

Neden yüksek kalorili, yüksek proteinli bir diyet uygulamalısınız?

Hastalık, tedavi, kasıtsız kilo kaybı, büyük yaralar ve/veya ameliyat durumunda vücudumuzun (geçici olarak) ek proteine (yapı taşları) ve enerjiye (yakıt) ihtiyacı vardır. Şikayetler veya iştah azalması nedeniyle yiyecek ve içecek alımı kısıtlanabilir. Bu yetersiz beslenmeye yol açabilir.

Yetersiz beslenme

Hastanede yetersiz beslenme yaygındır. Yaklaşık her üç hastadan biri malnütrisyon açısından yüksek risk altındadır. Hastalık, iştahsızlık ve/veya ameliyat nedeniyle gereğinden az (vücut ihtiyacı) yerseniz, istemeden kilo verirsiniz. İstemeden kilo verdiğinizde, esas olarak kas kütlesi kaybedersiniz. Bu yetersiz beslenme riskini artırır. Yetersiz beslenme vücudunuzu olumsuz etkiler. İyileşme daha yavaş olabilir ve enfeksiyonlara karşı daha savunmasız hale gelirsiniz. Bu, hastanede uzun süre kalmasına neden olabilir. Yetersiz beslenme, aşırı kilolu kişilerde de gelişebilir. İyi bir iyileşme için yeterli protein ve enerji içeren bir diyet önemlidir!

Sizin kilonuz

Kilo takibi, yeterli kalori alıp almadığınızı belirleyen bir araçtır. Hastalık ve tedavi sırasında kilo vermemek önemlidir. Haftada bir veya iki kez sabahları kahvaltıdan önce tartılarak kilonuzu takip edebilirsiniz. Kendinizi her zaman aynı anda aynı terazide tartın. Kilonuzun değişip değişmediğini anlamak için kilonuzu kaydedin. Kilo vererseniz, doktorunuza veya beslenme uzmanınıza söyleyiniz. Doldurmanın zaman aldığını unutmayın. Bir beslenme uzmanı, şu anda sizin için ulaşılabilir bir hedefin ne olduğunu söyleyebilir.

Hareket

Protein açısından zengin bir diyet ek olarak, egzersiz, yetersiz beslenmeyi tedavi etmenin önemli bir parçasıdır. Yatarken ve/veya hareketsizken normalden daha az kas kullanırsınız. Bu kas yıkımına yol açar. Kas inşa etmek uzun zaman alır. Bu nedenle kas kaybını mümkün olduğunca önlemek önemlidir. Bu yüzden mümkün olduğunca günlük egzersiz yapmak önemlidir. Hareket, her türlü çaba anlamına gelir.

- Daha az hareketli olsanız bile düzenli olarak yürüyün. Evde olsanız bile yürümeye çalışın. Baston veya yürüteç gibi bir yardımcıyla da yürüebilirsiniz.
- Asansör yerine merdivenleri kullan.
- Bisiklet sürmek.
- Birkaç dakika ile başlayın ve her gün artırmaya çalışın.
- Egzersiz ve dinlenmenin gün boyunca eşit dağıldığından emin olun. Dinlenme anları ile alternatif hareket anları.
- Hareket alanında rehberlik için bir fizyoterapist veya özel bir spor salonuna başvurabilirsiniz.

Proteinler

Proteinler vücudumuzun yapı taşlarıdır. Kasları ve hücreleri inşa etmek ve korumak için gereklidirler. Protein esas olarak et, balık, vejeteryan et ikameleri, yumurta, peynir, süt ürünleri, fındık ve baklagillerde bulunur. Kilo kaybı, hastalık, ameliyat ve yaralar iyileşmek için ekstra protein gerektirir. Mümkün olduğunca iyi kas inşa etmeye yardımcı olmak için proteini gün boyunca eşit olarak yaymak önemlidir.

Enerji

Enerji (kalori) vücudunuzun yakıtıdır. Diğer şeylerin yanı sıra, vücudu sıcak tutmak ve hareket ettirmek gerekir. Hastalık durumunda vücudunuz iyileşmek için çok çalışır ve ekstra enerjiye ihtiyacınız olur. Enerji esas olarak karbonhidratlar (şekerler ve nişasta) ve yağdan sağlanır. Protein ayrıca enerji sağlar, ancak protein esas olarak yakıt yerine yapı malzemesi olarak kullanılır.

Genel tavsiye

Aşağıdaki ipuçları yetersiz alım konusunda size yardımcı olabilir:

- Günde altı kez küçük porsiyonlarda yemeye çalışın.
 - Tam yağlı yoğurt ve taze süt, tam yağlı peynir ve kaşar peyniri (48+) gibi mümkün olduğunca çok tam yağlı ürün kullanın.
 - Günde 1,5-2 litre için. Kahve, çay ve su enerji ve protein sağlamaz. Bunun yerine süt ürünleri, limonata şurubu veya meyve suyu kullanın.
 - Bol miktarda tereyağı veya margarin kullanın.
 - Hızlı yemeyin. İhtiyacınız olan zamanı ayırın.
 - Daha fazla porsiyon yapın ve kalanları dondurun.
- İştahsızlık, ağız kuruluğu, çiğneme veya yutma sorunları, mide bulantısı, tokluk hissi veya tat değişikliği için ipuçlarımızı buradan okuyun.

İştah azalması

- Günde altı kez küçük porsiyonlar halinde yiyin.
- İştahı artırmak için yemekten yarım saat önce bir bardak et suyu alın. Tatlıyı ılık yemekten yarım saat ila bir saat sonra veya akşam alın.

Kuru ağız

- Sık sık, küçük yudumlarda su için.
- Sıcak yemeklerde tereyağı, krema ve sos kullanın.
- Sakız çiğneyin veya bir buz küpünü emdirin.

- Turşu, soğan turşusu, elma, portakal, domates, salatalık, ananas, yoğurt gibi taze ve asitli ürünler kullanın.

Çiğneme veya yutma sorunları

- Yiyecekleri ince ince doğrayın veya bir blender ya da mutfak robotunda iyice öğütün.
- Muz, armut ve şeftali gibi yumuşak meyveler kullanın. Ondandır bir smoothie yapın.
- Patates ve sebzeleri iyice haşlayın. Havuç ve karnabahar gibi yumuşak sebzeleri seçin.
- Bol krema veya sos ekleyin.
- Sıvı ürünler kullanın.

Mide bulantısı

- Küçük porsiyonlar yiyerek (günde en az altı kez) aç karnına kaçının.
- Akşam yemeğinde et yerine sosis gibi soğuk yiyecekler kullanın.
- Canınız sıcak yemek istemiyorsa, ana yemek olarak bir sandviç veya salata alın.
- Soğan, sarımsak gibi ürünleri mümkün olduğunca az kullanın.
- Yeterince su için.

Şişkin hissetmek

- Günde en az altı kez küçük porsiyonlar halinde yiyin. Sadece enerji sağlayan ürünleri alın.
- Sıvı yiyecekler bazen daha az tok hissetmenize neden olabilir.
- Aynı anda yiyip içmeyin.
- Tatlıyı ılık yemekten yarım saat ila bir saat sonra veya akşam alın.

Örnek günlük menü

Bu menü, diyetinizi nasıl oluşturabileceğinize bir örnektir. Varyasyonlar önemlidir. Menü yaklaşık 2000 kilokalori ve maksimum 85 gram protein içerir. Bu herkes için yeterli değil. Beslenme uzmanı ihtiyacınızın ne olduğunu size söyleyecektir.

Sabah kahvaltısı

1 dilim ekmek, bolca tereyağ veya margarin sürülür ve iki katı sosis ve/veya peynir/sarı peynir (48+)
1 porsiyon (150 ml) tam yağlı süt ürünü

Geç kahvaltı

1 fincan şekerli ve/veya sütlü çay/kahve, meyve suyu, limonata şurubu, meşrubat

ve/veya tam yağlı süt ürünü
Kraker ve/veya 1 porsiyon meyve

Öğle yemeği

2 dilim ekmeğ, bolca tereyağ veya margarin sürülür ve iki katı sosis ve/veya peynirle kaplanır (48+)
1 porsiyon (150 ml) tam yağlı süt ürünü

Öğleden sonra

1 fincan şekerli ve/veya sütlü çay/kahve, meyve suyu, limonata şurubu, meşrubat
ve/veya tam yağlı süt ürünü
2 küp peynir, 2 dilim sosis veya yumurta

Sıcak yemek

1 porsiyon et, balık veya et ikamesi (100 gram) pişirme ve kızartma yağında, sıvı margarin veya sıvı yağda pişirilir
3-4 küçük patates, makarna veya pirinç
3-4 yemek kaşığı sos veya tereyağlı sebze
1 porsiyon (150 ml) tam yağlı süt ürünü

Gece boyunca

1 fincan, şekerli ve/veya sütlü çay/kahve, meyve suyu, limonata şurubu, meşrubat ve/veya tam yağlı süt ürünü
1 avuç (20 gram) dilediğiniz tuzsuz fındık

Her öğün için tavsiye

Kahvaltı veya öğle yemeği

- En az bir, tercihen birkaç dilim ekmeğ alın.
- Çavdar ekmeği veya fındık ekmeği ile değişir. Bir dilim ekmeğ yerine başka ekmeğ çeşitleri, baget veya kruvasan (jambon ve peynir) ile çeşitlendirebilirsiniz.
- Bir dilim ekmeği iki krakerle veya iki krakeri tereyağı, sosis veya peynirle değiştirebilirsiniz.
- Ekmeği tereyağı veya margarinle bolca yayın.
- İki çeşit malzemeyi birleştirin, örneğin salamlı peynir, muzlu fıstık ezmesi veya krem peynirli jambon.
- Ekmeğin bir çeşidi olarak tost, sandviç, gözleme veya çorba deneyin.
- Her öğünde tam yağlı (çikolatalı) süt, tam yağlı süzme peynir, tam yağlı yoğurt, şekerli yoğurt içeceği, tam yağlı krema veya (hazır) gibi tam yağlı bir süt ürünü alın. yulaf lapası.
- Sandviç, haşlanmış veya sahanda yumurta, omlet veya çırpılmış yumurtanın üzerine/veya yanına ekleyin.
- Somon, sardalye, ringa balığı, ton balığı gibi balıklar.
- Yumurta salatası, tavuk köri salatası, ton balığı salatası, et salatası, somon salatası veya Rus salatası gibi salatalar.
- Tavuk veya dana yahnisi

Sıcak yemek

- Et veya balık çeşitleri

- Protein açısından zengin öğün en az bir porsiyon (100 gram) et, balık, tavuk, yumurta veya (krem) peynir, mozzarella, ricotta, beyaz peynir veya brie gibi bir varyasyon içerir. Yemeye hazır vejetaryen ikameler veya soya küpleri.
- Tofu veya tempeh.
- Tuzsuz fındık veya bakliyat.
- Patates, pirinç, makarna ve baklagiller
- Haşlanmış patateslere alternatif olarak şunları da düşünebilirsiniz: tam yağlı süt, tam yağlı krema, bir parça tereyağı, margarin veya sıvı yağ ile yapılan patates püresi.
- Fırında veya kızarmış patates.
- Beyaz veya kahverengi pirinç.
- Makarna, spagetti veya doldurulmuş makarna gibi makarnalar; kuskus
- Esmer veya beyaz fasulye, mercimek veya kapuçin, kinoa.

Sebzeler

- Taze sebzelere alternatif olarak dondurulmuş sebzeler ve konserve sebzeler kullanılabilir.
- Pişmiş sebzelere bir kaşık margarin, tereyağı, sıvı yağ veya sos ekleyin.
- Sebzeleri sıvı yağ veya tereyağında kızartın.
- Çiğ yiyecekler tokluk hissi yaratır. Çiğ sebzeleri çok veya sık kullanmayın.
- İsterseniz sebzelere rendelenmiş peynir veya jambon ekleyin. Bu pırasa, hindiba ve karnabahar ile iyi gider.

Sos

- Sebze veya ete sos ekleyin.
- Bir alternatif, fıstık sosu, sarımsak sosu, krema sosu, mantar sosu, mayonez veya ketçap gibi hazır soslardır.
- Sosu çok suyla seyreltmeyin.
- Sosa ekstra krema ekleyin.

Sıcak yemek alternatifleri

Kendinizi pişirmek için enerjiniz veya zamanınız yoksa, sıcak yemek yemenin birkaç yolu vardır.

- İki veya üç gün pişirin, gerisini dondurun.
- Ailenizden veya arkadaşlarınızdan sizin için yemek yapmalarını isteyin.
- Hazır bir yemek yiyin. Süpermarketler hazır yemek satar.
- Kasaplar genellikle soğuk yemek satarlar. Tercihen et, balık veya vejetaryan çeşidi olan bir yemek seçin.
- Aileniz veya arkadaşlarınızla akşam yemeği yiyin
- Yemek dağıtım şirketlerinin hizmetlerini kullanın
- Çeşitli olarak çorba veya salata da yiyebilirsiniz. Tercihen tavuklu, balıklı veya vejetaryan çeşitlerinden oluşan bir salata seçin.

- Çorbayı seçerseniz sebze, baklagiller, et ve/veya bağlayıcı madde içeren bir çorba seçin. İstenirse, çorbaya çırpılmamış krema ekleyin.

Tatlı

- Tatlıyı ılık yemekten yarım saat veya bir saat sonra alabilirsiniz. Tatlınıza bal, şeker, sos veya krem şanti ekleyin.
- Tam yağlı yoğurt veya süzme peynir, meyveli yoğurt
- Krema veya puding, dondurma, çikolatalı mus.
- Elma püresi, komposto veya meyve. Bunu çok sık seçmeyin. Bu ürünler neredeyse hiç protein içermez.

Öğünler arası

Günde en az üç öğün yemek önemlidir. Günde en az iki kez yüksek proteinli bir atıştırmalık seçin. Yüksek proteinli atıştırmalıklar (5 gram veya daha fazla):

- Bir blok peynir (48+) veya bir dilim sosis veya sosis.
- Et veya balık salatası, peynir veya sosisli sandviç, kraker, peksimet veya tost.
- (tuzsuz) fındık veya fıstık.
- Bir kase tam yağlı yoğurt veya tam yağlı süzme peynir. Krusli, müsli, mısır gevreği, krem şanti, şeker veya bal ekleyebilirsiniz.

Az proteinli veya proteinsiz atıştırmalıklar (5 gramdan az):

- Rus salatası.
- Çikolata, şekerlemeler ve bisküviler
- Pasta, kek, çörek, çörek veya krema.
- Meyve, tercihen şekerli ve/veya krem şantili.

İçecekler

- Günde 1,5-2 litre içmeye çalışın. Süt ürünleri protein içerdiğinden süt ürünü almak tercih edilir.

Aşağıdaki içecekleri deneyebilirsiniz:

- Tam yağlı süt, tam yağlı çikolata.
- İçmek için şekerle tatlandırılmış yoğurt.
- Şekerli ve/veya kremalı ve/veya tam (kahve) sütlü kahve, kapuçino, frappe

- Şekerli ve/veya sütlü çay.
- Meyve suyu.
- Alkolsüz içecek.
- Limonata şurubu.
- Hazır milkshake (süpermarkette bulunur)
- Tam yağlı yoğurt, tam yağlı süt veya krem şanti ile meyvelerden yapılan bir smoothie. İstenirse, şeker veya bal ekleyin.

Aşağıdaki tabloda, farklı protein açısından zengin gıdalarda ne kadar protein olduğunu görebilirsiniz

Ürün başına	gram	cinsinden protein.
Et	100 gram	20
Balık	100 gram	18
(Çikolata) süt	150 ml	5
Yoğurt	150 ml	6
Yulaf ezmesi	150 gram	5
Süzme peynir	150 gram	11
Skyr	150 ml	14-16
Vifit Protein®	330 ml	17
Arla Protino®	125 ml	14
Fasulye, kahverengi/beyaz	60 gram	5
Yumurta 1 adet	50 gram	7
Peynir	20 gram	5
Fındık ve fıstık	20 gram	5

Normal beslenme yeterli olmadığında

Bazen normal besinlerle kiloyu korumak mümkün olmayabilir. Daha sonra içecek şeklinde enteral gıda kullanmak gerekebilir. Bu tıbbi gıdalar ekstra enerji ve protein içerir.

Bir içecek şeklinde

Bu tür yiyecekler, 125ml veya 200ml'lik bir şişede sıvı bir içecektir. İçmek için yiyecekler enerji, proteinler, vitaminler ve mineraller içerir. Süt, yoğurt, meyve suyu ve çorbaya göre farklı tatlara sahip farklı türleri vardır. Ek olarak kullanılabilir veya tamamen gıdanın yerini alabilir. Daima doktorunuza veya beslenme uzmanınıza danışın.

İyileştikten sonra yemek yemek

Kilonuzu geri aldığınızda ve/veya geri aldığınızda, normal ve sağlıklı yiyecekler yemeye devam edebilirsiniz. O zaman artık tam yağlı ürünler kullanmak gerekli değildir. Normal kilonuzu korumaya çalışın.