



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ

PEDIATRİK KEMİK İLİĞİ



**NAKİL SONRASI  
BESLENME**



## DÜŞÜK BAKTERİLİ DİYET

Enfeksiyona neden olabilecek bakteri ya da mantar gibi mikroorganizmaları içeren besinlerin tüketilmediği diyettir. Mikroorganizmalar ya bazı besinlerde bulunur ya da besinler hijyenik koşullarda hazırlanmadığında bulaşır.

Kemik iliği naklinde tedavi için verilen kemoterapi veya radyoterapiye bağlı vücudun mikroplara karşı savunma sistemi zayıflar ve enfeksiyona yatkın hale gelir. Bu durumda bazı besinler enfeksiyona neden olabilir. Kemik iliği nakli öncesi, kemoterapi ve radyoterapiyi içeren tedavilerin başlanması ile düşük bakterili diyetle geçilmesiyle besinlerden bulaşabilecek enfeksiyon riskinin azaltılması hedeflenir.



### **Düşük Bakterili Diyet Ne Zaman Sona Erer?**

- ▶ Allojenik nakil hastalarında immüsupresyon tedavisi süresince devam eder. Tedavi bitiminde ilgili doktorun hastayı değerlendirmesi ile diyet sonlandırılır.
- ▶ Otolog nakil hastalarında ise hazırlama rejimi ile başlayıp, nakil sonrası 3 ay devam eder.

Besinlerden enfeksiyon; içeriğinde bakteri bulunan besinlerin çiğ tüketilmesiyle, sağlıksız ve uygun olmayan besinlerle ve besinlerin hijyenik olmayan koşullarda hazırlanmasıyla bulaşabilir.

## ▶ **Bakteriler Daha Çok Hangi Besinlerde Bulunur?**



- ▶ **Pastörize edilmemiş süt ve süt ürünleri,**
- ▶ **Pastörize edilmemiş meyve suları,**
- ▶ **Pişirilmemiş, çiğ yumurta ve çiğ yumurta içeren besinler,**
- ▶ **İyi pişirilmemiş ve çiğ et, tavuk, balık gibi et ürünleri,**
- ▶ **Bazı sebze ve meyveler (brokoli, lahana gibi tomurcuklu sebzeler),**
- ▶ **Açıkta satılan yiyecekler.**

## ▶ **Düşük Bakterili Diyet Neleri İçerir?**

- 1** Mikroorganizmalar daha çok çiğ ve pişirilmemiş besinlerde bulunurlar. Yiyeceklerin iyi pişirilmesi ile bu mikroorganizmalar ölürler. Bu nedenle düşük bakterili diyetle;
  - Pişirilmemiş sebzeler ve taze meyveler verilmez. Sadece kalın kabuklu meyvelere (muz, portakal, kavun gibi) beyaz kan hücreleri yükseldiğinde izin verilebilir.
  - Etler çiğ ve pembe kalmamalı, iyi pişirilmelidir.
  - Yumurta katı olmalı, beyazı ve sarısı iyi pişirilmelidir.
- 2** Süt ve süt ürünleri, meyve suları pastörize edilmiş olmalı.
- 3** Ambalajlı ürünlerin açıldıktan sonraki ilk porsiyonu tüketilmeli.
- 4** Yiyecekler pişirilmeden ve tüketilmeden önce iyice yıkanmalı.
- 5** Hazırlanma, saklanma ve dağıtım koşulları hijyenik koşullara uygun olmalı.
- 6** Restoranlardan ve dışarıda pişirilmiş, açıkta satılan besinler tüketilmemeli.



## **Su**

Musluk suyu 20 dakika kaynatıldıktan sonra temiz şişelere konulur. 24 saat içinde tüketilir. Eğer bu imkan yoksa güvenilir marka şişe suları içirilebilir.

Nakil döneminde ağızdan alımın azaldığı durumda yeterli beslenmenin sağlanabilmesi için beslenme destek ürünleri ya da damar yolundan beslenme (TPN) sıvıları verilir.

## **Besin Güvenliği**

- 1 Besin güvenliğinde en önemli adım ellerin su ve sabunla iyice yıkanmasıdır. Bu nedenle;
  - Yiyecekler hazırlanmadan önce ve sonra,
  - Yemekten önce ve sonra,
  - Çöplerin toplanmasından sonra,
  - Hapşırma, öksürme ya da burun silme sonrasında eller yıkanmalıdır.



- 2 Evde ya da hastanede hazırlanmış olan yiyecekler ağız kapalı olarak saklama kaplarında ve buzdolabında (0-10 derece) muhafaza edilmeli, 24 saat içinde tüketilmeli.
- 3 Pişirilmiş yemekler oda ısısında 1 saatten fazla bekletilmemeli, hemen buzdolabına kaldırılmalı.
- 4 Hastanede gelen yemekler mikrodalga fırında ısıtılarak servis edilmeli
- 5 Isıtılmış olan yemekler tekrar ısıtılıp servis yapılmamalı.
- 6 Yiyecek ve içeceklere sonradan eklenecek su kaynatılmış olmalı.
- 7 Musluk suyundan elde edilen buz ya da buzlu içecekler tüketmemeli.
- 8 Paketlenmiş ya da konserve edilmiş ticari ürünlerin sadece açıldıktan sonraki ilk porsiyonundan yiyebilir.
- 9 Nane, maydanoz gibi otlar ve baharatlar yiyeceklerin pişmesi sırasında kullanılmalı, piştikten sonra ilave edilmemeli.
- 10 Ticari ürünlerin son kullanma tarihlerine ve ambalajlarının sağlamlıklarına dikkat edilmeli.
- 11 Paket ürünlerin dış yüzeyi hastaya verilmeden önce temizlenmeli.
- 12 Taze sebze ve meyveler akan suyun altında yıkanmalı, çamaşır suyu ya da deterjan kullanılmamalı.
- 13 Buzdolabının ve derin dondurucunun ısı kontrol edilmeli.
- 14 Yiyeceklerin hazırlandığı mutfak tezgahı ve diğer aletler temiz olmalı.
- 15 Mutfakta yüzey temizlemede sünger ya da temiz bez kullanılmalı.
- 16 Kullanılan süngerler sıcak su ve deterjan ile temizlenmeli.
- 17 Plastik ya da cam kesme tahtası kullanılmalı, tahta olmamalı ve her kullanım sonrası temizlenmeli.
- 18 Hazırlanma, saklanma ve dağıtım koşulları hijyenik koşullara uygun olmalıdır.




BESİNLER	YENİLEBİLENLER ✓	YENİLMEMESİ GEREKENLER ✗
<b>Süt ve Süt Ürünleri</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastörize edilmiş ve paketlenmiş Süt ve süt ürünleri</li> <li>Yoğurt</li> <li>Peynir</li> <li>Krema</li> <li>Puding</li> <li>Dondurma</li> <li>Hazır bebek mamaları ve püreler</li> <li>Beslenme destek ürünleri</li> </ul>	<p>Pastörize edilmemiş süt ve süt ürünleri</p> <p>Ev yapımı/pastörize edilmemiş yoğurt ve peynir</p>
<b>Yumurta</b>	İyi pişirilmiş yumurta (beyazı ve sarısı iyice pişirilmiş)	<p>Çiğ ya iyi pişirilmemiş yumurta</p> <p>Pişirilmemiş ve çiğ yumurta içeren pastörize edilmemiş hazır gıdalar</p>
<b>Et ve Et ürünleri</b>	İyi pişirilmiş tüm etler: kırmızı et, tavuk, balık ve diğer kümes hayvanları	<p>Az pişmiş, içi pembe kalmış etler</p> <p>Salamura et ve balık</p> <p>Çiğ balık</p> <p>Salam, sosis, sucuk</p>



BESİNLER	YENİLEBİLENLER ✓	YENİLMEMESİ GEREKENLER ✗
<b>Meyve ve sebzeler</b>	<p>İyice yıkanmış, pişirilmiş tüm sebzeler, sebze yemekleri</p> <p>Pastörize meyve suları</p> <p>Komposto gibi pişirilmiş meyveler</p> <p>İyice yıkanmış, dış yüzeyi sağlam olan ve kalın soyulmuş meyveler (portakal, muz, kavun, karpuz gibi...)</p> <p>Konserve meyve ve sebzeler</p> <p>Paketlenmiş kurutulmuş meyveler</p>	<p>Pastörize edilmemiş meyve ve sebze suları</p> <p>Erik, kiraz, üzüm, çilek, şeftali gibi ince kabuklu meyveler</p> <p>Dondurulmuş ince kabuklu meyveler</p> <p>Pastörize edilmemiş çiğ sebze ve meyvelerin bulunduğu tüm yiyecekler</p>



BESİNLER	YENİLEBİLENLER 	YENİLMEMESİ GEREKENLER 
Ekmek ve Tahıllar	Paketlenmiş ekmek Ev yapımı tost, gözleme, hamur işleri  Tahıllı gevrekler (mısır, yulaf gibi...)	Açıkta satılan tüm hamur işleri ve ekmekler
Su ve diğer içecekler	İyice kaynatılmış su Pastörize edilmiş meyve ve sebze suları  Paketlenmiş tek kullanımlık çay ve kahve  Beslenme destek içecekleri	Musluk suyu Pastörize edilmemiş meyve suları
Baharatlar Çeşniler	Tek kullanımlık paketlenmiş tuz ve şeker  Pişirilme sırasında katılan otlar	Pişirilme sonrası katılan otlar
Yağlar	Paketlenmiş margarin, Tereyağı Bitkisel yağlar Krem peynir	
Tatlılar	Ev yapımı ya da paketlenmiş puding ya da diğer sütlü tatlılar  Paketlenmiş dondurma	Açıkta satılan tatlılar
Diğer	Reçel, Paketlenmiş kek, büsküvi, kraker, cips, çikolata vb..  Paketlenmiş tek kullanımlık ketçap  Sakız, Şeker	 <b>Bal 1 yaşın altındaki bebelerde ve immün yetmezlikli çocuklarda transplantasyondan sonra 1 yıl verilmez</b>



**Tasarım ve Uygulama**  
Kurumsal İlişkiler Birimi tarafından  
gerçekleştirilmiştir.  
Mart 2024



**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ**  
**TIP FAKÜLTESİ**

**ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI ANABİLİM DALI**

---

Yukarı Bahçelievler Mah. Şehit H. Temel Kuşuoğlu Sokak  
No: 24, 06490, Bahçelievler, Ankara

 0312 **203 68 68** - 0312 221 00 03

