

# MS için Diyet Önerileri

Bu kitap Gen İlaç Medikal Departmanı Tarafından Hazırlanmıştır.



## Doç. Dr. Haluk GÜMÜŞ

06.11.1980 tarihinde Konya Ereğli'de doğdu. Ortaöğretimini Konya Ereğli Lisesi'nde tamamladıktan sonra 2003 yılında Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu.

Karaman Ayrancı 112 Acil hekimliği 1 yıl yaptıktan sonra 2005 yılında Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde Nöroloji Anabilim Dalı'nda uzmanlık eğitime başladı. 2010 yılında uzmanlığını alan Dr. Haluk GÜMÜŞ, 4 yıl Konya Eğitim Araştırma Hastanesi'nde mecburi hizmetini yaptıktan sonra kısa süre Manisa Merkezefendi Devlet Hastanesi'nde çalıştı. 2015-2017 yılları arasında Karatay Üniversitesi Tıp Fakültesi Nöroloji AnaBilim Dalı'nda öğretim üyesi olarak çalıştıktan sonra 2017 yılından itibaren Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Nöroloji AnaBilim Dalı'nda Doçent Dr olarak göreve başladı. Selçuk Üniversitesi Nöroloji Anabilim Dalı'nda çalışmakta olan Doç. Haluk GÜMÜŞ, Türk Nöroloji Derneği Multipl Skleroz Çalışma Grubu'nun üyesi olarak çalışmalarına devam etmektedir.

Temel çalışma alanları başta Multipl Skleroz olmak üzere santral sinir sistemi demiyelinizan hastalıkları, baş ağrıları ve botulinium toksin uygulamalarıdır.

Evli ve 3 tane kız çocuk babasıdır.

# { Önsöz }

Merhaba,

Birçok kronik hastalıkta olduğu gibi Multiple skleroz (MS) hastalığında da beslenme maalesef göz ardı edilmekte ve ikinci, hatta üçüncü planda kalmaktadır. Hekimler, hasta ve hasta yakınları öncelikli olarak hastalığın tedavisi ve takibini daha önemli bulmaktadır. Ancak beslenmenin önemi son yıllarda yapılan çalışmaların ışığında gittikçe artmaktadır. Uygun diyet ve beslenme ile atak sıklığının azalması, özürnlülük oluşmasının gecikmesi ve yorgunluk başta olmak üzere birçok semptomun düzelme eğilimi göstermesi çalışmacıların bu konuya daha fazla ilgi göstermesi sağlamıştır. Ancak iyi niyetli olunmasına rağmen farklı diyet, beslenme önerileri oluşmaya başlamış; bu da hasta-hasta yakınlarında kafa karışıklığına yol açmıştır.

Biz bu kitapçıkta diyetisyen arkadaşımınla beraber bazı beslenme önerileri, dikkat edilmesi gereken hususları ve yemek tarifleri ile sizlerin ihtiyaçlarını karşılamak ve sorularınıza cevap olmak istedik.

Hastalarımıza faydalı olması dilek ve temennileriyle

**Doç. Dr. Haluk GÜMÜŞ**



## Güneş AKSÜS (Diyetisyen)

12 Ağustos 1982 'de Aydın'da doğdu. Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden mezun oldu. Bitirme tezini "Panik Atak ve Beslenme" üzerine, bitirme seminerini "Zayıflama İlaçları" üzerine hazırladı.

2004-2005 yılları arasında İzmir'de bir estetik merkezinde zayıflama birimini kurdu.

2006-2011 tarihleri arasında İstanbul'da Yaşasın Hayat! Kliniği'nde metabolik sendrom, diyabet, insülin direnci, polikistik over sendromu (PCOS) ve kilo kontrolü üzerine yoğunlaşarak çalışmalarını sürdürdü. Beraberinde Hürriyet Gazetesi'nde 3 yıl köşe yazarlığı yaptı ve çeşitli dergilerde kilo kontrolü ile ilgili yazıları yayımlandı.

2010 Yılında yaptığı en güzel eseri oğlu 'Sanat'ını dünyaya getirdi.

2011 yılında eşi, hayat arkadaşı ve meslektaşı Dyt. Seren AKSÜS ile Diyetaktif'i kurdu. Burada bireysel (çeşitli yaş grupları, hamile, obezite, diyabet, metabolic sendrom, insülin direnci, polikistikover sendrom (PCOS)) ve kurumsal beslenme danışmanlığı üzerine çalışmalarını sürdürüyor.

2011 Yılında diyet yapmaktan bıkanlar için moral veren, kilo kaybederken sizi sıkmadan keyifle zayıflamanızı destekleyen kitabı 'Bana Diyet De-me!' yi çıkardı.

2011 yılında Radyo D'de Türkiye'nin ilk de tek diyet programı 'Keyifli Diyet' yapmaya başladı.

2012 yılında Women's Health dergisinde ve Anne Bebek dergisinde köşe yazarlığına başladı.

2013 yılında Habertürk Gazetesi köşe yazarı oldu. 'Keyifli Diyet' isimli köşesinde haftada 2-3 gün yazıları yayımlanıyor.

2014 yılında ikinci kitabı 'Güneş'le Kaçamak Diyeti' Doğan Kitap'tan çıktı.

2016 yılında üçüncü kitabı olan 'Çocuğum Ne Yesin?' yine Doğan Kitap'tan çıktı ve üç hafta içinde üçüncü baskısı çıkan kitap anne babalar tarafında yoğun ilgi görmekte.

2017 yılında Sanat'ın kardeşi , ikinci oğluş 'Hayat' dünyaya geldi. Şu anda da sürekli yazmaya, konuşmaya, eğitimler vermeye, fotoğraf çekmeye ve mesleğine Nişantaşı'ndaki iş yerinde devam ediyor.

# { Önsöz }

Günümüzde sağlıklı beslenmenin önemi her yerde kaşımıza çıkıyor. İyi beslenmenin bize sağladıklarını, bizi nasıl koruduğunu biliyoruz elbette ama ihtiyacımız arttığında sağlıklı beslenmek için daha çok çaba harcıyoruz. Ne yediğimiz, ne içtiğimiz günlük yaşantımızı, hastalıklara karşı vücudumuzun savunma sistemini, mutlu olmamızı, güçlü olmamızı, iyi uyumamızı yani hayat kalitemizi yakından etkiliyor.

MS hastalığının tedavisinde beslenme birinci sıradaymış gibi görünmese de, aslında sağlıklı beslenme hayatın her aşamasında ilk sırada geliyor. Sağlıklı beslenmenin MS tedavisine olumlu cevaplar vereceğini, iyi beslendiğinizde daha kaliteli bir hayat sürebileceğinizi düşünüyorum.

Bu kitapçık , tedavi sürecinde başınıza gelebilecek sıkıntıları hafifletmek için hazırlandı. Bu dönemde en sık rastlanan sindirim sistemi problemleri, bulantı, ishal ve kabızlık gibi sorunlar günlük yaşantınızı olumsuz etkiler. Beslenme şekliniz bu sıkıntıları arttırabilir veya azaltabilir. Buradaki problemlerde beslenmenizde nasıl değişiklik yapacağınızı öğrenir ve kontrol ederseniz kendinizi daha iyi hissedebilirsiniz.

Sağlıklı ve keyif dolu günleriniz olsun.

**Diyetisyen Güneş Aksüs**

# Multiple Skleroz Hastalığının Ortaya Çıkışında ve Takibinde Beslenmenin Rolü

Multiple skleroz (MS), santral sinir sistemini etkileyen, otoimmün olduğu düşünülen kronik bir hastalıktır. MS'de, sinir liflerini koruyan miyelinlere karşı antikor üretimi sorumlu tutulmaktadır. Bunun sonucu olarak miyelin yıkımı (demyelinasyon) ve akson hasarı görülür. MS genellikle genç erişkinleri etkiler ve genç erişkinlerde özürülülüğün en önemli nedenlerinden birisidir. Görülme sıklığı coğrafi özelliklere göre değişkenlik göstermekle birlikte 2-200/100.000'dir. Tahmini olarak ülkemizde 50.000'nin üzerinde MS hastası bulunmaktadır. MS'de sık görülen semptomlar yorgunluk, görme bozuklukları, yürüyüş bozuklukları, denge bozuklukları, kas güçsüzlüğü, kas gerginliği veya kas spazmları, unutkanlık, mesane ve bağırsak problemleridir. MS in klinik olarak 4 tipi vardır ki bunlar

- 1- Ataklarla seyreden MS (Relapsing Remitting Multiple Sclerosis- RRMS) : Akut atakları izleyen tam veya tama yakın düzelmelerin görüldüğü, ataklar arası ilerlemenin görülmeyen MS tipidir.
- 2- Sekonder Progresif MS (SPMS) : Atak ve iyileşmelerle giden, genellikle 5-6 yıllık bir dönemin ardından atak sayısının ve düzelmenin azaldığı ve özürülülüğün giderek arttığı ikincil ilerleyici MS tipidir.
- 3- Progresif – Relapsing MS: Ataklar izlense de başlangıcından itibaren sürekli bir klinik ilerlemenin görüldüğü klinik tablodur.
- 4- Primer Progresif MS (PPMS) : Hastalığın başlangıcından itibaren iyileşme olmaksızın ilerleyici bir seyir gösteren MS tipidir.

MS tanısını koyarken ana prensibimiz, SSS (Santral Sinir Sistemi) içindeki lezyonların ve neden olduğu klinik tablonun zamanda ve mekanda yayılımının gösterilmesi ve benzer özelliklere sahip alternatif hastalıkların klinik ve/veya inceleme yöntemleri ile dışlanmasıdır. Bazı olgularda tanı klinik ve laboratuvar bulguları ile kolaylıkla konulabilir. Ama bazıları için bu kadar kolay değildir. Özellikle KİS döneminde ve atipik klinik özellikler ve MRG görüntülerine sahip olgularda tanı güçlükleri yaşanmaktadır. Böyle olgularda bazen tanı, klinik ve radyolojik takip sonunda kesinleştirilir. Kesin MS tanısını koymayı sağlayacak patognomik bir klinik veya laboratuvar bulgu olmadığı için yıllardan beri tanı kriterleri oluşturmaya yönelik çalışmalar yapılmıştır ve en son 2017 yılında McDonalds tanı kriterleri ile revize edilmiştir.

Tanı koyarken mutlaka yardımcı laboratuvar testlerinden de faydalanılmaktadır. Beyin omurilik sıvısı (BOS) incelemesi, Evoked potansiyelleri ( VEP-SEP-BAEP) bize tanı şüphesi olan durumlarda katkı sağlamaktadır. Özellikle 2017 McDonald tanı kriterleri ile BOS 'un önemi bir kez daha anlaşılmıştır.

MS tedavisi; atak, koruyucu ve semptomatik tedavi olarak sınıflandırılabilir. Atak tedavisinde steroid ve ciddi ataklarda plazmaferez kullanılmaktadır. Koruyucu tedavi seçenekleri son yıllarda gittikçe artmakta ve hastanın kliniğine, atak sıklığına, atak şiddetine, MRG bulgularına ve daha birçok faktör göz önünde bulundurularak planlanmaktadır. Semptomatik tedavide ise hastanın MS bağımlı olarak ortaya çıkan semptomlara yönelik çok farklı tedavi yolları ve yöntemleridir, her sorun ayrı ayrı değerlendirilmeli ve hasta için en uygun tedavi modalitesi belirlenmelidir.

## Beslenme ilkeleri

Vücudun kendi enerji ihtiyaçlarını karşılaması için fonksiyonlarını koruması ve çok çeşitli besinler alması gerekmektedir. Bunlar yağlar, karbonhidratlar, vitaminler, mineraller, vital elementlerdir. Tüm besinlerin dengeli olması için yeterli miktarda alınması gerekir. İhtiyacımız olan besinlerin yeterli miktarda alınması, çeşitli olması ne çok ne az uygun bir kombinasyon halinde alınması önerilmektedir. Dengeli beslenmek şarttır.

Vücudun ihtiyacı olduğu kadar yemek gerekmektedir. Yemek için zaman ayırmalı ve gıdalar çiğnenmeden yenilmemelidir.

Yatmadan 2 saat öncesinde yemeği bitirmelisiniz. Saat 8 gibi akşam yemeği, 10 gibi ara öğün ve 12 gibi uyku olacak şekilde.

Günlük kalori ihtiyacımız aşağıda ki gibidir.\*

YAŞLAR	ERKEKLER	KADINLAR
15-19 yaş	1820 kcal	1460 kcal
19-25 yaş	1820 kcal	1390 kcal
25-51 yaş	1740 kcal	1340 kcal
51-65 yaş	1580 kcal	1270 kcal
> 65 yaş	1410 kcal	1170 kcal

\* hareketsiz kişiler için geçerlidir

Yağ tüketiminin etkisi uzun zamandır araştırılmaktadır. Yağ asitleri anti-inflamatuar beslenmenin anahtarıdır. Omega-3 ve omega- 6 yağ asitlerinin kullanımının temeli olarak immunmodülatör aktivitesi olduğu ileriye sürülmüştür.

Doymuş ve doymamış yağ asitleri enerji sağlayıcı olarak büyük önem taşır. Bunlar bağışıklık sistemini destekler ve birçok hastalığa karşı direnç sağlarlar. Doymuş yağ asitleri hayvansal yağlarda çok fazla miktarda bulunmaktadır. Doymamış yağ asitleri koroner kalp hastalığı riskini büyük ölçüde azalttığı bilinmektedir.

Linoleik asit, omega 3 ve omega 6 yağ asitleri esansiyel yağ asitleridir. Esansiyel yağ asitleri kan yağı ve kolesterol düşürücüdürler. Önemli olan çoklu doymamış yağ asitleri omega 3 ve omega 6 yağ asitleridir. Linoleik asitler zeytinyağı, soya fasulyesi yağı, keten tohumu yağı, kenevir yağı, çörek otu yağında yüzde 70'e yakın oranlarda yoğun bir şekilde bulunur.

Genelde omega 3 yağ asidi beslenmede yeterince alınmalıdır. Bulunduğu en mükemmel yerler maalesef beslenme alışkanlığımızda çok yeri olmayan krill, somon, uskumru gibi yağlı balıklardır. Omega 6 yağ asidi ay çiçek yağı, buğday tohumu yağında ve bilhassa bitkisel diyet margarinlerde bulunur. Beslenme fizyolojisinde özel öneme sahip olan şey omega 3 yağ asidi ve omega 6 yağ asidi miktarından çok bunların orantısıdır. Olabildiğince omega 6 yağ asidi alımı azaltılmalıdır.

Trans yağ asitleri: Bitkisel yağların sertleştirilmesi ile trans yağ elde edilir. Bunlar ısıtılmış haliyle ekmeğe sürülür. Sert şekildedir ve dayanıklıdır. Fakat trans yağlar vücut için toksik etkilere sahip olup, hiçbir şekilde tüketilmemelidir. Yapay trans yağlar atesclerosis riskini artırır, kalp ve bağırsak hastalıklarında da artışa neden olur. Karışık hazır baharatlar, cips, transyağ ile yapılmış tatlılar, fast food yiyecekler yenilmemelidir. Paketli gıdaların bir kısmında yüksek miktarda trans yağ vardır. Paketli gıdaların etiket bilgilerini dikkatle okumalıyız. Trans yağ içermez yazanları tercih etmelisiniz.

Çoklu doymamış yağ asitlerinin insan sağlığına olumlu etkisi vardır. Tekli doymamış yağlar balık, fındık gibi ürünlerde bolca bulunur. Damar tıkanıklığı, kalp krizi riskini artırdığından trans yağlar ise mutfığımızdan tamamen çıkarılmalıdır.

## Antioksidanlar nedir?

Antioksidan seçici olarak diğer maddelerin zararlı oksidatif ürünlerini engelleyen kimyasal bileşendir. Antioksidan etkisi deney olarak taze soyulmuş elmaya limon damlatın ve limondaki antioksidan vitamin C bulunduğundan elma çok çabuk kahve rengine dönüşür. Bu nedenle vücut için gerekli olan antioksidanları sağlamak için düzenli şekilde çeşitli sebze ve meyveler tüketilmelidir. Dengesiz tek taraflı beslenme, nikotin ya da alkol tüketimi oksidatif stresi artırabilir.



Vücutta meydana gelen serbest radikaller antioksidanlar tarafından yeterli şekilde yakalanamazlar ve zararlı oksijen radikallerine dönüştürülür. Ayrıca yapay antioksidanların fazla alımı da zararlıdır. Gıdalar lezzet korumak ve bayatlamayı önlemek amacıyla üretimde sıvı yağlar ve margarinlere eklenir. Ayrıca günümüzdeki kozmetik ürünlerinde antioksidanlar bulunur. Derinin yaşlanma sürecinde olumlu etkisi olduğu için uygulanır.

## En etkili 5 antioksidan:

1. Vitaminler
2. Mineraller
3. Eser elementler
4. Enzimler
5. Fito besinler (aynı zamanda bioaktif bitkisel bileşenleri ya da fito kimyasallarda denir)

Fito besinler meyve, sebze, baharat, kuruyemişler ve tohumlarda bulunan ve aktif olarak insan sağlığına destek veren bitki özü moleküllerdir. Bu moleküller bitkilere renklerini, aromalarını vererek, bitkilerin bağışıklık sistemini oluştururlar. Tek bir meyve ya da sebze yüzden fazla phytonutries içerebilir.

## Serbest radikal yakalayıcıları Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E ve $\beta$ -karoten

Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E ve  $\beta$ -karoten serbest radikallerin yıkımına katılan önemli antioksidanlardır. Bunlar zarar verici iltihap habercilerinin araziidonik asit dönüşümünü engeller. Dengeli beslenmede sağlıklı insanlar için bu vitaminler yeterlidir. Multiple skleroz gibi kronik iltihaplı hastalıklarda Vitamin C, E ve  $\beta$ -karoten ihtiyacı daha fazla olabilir, çünkü enflamatuar sürecinde serbest radikaller fazlaşır.

Böylece serbest radikallerin enflamatuar süreci devam etmesin diye ya da belki tetiklemesini diye bu vitaminlerin yeterli miktarda alınmasına dikkat edilmelidir. Sadece yeterli miktarda alındığında detoksifikasyon devresinin tüm bileşenleri enflamasyonu önleyebilir. Bilinmelidir ki bu vitaminler sağlıklı beslenmede alınan ilaç tedavisini de destekler. Gıda takviyeleri sadece doktor tavsiyesi sonrası alınmalıdır.

## $\beta$ -karoten (Provitamin A) Vitamin A

$\beta$ -karoten yağda çözülen vitaminlerden olduğundan mutlak yağla birlikte alındığında vücuda girer.  $\beta$ -karoten bilhassa sarı-turuncu sebze ve meyvelerde bulunur.

## Vitamin C (Askorbik asit)

C Vitamini bağ dokusu, bağışıklık sistemi ve çeşitli hormonların yapısı ve kollojen oluşumu için önemlidir. Ayrıca bağırsaklardan demir emilimini artırır. Antioksidan etkisiyle serbest radikallerin saldırısına karşı korur. C vitamini özellikle meyvelerin kabuklarında bulunur.

## Vitamin E (Alfa-tokoferol)

E vitamini vücudumuzda önemli antioksidanlardandır. Vitamin C ile birlikte oldukça etkili bir oksijen radikalleri avcısıdır. Sadece vitamin C ile birlikte E vitamini aktif haline gelir. Vitamin E bitki tohumlarında ve bundan elde edilen sıvı ve katı yağlarda bulunur. Buğday tohumu yağı, ay çiçek yağı, badem yağı, ay çiçek çekirdeği, fındık, kanola yağı, yer fıstığı, ceviz de bol miktarda bulunur.

## B 12 vitamini

B 12 vitamini miyelin formasyonunda anahtar rol oynar ve sinir hücrelerinin korunmasında esansiyeldir, ayrıca immunomodülatör bir etkisi de vardır. B 12 vitamini eksikliği bozulmuş miyelin yapımına yol açabilir. Bu durum, immunomodülatör ve nörotrofik aktivitelerin azalması ile ilişkilidir. Balık, Kırmızı et, yumurta, peynir, ciğer, ıspanak, domates de bol miktarda B 12 vitamini bulunur. Günlük ihtiyacımız 2400 ng seviyesindedir.

## Antioksidan tüketim kuralları:

- Biyolojik yetişenler gıdalar güvenlidir. Taze meyveler daha iyi ve ucuzdurlar.
- Gıdalar uzun süre kesilmiş ve ezilmiş şekilde bekletilmemelidir.
- Gıdalar tüketiciden mümkün olduğunca taze şekilde alınıp tüketilmelidir.
- Organik gıdalar tüketmeye daha dikkat edilmelidir.
- Gıdaları mümkün olduğunca az hazırlanmalı ve yavaş ısıtılmalıdır.
- Kötü kombinasyon: Süt antioksidanlardaki (bilhassa flavonoidler) antioksidan görevlerini yapmalarını engeller. Ondan dolayı çayı ya da kahveyi sütlü içmek ya da kahvenin yanına sütlü tatlılar almamalıdır. Hatta kakaodaki antioksidanı elde etmek isterken sütlü kakao içilmemelidir. Sütlü çikolata kakaodaki antioksidanlığı alır onun yerine bol kakaolu bitter çikolata tüketilmelidir. Benzer durum yoğurtta da vardır, meyveli yoğurt, salataların üzerine yoğurt sosu yerine sade yoğurt tüketilmelidir.

## Antioksidandan zengin beslenme için ipuçları:

- Meyveli yoğurt yerine sade süt veya yoğurdu tercih edin.
- Hergün 1 elma (yeşil veya kırmızı) yiyin.
- Portakal yerine greyfurt, kuru üzüm yerine yaş üzüm tercih edin.
- Cips çerezleri yerine ay çekirdeği, çetene, ceviz, fındık alın.
- Limon çayı, zerdeçal çayı, meyan kökü çayı (yüksek tansiyonu olmayanlara tek) tüketin,
- Sade yeşil çay veya zencefilli yeşil çay için
- Yemeklerinizi zerdeçal ve karabiberle baharatlandırın.
- Yeşillikleri tercih edin , yeşil yapraklı sebzeler, salata gibi gıdaları bolca tüketin.

## Multiple Skleroz Gelişmesinde Beslenmenin Rolü

MS'de ailesel yatkınlık, olguların küçük bir kısmında görülmektedir. Coğrafi konum ve diyet MS insidansını etkileyen çevresel faktörlerdir. Epidemiyolojik çalışmalar, MS prevalansının ekvatordan kutuplara doğru arttığını ve bunun D vitamini ile ilişkili olabileceğini öne sürmektedir.

D Vitamini kolekalsiferol vücutta kalsiyum ve fosfat dengesini düzenlenmesi ve bunun yanı sıra kemiğin dayanıklılığından sorumludur. İki önemli D vitamini vardır. Biri bitkisel olan D2, diğeri de hayvansal olan D3 dür. Güneşte olan UV ışınlarının yardımıyla vücut cilt üzerinden kendisi üretir.

En fazla yağlı balıklarda bulunur. D vitamini eksikliği en fazla bilineni kalsiyum metabolizması dolayısıyla da kemik erimesine ve kemikte acılı şekilde kırıklarına yol açabilir. Son çalışmalar vitamin D'nin şimdiye kadar sanıldığından çok daha önemli olduğunu gösteriyor. D vitamini eksikliği enfeksiyonların gelişiminde de önemli rol oynadığı görülmektedir.

Vitamin D eksikliğinde aktivasyon reaksiyonu olmaz. Bağışıklık sistemi zayıflar. Soğuk algınlığı hastalığında bile yüzde 40 fazla riski olduğu vitamin D eksikliği ile alakalıdır. Güneş vitamin D oluşumunu etkiler. Vücut günlük ihtiyaç olan 5 mikrogramın yüzde 90'ını güneş ışınlarından endojen sentez yoluyla karşılar. Günde yaklaşık 30-60 dakika eller ve yüze güneş ışığı girmesi günlük ihtiyaca yeterlidir.

Kış aylarında güneşteki D vitamini yeterli değildir. Sonuç olarak D vitamini seviyesini yüksek tutmak için diyetle mutlaka yağlı balıklar tüketilmeli ve güneş ışığı almak ihmal edilmemelidir.

Eser elementler vücudumuzda çok az miktarda bulunurlar. Bazıları vücut için hayati bir önem taşır. Vücudumuz bunu kendisi üretemediği için düzenli şekilde gıdalardan, içtiğimiz sulardan ve solunum yoluyla alırız. Sağlıklı kişilerde eser elementler beslenme yoluyla aldıkları günlük ihtiyaçlarını yeterince karşılar. Bağışıklık ile ilgili hastalıklarda buna daha fazla ihtiyaç olabilir. Sağlıklı beslenme yoluyla ama bu ihtiyacın çoğu karşılanır. Bazı durumlarda gıda takviyeleri tavsiye edilir. Bu preparatlar ancak her zaman olduğu gibi sadece hekimin onayı ile alınmalıdır, zira burada bazı fazlalıklar diğer eser elementlere zarar verebilir. Bakır, selenyum ve çinko gibi eser elementler antioksidan enzimlerin etkinliğini artırır.

**Bakır:** Özellikle kepekli tahıllar, fındıkgiller, kahve, çay, kakao, bazı yeşil sebzelerde, balık ve kabuklu deniz ürünlerinde bulunur.

**Selenyum:** Bilhassa balık, et, yumurta, tahıllarda ve fındıkgillerde bulunur.

**Çinko:** En fazla hayvansal gıdalarda, peynir, et, bazı balık türlerinde, özellikle kabuklu deniz ürünlerinde kepekli tahıllarda ve fındıkgillerde bulunur.

**Kalsiyum:** MS de osteoporoz olma nedenlerinin en başında genelde hareketsizlik ve yeterince egzersiz yapılamaması gelir. Hastalık süresince yorgunluk daha da şiddetlenebilir, dengesizlik ve düşme korkusu ile beraber hasta hareketini gittikçe kaybeder. Bunun bir sonucu kemik kırıklarına yol açabilir, sonuç olarak hasta tedavi ve rehabilite edilemez.

Buna ek olarak MS de alınan kortizon ilacında kalsiyum eksikliğine yol açar. Bu nedenle MS hastalarında daha sık osteoporoz rahatsızlığı görülür. Günlük yaklaşık 1000 mg kalsiyum kişi için yeterli miktardır. Haşhaş, susam, soya fasulyesi, keten tohumu, lahanalar, kakao, kuru fasulye, brokoli, süt ve süt ürünleri kalsiyumdan zengin besinlerdir.

# Multiple Skleroz Hastaları Hangi Diyeti Yapsınlar?

MS tedavisinde önerilen diyetler için internet araştırmasında pek çok diyetin geniş bir şekilde kullanıldığını ve güçlü bir şekilde önerildiğini görmekteyiz.

Yıllardır, Swank diyeti ve Kousmine diyeti (hayvansal yağlardan düşük ve çoklu doymamış yağ asitlerinden zengin) gibi pek çok diyet yaygın olarak öne sürülmüştür. Allerjensiz, glutensiz, sükrozuz ve tütünsüz, çiğ besin, pektinsiz ve fruktoz kısıtlı, Cambridge ve diğer sıvı kısıtlı diyetler ve Hebener diyetleri önerilmiştir. Çuha çiçeği yağı, balık yağları, vitaminler, mineraller, serebrositler, aloe vera ve “enzimler” ve “megaskorbik” tedaviler de oldukça yaygındır.

MS'li hastalarda beslenme problemleri immün sistemin bozulmasına yol açabilir. Bu da mental fonksiyonu, kas gücünü etkiler ve spesifik besin öğesi eksiklikleri riskini artırır ve bu MS'in klinik belirtilerinin artmasına neden olabilir. MS'de obezite durumu da görülebilmektedir. Hastalarda fazla kiloluluğa yol açan hareketsizlik, yetersiz enerji harcaması, steroidler, antidepresanlar ve inaktif günlük yaşamı içeren pek çok faktör bulunmaktadır. Diğer yandan, obezite ve sağlıksız beslenme davranışı yatağa bağımlı hastalarda bası yarası veya tromboz gibi komplikasyonlara yol açabilir, var olan engelliliği daha da kötüleştirebilir.

Sonuç olarak hastalarımızın mutlaka diyetisyen ve doktor kontrolünde diyetlerinin düzenlenmesi buna göre eksik olan vitamin, mineral değerlerinin yerine konulması önermekteyiz. MS tedavisinde kullandığınız koruyucu tedaviler ve fiziksel rehabilitasyon ne kadar önemli ise beslenme de bir o kadar önem arz etmektedir.



# İçindekiler

1. Bölüm - Mide bulantısı için tarifler ..... 1-8
  - Yoğurt çorbası ..... 3-4
  - Fırında sebzeler ..... 5-6
  - Hafif dürüm ..... 7-8
2. Bölüm - Üst karın ağrısı için tarifler ..... 9-16
  - Domates soslu makarna ..... 11-12
  - Kıymalı sebze çorbası ..... 13-14
  - Muzlu süt ..... 15-16
3. Bölüm - Alt karın ağrısı için tarifler ..... 17-24
  - Yulafli yoğurt ..... 19-20
  - Fırında somon ..... 21-22
  - Mantarlı ıspanaklı omlet ..... 23-24
4. Bölüm - İshal için tarifler ..... 25-32
  - Peynirli patates ..... 27-28
  - Tavuklu makarna ..... 29-30
  - Meyveli yoğurt ..... 31-32
5. Bölüm - Kabızlık için tarifler ..... 33-40
  - Bol sebzeli salata ..... 35-36
  - Kıymalı Makarna ..... 37-38
  - Ekmeküstü lezzetler ..... 39-40

# 1. Bölüm

## Mide bulantısı

Eğer mide bulantınız var ise günlük beslenme programınızda bazı değişiklikler yapmanız gerekebilir. Bu değişiklikler sizi rahatlatır. Size iyi gelen ve gelmeyen yiyeceklerin listesini not almanızda fayda var. Bu listede mutlaka değişiklikler olur.

### Bulantıyı azaltacak öneriler:

- Yemeğinizi rahat bir ortamda yiyin. Ayakta ve hızlıca atıştırmak yerine, masada, oturarak ve kendinizi rahat hissedeceğiniz bir ortamda yemeğinizi yiyin.
- Mümkün olduğu kadar yavaş ve çiğneyerek tüketin. Hızlı yemek daha fazla yemenize sebep olabilir ve bu da midenizi daha çok bulandırabilir.
- Azar azar, sık sık minik öğünler yapın.
- Yemeklerinizin taze ve günlük olmasına özen gösterin.
- Bulantının olduğu dönemlerde lif yönünden zengin salata yerine çorba gibi midenizi yormayacak yemekler tercih edin.
- Kuru gıdalar midenizi rahatlatır. Peynir-ekmek, galeta-peynir, yoğurt-ekmek gibi besinler size iyi gelebilir.
- Yağlı ve baharatlı yemeklerden biraz uzak durun.
- Kızartmalar, kremalı yemekler, soslu yemekleri mayonez gibi soslar, üzerine yağ dökülerek yenen yemekler bulantıyı artırabilir. Soslu bir makarna yerine haşlanmış sade makarna veya yağsız yoğurtlu makarna daha uygun olacaktır.
- Kokusunu sevmediğiniz yiyecekler iyi gelmeyebilir. Bu ara onları tercih etmeyin.
- Bulantı varken sebze yemekleri size iyi gelmeyebilir ama bunun yerine limonlu, naneli sebze çorbası sizi rahatlatır.



- ay ve kahve bazı kişilerin midelerini bulandırırken bazı kişilere de iyi gelebilir. Kişisel farklar için deneyip iyi gelmiyor ise bir süre içmeyin.
- Gazlı içecekler midenize iyi gelmez ama maden suyu size rahatlatabilir.
- Çok sıcak veya çok soğuk yemekleri ve içecekleri tercih etmeyin.
- Acı sos, biberli yemekler ve içinde ne olduğunu bilmediğiniz yemekleri yemeyin.
- Çiğ et- çiğ balık içerek yemekleri yemeyin
- Bitki ayları bazen midenize iyi gelebilir ama herkeste aynı etki olmaz. Ihlamur, zencefil, nane, limon çaylarından size iyi geleni deneyerek bulun.
- Alkol o gün ve sonrasında da bulantınızı arttırır.

## Tavsiye edilen yiyecekler:

- Az yağlı peynir + ekmek
- Galeta + az yağlı peynir
- Kuru ekmek/etmek + yoğurt
- Haşlanmış makarna + yoğurt
- Pirinç orbası (yağsız)
- Yoğurt yanında sevdiğiniz sebzeler
- Haşlanmış, közlenmiş, fırında patates, az tuz ile.
- Leblebi (beyaz veya sarı)
- Kızarmış ekmek ve light krem peynir
- Haşlanmış sebzeler (hangisini canınız istiyor ise)

# 1. Bölüm

Mide bulantısı için tarifler



# { Yoğurt çorbası }

## { Malzemeler }

i. 2 su bardağı yoğurt, ii. 4-5 yemek kaşığı pirinç, iii. su, iv. tuz, nane

## { Yapılışı }

i. 2-3 su bardağı kaynamış suya pirinçleri atın. Pirinçler iyice piştikten sonra 2 su bardağı yoğurt ekleyin. Tuz ve naneyi de ilave edin, 2-3 dakika daha pişirin ve ocağın altını kapatın.

ii. Bu çorbaya yumurtalı terbiye yapılabilir, eğer mideniz yumurtaya karşı hassas değil ise yumurta ve limonu çırpıp ocaktan almaya yakın ilave edebilirsiniz.

iii. Yada çorbanın üzerine biraz tereyağı ile kırmızı toz biberi çok az tavada çevirip renk ve lezzet katabilirsiniz ama bulantısız olduğunda yağlı soslar size çok iyi gelmeyebilir. Eğer böyle ise en sade hali ile çorbanızı içmenizi tavsiye ederim.

# 1. Bölüm

Mide bulantısı için tarifler



# { Fırında sebzeler }

## { Malzemeler }

i. Patates, ii. Kabak, iii. Patlıcan, iv. Mantar, v. Kırmızı, yeşil biberler, vi. Domates, vii. Soğan

## { Yapılışı }

- i. Patates midenize en iyi gelecek sebzelerin başında geliyor. Bunun dışındak sebzeler bazı kişilere iyi gelirken bazı kişilerin canı yemek istemeyebilir. Kendinizi izleyin, canınız çekiyor ise o sebzeleri koyun. Yağsız sebzeler mideniz iyi gelir. Patates, biberler, kabak gibi seçtiğiniz sebzeleri dilimleyin fırında pişirin.
- ii. Fırça ile çok az üzerine zeytinyağı sürebilirsiniz.
- iii. Üzerine fesleğen, kekik, kimyon gibi baharatlar ile biraz lezzet katabilirsiniz.

# 1. Bölüm

Mide bulantısı için tarifler



# { Hafif dürüm }

## { Malzemeler }

- i.** 1 adet yufka/lavas/tortilla, **ii.** 100 g (2-3 dilim) yağsız peynir, **iii.** 1 yemek kaşığı labne (krem peynir),  
**iv.** 1 dilim hindi fume, **v.** roka, **vi.** kırmızı biber (közlenmiş veya çiğ), **vii.** tuz, karabiber,

## { Yapılışı }

**i.** Kırmızı biberi rondoya koyun. İçine 1-2 yemek kaşığı labne peyniri veya süzme yoğurt koyun, tuz ve az karabiber ekleyin ve sos haline getirin. Tam buğday lavaş veya evde yapılan yufka içine, bu sosu güzelce yayın. İçine peynir, hindi füme , rokayı koyun ve dürüm haline getirin. Roka midenize iyi gelmiyorsa başka yeşillik (nane, maydanoz) koyabilirsiniz veya sebzesiz de yapabilirsiniz.

# 2. Bölüm

## Üst Karın Ağrısı

Üst karın ağrısı yani midenizde olan ağrılar var ise , bu öneriler sizi rahatlatabilir. Ama önerilere geçmeden önce size tavsiyemiz neden sonra ağrıların arttığını bir günlük yardımı ile takip etmeniz. Çok yediğinizde, az yediğinizde, aç kaldığınızda, hızlı yediğinizde, bu farklılıklar kişiseldir ve siz kendi notlarınızı aldığınızda neyin size iyi gelmediğini bulabilirsiniz.

### Ağrıları azaltacak öneriler:

- Yemeğinizi rahat bir ortamda yiyin. Ayakta ve hızlıca atıştırmak yerine, masada, oturarak ve kendinizi rahat hissedeceğiniz bir ortamda yemeğinizi yiyin.
- Mümkün olduğu kadar yavaş ve çiğneyerek tüketin. Hızlı yemek daha fazla yemenize sebep olabilir ve bu da midenizi daha çok bulandırabilir.
- Azar azar, sık sık minik öğünler yapın
- Yemeklerinizin taze ve günlük olmasına özen gösterin.
- Mide ağrıları arttığında diyetinizdeki lif oranını azaltmanız gerekebilir. Yani bu dönemde salata, sebze yemeği gibi bol lifli sebzeleri püre veya çorba şeklinde alabilirsiniz.
- Et, balık, tavuk gibi gıdaların sindirimi biraz daha zordur ve uzun sürebilir. Ağrıların olduğu dönemde et yerine peynir, yumurta, yoğurt gibi gıdalardan proteininizi alabilirsiniz. Balık kırmızı ete göre daha kolay sindirilir, bu sebeple bazı kişilere daha iyi gelebilir.
- Kurubaklagiller ve gaz yapan sebzeler bu dönemde kısıtlanmalıdır. Kurubaklagiller olarak mercimek, nohut, fasulye, barbunya, gaz yapan sebzeler olarak ise lahana, karnıbahar, brokoli gibi sebzeleri bir süre yemeyin.
- Çay ve kahve bazı kişilerin midesini ağrılarını arttırabilir. Kişisel farklar için deneyip iyi gelmiyor ise bir süre içmeyin.
- Gazlı içecekler midenize iyi gelmez , maden suyu da size rahatsız edebilir.



- Asit seviyesi yüksek olan , ekşi meyveleri bir süre yemeyin.
- Çok sıcak veya çok soğuk yemekleri ve içecekleri tercih etmeyin.
- Acı sos, biberli yemekler ve içinde ne olduğunu bilmediğiniz yemekleri yemeyin.
- Çiğ et- çiğ balık içerek yemekleri yemeyin
- Yağlı yemekler, kızartmalar, karışık soslar ve bol baharalı acılı yemekler ağrılarınızı arttırabilir. Bir süre yemeyin.
- Et, balık, tavuk gibi et ürünlerinin, süt ve süt ürünlerinin az yağlı olanlarını tercih edin.

## Tavsiye edilen yiyecekler:

- Az yağlı peynir + ekmek
- Galeta + az yağlı peynir
- Kuru ekmek/etmek + yoğurt
- Haşlanmış makarna + yoğurt
- Pirinç çorbası (yağsız)
- Yoğurt yanında sevdiğiniz sebzeler
- Haşlanmış, közlenmiş, fırında patates, az tuz ile.
- Leblebi (beyaz veya sarı)
- Kızarmış ekmek ve light krem peynir
- Haşlanmış sebzeler (hangisini canınız istiyor ise)
- Az yağlı pişmiş sebze yemekleri
- Balık + patates püresi
- Kıymalı sebze çorbaları (püre halinde )
- Muzlu süt
- Süt gaz yapıyor ise laktosuz süt

# 2. Bölüm

Üst karın ağrısı için tarifler



# { Domates soslu makarna }

## { Malzemeler }

i. 2 domates, ii. 1 yemek kaşığı salça, iii. 1-2 yemek kaşığı zeytinyağı, iv. 1 çay kaşığı kimyon,  
v. az tuz, vi. makarna, vii. su

## { Yapılışı }

i. Domatesleri yıkayın ve kabuklarını soyun. Domatesleri rendeleyin ve küçük bir tencereye koyun. İçine 1 yemek kaşığı salçayı, baharatları ve zeytinyağını ilave edin. (zeytinyağını piştikten sonra en son da koyabilirsiniz) Makarnayı ayrı bir tencerede az suda haşlayın. Çok suda haşlayıp haşlama suyunu dökmeyin. Makarna piştikten sonra domates sosu ile karıştırın. İsterseniz yanına veya içine yoğurt da ilave edebilirsiniz.

# 2. Bölüm

Üst karın ağrısı için tarifler



# { Kıymalı sebze çorbası }

## { Malzemeler }

i. 100 g kıyma, ii. 1 kabak, iii. 1 havuç, iv. 1 patates, v. 1 kuru soğan, vi. 2-3 yaprak ıspanak, vii. biraz maydanoz, viii. 1-2 yemek kaşığı zeytinyağı, ix. tuz, kimyon, karabiber, sumak, x. su

## { Yapılışı }

i. Tüm sebzeleri yıkayın ve kabuklarını soyun. Hepsini minik parçalara ayırın. Bir tencereye önce kıymayı ve zeytinyağını koyun, pişirin. Kıyma piştikten sonra bu küçük küçük kestiğiniz tüm sebzeleri ilave edin . Üzerini geçecek kadar su ilave edin ve pişirin. Sebzeler de piştikten sonra ocağın altını kapatın ve blenderdan geçirin. İçine sevdiğiniz kadar baharatları ilave edin. Karabiber çok koymayın.

## 2. Bölüm

Üst karın ağrısı için tarifler



# { Muzlu süt }

## { Malzemeler }

i. 1 muz, ii. 1 su bardağı süt, iii. 1-2 damla vanilya aroması, iv. 1 çay kaşığı bal

## { Yapılışı }

i. Muz, 2 damla vanilya, bal ve sütü bir kavanoza koyun. Blender ile çırpın ve sıvı hale getirin. İsterseniz zerine biraz toz tarçın ilave edebilirsiniz.

# 3. Bölüm

## Alt Karın Ağrısı

Alt karın ağrısı yani bağırsaklarınızda ağrı, gaz probleminiz oluyorsa burada yazan önerilere dikkat edin. Yediklerinize dikkat edebilirsiniz kendinizi daha iyi hissedebilirsiniz.

### Ağrıları azaltacak öneriler:

- Yemeğinizi rahat bir ortamda yiyin . Ayakta ve hızlıca atıştırmak yerine, masada, oturarak ve kendinizi rahat hissedeceğiniz bir ortamda yemeğinizi yiyin.
- Mümkün olduğu kadar yavaş ve çiğneyerek tüketin. Hızlı yemek daha fazla yemenize sebep olabilir ve bu da midenizi daha çok bulandırabilir.
- Azar azar, sık sık minik öğünler yapın.
- Yemeklerinizin taze ve günlük olmasına özen gösterin.
- Sindirimi zor olan kırmızı et, yağlı etler bu dönemde size iyi gelmeyebilir. Büyük parça et yemek yerine evde yapılmış köfte, kıymalı sebze yemekleri size daha iyi gelebilir.
- Ağrılar kabızlık veya ishal sebebi ile de olabilir. Duruma göre o bölümde yazan önerileri mutlaka dikkate alın.
- Böyle durumlarda normal süt yerine laktozsuz süt kullanın.
- Lahana, karnıbahar, brokoli gibi gaz yapan sebzeleri bir süre tüketmeyin.
- Kurubaklagiller (mercimek, nohut, fasülye , barbunya) , tahıllardan bulgur, kepekli bulgur gaz yapabilir. Bir süre yemeyin.
- Balık veya beyaz etin sindirimi daha kolay olur. Bu dönemde daha çok balık, tavuk veya hindi yiyin.
- Sarımsak , soğan, pırasa gaz yapabilir ve ağrıları arttırabilir. Bir süre yemeyin.
- Bu dönemde probiyotik takviyesi size rahatlatır. Hergün düzenli probiyotik alın.



## Tavsiye edilen yiyecekler:

- Yoğurt yanında sevdiğiniz sebzeler
- Domates soslu makarna
- Haşlanmış, közlenmiş, fırında patates, az tuz ile.
- Kızarmış ekmek ve peynir
- Haşlanmış, közlenmiş sebzeler (gaz yapanlar hariç)
- Az yağlı pişmiş sebze yemekleri
- Balık + patates püresi
- Tavuk + salata
- Hindi + pirinç pilavı
- Kıymalı sebze yemekleri
- Meyveler
- Süt gaz yapıyor ise laktozsuz süt
- Tarhana çorbası , sebze çorbası (gaz yapanlar hariç)
- Esmer ekmek ile yapılan sandviçler

# 3. Bölüm

Alt karın ağrısı için tarifler



# { Yulafly yoğurt }

## { Malzemeler }

i. 3-4 yemek kaşığı yulaf ezmesi, ii. 1 kase yoğurt, iii. 1 porsiyon taze meyve ( ilek/elma), iv. 10 tane badem, v. bprobiyotik toz, vi. 1 kuru kayısı, vii. 1 kuru erik

## { Yapılışı }

i. Mevsim meyvelerinden 1 tane veya yarım yarım iki çeşit meyve seçin. Onları minik minik doğrayın. Kuru meyveleri ve bademleri de kk kk doğrayın. Yoğurt içine probiyotik toz ilave edin ve meyve-badem karışımını ekleyin. Lif kaynağı olarak da yulaf ezmesini veya buğday ruşeymini veya haşlanmış buğdayı ilave edin.

# 3. Bölüm

Alt karın ağrısı için tarifler



# { Fırında somon }

## { Malzemeler }

**i.** Somon, **ii.** 2 Patates, **iii.** 1-2 yemek kşığı zeytinyağı, **iv.** kekik, karabiber, tuz, kırmızı toz biber

## { Yapılışı }

**i.** Fırın kabına 1 dilim somonu koyun. Üzerine az tuz, karabiber , kırmızı biber ve kekik baharatlarını ilave edin. fırında üzeri biraz kızarıncaya kadar pişirin. Patatesin kabuklarını soyun. 3-4 parçaya bölün. Az suda haşlayın. Haşlandıktan sonra içine az tuz, ve zeytinyağı ilave edin ve püre haline getirin. Balık piştikten sonra yanına koyun ve beraber tüketin.

# 3. Bölüm

Alt karın ağrısı için tarifler



# { Mantarlı ıspanaklı omlet }

## { Malzemeler }

- i.** 2-3 mantar, **ii.** 2-3 yaprak ıspanak, **iii.** b2 yumurta, **iv.** bl yemek kaşığı zeytinyağı, **v.** tuz,  
**vi.** l-2 yemek kaşığı lor peyniri

## { Yapılışı }

- i.** Mantarları ve ıspanağı güzelce yıkayın ve ince ince dilimleyin. Tavaya biraz zeytinyağı ile bu sebzeleri ilave edin ve soteleyerek pişirin. Önce mantarı ilave edin, piştikten sonra ıspanakları koyun. Ispanak daha hızlı pişer. Bir kaptaki 2 yumurta kırın ve çırpın. İçine lor peyniri ve az tuz ilave edin. Pişen sebzelerin üzerine ilave edin.

# 4. Bölüm

## İshal

İshal olduğunuz dönemlerde mutlaka beslenmenizdeki gıdalara dikkat edin. Bazı gıdalar ishali arttırabilirken bazıları da durdurabilir. Alttaki tavsiyelere özen gösterin;

### İshali azaltacak öneriler:

- Yağlı yemekleri yemeyin
- Salata-sebze yemeklerini azaltın ve hatta kesin.
- Yemeklerinizin hafif ve taze yapılmış olmasına dikkat edin.
- Yemeklerinizi günlük yapın.
- Tavuk çok kolay bozulabilen bir et olduğu için dışarıda çok fazla tavuk yemeyin. Güvenilir yerlerden tavuk alın. Oda sıcaklığında uzun süre bekletmeyin.
- Balık zehirlenmeleri de ishal probleminin şiddetini arttırabileceği için güvendiğiniz yerlerden taze balık alın. Bilmediğiniz bir yerde yemeyin
- Salatalardan geçen bulaşlar sebebiyle ishal artabilir,
- İshalde beslenmenizdeki lif ve yağ oranını azaltmanız gerekiyor. Bu sebeple, esmer ekmekek, tam tahıllı ekmekek, çekirdekli galeta gibi kepekli ve çekirdekli ürünleri yemeyin
- Yemekleri yağsız pişirin.
- Bu dönemde beyaz ekmekek yemeniz daha iyi olur.
- Kepekli makarna yerine beyaz makarna yiyin
- Bulgur yerine pirinç yiyin



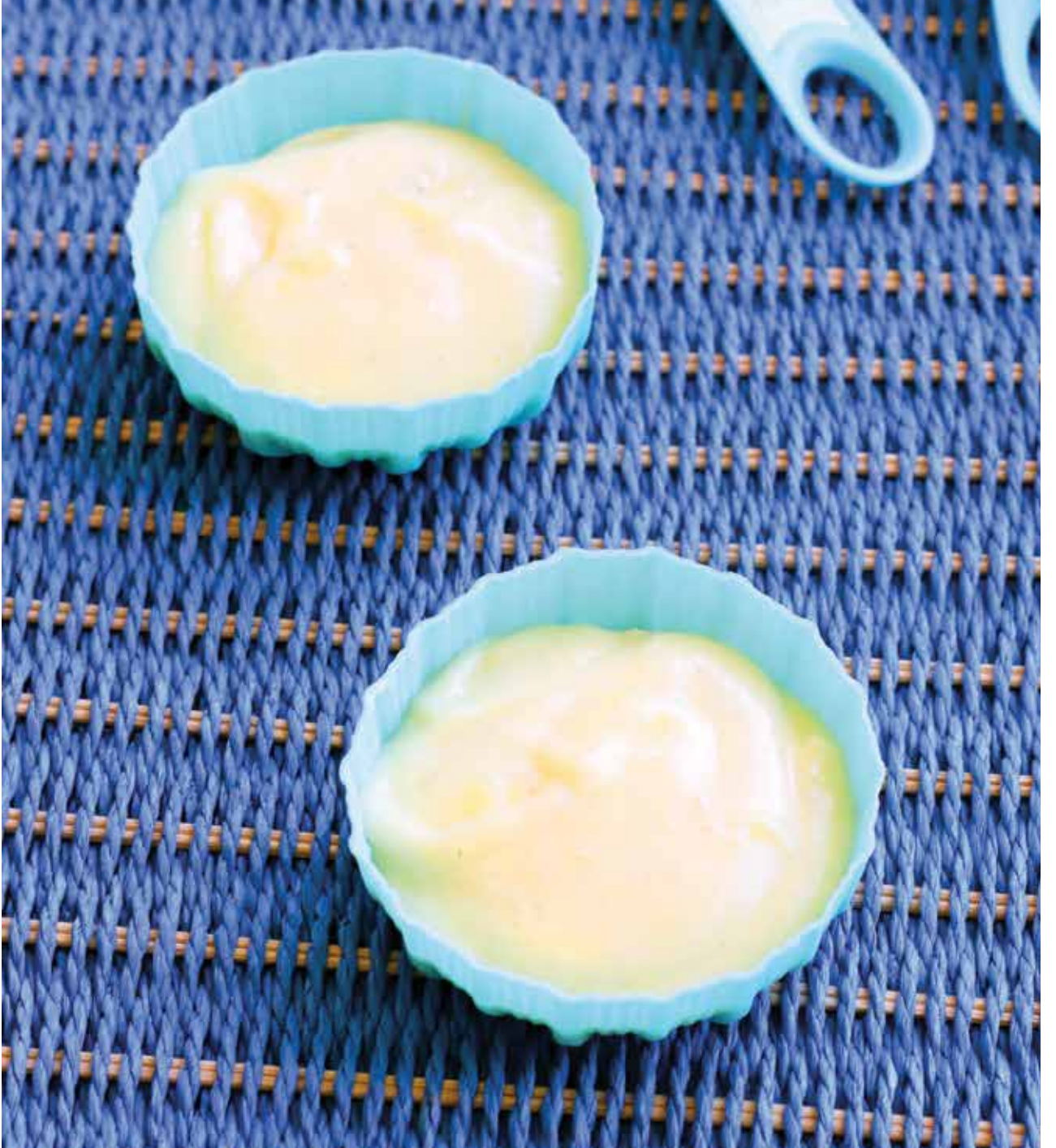
- Süt yerine yoğurt yiyin, ayran için.
- Meyveleri kabukları ile yemeyin. Soyarak tüketin.
- Baharatları kullanmayın.
- Yiyebileceğiniz gibi hissederseniz yağsız beyaz et tercih edin.
- İshalde kaybettiğiniz sıvı sizi halsiz bırakabilir. Bol su için.
- Düzenli probiyotik takviyesi alın.

## Tavsiye edilen yiyecekler:

- Mutlaka günde 2-3 lt (10-12 bardak) su için.
- Mutlaka günde 1-2 maden suyu için.
- 1 bardak maden suyu ile 1 bardak ayranı karıştırarak için
- Kızarmış beyaz ekme ve az yağlı beyaz peynir
- Yoğurtlu haşlanmış makarna (sos ve yağ yok)
- Pirinç lapası (yoğurt ile, içine nane eklenebilir)
- Yoğurtlu pirinçli çorba
- Haşlanmış veya közlenmiş patates yanına peynir veya yoğurt ile
- Tavuk göğsü + haşlanmış makarna
- Hindi sote (yağsız , sebzesiz) + lavas ile
- Ekmek üzeri yoğurt

# 4. Bölüm

İshal için tarifler



# { Peynirli patates }

## { Malzemeler }

i. 2 orta boy patates, ii. 1-2 dilim yağsız peynir, iii. tuz , iv. karabiber, v. su

## { Yapılışı }

i. Patatesleri yıkayın ve kabuklarını soyun. Üzerini geçecek kadar su koyup haşlayın. İsterseniz fırında da yağsız pişirebilirsiniz. Patatesler sıcakken içine yağsız peyniri ve çok az karabiber-tuz ilave edip blenderdan geçirin. Peynirli patatesi acıktıkça yiyebilirsiniz. İsterseniz patates ve peyniri ayrı ayrı da öğünlerde alabilirsiniz. Bu öğünün yanına ilave ayran koymanız ishale daha da iyi gelecektir.

# 4. Bölüm

İshal için tarifler



# { Tavuklu makarna }

## { Malzemeler }

i. 100 g Tavuk göğsü, ii. makarna, iii. 1-2 Domates, iv. 1 kaşık Salça, v. su

## { Yapılışı }

i. Tavuk göğsünü derisiz kısmını küçük küçük parçalara bölün. Kestiğiniz parçaları yağsız tavada az su ile pişirin. Ya da önceden haşlanan tavuğun göğüs kısmını alıp küp küp kesebilirsiniz. Az suda suyunu dökmeden makarnayı haşlayın. Başka bir tencerede 2 domatesi rendeleyin ve içine salça, tuz ilave ederek sos haline getirin. Tavukları sosun içine atın ve sonra makarnanın üzerine ilave edin. Tavuk az, makarnası bol olsun.

# 4. Bölüm

İshal için tarifler



# { Meyveli yoğurt }

## { Malzemeler }

i. 1 muz, ii. 1 elma, iii. 1 kase yoğurt, iv. 1 saş e probiyotik toz, v. toz tarçın

## { Yapılışı }

i. Muzu küçük küçük doğrayın. Elmanın kabuklarını soyun ve küçük küçük doğrayın. İsterseniz rende de yapabilirsiniz. Yoğurt içine probiyotik ilave edin. Meyvelerle karıştırın ve tarçın ekleyin. Bu öğünü günde 1-2 defa yiyebilirsiniz.

# 5. Bölüm

## Kabızlık

Bazı dönemlerde kabızlık şikayetiniz artabilir. Beslenmenizde yapacağınız değişiklikler size rahatlatacaktır. Kabızlık süresi uzadıkça sıkıntılarınız artabilir. Bu sebeple bir problem olduğunda hemen yediklerinizi kontrol etmelisiniz.

### Kabızlığı azaltacak tavsiyeler:

- Yediklerinizin lif yönünden zengin olması , bağırsaklarınızı rahatlatır. Yani liften zengin beslenin
- Lif , sebzelerden, meyvelerden, tam tahıllı ürünlerden gelir.
- Beyaz ekmek yerine tam tahıllı, tam buğday, tam çavdar ekmekleri yiyin.
- Pirinç yerine bulgur , kepekli pirinç yiyin
- Meyveleri kabuklarıyla beraber tüketin
- Her öğünde mutlaka salata veya sebze yiyin.
- Salatalar tek besinden değil, karışık sebzelerden hazırlayın. İçine her renk sebze yi koymaya çalışın.
- Yağsız beslenmeyin, zeytinyağı özellikle hergün almanız gereken yağların başında gelir.
- Kahvaltıda zeytin , salata ve sebzelerde zeytinyağı kullanın
- Kahvaltıda domates, biber, salatalık, maydanoz, öğle ve akşam yemeklerinde zeytinyağlı bir sebze yemeği ve salata yiyin
- Yoğurt yerine cacık, meyve suyu yerine meyve, çorba yerine sebze yemeği tercih edin
- Kahvaltıda veya ara öğünlerde yulaf, buğday ruşeymi gibi lif seçeneklerini deneyin.
- Sade makarna yerine sebzeli, etli, balıklı makarna tercih edin
- Günde 2-3 lt su için



- Sabah aç karnına veya ara öğünlerde kuru kayısı yiyin
- Muz, pirinç, patates bu dönemde yemeyin
- Peynir ekmek gibi kuru öğünler yerine zeytinyağlı pişmiş yemekler, yanında yoğurt, ekmek ve ilave salata ile yiyin.
- Probiyotik takviyesini düzenli kullanın.
- Her yemekte baharat kullanın.
- Brokoli, karnıbahar, lahana, kereviz gibi bol lifli sebzeleri tercih edin ama gaz sancınız olursa bunları azaltın.
- Hareketsiz kalmayın. Aralarda dinlenerek , gün içi hareketli olmaya çalışın
- Ağır egzersiz yerine günlük devam edebileceğiniz size uygun egzersizleri öğrenin ve yapın

## Tavsiye edilen yiyecekler:

- sebzeli makarna
- zeytinyağlı domates, kuru domates
- kuru kayısı , kuru erik , kuru incir
- kırmızı biber (çiğ, haşlama, közlenmiş olabilir)
- zeytinyağlı salata
- zeytinyağlı sebzeler
- baharatlar
- kabukları ile elma, armut
- kuruyemişler
- fıstık ezmesi, fındık ezmesi
- taze yeşillikler, koyu yeşil yapraklı sebzeler
- avakado
- yoğurt, kefir, probiyotik yoğurtlar
- tam buğday ekmeği, tam çavdar ekmeği
- yulaf, buğday ruşeymi
- tam undan makarna , bulgur, buğday (yarma)
- kurubaklagiller (mercimek, nohut)

# 5. Bölüm

Kabızlık için tarifler



# { Bol sebzeli salata }

## { Malzemeler }

i. 5-6 yaprak roka, ii. 5-6 yaprak taze ıspanak, iii. biraz maydanoz, nane, iv. 2-3 yeşil soğan, v. 1 domates, vi. 1 havuç, vii. mor lahana, viii. marul veya göbek salata, ix. 1 sarımsak, x. 2-3 zeytin, xi. 2-3 ceviz, xii. 1-2 yemek kaşığı zeytinyağı, xiii. sirke, limon, xiv. Kırmızı biber, xv. haşlanmış brokoli-karnıbahar

## { Yapılışı }

i. Tüm sebzeleri güzelce yıkayın. Karışık rengarek bir salata yapın. Bu çiğ sebzelere ilave sevdiğiniz sebzeleri ızgara, buharda veya suda haşlayın. Örneğin haşlanmış brokoli, yada yağsız tavada sotelenmiş kabak gibi sebzeleri de soğuk hali ile salatınıza ilave edin. zeytin+ zeytinyağı ve cevizi mutlaka koyun.

# 5. Bölüm

Kabızlık için tarifler



# { Kıymalı makarna }

## { Malzemeler }

- i. tam buğday makarna ii. 1-2 domates iii. 100 g kıyma iv. 1-2 yemek kaşığı zeytinyağı  
v. 1 kaşık salça vi. nane, fesleğen, kimyon, tuz vii. kırmızı biber viii. yeşil biber  
ix. sarımsak x. roka-domates-soğan

## { Yapılışı }

i. Tam buğday makarnayı suyunu süzmeden az suda haşlayın. Ayrı bir kabta domatesleri rendeleyin. Küçük tencereye kıymayı koyun. Çok az su ilave edin ve pişirin. Pişmeye yakın tencereye domates rendesini, salçayı, baharatları ve az su ilave edin. Pişirin. Pişmeye yakın zeytinyağını ekleyin ve 1-2 dakika sonra altını kapatın. Biberleri uzun uzun dilimleyin, ayrı bir tavada çok az yağda soteleyin. Yağsız yapışmaz tavada közleseniz de olur. Hatta vaktiniz var ise fırında önceden közleyin. Tam buğday makarna üstüne kıymalı sosunuzu ve köz biberlerini ekleyin. Yanında soğanlı domatesli güzel bir roka salatası ile beraber tüketin.

# 5. Bölüm

Kabızlık için tarifler



# { Ekmeküstü lezzetler }

## { Malzemeler }

- i.** avakado-limon-yumurta, **ii.** Süzme yoğurt-kırmızı biber- kırmızı toz biber-nane,  
**iii.** labne peyniri-kabak çekirdeği-zeytinyağı-salça, **iv.** zeytinyağı, **v.** tuz, karabiber, kimyon, sumak, kekik, fesleğen,  
**vi.** tam tahıllı ekme

## { Yapılışı }

- i.** Tam buğday veya tam çavdar veya karışık tahıllı ekme üzerine hazırlayacağınız soslar ile 3 farklı tarif yapabilirsiniz. İlk önce yumuşak (olgunlaşmış) avakadoyu soyalım ve içindeki çekirdeği çıkaralım. Avakado içine tuz + limon ilave edelim ve ezelim. Yumurtaı az yağlı tavada omler olarak pişirelim. Ekme üstüne avakado sos koyalım ve üzerine yumurtamızı koyalım. En üste sevdiğiniz bol baharat ilavesini yapalım.
- ii.** Kırmızı biberi rondodan geçirin. Süzme yoğurt içine bu biberi, zeytinyağı ve diğer baharatları ilave edin ve karıştırın. Ekmeğin üzerine bolca sürün ve yiyin.
- iii.** 1 kaşık salça içine biraz zeytinyağı, kekik, nane, az tuz ilave edin. içine biraz da çörek otu koyabilirsiniz. Karıştırın ve ekmeğin üzerine sürün. Üzerine labne peynirini ve en üste de kabak çekirdeklerini ilave edin.

