



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
ADANA ERİŞKİN KEMİK İLİĞİ NAKİL MERKEZİ



Yeniden Başlamak İçin...

KAN VEYA KEMİK İLİĞİ
KÖK HÜCRE NAKLİ YAPILAN HASTALARINDA BESLENME

Başkent Üniversitesi Adana KIT Merkezine tedavi gören Nakil Hastalarının yiyeceklerle vücuduna girebilecek mikrobik hastalıklardan korunması amacıyla hazırlanmıştır.

Hazırlanan bu diyet rehberi, kök hücre nakli sonrasında vücudumuzun ihtiyacı olan besinlerin alınmasını, yiyeceklerin sizi etkileyebilecek mikrobik hastalıklardan korunmanızı amaçlamaktadır. Sağlığınız açısından aşağıdaki önerilere dikkatle uyunuz.

Nakil sonrasında iyi beslenme mikrobik hastalıklara karşı direncinizin artmasını sağlar. Aynı zamanda kemoterapi veya radyoterapi nedeni ile hasar gören doku ve organların iyileşmesi açısından çok önemlidir.

İştahsızlık, tat değişiklikleri, bulantı ve ağız kuruluğu gibi nedenler yemeğe olan ilginizi azaltabilir. Aldığınız tedaviler neticesinde olan bu durum eve gittiğinizde devam edebilir.

Tedaviden dolayı kilo kaybı ve ağırlık kaybında azalma meydana gelebileceğinden günlük almanız gereken kalori miktarını mümkün ise iki katına çıkarın. Protein alımını ise günde 1.2-1.5 g olacak şekilde arttırın.

1. Taburcu olurken dengeli bir şekilde beslenemediğinizden dolayı hangi besin maddesine ne kadar ihtiyacınız olduğunu bilmeniz önerilir.

Bunu kan testlerinizden anlamak çoğu zaman mümkündür. Bu ihtiyaçlarınız günde iki defa çocukların çiğnediği vitamin haplarından giderebilirsiniz. Çok fazla kan verilmiş olan hastalarda vücutta demir birikimi olabileceğinden demir içeren vitaminler aşırı alınırsa zararlı olabilir. Aşırı vitamin D ve kalsiyum alınması böbreklerinizin çalışmasını etkileyebilir. Bazı ilaçlar kalsiyum değerinizi düşürebilir. Bu da ciddi halsizliğe yol açabilir. Fosfor da kemiğinizin güçlenmesini sağlar.

Sizinle ilgili özel bir durum yoksa, haplar yerine yüksek kalsiyum ve fosfor içeriği olan besinleri almanızı öneririz.

Kalsiyum içeriği olanlar: Süt, pastörize edilmiş peynir, yoğurt, puding, dondurma, süt kaymağı, kaynamış süt, kuru kayısı hoşafı, kemik suyu, kapalı meyve suları, ıspanak

Fosfor kaynağı olanlar: Bisküvit, biftek, tahıllar, mozzarella peyniri, beyaz peynir, kuru fasulye, balık, süt, ton balığı, somon balığı, fırında pişmiş patates, hindi, waffle, yoğurt

Antibiyotikler, ishal ve kusmalar potasyum ve magnezyum değerinizi düşürebilir. Kalp ritmi, kas gücü, sinir sistemini düzeltmek için potasyum ve kalsiyum içeren gıdalar kullanılabilir.

Potasyum içeren yiyecekler: Muz, avokado, armut, kivi, nektarin, portakal, portakal suyu, şeftali, Brüksel lahanası, kuru fasulye, domates, patates, tatlı patates, ıspanak, karnabahar

Magnezyum içerenler: Çukolata, et, yeşil yapraklı sebzeler, et, süt, ıspanak, ton balığı, tahıllar
Alkol tüketmeyin

2. Bağışıklık sisteminizin son durumunu doktorunuzdan öğrenerek mikropları azaltılmış yiyecekler ile beslenmeyi ne kadar sürdüreceğinizi öğrenin

Yiyeceklerinizde mikropları azaltmanın yolları:

- Taze sebze ve meyveleri tüketmekten sakının
- Tam pişmemiş et, balık ve yumurta yemeyin
- Kurutulmuş meyve ve çerez yemeyin
- Süt ve süt içeren içecek ve yiyeceklerin pastörize olduğundan emin olun.
- Taze peynir ve küflü peynir yemeyin
- Tüm taze bitkisel yiyecekleri pişirin
- Salata bar ve büfelerinden uzak durun
- Hazır yiyeceklerin vakum ile paketlenmiş olduğundan emin olun
- Sokak satıcılarından yiyecek tüketmeyin
- Kabuklu deniz ürünleri, pastörize olmamış marmelat, bal
- Yiyeceklerin son kullanım tarihine dikkat edin
- Yemek yapmadan önce ellerinizi sabun ve sıcak su ile yıkayın
- Yiyeceklerinizi soğukta saklayın
- Süt, et ve sandviçlerinizi oda sıcaklığında iki saatten fazla bekletmeyin
- 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, kremalar, döner, lahmacun, pide ve dışarıda yapılan tüm yiyeceklerin yenmesi ve içilmesi kesinlikle yasaktır.
- Beklemiş, küflenmiş ve ezilmiş sebze ve meyveleri kesinlikle kullanmayınız.
- Yemeklerin pişirilmesinde basınçlı (düdüklü) tencere tercih ediniz. Dondurulmuş besinleri mikrodalga fırında veya buzdolabında çözdürünüz. Kesinlikle oda sıcaklığında çözdürme 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 içerisinde 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. Kök hücre nakil hastalarında nakil sonrası beslenme çok önemlidir. Hasta için kullanılan tüm malzemelerin temizliğine çok dikkat edilmelidir.

3. Nakil sonrasında sizde gelişen yan etkilere göre beslenmenizi nasıl değiştirmeniz gerektiğini öğrenin

Tansiyon problemi gelişirse tuz kısıtlama

Kan yağları yükselirse, kolesterolsüz yiyecekler- Pasta, krema, iç organlar, dondurma, yağlı etler ve yağda kızartılmış ürünlerin tercih edilmemesi

Aşırı kilo alırsanız bir diyetisyene başvurarak yüksek kalorili yiyeceklerin kısıtlanması

GVHD gelişirse ya da ağızdan gıda alımı zorlaşır ise serum ile beslenmeniz gerekebilir. Bunun için doktorunuza başvurmanız önerilir.

İshal olduğunuzda

- Yoğurt ve ayran tüketiniz.
- Yayla, az yağlı pirinç-şehriye çorba tercih ediniz.
- Yemeklerdeki yağ miktarını azaltınız. Yağlı yiyeceklerden uzak durunuz.
- Baharat kullanmayınız.
- Sebzelerden havuç ve patatesi pişirerek tüketiniz.
- Az miktarda şeker ilave edilmiş elma ve şeftali kompostosu tüketiniz.
- Az şekerli açık çay içebilirsiniz.
- Bol su içiniz.

Kabızlık olduğunda

- 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.

Ağız kuruması olduğunda

- Her yemekten sonra ağızınızı 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.

Ağız içinde 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.

Bulantınız 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 azalması 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.

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 ekmek. (Ekmeğini tost marinasında ısıtmayı tercih ediniz) Ev yapımı kek, börek, mantı, Ev yapımı tarhana ve diğer çorbalar, pilav, makarna. Tek kullanımlık paketlenmiş bisküviler. Kahvaltılık tahıllar	Açıkta satılan ekmek, simit, poğaç, börek ve bisküviler, hazır çorbalar
İÇECEKLER	Şişe suyu, kaynatılmış su, çay, poşet kahve, maden suyu, tek kullanımlık pakette hazır meyve suyu	Taze sıkılmış meyve suyu, musluk suyu içilmemelidir
SEBZELER	Pişmiş olarak tüketilen tüm sebzeler	Çiğ veya az pişmiş sebzeler
TUZ	Tek kullanımlık poşette veya kapalı bireye ait tuzluk kullanılmalıdır.	Açık tuz
ŞEKER, TATLI VE ÇİKOLATA	Tek kullanımlık pakette şeker, ev yapımı pişirilerek hazırlanan tatlılar. Pastörize bal ve reçel. Tek kullanımlık ambalajlanmış çikolata gofret	Çiğ meyve ilavesiyle yapılan tatlılar. Ambalajsız çikolata, kremalı tatlılar, açıkta satılan tatlılar. Pastörize edilmemiş bal. Pişirilmeden hazırlanan tatlılar
BAHARAT	Nane, kekik, kimyon gibi baharatlar yemeklere pişirme öncesi ilave ederek kullanılabilir.	Acılı baharatlar. Pişirme sonrası ilave edilen baharatlar
YAĞ VE YAĞLI TOHURLAR	Zeytinyağı, mısırözü, ayçiçeği, soya yağı, pastörize tereyağı	Kuruyemişler, zeytin, pastörize edilmemiş tereyağı

Yiyecekler konusunda hastalar cesaretlendirilmeli, hasta psikolojisini bozacak sorunlar hastaya iletilmemeli, hastaya sürekli moral desteği verilmelidir.

Daha detaylı bilgi için diyetisyeninizle iletişime geçiniz

İLETİŞİM BİLGİLERİ:

Diyetisyen:0322 327 27 27 (2107)

ELEKTRONİK KOPYA