



KALP AMELİYATI SONRASI BESLENME

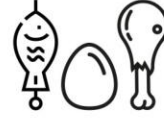
Prof. Dr. Ali Civelek
KALP VE DAMAR CERRAHİSİ UZMANI

*Yüksek teknoloji ve tecrübe
ile sağlıklı kalpler.*

BİR AYLIK DİNLENME DÖNEMİ

Ameliyattan sonra geçireceğiniz bir aylık dönem beslenmeniz açısından herhangi bir sınırlama içermemektedir. Eğer şeker hastalığı, böbrek, karaciğer, mide hastalıkları gibi metabolik bir hastalık teşhisiniz varsa diyetiniz diyetisyeniniz tarafından düzenlenmelidir. Herhangi bir başka hastalığınız yoksa bu dönemde kısıtlama olmamasının yanında vücudunuzun ihtiyaç duyduğu enerji ve proteini sağlama amaçlı zengin bir beslenme düzeni izlemelisiniz.

Ancak herhangi bir sınırlama olmayan bu bir aylık dönemde kızartmalar, kavurmalar, yağlı etler, katı yağlar vs. gibi herkes için zararlı olduğu bilinen gıdalar ve pişirme yöntemleri bu dönem içinde de hayatınızda olmamalı. Tüm ihtiyaçlarınızın arttığı bu dönemde yeterli ve dengeli bir şekilde tüm besin gruplarını tüketmeniz önemlidir.



PROTEİN GRUBU

Et, tavuk, balık, yumurta, kurubaklagil, peynir v.b



TAHİL GRUBU

zeytinyağı, fındık, badem, ceviz



SÜT VE YOĞURT GRUBU

ekmek, pilav, makarna...



SEBZE VE MEYVE GRUBU

süt, yoğurt, ayran, kefir...



YAĞ GRUBU

zeytinyağı, fındık badem, ceviz

Sofra şekeri yani beyaz şeker tüketiminden mümkün oldukça uzak durun. Yağlardan katı yağları şimdiden hayatınızdan çıkartın, muffakta sadece zeytinyağı kullanmalısınız. Eğer tatlı yemek istiyorsanız kızartılmış, bol şerbetli, ağır hamur tatlıları yerine sütlü ya da meyveli tatlıları tercih etmelisiniz. Kan şekeri ile ilgili kan değerlerinizde artma gözleniyorsa diyetisyeninize danışarak diyetinizi düzenleyiniz ve önerdiği miktarlarda tatlandırıcı ile hazırlanmış tatlıları tüketebilirsiniz. Muffakta sadece ızgara, fırın, buğulama, buharda pişirme şekillerini tercih edin.

KALP SAĞLIĞINI KORUYUCU

BESLENME ÖNERİLERİ

BESİN	ÇEŞİT	SIKLIK	MİKTAR	DİKKAT EDİLECEKLER
Et-Tavuk Balık Kurubaklagil*	Yağsız kırmızı et	Haftada 1-2	2-3 köfte kadar(60-100)	Yağsız olacak şekilde
	Tavuk Hindi	Haftada 3-4	3 köfte kadar (100-150 gr)	Yağsız, derisiz şekilde
	Balık	Haftada 1-2	200 – 250 gr	Izgara, fırınveya buğulama
	Yumurta	Haftada 3-4	1 adet (50 gr)	1 dilim peynir veya1 köfte yerine
	Kurufasulye Mercimek Nohut	Haftada 2-3	İstedığınız kadar (şeker hastasıysanız ekme hakkınızdan düşerek tüketin.)	Posası sizin için değerli, mutlaka yemeye çalışmalısınız. 4 yemek kaşığı 1 köfte kadar et ve 1 dilim ekme yerine geçer.
Süt veya yoğurt**	Süt veya Yoğurt	Her gün	2-3 su bardağı (400-600 ml)	Diyet (% 0 veya % 50 yağlı)
Peynir	Peynir	Her gün	1-2 ince dilim (30 – 60 gr)	Diyet (yağsız veya az yağlı)
Meyve	Tüm çeşitler	Her gün	2 – 4 porsiyon	Posadan zengin olduğu için faydalıdır. Porsiyonun ölçüleri arka sayfalarda mevcuttur.
Yağlar ***	Zeytinyağı	Her gün	3-5 tatlı kaşığı (15- 25 ml)	Eşit oranda veya zeytinyağı ağırlıklı karıştırınız.
Şeker ve şekerli besinler	Bal, reçel pekmez	Her gün	4 tatlı kaşığı	Kilo probleminiz veya diyabet (şeker hastalığınız) varsa diyet olanlarını tercih edin.
	Şeker	Her gün	8 tatlı kaşığı	Kilo probleminiz veya diyabet (şeker hastalığı) nız varsa tatlandırıcı kullanınız.

UNUT - MAYIN!!

*Diyabet (şeker Hastası) iseniz kuru baklagillerden 4 yemek kaşığı yediğinizde 1 köfte kadar et, 1 dilim ekme yerine geçer.

** 1 bardak süt = 1 bardak yoğurt = 2 bardak ayran. İstedığınızı tüketebilirsiniz.

***1 tatlı kaşığı yağ yerine 5 adet zeytin veya 2 adet ceviz yiyebilirsiniz.

Yukarıdaki besinleri tüketirken her besini kendi grubu içinde değerlendirmeli ve bir tanesini seçmelisiniz. Örneğin aynı gün içinde et grubundan hem kırmızı et hem de tavuk yememeli veya ikisini de azar azar yemelisiniz. Mutfakta sadece ızgara, fırın, buğulama, buharda pişirme şekillerini tercih edin.

KALP DOSTU BESİNLER

SARIMSAK

İçinde bulunan besin öğelerinden dolayı damar içinde pıhtılaşmayı engelleyerek koroner kalp hastalıklarının oluşma riskini azaltır. Her gün 1 diş sarımsak ezerek tüketilmeli.

BALIK VE BALIK YAĞI

Kanama zamanını uzatır, damar içi tıkanıklarının azalmasında etkindir. İçeriğindeki omega-3 yağ asitleri yüksek antioksidan özelliğindedir. Gut hastalığınız, ürik asit yüksekliği veya böbreklerinize ilgili herhangi bir rahatsızlığınız yoksa balığı, ızgara, buğulama, füme şeklinde istediğiniz kadar tüketebilirsiniz. Çiftlik balıklarının içerdiği organik olmayan maddelerden dolayı sık tüketmeyiniz.

CEVİZ, FINDIK

Yüksek antioksidan özelliği olan omega-3 ve E vitamininin yanı sıra magnezyum ve posa da içerir. Haftada 2-3 kez 6-7 fındık, 2-3 ceviz tüketilmelidir.

YEŞİL ÇAY

Yeşil çayda bulunan polifenoller antioksidan özelliği nedeniyle kalp hastalıklarının engellenmesinde etkili oluyor. Siyah çay ve kahve tüketimi yerine yeşil çay, adaçayı, papatya, rezene gibi bitki çaylarının tüketimini tavsiye ediyoruz.

KETEN TOHUMU

Doymamış yağ asitleri, potasyum, posa, E vitamini ve omega -3 içeriyor. Bu sayede kalp hastalıklarına karşı koruyucu etkisi bulunuyor. Her gün 1 çorba kaşığı taze çekilmiş keten tohumunu yoğurt, çorba gibi besinlerin içine katarak tüketebilirsiniz.

KIRMIZI ÜZÜM

İçeriğinde ki yüksek antioksidanlardan dolayı kalp hastalıklarında olumlu etkisi vardır. Özellikle çekirdekli kuru siyah üzümün tüketimi önerilir.

DOMATES - KARPUZ

Antioksidan özelliği olan laykopeni yüksek oranda içeriği için yapılan araştırmalarda kalp hastalıkları oluşum riskini azalttığı görülmüştür.

YULAF, ÇAVDAR TAM BUĞDAY UNU

B ve E vitamini içeriklerinden dolayı kalp hastalıklarını önleyici özellikleri vardır. Yulaf gevreği, tam buğday ekmeği, arpa, yulaf, çavdar ekmeğininin, bulgur pilavının tüketimini artırabilirsiniz.

POSALI GIDALAR

Beslenmenizde posalı besinlerin tüketimlerinin artırılması kan kolesterol seviyelerinizin düzenlenmesinde sizlere yardımcı olacaktır. Posalı besinleri diyetinizde arttırmak için; Beyaz ekmeğe yerine kepekli, çavdar ve yulaf ekmeği tercih ediniz Kabuklu yenilebilen meyveleri kabuklu yiyiniz ve meyve, sebze ve salata tüketiminizi arttırınız. Haftada en az 1-3 kez kuru baklagil yiyiniz. Pirinç pilavı yerine bulgur pilavı, meyve suyu yerine posa içeriği daha yüksek olan meyve yiyiniz. Yediğiniz gıdaların doğal ortamlarda, hormon veya kimyasal gübre ya da yemlerle üretilmediğinden eminseniz günümüzdeki yaklaşım yukarıda bahsettiğimiz yasaları biraz daha gevşetmek yönündedir. Ancak aşağıda belirtilen tüketiminin zararlı olduğu görülmüş besinlerden uzak durmaya çalışınız.

YASAKLAR !!

- ✗ Kuyruk yağı, iç yağı tereyağı, margarin ve katı yağlar.
- ✗ Kaymak, krema, yoğunlaştırılmış süt tozu
- ✗ Karides, havyar, kalamar gibi deniz ürünleri, ördek, kaz eti
- ✗ Aşırı yağlı börek, kek, yaş pasta çörek kurabiye gibi besinler
- ✗ Sigara ve alkol, haftada 2 gün birer kadeh kırmızı şarap tüketebilirsiniz.*
- ✗ Günde 2 fincan kahve içebilirsiniz.**
- ✗ Hazır gıdalar (çorbalar, et suları vb.)
- ✗ Kızartılmış ve kavrulmuş besinler (et hamur işi, sebze)
- ✗ Sakatatlar; karaciğer, böbrek, dil, dalak beyin ve et ürünleri; sucuk, pastırma, salam, sosis

* Sürekli alkol alımı kolesterol metabolizmasını olumsuz yönde etkiler. Bazı yaygın organları alkolün damar hastalıklarına iyi geldiğini söylese de asılsız olabilecek, özellikle gazetelerde çıkan diyet önerilerine itibar etmeyiniz.

Eğer Diyabet (şeker) hastasıysanız;

Şeker hastalıklarında karbonhidratlı besinlerin tüketim miktarları önem taşır. (ekmek, çorba, meyve, bazı sebzeler, süt-yoğurt gibi). Bu besinlerin tüketim zamanları ve miktarları diyetisyen kontrolünde hazırlanmalıdır. Mutlaka Bir diyetisyenle görüşüp beslenme programınızı oluşturmanız gerekir.

Yenilmesi önerilmeyen besinlere ek olarak;

- ✗ Kan şekerini hızla yükselten şeker ve şekerli besinler.
- ✗ Bal, reçel, pekmez, marmelât
- ✗ Tatlı hamur işleri (yaş pasta, kek, tatlı kuru pastalar, şerbetli tatlılar, ekler pasta)
- ✗ Tuzlu hamur işleri (önerilenden fazlası)
- ✗ İçeriği bilinmeyen diyabetik ürünler (diyet uzmanına danışmadan kullanmayınız.) şeker hastalıklarında yasaklar arasındadır.

Meyvelerin 1 porsiyonlarına karşılık gelen miktarlar arka sayfalarda yazılmıştır. İnceleyiniz.

Not; Eğer yüksek tansiyonunuz varsa tuz alımını azaltınız, turşu, salamura besinler, soda, hazır gıdalar ve meşrubatlardan uzak durunuz.

BİR PORSİYON MEYVE;

BESİN	ORTALAMA ÖLÇÜ	MİKTAR (GR)	BESİN	ORTALAMA ÖLÇÜ	MİKTAR (GR)
Elma	1 küçük boy	100	Avakado	½ adet	125
Kayısı	3 adet	100	Ahududu	½ adet	75
Kiraz	12 adet	75	Kivi	1 orta boy	120
Vişne	14 adet	80	Böğürtlen	½ küçük boy	75
Greyfurt	½ orta boy	125	Mürdüm eriği	3-4 adet	50
Turunç	1 orta boy	100	Nektarin	1 orta boy	125
Portakal	1 orta boy	100	Muz (ithal)	½ orta boy	50
Limon	1 orta boy	100	Yerli muz	1 küçük boy	50
Mandalina	1 büyük veya 2 küçük boy	100	Taze incir	1 küçük boy	50
Yenidünya	6 adet	125	Üzüm	15 iri tane	80
Erik	5 adet	100	Kavun	1/8 orta boy	200
Şeftali	1 orta boy	100	Karpuz	1/8 orta boy	200
Armut	1 orta boy	100	Hurma	¼ orta boy	50
Ayva	¼ orta boy	80	Kuru Hurma	5 adet	20
Nar	½ küçük boy	80	Kuru kayısı	4 adet	20
Çilek	12 adet	175	Kuru erik	5 adet	20
Dut	½ su bardağı	50	Kuru üzüm	1 yemek kaşığı dolusu	20

Kayısı, dut, muz, incir, üzüm, kavun, hurma kan şekerinizi hızla yükseltebilen Glisemik İndeksi yüksek meyvelerdir!

Yüksek teknoloji ve tecrübe ile sağlıklı kalpler.





alicivelek@gmail.com



www.alicivelek.com/



dralicivelek



Prof.Dr. Ali Civelek



dralicivelek



(0216) 275 40 00 / 4118



Kurum VM MEDİCALPARK Pendik Hastanesi Fevzi Çakmak
Mahallesi D-100 Karayolu Cemal Gürsel Cad. No:9
Üst Kaynarca/ Pendik /İSTANBUL

