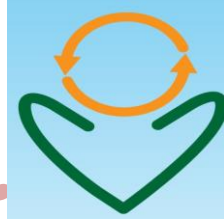




BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
ADANA ERİŞKİN KEMİK İLİĞİ NAKİL MERKEZİ



Yeniden Başlamak İçin...

KÖK HÜCRE NAKLİ HASTALARINDA BESLENME

Bu kitapçık Başkent Üniversitesi Adana Erişkin Kemik İliği Nakli Merkezinde tedavi gören hastaları yiyeceklerle vücudumuza girebilecek enfeksiyonlardan korunması amacıyla hazırlanmıştır.

Bu diyet, yiyeceklerle vücudumuza girebilecek enfeksiyonlardan korunmanızı amaçlamaktadır. Sağlığınız açısından aşağıdaki önerilere dikkatle uyunuz.

Kök hücre nakil hastalarında nakil sonrası beslenme çok önemlidir. Hastaya kullanılan tüm malzemelerin temizliğine çok dikkat edilmelidir. Yiyecekleri hazırlarken eldiven kullanılmalıdır. Hastaya besinleri hazırlarken öksürük ve aksırığa karşı maske kullanılmalıdır. Tüm yiyecekler ağız kapalı kaplarda saklanmalıdır. Hastanın psikolojisini bozacak sorunlar hastaya iletilmemeli, hastaya sürekli moral desteği verilmelidir.

- Hasta bu süreçte ev dışında yemek yememeli, öğün atlamamalı, kesinlikle **çiğ yiyecek tüketmemelidir**. Yemekten önce ve sonra mutlaka ellerini bol su ve sabunla köpürterek yıkamalıdır.
- Tedavi sonucunda nakilden sonra ilk üç ayda susama, acıkma, tat alma hissi ortadan kalkmaktadır. Bu yüzden hastalar 1 yıl boyunca, günde 3 litre sıvı almak zorundadır. Aksi halde ciddi elektrolit bozukluğu ve dolayısı ile hastalık oluşmaktadır. Sıvının sadece su olması gerekmemektedir. Süt, ayran, komposto (her çeşit), çay, çorba olabilir. 1 yıl boyunca hazır su içilmeli, herhangi bir yerden elde edilen kaynak suları içilmemelidir.
- İlk bir yıl boyunca salam, sosis, pastırma, sucuk, baharatlar, çiğ soğan, çiğ sarımsak, salça, hayvansal yağlar, sakatatlar, gaz yapıcı özellikleri olan kuru baklagiller, çiğ köfte, turşular, kremler, döner, lahmacun, pide ve dışarıda yapılan tüm yiyeceklerin yenmesi ve içilmesi **kesinlikle yasaktır**.
- Besinleri satın alırken son kullanma tarihini kontrol edin, son kullanma tarihi geçmiş besinleri satın almayın ve kullanmayınız. Hasar görmüş, bombe yapmış veya sızıntı yapmış konserve besini satın almayınız. Ev şartlarında hazırlanmış hiçbir konserve besini kullanmayınız. Yiyecekleri iyi depolama olanakları olan ve alışverişin fazla olduğu yerlerden satın alınız.
- Süt, yoğurt, peynir ve tereyağı gibi süt ürünlerinin mutlaka pastörize olanlarını tercih ediniz.
- Beklemiş, küflenmiş ve ezilmiş sebze ve meyveleri kesinlikle kullanmayınız.
- Yemeklerin pişirilmesinde basınçlı (düdüklü) tencere tercih ediniz. Dondurulmuş besinleri mikrodalga fırında veya buzdolabında çözündürünüz. Kesinlikle oda sıcaklığında çözündürme işlemi yapmayınız. Besinleri çözdürdükten sonra mümkün olduğunca hızlı bir şekilde

pişiriniz. Kesinlikle çözünmüş bir besini dondurmayınız. Pişirdiğiniz besini hemen tüketmeyeceksiniz, 2 saat içerisinde soğutup buzdolabına kaldırınız ve 24 saat içinde tüketiniz.

- Bir seferde tüketebileceğiniz kadar yemeği ısıtınız. Buzdolabından çıkardığınız besini kaynayıncaya kadar ısıtınız ve kaynamaya başladıktan sonra 7-10 dk kaynatma işlemini sürdürünüz. Sebze ve meyveleri pişmiş olarak ısıtınız. Yemekleri pişirdikten sonra oda sıcaklığında bekletmeyiniz.
- Et, tavuk, balık gibi hayvansal kaynaklı besinleri çok iyi pişiriniz. Pişirirken iyi pişmeyi sağlamak için etlerin küçük parça ve ince dilimlenmiş olmasına özen gösterin.
- Yemek hazırlama ve serviste kullanılan tabak, çatal, kaşık gibi malzemeleri mümkünse bulaşık makinesinde yüksek sıcaklıkta (70 °C) yıkayınız. Bulaşık makinesi yoksa sıcak deterjanlı su ile yıkayıp iyice duralayınız ve temiz bir ortamda kuruttuktan sonra hemen kapalı dolaba kaldırınız.

YİYECEKLER	ÖNERİLEN TÜKETİM MİKTARI	YASAKLAR
ET-TAVUK-BALIK	Haşlama veya fırında iyi pişmiş et tüketilmelidir. Kümes hayvanlarının etleri 180 °C' de, diğer etler 160 °C' de pişirilmelidir	Çiğ veya iyi pişmemiş ızgara et, tavuk, balık, hindi eti, sakatatlar, tütsülenmiş veya salamura, balık, sucuk, salam, sosis, pastırma
YUMURTA	Sarı-s beyazı iyi pişirilmiş olmalı Et ve yumurta iyi pişirilmeli ve yumurtanın çatlak olmamasına dikkat edilmelidir.	Az pişmiş ve çiğ yumurta
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ	Pastörize edilmiş süt. Pastörize edilmiş süttten yapılmış peynir, yoğurt, ayran. Pastörize vakumlu kaşar	Pastörize edilmemiş sütler. Pastörize edilmemiş yoğurt, ayran, peynir, dondurma. Açık satılan tüm peynirler, köy peyniri, küflü peynir
MEYVELER	Meyve kompostoları	Çiğ meyveler ve kurutulmuş meyveler Yazın özellikle yerde yetişmesi sebebi ile çilek yenilmemelidir
EKMEK VE EKMEK YERİNE GEÇENLER	Paketlenmiş ekme. (Ekmeğini tost marinasında ısıtmayı tercih ediniz) Ev yapımı kek, börek, mantı, Ev yapımı tarhana ve diğer	Açıkta satılan ekme, simit, poğaç, börek ve bisküviler, hazır çorbalar

	çorbalar, pilav, makarna. Tek kullanımlık paketlenmiş bisküviler. Kahvaltılık tahıllar	
�CECEKLER	şişe suyu, kaynatılmış su, çay, poşet kahve, maden suyu, tek kullanımlık pakette hazır meyve suyu	Taze sıkılmış meyve suyu, musluk suyu içilmemeli
SEBZELER	Pişmiş olarak tüketilen tüm sebzeler	�i� veya az pişmiş sebzeler
TUZ	Tek kullanımlık poşette veya kapalı bireye ait tuzluk kullanılmalıdır.	Açık tuz
şEKER, TATLI VE �IKOLATA	Tek kullanımlık pakette şeker, ev yapımı pişirilerek hazırlanan tatlılar. Pastörize bal ve re�el. Tek kullanımlık ambalajlanmış çikolata gofret	�i� meyve ilavesiyle yapılan tatlılar. Ambalajsız �ikolata, kremalı tatlılar, açıkta satılan tatlılar. Pastörize edilmemiş bal. Piřirilmeden hazırlanan tatlılar
BAHARAT	Nane, kekik, kimyon gibi baharatlar yemeklere piřirme öncesi ilave ederek kullanılabilir.	Acılı baharatlar. Piřirme sonrası ilave edilen baharatlar
YA� VE YA�LI TOHURLAR	Zeytinyağı, mısırözü, ay�ı�e�i, soya ya�ı, pastörize tereyağı	Kuruyemiřler, zeytin, pastörize edilmemiş tereyağı

 SHAL OLDUĞUNUZDA

- Yoğurt ve ayran tüketiniz.
- Yayla, az ya lı pirinç-řehriye çorba tercih ediniz.
- Yemeklerdeki ya  miktarını azaltınız. Ya lı yiyeceklerden uzak durunuz.
- Baharat kullanmayınız.
- Sebzelerden havuç ve patatesi piřirerek tüketiniz.
- Az miktarda şeker ilave edilmiş elma ve řeftali kompostosu tüketiniz.
- Az şekerli açık çay içebilirsiniz.
- Bol su içiniz.

KABIZ OLDUĞUNUZDA

- Mercimek, ezogelin ve sebze çorbalarını tercih ediniz.

- Haftada 2-3 kez kuru baklagil tüketiniz.
- Pişmiş sebze tüketiminizi arttırınız. Havuç ve patates dışındaki sebzeleri tercih ediniz.
- Kayısı, kırmızı erik, incir gibi meyvelerin kompostolarını tercih edin.
- Kahve, çay ve kolalı içeceklerden uzak durunuz.
- Bol sıvı tüketiniz.
- Fiziksel aktivitenizi arttırınız.

AĞIZ KURUMASI OLDUĞUNDA

- Her yemekten sonra ağzınızı çalkalayınız ve dişlerinizi fırçalayınız.
- Soğuk ya da oda ısısındaki yiyecekleri tercih ediniz.
- Çok şekerli yiyecek ve içeceklerden kaçınınız.
- Hafif tatlı ve hafif ekşi besinleri tercih ediniz.
- Pastörize yoğurt, ayran ve tek kullanımlık meyve suyu tüketebilirsiniz.
- Çay, kahve ve kolalı içecekler dışında bol miktarda sıvı tüketiniz.
- Sakız çiğneyebilirsiniz.

AĞIZ İÇİNDE YARALAR OLDUĞUNDA

- Bol miktarda su içiniz.
- Yumuşak, püre kıvamında yiyecekleri tercih ediniz.
- Domates, portakal, greyfurt, limon gibi asitli meyve ve sebzelerle hazırlanan yemek ve kompostoları tüketmeyiniz.
- Yüzeyi pürüzlü, sert pişmemiş, kurutulmuş yiyecekler ağzınızın içindeki yaralı alanı rahatsız edeceğinden bu tip yiyeceklerden uzak durunuz.
- Çok tuzlu ve baharatlı yiyecekleri tüketmeyiniz.

BULANTINIZ OLDUĞUNDA

- Kolay sindirilebilen hafif ve yağı az olan besinleri tercih ediniz.
- Yemekten önce ve sonra ağzınızı çalkalayınız.
- Bulantı var ise yemeklerden yarım saat önce evde hazırlanan limonata içilebilir.
- Tost ve kraker gibi kuru besinleri tercih ediniz.
- Yemek yedikten sonra bir saat kadar başınız çift yastıkta yatar pozisyonda olacak şekilde dinleniniz.
- Ağzımızda kötü bir tat varsa limonlu veya naneli şeker(ambalajlı) kullanabilirsiniz.
- Oda ısısında veya soğuk yiyecekleri tüketmeyi tercih ediniz.

- Az ve sık besleniniz.
- Yemek pişirilen ortamlardan ve yemek kokularından uzak durunuz . Yoğun kokulu yiyecekleri tüketmeyiniz.

İŞTAH AZALMASI VE DAMAK TADINDA DEĞİŞİM OLDUĞUNDA

- Acıkma hissinin oluşması için tatsız sakız, tat alma hissinin oluşması için şeker (ambalajlı) emilebilir.
- Az ve sık yemek yiyiniz.
- Enerji ve proteinden zengin yiyecekleri tercih ediniz.
- En çok sevdiğiniz yiyecekleri yemeyi tercih ediniz.
- Sevdiğiniz kişilerle birlikte yemek yiyiniz.
- Ağız tadınızdaki değişim uygulanan tedavi ile ilişkili olabilir. Bu geriye dönen bir süreçtir.
- Ağız tadınızdaki metalik tat varsa plastik çatal-kaşık kullanınız.
- Su ve sulu yemeklerden önce ve yemek esnasında tüketmeyiniz.

Daha detaylı bilgi için diyetisyeninizle iletişime geçiniz

İLETİŞİM BİLGİLERİ:

Diyetisyen:0322 327 27 27 (12107)