



1.BÖLÜM

KANSER VE BESLENME

Kanser ve beslenme denilince akla hemen “Sihirli-mucize bir besin var mı?” sorusu gelir. Kanser tedavisinde “süper” veya “mucize” besin yoktur. Çünkü dünya üzerinde var olan hiçbir besin tek başına “süper” değildir. Tam tersine, farklı besinlerin içerdiği farklı besin öğeleri bir araya geldiğinde “SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN” birlikte çalışırlar. Umutlar, hayaller ve mucizelerle beslenme yan yana geldiğinde istismarlar ve şehir efsaneleri ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle öncelikle bu kitabı okuyan hasta ve hasta yakınlarımıza kendilerini istismar ve efsane avcılarından korumaları yönünde uyarıda bulunmak isterim. Beslenmenin ne olduğu ve kanserde tıbbi beslenme takibinin nasıl yapıldığını anlayabilirsek yanıltıcı ve hatalı önerileri fark etmek ve beslenme konusunda doğru adımlar atabilmek kolaylaşacaktır. Beslenmenin ne olduğunu kavramak, tedavi sürecinde beslenme planını sağlıklı bir şekilde yürütmenin temelidir. Beslenme sadece karın doyurmak değil, yaşamın sürdürülebilmesi için temel unsurlardan biridir. Beslenme, vücudun çalışmasında gerekli olan enerji ve besin öğelerinin vücuda alınması için yiyeceklerin sindirimi, emilimi ve metabolizmasını içine alan karmaşık bir süreçtir. Kanser tek bir hastalık gibi görünse de tuttuğu organ, tümör tipi, tedavi protokolleri açısından bakıldığında çok fazla alt dala ayrılmaktadır, aynı tanı aynı tümör tipine sahip hastalarda bile hastanın genel durumu farklıysa tedavi protokolü değişiklik gösterebilmektedir, o nedenle her kanser hastasının tedavi planı farklıdır, dolayısıyla “Hastalık yok, hasta var” demek en doğru yaklaşımdır ve beslenme planını yaparken de her hastayı bireysel değerlendirmek ve izlemek esastır. Kanserde diyet tedavisi her zaman destekleyicidir.

Beslenme planınız doktorunuzun istemi doğrultusunda diyetisyeniniz tarafından düzenlenmeli ve takip edilmelidir.

Kanser Hastasının Tıbbi Beslenme Takibi

Beslenme kanser tedavisinin önemli bir parçasıdır. Kanser tedavisinden önce, tedavi sırasında ve tedaviden sonra sürdüreceğiniz sağlıklı beslenme alışkanlıkları kendinizi daha iyi hissetmenize, mevcut durumunuzu korumanıza veya daha iyi olmanıza yardım eder. Yapılan bilimsel çalışmaların sonuçlarına göre biliyoruz ki, *tedavi sürecinde yeterli ve dengeli beslenen kanser hastalarının tedaviye yanıtları artmaktadır.*

Kanser tedavisi süresince, hastanın beslenme durumu sıklıkla değişkenlik gösterir ve hastaya verilen tedavinin yoğunluğu beslenmenin geri planda kalmasına, hatta zaman zaman unutulmasına sebep olabilir. Kanser hastasının takibi multidisipliner yaklaşım gerektiren bir durumdur ve diyetisyen bu ekibin doğal üyesidir. Hastanın kanser tanısı almasıyla, başlanan tedaviye göre onkoloğuna ve cerrahına, onkoloji merkezine, farklı alanlardaki doktorlarına ulaşan hasta, bu ekibin içinde diyetisyenine de ulaşmalıdır. Hastanın tedavisi süresince diyetisyen, hastanın beslenme durumunu takip etmeli ve kişiye özgü beslenme planı oluşturmalıdır. Ülkemizde bu şekilde hasta takibi, çok az sayıda merkez tarafından hastalara sunulmaktadır.

Kanser hastasının tıbbi beslenme tedavisi, tanıyla başlayan ve sıklığı hastadan hastaya değişmekle birlikte tedavi planındaki güncellemeler ve hastanın yaşadığı yan etkiler göz önünde bulundurularak güncellenmesi gereken, tedavi süresini ve takip dönemini de içine alan bir süreçtir.

Kanser Hastasının Yeterli ve Dengeli Beslenmesi

Kanser tanısı almış hastalara, çevresindeki herkesin kendince söyleyeceği bir beslenme önerisi vardır. Bu önerilerin başında “Bundan sonra beslenmene dikkat etmelisin ve sağlıklı beslenmelisin” önerisi

gelmektedir. Fakat bu “sağlıklı beslenme” başlığının altının nasıl doldurulacağı konusunda herkesin kafası oldukça karışıktır. Öneriler havada uçuşur ve genellikle biri diğerini tutmaz. Öncelikle sağlıklı, dengeli ve yeterli beslenmenin ne olduğunu beslenme bilimi ışığı altında öğrenmeli ve bu kavramların içini doğru olarak doldurmaliyiz.

Yeterli beslenme; vücudumuzun ihtiyacı olan enerji, besin ögesi ve diğer bioaktif maddelerin yeterli olarak alınmasıdır. Dengeli beslenme; besin öğelerinin öğünlerde dengeli olarak tüketilmesi, sağlıklı beslenme ise besinlerin hazırlama ve pişirme sırasında sağlık için zararlı hale gelmesinin önlenmesi ya da varsa yapılarında sağlığı tehdit eden öğelerden arındırılmasını sağlamaktır. Yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmenin sağlanabilmesi için şu an içinde bulunduğunuz duruma göre (yaş, cinsiyet, boy, ağırlık, hastalık vb.) enerji gereksiniminizin, alınması gereken besin öğelerinin, bunların fonksiyonlarının, bu besin öğelerinin karşılanması için gereken besin gruplarının, özelliklerinin, bu gruplardan ortalama olarak tüketilmesi önerilen miktarların, besinlerin sağlıklı hazırlanması ve pişirilmesi için gerekli temel kuralların bilinmesi gerekir. Beslenme sorunlarının nedeni ne olursa olsun, sonuçta kişiler ne yemeleri gerektiğini merak etmekte ve kolay bilgi arayışına girmektedirler. Oysaki tedavi sürecindeki kanser hastasının beslenme programı son derece bireyseldir.

Kanser Tedavisi Sürecinde Beslenme

Kanser ve kanser tedavisi hastanın beslenme durumunu etkilemektedir. Şimdi kanser ve kanser tedavisinin bu etkiyi nasıl oluşturduğunu ve beslenme düzenlemesinin bu süreçte nasıl yapılması gerektiğini ayrıntılı olarak inceleyelim.

Kanser, beslenme durumunu iki şekilde etkilemektedir:

1. *Hastalığa bağlı nedenlerle beslenme durumu bozulabilir:* Tümörün hızlı büyümesine bağlı olarak vücudun enerji ve besin öğeleri-

ne olan gereksinimleri artmaktadır. Tümörden salgılanan kimyasallar bulantı, kusma ve iştahsızlığa neden olmakta, besinlerin sindirim ve emiliminde sorunlar yaşanabilmektedir. Oksijen tüketiminin artması, enfeksiyonlar ve ateş nedeniyle vücudun enerji ihtiyacı ve kas proteinlerinin yıkımı nedeniyle de protein ihtiyacı artmaktadır.

2. *Kanser tedavisi (cerrahi müdahale, kemoterapi, radyoterapi, immünoterapi vb.) sırasında tedaviye bağlı yan etkiler nedeniyle beslenme durumu bozulabilir:* Kanser türüne göre farklı tedavi protokolleri uygulanmaktadır. Tedavinin türü ve uygulanan protokole bağlı olarak farklı beslenme problemleri oluşabilir. Beslenme durumunu bozan yan etkileri şöyle sıralayabiliriz:

- İştahsızlık
- Ağırlık kaybı veya artışı
- Ağız veya boğazda yara
- Ağız kuruluğu
- Diş ve dişeti problemleri
- Tat ve koku duyusunda değişim
- Bulantı
- Kusma
- İshal
- Kabızlık
- Yorgunluk
- Depresyon

Bu yan etkiler tedavinin şekline, dozuna ve hastalığa bağlı olarak değişmekle birlikte, yan etkilerin biri veya birkaçı bir arada yaşanabilmektedir.

Kanserde Tıbbi Beslenme Tedavisinin Hedefi Ne Olmalıdır?

Beslenme tedavisinin hedefleri, yetersiz beslenmeye engel olmak veya yetersizliği geri döndürmek, hastalığın yan etkilerini azaltmak ve onları tedavi etmek ve yaşam kalitesini olabildiğince en üst seviyeye çıkarmaktır.

Hastanın o an içinde bulunduğu klinik duruma göre beslenme üç farklı şekilde planlanabilir:

1. Ağızdan beslenebilen hastalarda, hastanın hastalığına ve tedaviyle birlikte gelişen yan etkilere göre diyetisyen tarafından uygun beslenme programı oluşturulmalı ve belirli aralıklarla beslenme danışmanlığı verilmelidir. Hastanın durumundaki değişikliklere göre beslenmesi yeniden düzenlenmelidir. Ağızdan beslenebilen hastalarda kişiye özgü beslenme programı oluşturulabildiği gibi, doktorun ve diyetisyenin uygun gördüğü tıbbi beslenme destek ürünleriyle hastanın beslenmesi desteklenebilmektedir. Her iki durumda da hastanın olabildiğince sık aralıklarla diyetisyeniyle görüşüp yoğun beslenme danışmanlığı alması önerilmektedir. Yoğun beslenme danışmanlığı alan hastalar kendileri için oluşturulan beslenme programına daha dikkatli bir şekilde uymakta ve böylece beslenme hedeflerine daha hızlı ulaşabilmektedirler.

2. Ağızdan hiçbir şekilde beslenemeyen hastalar doktorlarının uygun görmesi üzerine burundan (nazogastrik tüp) veya mideden (gastrostomi) yerleştirilen tüpler yardımıyla beslenebilmektedir. Bu beslenme şeklinde hasta için uygun tıbbi beslenme destek ürünü doktor ve diyetisyeni tarafından belirlenir. Diyetisyen hastanın ihtiyaçlarına uygun beslenme planını yaparak hastanın besin tüketimini ve beslenmeyle ilgili komplikasyonlarda (yan etkiler) oluşan değişikliği takip ederek beslenme planını sıklıkla günceller. Bu beslenme yönteminde kullanılan tüplerin ve setlerin bakımı ve kullanım kurallarıyla ilgili bilgiler, klinik hemşiresi tarafından hasta ve hasta yakınlarına verilir. Değişik firmaların bu durumdaki hastaların evde takibini yapmak için oluşturulmuş doktor, hemşire ve diyetisyenden oluşan ekipleri vardır. Bu ekibin hemşiresi düzenli aralıklarla hastalarla görüşmekte ve ev ziyaretleri yapmaktadır. Bu ziyaretler sonucunda hastanın durumuyla ilgili değişiklikleri hastanın doktoru ve diyetisyeniyle paylaşarak tedavi planının güncellenmesi sağlanmaktadır.

3. Ağızdan beslenemediği gibi tüple de beslenemeyen veya beslenmesinde sakınca olan hastalar için damardan beslenme modeli (total parenteral beslenme) uygulanmaktadır. Damardan beslenme için özel beslenme solüsyonları bulunmaktadır. Bu solüsyonlar hastanın beslenme ihtiyaçları doğrultusunda doktoru ve diyetisyeni tarafından belirlenip uygun doz ve hızda hastaya damar yoluyla verilir. Daha çok hastane koşullarında uygulanan bir yöntemdir, nadir olmakla birlikte evde, ancak hemşire denetiminde ve doktor kontrolünde uygulanabilmektedir. Kanser hastalarında bu tür beslenme daha çok sindirim sistemi ameliyatlarında, bağırsağın tamamen tıkanması durumunda ve şiddetli kusma ve ishal durumunda uygulanmaktadır.

Kanser Tedavisi İçin Hazırlanırken

- Kanser tanısı almış olmanın şoku, uzun soluklu yorucu tetkikler ve tedavi planının koşturmacası yaşanırken genellikle beslenme planı göz ardı edilir. Oysa göz ardı edilen beslenme planı, ileri aşamalarda hastanın medikal tedavi sürecini olumsuz olarak etkileyebilir. Öncelikle tedavi planınızı doktorunuzdan öğreniniz. Bu tedavi planında beslenme durumunuzu etkileyecek hangi yan etkilerle karşılaşabileceğiniz konusunda bilgi isteyiniz.

- İyi beslenin (iyi beslenmenin nasıl sağlanacağı kitabın “Ne Yiyelim Demeden Önce” bölümünde ayrıntılı olarak belirtilmiştir). Unutmayın ki, vücudunuzun sağlıklı beslenmeye ihtiyacı var. Kanser hastaları için bu çok daha önemlidir. Sağlıklı beslenme planıyla enfeksiyonlara karşı direncin artması, vücut dokularının korunması ve yeni doku yapımının sağlanması ve bireyin gücünün korunması sağlanabilir. İyi beslenen hastalar tedavinin yan etkileriyle baş edebilir. Enerji ve proteini yeterli alan iyi beslenmiş hastalarda kanser tedavisi kesintisiz devam edebilir.

- Tedaviden önce çok sevdiğiniz bir tadı tedaviden sonra hiç sevmeyebilirsiniz.

- Daha çok bitkisel besinleri tercih edebilirsiniz. Bu durumda haftada en az bir öğün et yerine sert kabuklu yemişler (ceviz, fındık, badem gibi) ve kurubaklagiller (nohut, kuru fasulye gibi) yemeye çalışmalısınız.

- Günde 5 porsiyon (3 porsiyon sebze ve 2 porsiyon meyve) farklı renklerde sebze ve meyve yemeye çalışın. Farklı renklerdeki sebzeler ve meyveler fitokimyasallar olarak isimlendirilen ve sağlığı destekleyen biyoaktif maddeleri doğal olarak içerir. Yani meyve ve sebzelere rengini veren her pigmentin vücut için farklı faydaları bulunmaktadır. Bu nedenle farklı renkleri bir araya getirmek önemlidir.

- Yüksek yağlı yiyecekleri sınırlayın (özellikle hayvansal kaynaklıları). Günlük üretilen ve düşük yağlı olan sütleri tercih edin.

- Pişirme yöntemi olarak ızgara, fırında, haşlama ve kendi suyuyla pişirme gibi pişirme yöntemlerini tercih edin ve öğünlerdeki yağ miktarını azaltın.

- Salamura edilmiş, tütsülenmiş ve tuzlanmış yiyeceklerin tüketimini sınırlandırın.

- Alkol tüketmeyin veya tüketimini sınırlandırın.

- Sizin için sağlıklı olan ağırlıkta kalmaya çalışın.

- Fiziksel aktiviteyi unutmayın. Doktorunuza veya fizyoterapistinize danışarak haftada 5 gün 30 dakikalık yürüyüşler yapın. Eğer doktorunuz 30 dakikadan daha azına müsaade ediyorsa her gün 5-10 dakikalık yürüyüş yapın, hedefiniz doktorunuzun izniyle 30 dakikalık yürüyüşler olmalıdır.

- Beslenmenizi nasıl düzenleyeceğinizi düşünüp telaşlanmayın, öncelikle doktorunuzun yönlendirmesiyle diyetisyeninizle görüşün, beslenme durumunuzda değişiklik olduğunda veya ihtiyaç duyduğunuzda diyetisyeninizden yardım alın. Beslenme problemlerinizi konusunda doktorunuzu, hemşirenizi ve diyetisyeninizi haberdar edin.

Tedavi Başlamadan Önce İyi Beslenmenizi Sağlayacak Planlama Önerileri

Tedaviniz başlamadan önce diyetisyeninizden beslenme programınızı almak, beslenme programınıza uygun planları ve organizasyonu yapmak faydalı olacaktır. Sevdiğiniz yiyecekleri soğutucu veya dondurucuda stoklayın, böylece sıklıkla alışveriş etmenize gerek kalmaz. Stoklarınız beslenme planınızda yer alan yiyecekleri kapsamalıdır.

İyi pişmiş ve dondurulmuş yiyecekleri tercih edin.

Mutfak alışverişi ve yemek pişirme konusunda size yardım etmeleri için aile üyeleri ve arkadaşlarınızla konuşun.

Diyetisyeniniz öğün planınızın düzenlenmesinde, bulantı veya kabızlık gibi komplikasyonları kontrol altına alabilmeniz için gerekli olan ürünleri alışveriş listenize eklemeniz konusunda size yardımcı olacaktır.

Besleyici Atıştırmalıklarınız Olsun

Kanser tedavisi süresince vücudunuz ekstra enerji ve proteine ihtiyaç duyar. Bu ihtiyacı karşıladığınızda mümkün olduğunca çabuk iyileşebilir, vücut ağırlığınızı koruyabilir ve kaybettiğiniz ağırlığı geri kazanabilirsiniz. İştahsızlık yaşıyor veya beslenme gücünüzü çekiyorsanız veya hızla ağırlık kaybediyorsanız günlük beslenme planınızda besleyici atıştırmalıklara ihtiyaç duyabilirsiniz. Sağlıklı ve besleyici atıştırmalıklar enerji ve protein ihtiyacınızı karşılamaya yardımcı olur.

Besin tüketiminizdeki eksik hangi yöndeyseniz (örneğin proteini mi, yoksa enerjiyi mi yetersiz alıyorsunuz?) ona yönelik eklemeler yapmak için aşağıda sıralanan önerilerden faydalanabilirsiniz. Aşağıdaki önerilerin birçoğu sağlıklı beslenme önerileriyle tezatlık gösterebilir, ancak bu tavsiyelerin beslenme gücünüzü yaşanan dönemler için olduğunu unutmayınız. Kanser dışında diyet tedavisiyle takip gerektiren ek kronik başka hastalık (diyabet, böbrek yetmezliği vb.) varlığında

besleyici atıştırma malıkları mutlakada diyetisyeniniz tarafından size özgü planlanmalıdır.

Beslenme planınızda besleyici atıştırma malıklara ihtiyaç duyuyorsanız aşğıdaki önerileri incelemeniz faydalı olacaktır:

Gün boyunca küçük miktarlarda ve sık aralıklarla besleyici, evde kolay hazırlanan proteinden zengin atıştırma malıklar yenmelidir. Bu atıştırma malıklara örnek olarak yoğurt, tam tahıllar ve süt, bol peynirli küçük sandviçler, kıvamlı terbiyeli çorbalar, peynir çeşitleri, ceviz, fındık, badem gibi sert kabuklu yemişler ve krakerler verilebilir.

Tedaviyle ilişkili daha kötü yan etkiler oluşmaması için bazı atıştırma malıklardan uzak durmak gerekebilir. Eğer ishal varsa patlamış mısır, çiğ sebze ve meyvelerden uzak durulmalıdır. Yemek borusunda hassasiyet varsa kuru yiyecekler ve asitli içecekler tüketilmemelidir (atıştırma malıkların seçimini yaşadığınız ek komplikasyonları –ishal, ağız yarısı, kabızlık, yutma güçlüğü vb.– düşünerek ilgili bölümdeki öneriler doğrultusunda planlayınız).

Kalori ve Proteini Artıracak Tüyolar

- Sabah, öğle ve akşamı kapsayan üç ana öğünün dışında, miktar olarak küçük ve sık ara öğünler yapın.
- Günün herhangi bir öğününde en sevdiğiniz yiyecekleri tüketin. Örneğin eğer seviyorsanız öğle öğününde kahvaltılık yiyecekler tüketebilirsiniz.
- Sık aralıklarla yemek yiye, acıkma hissini beklemeyin. İştahınız azalabileceğinden, acıkma hissini hissetmeyebilirsiniz.
- Açlık hissettiğiniz öğünü, en büyük öğün olarak düzenleyin. Örneğin sabah açlık hissediyorsanız kahvaltı öğünü sizin en büyük öğününüz olmalıdır.
- Her ana ve ara öğünün yüksek enerji ve yüksek protein içermesi için çabalayın.
- Öğünlerden önce yürüyüş yapmak veya hafif egzersiz yapmak iştahınızı artırabilir.
- Yüksek kalori ve yüksek protein içeren meyveli sütler veya doktor ve diyetisyeninizin önerdiği tıbbi beslenme destek ürünlerini içebilirsiniz. Birçok hasta soğuk içecekleri daha iyi tüketebilmektedir. Bu nedenle içecekleri soğuk içmeyi deneyin.
- İçecekler ana öğünlerde değil, öğün aralarında tüketilmelidir.
- Ev yapımı kurabiye veya pudingleri deneyebilirsiniz.



Yüksek Proteinli Yiyecekler

Süt ürünleri:

- Peynirli tost yiyebilir veya tuzlu krakerlerle birlikte peynir tüketebilirsiniz.
- Rendelenmiş peyniri fırında patates, sebzeler, çorbalar, makarna, erişte ve etlerin üzerine ekleyebilirsiniz.
- Çorbalarda su yerine süt kullanabilirsiniz.
- Sebze ve makarnalara beşamel sos ekleyebilirsiniz.
- Çorba, patates püresi, puding ve güveçlere süttozu ekleyebilirsiniz.
- Sevilen meyvelere yoğurt veya dondurma ekleyebilirsiniz.

Yumurta:

- Salatalar, çorbalar, güveç ve sebzelere yumurta ekleyebilirsiniz.
- Yalnızca yumurtadan salata yapabilirsiniz.
- Zararlı bakterilerin üremesi riskinden kaçınmak için bütün yumurtaları katı pişirmelisiniz.

Etler, kümes hayvanları ve balık:

- Çorba, salata, güveç ve omletlere et türlerini ekleyebilirsiniz.

Kurubaklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek vb.):

- Kurubaklagilleri salatalara, çorbalara ekleyebilir, nohuttan humus, kuru fasulye ve yeşil mercimekten piyaz yapabilirsiniz.

Sert kabuklu yemişler ve yağlı tohumlar:

- Salata, dondurma, puding ve muhallebilerin üzerine ceviz, badem, fındık, kabak çekirdeği, ay çekirdeği serpebilirsiniz.

Sebzeler:

- Makarna ve salatalarda kullanabilirsiniz.

Yüksek Kalorili Yiyecekler

Süt ürünleri:

- Tatlı çeşitlerine, tava keklerine, waffel, meyveler ve sıcak çikolatanın üzerine çırpılmış krema ekleyebilirsiniz. Fırında patates ve sebzelere krema eklenebilir. Süt veya tıbbi beslenme destek ürünleri kullanarak kek sosları veya milkshake hazırlayabilirsiniz.

Salatalar:

- Salatalarda ev yapımı sos kullanabilirsiniz.

Tereyağı ve yumuşak kâse margarin:

- Pilav, makarna ve evde kumpir yapımında kullanabilirsiniz. Yumuşak margarin (etiket üzerinde trans yağ yoktur ibaresini arayınız) ve tereyağını çorba ve güveçlerde iştah açmak ve enerjiyi artırmak için kullanabilirsiniz. Ekmeğin üzerine tereyağı veya yumuşak kâse margarin sürebilirsiniz (kilo kaybı çok olan ve kan yağları yüksek olmayan ve kronik başka bir hastalığı olmayan hastalar için iştahı artıracığı düşünüüyorsa tavsiye edilmektedir).

Tatlılar:

- Ekmek, krakerler ve kreplere bal veya pekmez, keklere reçel, marmelat veya dondurma ekleyebilirsiniz. Fıstık ezmesini tostların içine, ekmek üzerine veya meyvelere ekleyebilirsiniz.

Tedaviden Kaynaklanan Beslenmeyle İlişkili Yan Etkilerin Yönetimi

Kanser tedavisi; cerrahi, kemoterapi ve radyoterapi gibi farklı yöntemleri kapsar. Farklı kanser tedavi yöntemleri, farklı yeme içme problemlerine neden olmaktadır.

1. Cerrahi ve Beslenme

Cerrahi işlem, kanser hücreleri ve ona yakın dokuların çıkarılmasıdır. Sonrasında sıklıkla radyoterapi ve kemoterapi uygulanır.

Ameliyattan sonra vücudun ekstra enerji ve protein ihtiyacı oluşur. Çoğu hastada ağrı ve yorgunluk şikâyetleri vardır. Bu yüzden cerrahi işlemle ilişkili yan etkiler nedeniyle normal besinlerin tüketiminde güçlükler yaşanabilir. Besinlerin kullanımı cerrahi işlemin yapıldığı ağız, özefagus, mide, incebağırsak, kalınbağırsak veya rektum gibi vücut bölgelerine göre farklılık gösterebilmekte ve cerrahi işlemin uygulandığı bölgeler beslenme durumunu değiştirebilmektedir.

Kanser cerrahisi geçirmiş hastalar için sağlıklı beslenme:

- Kişinin daha iyi olduğunu hissetmesini
- Kuvvetinin ve enerjisinin yükselmesini
- Azalan vücut ağırlığı ve besin ögesi depolarının seviyesinin artmasını
- Tedavinin yan etkilerini tolere edebilmesini
- Enfeksiyon riskinin azalmasını
- Hızla iyileşmeyi destekler.

Ameliyattan sonraki dönemde, besin tüketiminizin yeterli seviyeye ulaşmış olup olmadığını “İştahımın iyi olduğu gündeki kadar iyi yiyor muyum?” sorusunu kendinize sorarak yanıtlayabilirsiniz. Öğün düzenine ve atıştırmalıkların yenilmesine gayret edilmelidir, ancak yan etkilerin ağır yaşanmasıyla uyum zorlaşabilir. Bu durumda küçük ve sık öğünlerden oluşan bir beslenme programına geçilmelidir.

Öğünlerin hazırlanması ve market alışverişinin yapılmasında aile bireylerinden ve arkadaşlarınızdan yardım istemekten çekinmeyin.

Düşük yağlı yiyecekleri tercih edin. Çünkü yağlı yiyecekler ve kızartmaların sindirimi daha zordur. Midenizi daha fazla meşgul ederler.

Dehidratasyondan (vücudun susuz kalması) korunmak için bol sıvı

tüketilmelidir. Doktorunuzun başka bir önerisi yoksa 8-10 bardak su önerilir. Gün boyu su, meyve suyu ve sıvı içeceklerin içilmesine gayret edilmelidir.

Ameliyattan önce doktorunuz uygun görürse, birkaç gün süren ve bağırsakların temizlenmesini sağlayan diyet uygulanır. Buna gerek yoksa, ameliyat gününden önceki gece itibariyle aç kalmanız istenir. Ameliyattan sonra, yapılan cerrahinin yerine göre değişik beslenme protokolleri izlenir. Ameliyat sonrası hemen beslenmesinde sakınca olmayan hastalarda, ameliyattan sonraki 8. saatten itibaren açık sıvılarla beslenmeye başlanır (su, çay, komposto) ve kademeli olarak koyu sıvılar (hafif çorbalar, yoğurt, ayran, muhallebi) diyete eklenir ve en son hastanın hastalığına uygun düzenlenmiş beslenme programına geçilir. Bazı hastaların, ameliyat sonrası hemen ağızdan beslenmesi istenmez. Bu durumda daha önce bahsedildiği gibi burundan (nazo-gastrik) veya mideden (gastrostomi) tüp yerleştirilerek veya damardan (parenteral) beslenme uygulanabilir.

Cerrahi İşlemlerin Beslenme Durumu Üzerinde Yan Etkileri

Ameliyat bölgesine bağlı olarak beslenmeyi etkileyen yan etkiler değişmektedir. Aşağıda ameliyat yapılan organa göre beslenmeyle ilgili yaşanabilecek yan etkiler sıralanmıştır.

Dil	Ağız ve Dişeti
• Çiğneme ve yutmanın zorlaşması • Tat değişikliği • Ağız kuruluğu • Ağızda hassasiyet • İştahın azalması • Yorgunluk	• Çiğneme gücü • Tat değişikliği • İştahın azalması • Yorgunluk • Ağız kuruluğu • Ağızda hassasiyet

Özefagus	Mide
• Mide ekşimesi veya yanması • Hazımsızlık • Yemek yenildiğinde dolgunluk hissi • Çiğnemedede zorluk veya ağırlı yutma • İştahın azalması • Yorgunluk	• Yemek yenildiğinde dolgunluk hissi • Mide ekşimesi • Yağların sindiriminde güçlük • Süt sindiriminde güçlük (laktoz intoleransı) • Şiddetli ishal • İştah azalması • Yorgunluk
İncebağırsak (İncebağırsağın bir kısmının çıkarılması)	Kalınbağırsak (Kalınbağırsağın bir kısmının veya tamamının çıkarılması)
• Yiyeceklerden besin öğelerinin emiliminde azalma • Yağların sindiriminde güçlük • Sütün sindiriminde güçlük • İshal • Sıvı kaybı • Gaz • Bağırsak krampları • Kabızlık • İştah azalması • Yorgunluk	• Besinlerin sindirim sistemini çok hızlı bir şekilde terk etmesi • İshal • Sıvı kaybı • Karında şişlik ve gerginlik • Gaz • Bağırsak krampları • Yiyeceklerden besin öğelerinin emiliminde azalma • Kabızlık • İştah azalması • Yorgunluk
Akciğer	Meme
• Nefesin kısılması • İştah azalması • Yorgunluk • Yemek yenildiğinde dolgunluk hissi	• Yorgunluk • İştah azalması • El ve kolda şişme • Kol hareketi sınırlı olabilir.