



DOKÜMAN KODU	OH.RH.07
YAYIN TARİHİ	15.11.2017
REVİZYON NO	3
REV. TARİHİ	14.02.2023
SAYFA NO	1 / 2

İdiyopatik Pulmoner Fibrozis (İPF) tedavisinde kullanılan antifibrotik ilaçlar bazı yan etkilere yol açabilir. **Yan etkiler ortaya çıkarsa doktorunuza danışmadan ilacın dozunu değiştirmemeli, ilacı kullanmayı bırakmamalısınız.** Bu kılavuzda ortaya çıkan yan etkileri en aza indirmek ve bu yan etkilerle başa çıkmak için bazı öneriler verilmiştir.

- ❖ **İlacın olası yan etkilerini azaltmak için ilacı özellikle yemek sırasında alınız.**
- ❖ **İlacı kullanırken greyfurt, greyfurt suyu, turunc ve turuncdan yapılmış gıdalar tüketmeyiniz.**

İSHAL

- Yoğurt, ayran, havuç, patates, elma, şeftali, muz, ayva, az yağlı yayla-pirinç-şehriye çorbası ishalinizin geçmesine yardımcı olabilir. Bu yiyecekleri tüketebilirsiniz.
- İshalden dolayı kaybettiğiniz suyu yerine koyabilmek için bol bol sıvı tüketiniz. Tuzlu ayran(eğer hipertansiyon yoksa), su, taze meyve suyu, açık çay gibi sıvılar tercih edebilirsiniz.
- Çok sıcak veya çok soğuk yiyecek/içeceklerden uzak durunuz.
- Kurubaklagiller, bulgur, kepekli ekmekler gibi posalı yiyecekler, yağlı ve şekerli yiyecekler, kızartmalar, gazlı içecekler, yağlı süt ve peynirler, çok acı yiyecekler, çok baharatlı yiyecekler, çikolata, kola ishalinizi artırabilir. Bu yiyeceklerden uzak durunuz.
- Alkol tüketmeyiniz.

BULANTI

- Sabah bulantılarınız oluyorsa yataktan kalkmadan önce tuzlu kraker, yağsız tost, galeta, ekmek kabuğu, kızarmış ekmek, leblebi gibi kuru yiyecekler tüketiniz.
- Su veya meyve sularını yemek sırasında değil, yemeklerden 1 saat önce veya sonra içiniz.
- Bulantıyı azaltmak için elma suyu, limonata, ekşi meyve suları tüketebilirsiniz.
- Az, sık ve yavaş yemek yiyiniz. Yemekleri iyice çiğneyiniz.
- Yağlı, şekerli ve kızartma türü yiyecekleri, gazlı içecekleri tercih etmeyiniz.
- Yiyecekleri çok sıcak veya çok soğuk yemeyiniz.
- Ağız yaranız yoksa limonlu veya ekşi aromalı yiyecekler ve içecekler deneyiniz.
- Yemek kokuları midenizi bulandırıyorrsa yiyecekleri soğuk ve ılık tercih ediniz. Yemek hazırladığınız yeri havalandırıp yemekleri üstü kapalı bir şekilde servis ediniz. İçecekleri kapaklı bardaklarda veya pipet yardımıyla içebilirsiniz.



DOKÜMAN KODU	OH.RH.07
YAYIN TARİHİ	15.11.2017
REVİZYON NO	3
REV. TARİHİ	14.02.2023
SAYFA NO	2 / 2

- Eğer bulantı ve kusmanız varsa kendinizi yemek yemeye zorlamayınız. Kusmanız geçtiğinde yavaş yavaş ve azar azar su, komposto, meyve suyu gibi içecekler içiniz. Bunları tüketebiliyorsanız, ayran, çorba, muhallebi gibi daha koyu besinlere geçebilirsiniz.
- Yemekten hemen sonra yatmayınız. Oturur halde biraz dinleniniz.
- Bulantınız olduğu zaman derin ve yavaş nefes alma egzersizleri yapınız.

İŞTAH KAYBI

- Bol bol sıvı alın. Yemek yemek istemediğiniz zaman süt, ayran, taze meyve suyu gibi besleyici içecekler tercih ediniz.
- Azar azar ve sık sık besleniniz.
- İyi hissettiğiniz dönemlerde yüksek kalorili ve sevdiğiniz yiyeceklerle büyük bir öğün yapınız.
- Öğün arasında atıştırınız. Yanınızda kuru meyveler, kuruyemişler gibi atıştırmalıklar taşıyınız.
- Yemekleri baharatlar, maydanoz, limon ve sirkeyle tatlandırınız.(Ağız yarası varsa sakıncalıdır)
- Yatmadan önce peynir-ekmek, meyve-süt-kuruyemiş gibi bir gece öğünü yapınız. Böylece bir sonraki öğününüz etkilenmeden ekstra kalori alabilirsiniz.
- Yemekten önce yürüyüş gibi hafif bir egzersiz iştahınızı açabilir.

PROTEİN VE ENERJİ ALIMINI ARTIRACAK ÖNERİLER

- Ara öğün yapmaya dikkat ediniz. Ara öğünlerde süt veya süt ürünleri ile beraber kabuklu kuruyemişler tüketebilirsiniz.
- Kahvaltıda yumurta yemeye dikkat ediniz. Yumurta beyazı albümin değerlerini yükseltici özellikte olduğu için günde birkaç tane yumurta beyazı tüketebilirsiniz.

Yiyecekleri farklı şekillerde hazırlayabilirsiniz. Örneğin;

- Çorbaları yumurta ile terbiye ederek veya kıyma/tavuk parçaları koyarak hazırlayınız.
- Sebze yemeklerinin ve sebzeli böreklerin içerisine kıyma koyunuz.
- Makarnaları peynirli, ton balıklı veya etli hazırlayınız
- Meyveyi sütün içine katarak meyveli süt ile hazırlayınız.
- Keklerin ve kurabiyelerin içine fındık, ceviz, badem kullanınız.
- Yatmadan önce peynir-ekmek, meyve-süt-kuruyemiş gibi bir gece öğünü yapınız. Böylece bir sonraki öğününüz etkilenmeden ekstra kalori alabilirsiniz.
- Yemek yemek istemediğiniz zaman süt, ayran, taze meyve suyu gibi besleyici içecekler tercih ediniz.
- Salatalarınıza, sandviçlerinize katı pişmiş yumurta katabilirsiniz.