ara öğün	Laktozsuz süt	100 ml (1 çay bardağı)
16:00	Ara öğün	Şekersiz elma kompos-tosu suyu	100 ml (1 çay bardağı)
18:00	Akşam	Tanesiz et suyu	100 ml (1 çay bardağı)
20:00	Ara öğün	Protein destek içeceği	100 ml (1 çay bardağı)
22:00	Gece	Papatya çayı	100 ml (1 çay bardağı)

Bu liste sadece fikir vermesi bakımından örnektir. Önemli olan sık sık (saat başı) ve az az sıvı almaktır.

Etap 1 Altın Kuralı: “Yudum Yudum”

Asla bir bardağı **kafanıza dikip içmeyin**. Sıvıları küçük yudumlarla, 30-60 dakikaya yayarak tüketin. Günde toplam 1.5 litre sıvıyı hedefleyin.

ETAP 1 ÖRNEK TARİFİ: İyileştiren Berrak Tavuk Suyu

Malzemeler: 1 adet tavuk göğsü veya but, 1 küçük soğan, 1 küçük havuç, 1 defne yaprağı, 1.5 litre su.

Hazırlanışı:

- Tüm malzemeleri tencereye koyun ve 1 saat kaynatın.
- Piştikten sonra tavuğu ve sebzeleri içinden çıkarın (Bunları siz YEMEYE-CEKSİNİZ).
- Çorba suyunu bir gece buzdolabında bekletin.
- Ertesi gün üzerinde donan tüm yağ bir kaşıkla sıyrıp atın.
- Kalan berrak suyu ısıtın ve içmeden önce mutlaka ince bir tülbentten veya çok sıkı bir süzgeçten geçirin.





ETAP 2: PÜRE DÖNEMİ (Ameliyattan Sonra 3. ve 4. Hafta)

Amaç: Mideyi yavaş yavaş daha kıvamlı gıdalara alıştırmak ve protein alımını artırmak.

Kıvam: Pürüzsüz, tanesiz, çaldan akmayan, bebek maması veya “koyu boza” kıvamı.



Neler Tüketilebilir? (Püre Listesi)

Protein Püreleri (Öncelik): Yağsız ve tuzsuz süzme peynir, lor peyniri (ezilmiş), rafadan yumurta (önce sarısı), laktozsuz süt veya yoğurtla ezilmiş omlet.v	
Süt Ürünleri: Laktozsuz yoğurt, laktozsuz ayran, kefir (laktozsuz). Laktozsuz olmaları bu dönemde gaz ve ishali önlemeye yardımcı olur. .	
Hayvansal Protein: Blender’dan geçirilmiş, kılçıksız balık (somon, levrek buğulama) veya çok iyi pişmiş tavuk (blenderize).	
Sebze Püreleri: İyi haşlanmış kabak, havuç, brokoli, ıspanak, semizotu püreleri. (İçine 1 çay kaşığı zeytinyağı eklenebilir).	
Meyve Püreleri: Şekersiz elma, armut püresi (kabuksuz, çekirdeksiz).	
Çorbalar: Blender’dan geçirilmiş, pürüzsüz çorbalar (Mercimek, yayla, tarhana. İçinde pirinç, bulgur, un olmamalı).	

Etap 2 Altın Kural: KATI – SIVI AYRIMI BAŞLIYOR!

Bundan sonra **ÖMÜR BOYU** geçerli kuralınız:

Yemeklerden 30 dakika önce su içmeyi bırakın.

Yemeğinizi yiyin.

Yemekten sonra su içmek için 30 dakika bekleyin.



Neden?

- Küçük midenizi suyla doldurursanız, besin (özellikle protein) alamazsınız.
- Katı ve sıvıyı karıştırmak, yiyeceklerin mideden bağırsağa hızla geçmesine (**Dumping Sendromu**) neden olur [4].

Saat	Öğün	Ne Yemeli (Püre kıvamında)	Miktar
08:00	Kahvaltı	Rafadan yumurta sarısı ve lor peyniri ezmesi	2-3 yemek kaşığı
10:30	Ara öğün	Laktozsuz Yoğurt	1 küçük kase (100 ml)
13:00	Öğlen	Blenderize Balık Püresi ve Kabak Püresi	3-4 yemek kaşığı
15:30	Ara öğün	Şekersiz Armut Püresi	3 - 4 yemek kaşığı
18:30	Akşam	Blenderize Mercimek Çorbası (Kıvamlı)	1 küçük kase (120 ml)
21:00	Gece	Laktozsuz Ayrar veya Protein Desteği	1 çay bardağı

Sıvı alımı (su, bitki çayı) bu öğünlerin 30 dk öncesi veya sonrasında yapılmalıdır.



Ücretsiz görüşme için hemen ara: 0(505) 011 88 99



ETAP 2 TARİFİ: Protein Deposu Peynirli Kabak Püresi

Malzemeler: 1 orta boy kabak, 2 yemek kaşığı tuzsuz lor peyniri, 1 çay kaşığı zeytinyağı, çok az dereotu (isteğe bağlı).

Hazırlanışı:

- Kabağı soyup haşlayın.
- Tamamen yumuşayınca suyunu süzün.
- Lor peyniri, zeytinyağı ve dereotu ile birlikte blender'a atın.
- Pürüzsüz bebek maması kıvamına gelene kadar çekin. Ilık tüketin.



ETAP 3: YUMUŞAK GIDA DÖNEMİ (Ameliyattan Sonra 2. ve 3. Ay)

Amaç: Çiğneme alışkanlığını geri kazanmak ve mideyi normal gıdalara geçiş için hazırlamak.

Kıvam: Katıdır ancak bir çatalın tersiyle kolayca ezilebilmelidir.

Neler Tüketilebilir? (Yumuşak Gıda Listesi)

Protein (ÖNCELİK): Yağsız kıymadan yapılmış yumuşak köfteler (ızgara/fırın/sulu), tiftiklenmiş tavuk/hindi eti (but kısmı daha yumuşaktır), tüm balık çeşitleri (buğulama/ızgara).

Yumurta & Peynir: Omlet, çilbır, menemen (çok az yağlı), az tuzlu yumuşak peynirler (süzme, dil peyniri).

Sebzeler: Çok iyi pişmiş sebze yemekleri. (Örn: Kıymalı ıspanak, zeytinyağlı taze fasulye, kabak yemeği). Yemeğin suyunu değil, posasını (tanesini) yiyin.

Baklagiller: Çok iyi pişmiş mercimek yemeği, ezilmiş nohut (kabuksuz).

Meyveler: Yumuşak, kabuksuz meyveler (muz, çekirdeksiz üzüm, kabuksuz şeftali).





Etap 3 Altın Kuralı: “AĞIZDA PÜRE YAP, ÖYLE YUT!”

- Bu, hayatınızın en önemli kuralıdır [5].
- Lokmalarınız bir nohut tanesi kadar küçük olmalı.
- Her lokmayı en az 20-30 kez çiğnemelisiniz.
- Yemeğiniz en az 20 dakika sürmelidir.
- Hızlı yerseniz, midenizde tıkanma, şiddetli ağrı ve kusma yaşarsınız!

Örnek Günlük Menü

Saat	Öğün	Ne Yemeli (Yumuşak Gıda)	Miktar
08:00	Kahvaltı	1-2 yumurta ile az yağlı omlet, 1 dilim az tuzlu peyniri	Küçük kahvaltı tabağı
11:00	Ara öğün	1 Muz	
13:30	Öğlen	2-3 adet fırınlanmış yumuşak köfte, 2-3 kaşık yoğurt	1 küçük tabak
16:00	Ara öğün	1 küçük kase yoğurt	1 küçük kase
19:00	Akşam	Zeytinyağlı Taze Fasulye (sadece posası), 1 kepçe yayla çorba	1 küçük kase
21:30	Gece	Laktozsuz Ayrar veya Protein Desteği	1 su bardağı

Sıvı alımı (su, bitki çayı) bu öğünlerin 30 dk öncesi veya sonrasında ya-

ETAP 3 TARİFİ: Antep Usulü Terbiyeli Yumuşak Köfte (Midenize Uygun)

Malzemeler:

100 gr az yağlı kıyma, 1 yemek kaşığı yulaf ezmesi (veya çok az galeta unu), baharat (kimyon, karabiber). Sosu için: 1 yumurta sarısı, yarım limon suyu, 2 kaşık yoğurt.

Hazırlanışı:

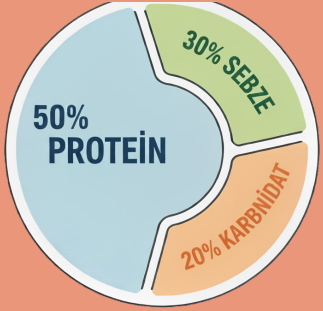
Kıyma, yulaf ve baharatı yoğurup nohut büyüklüğünde köfteler yapın. Köfteleri az suda (1 su bardağı) haşlayın.



Ücretsiz görüşme için hemen ara: 0(505) 011 88 99



- Ayrı bir yerde sos malzemelerini çırpın. Köftenin sıcak suyundan 1 kaşık alıp sosa ekleyerek ılıştırın.
- Sosu yavaşça tencereye ekleyip karıştırın (kaynamamalı).
- Yüksek proteinli, yumuşacık yemeğiniz hazır.



ETAP 4: KATI GIDA (YENİ NORMAL) DÖNEMİ

Amaç: Ömür boyu sürececek, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını oturtmak.

Yeni Normal Tabacağınız Nasıl Olmalı?

ÖNCE PROTEİN: Tabacağınızdaki yemeğe daima proteinle başlayın (et, tavuk, balık, yumurta, peynir, köfte). Eğer doyarsanız, proteinden doymuş olun. Bu, kas kaybınızı önler [6].

SONRA SEBZE: Midenizde yer kalırsa, sebze yiyin (salata, zeytinyağlı, haşlama sebze).

EN SON KARBONHİDRAT (Gerekirse): Ekmek, pilav, makarna, bulgur, çorba gibi gıdalar en sona bırakılmalı, mümkünse ilk 1 yıl hiç tüketilmemelidir.



Dikkatle Denenmesi Gereken Riskli Gıdalar:

Bu gıdalar midenizde tıkanma, ağrı veya şişkinlik yapabilir. 4. aydan sonra çok yavaş deneyin:

- **Sert Kırmızı Et:** (Biftek, antrikot). Kıyma veya tiftik eti tercih edin.
- **Ekmek** (Özellikle taze, beyaz ekmek): Midede hamurlaşır ve şişer.
- **Pilav ve Makarna:** Suyu çekip midede şişerler.
- **Çiğ Sebzeler (Salata):** İyi iğnenmezse sindirimi zordur.
- **Kuruyemişler:** Porsiyon kontrolü zordur, kalorilidir.
- **Narenciye:** Asitlidir, reflü yapabilir (portakal, greyfurt).

Örnek Günlük Menü

Saat	Öğün	Ne Yemeli (Yeni Normal)
08:30	Kahvaltı	1 haşlanmış yumurta, 1 dilim beyaz peynir, 5-6 zeytin, Domates-salatalık
11:00	Ara öğün	1 fincan sütlü kahve (artık deneyebilirsiniz)
13:30	Öğlen	1 porsiyon ızgara balık (100 gr) ve bol yeşillikli salata
16:00	Ara öğün	1 avuç içi (4-5 adet) çiğ badem
19:00	Akşam	1 porsiyon Kıymalı Ispanak Yemeği ve 3 yemek kaşığı yoğurt
21:30	Gece	1 bardak ayran veya 1 porsiyon meyve

Sıvı alımı (su, bitki çayı) bu öğünlerin 30 dk öncesi veya sonrasında yapılmalıdır.



BÖLÜM 4: ÖMÜR BOYU SÜRECEK ALTIN KURALLAR

	1. ÖNCE PROTEİN	Her öğünde ilk lokmanız protein olsun.
	2. KATI-SIVI AYRIMI	Yemekle sıvıyı asla birleştirme (30 dk önce / 30 dk sonra kuralı).
	3. YAVAŞ YE, ÇOK ÇİĞNE	Her lokma en az 20-30 kez. Yemek süreniz en az 20 dakika.
	4. DOYUNCA DUR!	İlk tokluk hissi (midede baskı) geldiği an çatalı bırakın. Zorlarsanız kusarsınız.
	5. SU HAYATTIR	Günde en az 1.5 - 2 litre su için (öğün aralarında yudum yudum).
	6. ŞEKER VE YAĞA VEDA	Şekerli (tatlı, çikolata) ve çok yağlı (kızartma, kaymak) gıdalar "Dumping Sendromu" yapar.
	7. GAZLI İÇECEK VE ALKOL ÖMÜR BOYU YASAK	Mide poşunuzu (kesenizi) genişletir ve reflü yapar. (Kola, soda, maden suyu, bira YASAK).
	8. VİTAMİNLERİNİ ATLAMAYIN: asla aksatma!	Kan tahlillerinizi ve takviyelerinizi (özellikle B12, Demir, D Vitamini)
	9. HAREKET EDİN	Beslenme tek başına yetmez. Başarının sırrı düzenli egzersizdir.



BÖLÜM 5: SIK KARŞILAŞILAN SORUNLAR VE ÇÖZÜMLER

SORUN: Mide Bulantısı ve Kusma

Neden Olur?: Çok hızlı yemek, az çiğnemek, porsiyonu aşmak, katı-sıvı ayırımına uymamak, çok yağlı yemek.

Çözüm: Yavaşlayın! Lokmaları küçültün. Doyunca durun. Kusma sürekli hale gelirse mutlaka bizi (AntepDiyaBezite) arayın.

SORUN: Dehidrasyon (Susuz Kalma)

Neden Olur?: Yeterince su içmemek.

Belirtileri: Baş ağrısı, yorgunluk, baş dönmesi, koyu renkli idrar.

Çözüm: Gerekirse telefonunuza saat başı "Su İç" alarmı kurun. Yanınızda hep su şişesi taşıyın.

SORUN: Kabızlık

Neden Olur?: Azalan gıda alımı, düşük lif alımı ve bazen kullanılan demir takviyeleri.

Çözüm: Sıvı alımınızı artırın. Hareket edin (yürüyüş). Püre ve yumuşak gıda dönemindeyseniz, pürelerinize 1 çay kaşığı zeytinyağı ekleyin. Katı gıdaya geçince lifli gıdaları (salata, sebze, kuru kayısı) yavaşça artırın.

SORUN: Dumping Sendromu (Boşalma Sendromu)

Neden Olur?: Çok şekerli (Antep fıstıklı baklava, künefe, çikolata) veya çok yağlı gıdaların mideden ince bağırsağa hızla geçmesi [7].

Belirtileri (Yemekten hemen sonra): Soğuk terleme, şiddetli çarpıntı, bulantı, baş dönmesi, karın ağrısı ve ardından ishal.



Çözüm: Bu, vücudunuzun size **“yanlış yedin”** deme şeklidir. Şekerli ve yağlı gıdalardan UZAK DURUN. Bu bir ceza değil, bir uyarıdır.

SORUN: Saç Dökülmesi

Neden Olur?: Ameliyat sonrası 3.-6. aylar arasında sık görülür. Hızlı kilo kaybı, vücudun yaşadığı stres ve yetersiz protein alımından kaynaklanır.

Çözüm: Bu durum **GEÇİCİDİR!** En önemli çözüm yeterli **PRO-TEİN** almaktır (günde en az 60-80 gr). Vitamin (özellikle biotin, çinko, demir) takviyelerinizi aksatmayın. Saçlarınız daha güçlü geri çıkacaktır.

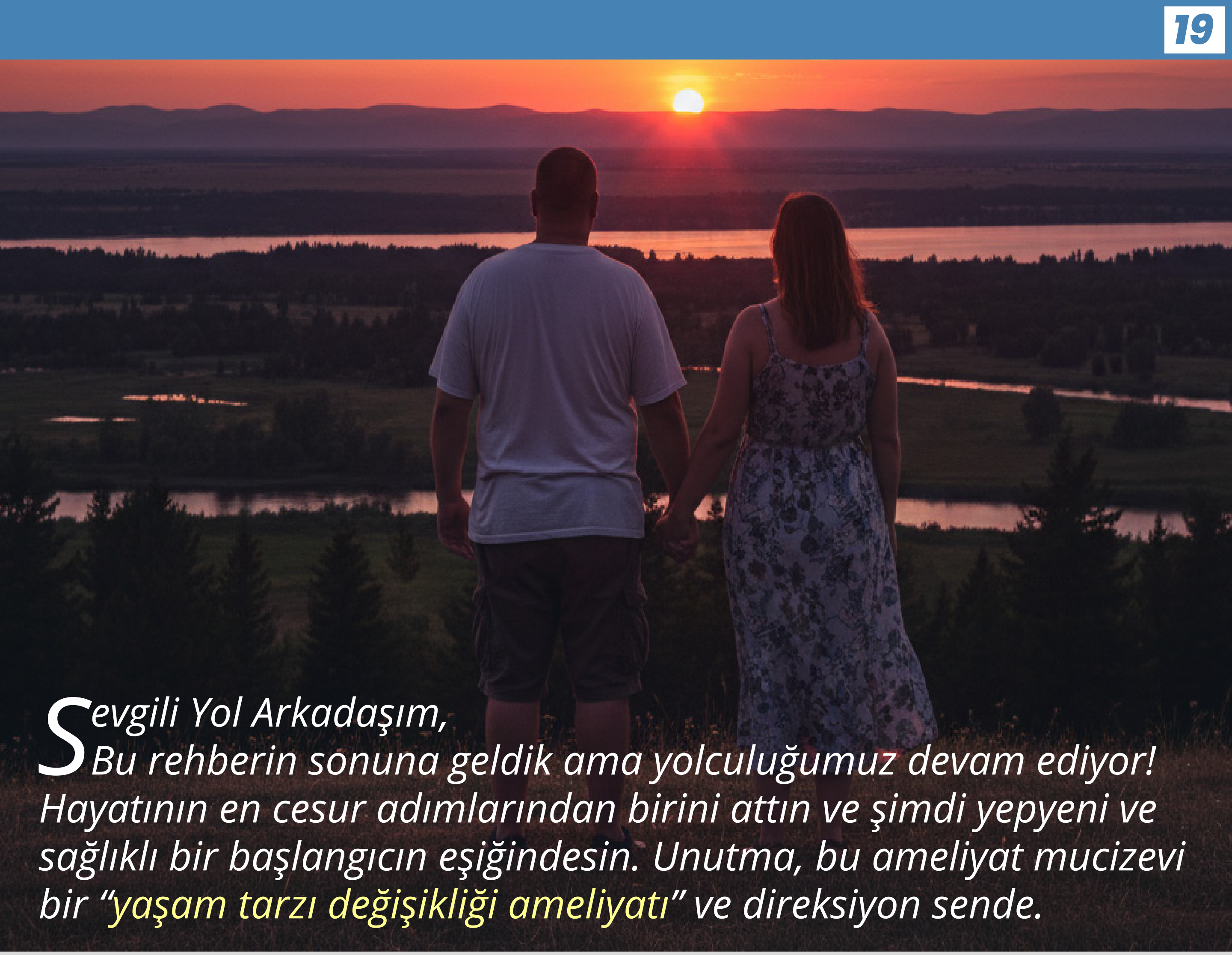
SORUN: Tıkanma Hissi (Yemeğin Takılması)

Neden Olur?: Büyük lokma, az çiğneme, kuru gıdalar (ekmek, pilav, sert et).

Çözüm: Lokmanızı küçültün ve çok iyi çiğneyin (Ağızda püre yap!). Tıkanma hissi gelirse yemeyi bırakın, dik oturun ve geçmesini bekleyin.

Bilimsel Referanslar

1. Mechanick, J. I., et al. (2020). Clinical Practice Guidelines for the Perioperative Nutritional, Metabolic, and Nonsurgical Support of Patients Undergoing Bariatric Procedures. *Obesity*, 28(4), 711-744.
2. Colles, S. L., et al. (2010). Pre-operative weight loss with a very-low-energy diet: impact on liver volume... *Obesity Surgery*, 20(5), 623-633.
3. ASMBS (American Society for Metabolic and Bariatric Surgery). (2016). Postoperative Care Guidelines.
4. Scarpellini, E., et al. (2016). Dumping syndrome. *Reviews in Endocrine & Metabolic Disorders*, 17(3), 333-340.
5. Faria, S. L., et al. (2014). Importance of nutritional follow-up after bariatric surgery. *Arquivos Brasileiros de Cirurgia Digestiva*.
6. Moizé, V., et al. (2013). Protein intake and lean tissue mass retention following bariatric surgery. *Clinical Nutrition*, 32(2), 207-211.



Sevgili Yol Arkadaşım,
Bu rehberin sonuna geldik ama yolculuğumuz devam ediyor! Hayatının en cesur adımlarından birini attın ve şimdi yepyeni ve sağlıklı bir başlangıcın eşliğindesin. Unutma, bu ameliyat mucizevi bir “**yaşam tarzı değişikliği ameliyatı**” ve direksiyon sende.

1. Kendine İyi Davran: Bazen zorlanacaksın, canın eski lezzetleri çekecek, “Acaba yanlış mı yaptım?” diye düşüneceksin. Bu çok normal! Bu duygularını kucakla, kendine şefkat göster. Minik tökezlemeler olursa, takılma. Dün bitti, her yeni sabah yeni bir başlangıç fırsatı.

2. Asla Yalnız Değilsin: Doç. Dr. Mehmet Kaplan ve AntepDiyaBezite ekibi, bu yolda en yakın arkadaşın. Kafandaki her soru, kalbindeki her endişe için biz buradayız. Çekinmeden ara, konuş. Çünkü biz seninle bu yola çıktık ve seni asla yarı yolda bırakmayacağız.

3. Küçük Adımlar, Büyük Zaferler: Bugün bir yudum fazla su içtin, bir lokmayı daha iyi çiğnedin, “Dur” demeyi başardın... İşte bunlar senin zaferlerin! Her minik adım, seni kocaman hedefine biraz daha yaklaştırıyor. Bunları kutla!

4. Seni Sen Yapan Yemek Değil: Yemek artık duygusal kaçış noktan değil, beden için sağlıklı bir yakıt. Stres mi bastı? Sıkıldın mı? Yürüyüşe çık, sevdiğin bir müziği dinle, dostlarınla gül. Hayat, yemek dışındaki keşfedilmeyi bekleyen binlerce güzellikle dolu.

5. Sabır Senin Süper Gücün: Bu bir koşu değil, keyifli bir yürüyüş. Bazen yavaşlayacak, bazen hızlanacaksın. Ama her adımda daha güçlü, daha sağlıklı bir “sen” inşa ediyorsun. Bu emek, sana özgürlük, enerji ve ıslık ıslık bir gelecek olarak geri dönecek.

Unutma, sen çok değerlisin. Bu yolda attığın her adımda, biz seninle omuz omuzayız. Birlikte Başarabiliriz! Seninle gurur duyuyoruz. Sevgi ve şifa dileklerimizle,

AntepDiyaBezite Ekibiniz



*“Yeni Bir Başlangıç İçin İlk Adımı Attınız.
Bu Yolculukta Sizinleyiz.”*

Birlikte Başarabiliriz!

Doç. Dr. Mehmet Kaplan
AntepDiyaBezite
Obezite ve Metabolik Cerrahi Kliniği



Şehitkamil MMT
Amerikan Tıp Merkezi
Mücahitler, Ali Fuat Cebesoy Blv.
No:72, 27090 Şehitkamil Gaziantep

Tel: 0(505)0118899
www.antepdiyabezite.org
@antepdiyabezite
@drkaplanmehmet

BENİ TARA

