

MİDE KORUYUCU BESLENME

Büyük bir sosise benzeyen mide, besinlerin bağırsağa geçmeden önce bir süre kaldığı bir tür torbadır.

Midenin üç temel fonksiyonu vardır:

Birinci olarak, yutulan yiyecek için bir depo görevi yapar. İkinci, yiyeceğin hidroklorik asit ve pepsin gibi sindirime yardımcı sıvılarla karışmasının ve sindirimini sağlamak için çalkalama görevidir. Üçüncü işlevi ise vücuda yiyeceklerle birlikte giren birçok bakteri ve değişik mikroorganizmaları yok etmektir.

Sindirim bozuklukları:

İltihap kökenli (gastrit) ve öteki mide hastalıkları sindirim güçlüğü olarak tanımlanan bir dizi bozukluğa yol açar. Gaz nedeniyle midede şişkinlik, ağırlık duygusu, bulantı, geğirme, ağızda kötü tat ve koku, bazen yanma ve ekşime ile midenin olduğu bölgede ağrı görülür.

Bu broşür Diyet Hizmetleri Bölümü tarafından sizleri bilgilendirmek üzere hazırlanmıştır. Mide koruyucu beslenme tedavisi her hastanın kendisi özgürdür. Bu nedenle hastanın beslenme alışkanlıklarına ve kendisine dokunan besinlere de dikkat edilerek beslenme programı düzenlenmelidir.

BESLENME TEDAVİSİ

Diyetiniz ile aldığımız enerjiye dikkat etmeli, yeterli ve dengeli **beslenmelisiniz.**

Öğünlerinizi, belirli aralıklarla 3 ana öğün veya 3 ara öğün olacak şekilde ayarlayınız.

Yemeklerinizi yavaş yiyiniz ve iyi çiğneyiniz.

Yemekleri ve içecekleri çok soğuk ve çok sıcak tüketmekten kaçınınız.

Yağlar mide asit salgısını azaltıcı etkiye sahiptirler. Ancak diyet yağının artması başka hastalıklara (koroner kalp hastalıkları, kanser v.b.) zemin hazırlayacağına aldığımız yağ türüne ve miktarına dikkat etmeniz gerekmektedir. Aldığımız enerjinin %25-30'u yağlardan gelmelidir. Yağlardan zeytinyağı, ayçiçek yağı ve mısır özü yağı gibi bitkisel yağları kavurmadan tüketmeyi tercih ediniz. Yağda kızarmış/kavrulmuş etler, sucuk, pastırma, sakatat, salam, sosis, salamura balık tüketmekten kaçınınız.

Bazı araştırmalara göre; sütte bulunan kalsiyum, asit salgısını artırabilmektedir. Bazı bireylerde ise süt şekerine karşı intolerans görülmekte, karın ağrısı, gaz ve diyare (ishal) oluşmaktadır. Buna bağlı olarak; süt tüketiminde aşırıya kaçmamaya (1-2 su bardağı/gün) ve yanında bir başka besinle (bisküvi, kabuksuz muz, etimek v.b.) beraber tüketmeye özen gösteriniz.

Kepekli tahıl ürünleri ve kurubaklagil türevlerini (kurufasülye, nohut, barbunya, mercimek v.b.) tüketmekten sakınınız.

Sebzeleri iyi pişmiş olarak tüketmeye özen gösteriniz. Ancak yemeklerin pişirilmesi sırasında yağı yakmamalı, tüm besinleri çığden koymalı ve kavurmadan kaçınılmalıdır.

Asit içeriği yüksek meyve (portakal, mandalina, kivi vb.) ve meyve sularını tüketmeyiniz. Asitli meyve dışındaki meyveleri (muz, elma, armut vb.) kabuksuz olarak yiyebilirsiniz. Ancak bazı meyveler ağrıya neden oluyorsa diyetinizden çıkarınız.

Tuz; mide duvarını olumsuz yönde etkilediği için normal oranlarda tüketilmeli, tuzlanmış salamura besinlerden kaçınılmalıdır.

Baharat; mide duvarında ödem ve harabiyete neden olabilmektedir. Bu nedenle turşu, soğan, sarımsak, limon tuzu, zeytin, sirke ve acılı besinlerde uzak durmaya özen gösteriniz.

Kahve; içerdiği kafein maddesi nedeni ile sindirim gücüne neden olabilir. Günde 2 fincandan fazla çay, kahve, neskafe içmeyiniz.

Alkol; mide duvarını hassaslaştırır. Bu nedenle alkol tüketiminize dikkat ediniz

ÖRNEK MENÜ

SABAH

İhlamur veya açık çay

Az yağlı beyaz peynir veya haşlanmış yumurta

Bal veya reçel

Kabuksuz domates

(Rahatsız ettiğinde diyetten çıkarılabilir.)

Beyaz ekmek

ARA

Bitkisel çayı

Etirmek veya bisküvi

ÖĞLE

Domates rendesine yapılmış şehriye çorbası

Etlı sebze yemeği(susuz, iyi pişmiş)

Peynirli makarna

Taze, ekşimemiş yoğurt

Beyaz ekmek

ARA

Muhallebi, sütlac veya kabuksuz meyve

AKŞAM

Haşlanmış veya yanmadan ızgara edilmiş kırmızı veya beyaz et (derisiz)

Pirinç pilavı(kavrulmadan pişirilmiş)

Komposto

Beyaz ekmek

GECE

Süt veya bitki çayı veya Süt

Beyaz peynir

Kabuksuz meyve

Beyaz ekmek