

KOLAN BÜLTEN

Obezite Cerrahisinden
Sonraki 3 Altın Kural

**TABAK KULLAN,
YEDİĞİNE ODAKLAN,
UZUN UZUN ÇİĞNE!**

Doç. Dr. Bora KOÇ
Obezite ve Metabolik Cerrahi

- Obezite ve metabolik cerrahi ameliyatları sonrası, iştah kontrolünüzden destek alarak beyninizi doğru eğitmelisiniz.
- Bunun için doğru miktar kontrolü ise tabak kullanmaktan geçiyor.
- Öğünlerinizde size verilen 2 yemek kaşığı miktarını mutlaka tabağınza almalı, 20 dakikaya yayarak, küçük lokmalarla uzun uzun çiğnemelisiniz.

- Doyana kadar yemek şeklinde ilerleyen yanlış alışkanlıklar; lego etkisine sebep olarak, hızlı ve daha çok yemenize ve beraberinde midenizin tekrar genişlemesine yol açabilir.
- Öğün zamanlarınızda televizyon izlemek ya da telefonla ilgilenmek yerine sadece tabağınızla ilgilenmek ve lokmalarınızı uzun uzun çiğnemek tokluk hissi konusunda beyninizi daha kolay eğitmenize yardımcı olur.

Sleeve Gastrektomi (Tüp Mide) Ameliyatının Ardından **ESKİSİNDEN DAHA DA KİLOLU OLABİLİRSİNİZ!**

Doç. Dr. Bora KOÇ
Obezite ve Metabolik Cerrahi

- Tüp mide ameliyatı olmayı düşünen hastaların sıkça sorduğu sorulardan biri, tekrar kilo alıp almayacakları; alsalar dahi eski hallerine dönüp dönmeyecekleridir.
- Tüp mide ameliyatının ardından eski kilonuza geri dönmeniz mümkün. Buna sebep olan en büyük yanlış ise cerrahinin etkisiyle ilk yıl kolayca kilo veren hastaların, bu yanılısamayla beyindeki obezi yenmek için bir çabaya girmemesi.
- Porsiyonlarınız küçülse dahi yüksek miktarda kalori içeriyor olabilir. Psikolojik yönden desteklenmeyen hastalar, atıştırma bağımlılığının üstesinden gelemeyerek az fakat sık yemek yiyor olabilir.
- Burada hastaların şeffaf bir şekilde bilgilendirilmesi çok önemli. Ameliyatın ardından 2 yıl boyunca hastaların mutlaka diyetisyen desteğinin yanı sıra klinik psikolog eşliğinde profesyonel bir şekilde takip edilmesi şarttır.
- Bu yüzden, düzenli olarak gerçekleştirdiğimiz haftalık “yeme bağımlılığı” grup terapilerine hassasiyet gösteriyoruz.
- Obezite, multidisipliner yaklaşımla tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır. Bu yüzden doktor, diyetisyen ve psikolog dahilindeki bir ekiple, beyninizdeki obezi yenmeniz gerektiğini lütfen unutmayın.



KOLAN HOSPITAL GROUP

OBEZİTE VE METABOLİK CERRAHİ

Tip 2 Diyabet Hastalığından
Cerrahi Yöntemler ile **Kurtulabileceğinizi**
Biliyor Muydunuz ?



KOLAN
HOSPITAL GROUP
Sağlıklı Yarınlarınızın Güvencesi

ŞİŞLİKOLAN
INTERNATIONAL HOSPITAL
BEYLİKDÜZÜKOLAN
HOSPITAL
BÜYÜKÇEKMECEKOLAN
HOSPITAL
SİLİVRİKOLAN
HOSPITAL

KIBRISKOLAN
BRITISH HOSPITAL
BAYRAMPAŞAKOLAN
HOSPITAL
KOLANBRITISH
KYRENIA MEDICAL CENTER
ESENİYURTKOLAN
TIP MERKEZİ



444 1 443
www.kolanhastanesi.com.tr