

YETİŞKİN HASTALAR

Hasta Yaşam Tarzı Eğitim Materyalleri



GLOBAL NASH/
MASH COUNCIL



GLOBAL NASH/
MASH COUNCIL

Sağlığa adım atın: Sağlıklı bir karaciğere giden yolda yürüyün.

Oturma süresini ve ekran başında geçirdiğiniz zamanı azaltın.



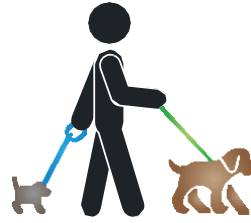
Uzun oturma süresini (her 45 dakikada bir) kısa egzersiz veya aktivite seanslarıyla kesmek önemlidir: 2-3 dakikalık esneme hareketleri, çömelme (squat) ve zıplama



Olabildiğinizce aktif olun.



GÜNLÜK AKTİVİTELER DE BİR FARK YARATIR!



HOBİLER FİZİKSEL AKTİVİTEYİ TEŞVİK EDEBİLİR!

Egzersiz/aktivite

(Kaynak: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/age-chart.html>)

Yetişkinler (18-64 yaş)

Hareketliliği sürdürmek ve oturma süresini azaltmak önemlidir. Her gün minimum $\geq 15-30$ dakika:

- Egzersiz yaparken kısa süreli konuşabilmeniz için terlemeyi, kalp atış hızınızı arttırmayı hedefleyin.

≥ 2 gün/hafta kasları güçlendiren aktiviteler:

- Üst ve alt vücut için kontrollü ve güvenli bir şekilde birkaç tekrarla vücut ağırlığı, direnç bandı, serbest ağırlık veya aletli ağırlık egzersizleri yapmayı hedefleyin.

Ayrıca önerilir

- Esname egzersizleri, tek bacak üzerinde 60 saniye durma ve yoga veya pilates.

Yetişkinler (≥ 65 yaş)

Oturma süresini azaltmak için günlük aktiviteye/egzersize odaklanın.

Geliştirmek için minimum $\geq 15-30$ dakika/gün:

- Hareketlilik/yürüme
- Denge
- Esneklik
- Güç

Spesifik öneriler:

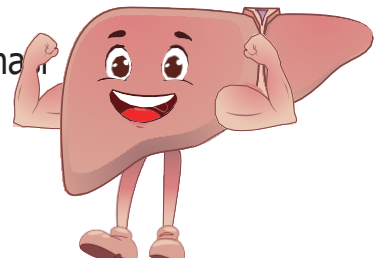
≥ 2 gün/hafta:

- Üst ve alt ekstremita kaslarının güçlendirilmesi için (direnç bandı veya vücut ağırlığı kullanılarak)
- Eklenmesi iyi
- Eğitmenler ile yoga ve pilates seansları

Karaciğer minnettar olacak!

Fiziksel aktivite karaciğer ve genel sağlığı iyileştirir.

- ✓ Kilo kaybından bağımsız olarak karaciğer yağlanması azalır
- ✓ Karaciğer enzimlerinde iyileşme
- ✓ Kilo kaybını sürdürme
- ✓ İyileştirilmiş kondisyon ve egzersize dayanıklılık
- ✓ Göbek yağında azalma



Lütfen bunların genel tavsiyeler olduğunu ve bir profesyonelden alınan kişiselleştirilmiş tavsiyelerin yerine geçmemesi gerektiğini unutmayın

MASLD hastaları için genel yaşam tarzı önerileri

Kilo kaybı

- Mevcut kilonuzdan en az %5 azalma hedefleyin.

Aktif olun

- Günlük rutininizde küçük değişiklikler yapın, asansör yerine merdiven kullanmak ve bir yerden bir yere yürümek gibi.
- Oturma süresini azaltmak için ekran başında olma süresini kısıltın.
- Fiziksel aktivitenizi artırın.
- Unutmayın, attığınız her ekstra adım önemlidir!

Sağlıklı Beslenin

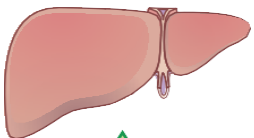
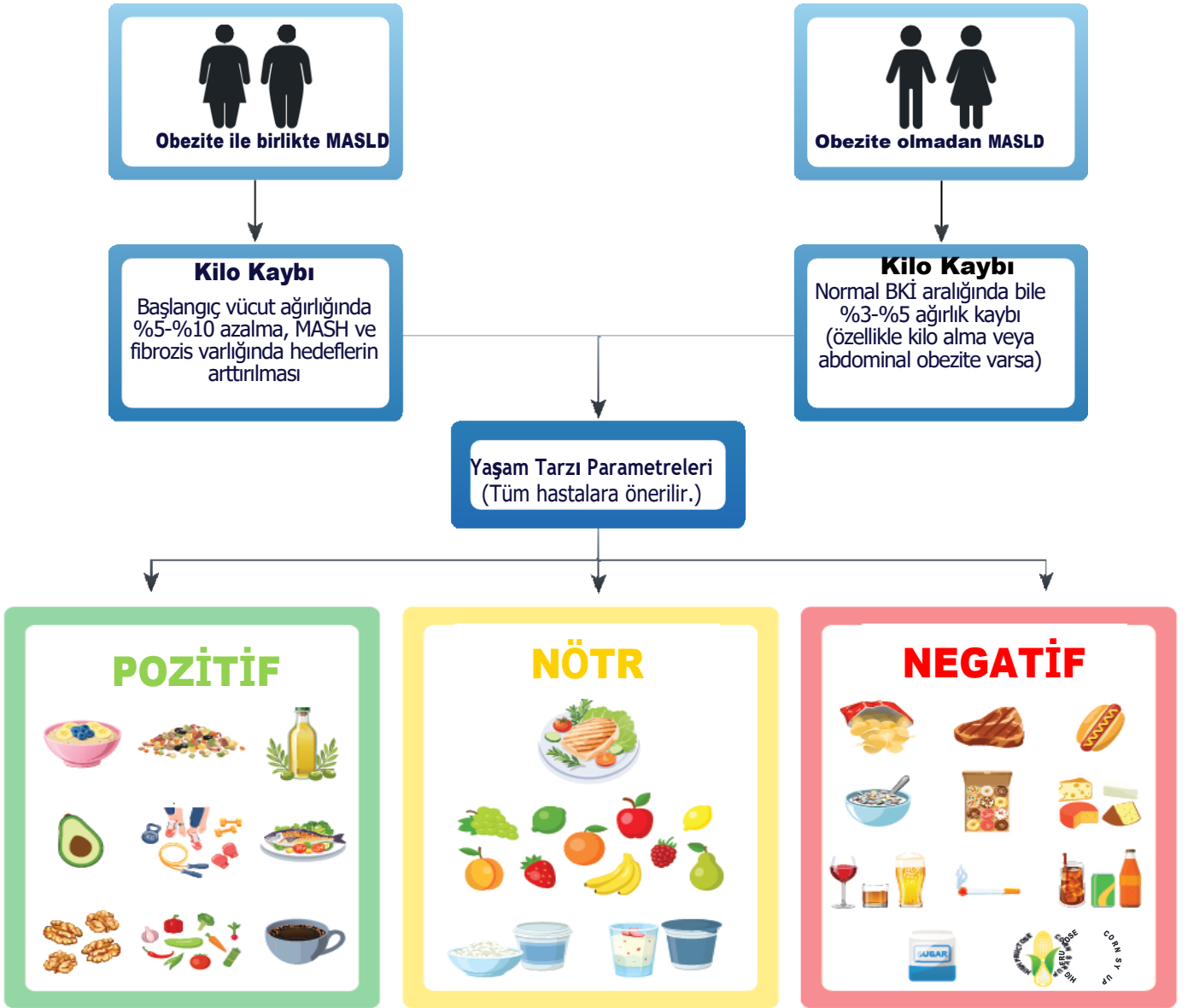
- Ekran karşısında olmadan, yavaş yemek yiyein.
- İçindekiler listesini ve besin değerini gösteren besin etiketlerini dikkatlice okuyun. Kısa içerik listesine sahip ve en az koruyucu ve katkı maddesi içeren yiyecekleri seçin.
- Ultra işlenmiş besinlerden uzak durun.
- Şekerle tatlandırılmış içeceklerin her türünden uzak durun.

Destek alın

- Uzun vadeli destekle yapılandırılmış diyet ve egzersiz programlarına katılın.
- Kilo verme ve yaşam tarzı değişikliği için gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirleyin.
- Klinik diyetisyenler ve fiziksel aktivite uzmanlarından tavsiye alın.
- Gerekirse, destek için psikologlara veya davranış değişikliği uzmanlarına danışın.
- Yaşam tarzına uyumu artırmak için adımları veya yemekleri takip eden uygulamalar gibi dijital sağlık araçlarını kullanın.

Stres seviyelerinizi azaltın

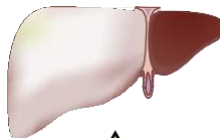
- Sevdiğiniz ve sizi sakinleştiren şeyleri yapmak için zaman ayırın.
- Stres azaltma tekniklerini (nefes, farkındalık vb.) uygulayabilirsiniz.
- 7-8 saat/gece uyumaya çalışın ve yatmadan 2 saat önce ekrandan uzak durun.
- Sigara içmekten kaçının veya sigarayı bırakma programlarına katılın.
- Alkol içmekten kaçının.



SAĞLIKLI KARACİĞER



YAĞLI KARACİĞER



MASH/FİBROZİS



KARACİĞER KANSERİ

Lütfen bunların genel tavsiyeler olduğunu ve bir profesyonelden alınan kişiselleştirilmiş tavsiyelerin yerine geçmemesi gerektiğini unutmayın

Tavsiye edilen besleyici alışveriş listesi

Sebzeler (≥5 kişi başı/gün)

- Taze, renkli sebzeler
- Yeşil yapraklı sebzeler
- Katkı maddesi içermeyen dondurulmuş sebzeler



İçecekler

- Gerek yok 😊, evde su var
- Maden suyu, kahve, çay, yeşil çay, bitki çayları satın alabilirsin



Meyveler (≤3 kişi başı/gün)

- Taze, renkli meyveler
- Çilekgil meyveler
- Katkı maddesi içermeyen dondurulmuş meyveler



Doymamış yağlar

- Zeytinyağı
- Avokado
- Badem, ceviz/pıkan ceviz/brezilya cevizi (günde 2'ye kadar), fındık
- Ketentohumu chia tohumu/doğal ayçiçeği çekirdeği/kabak çekirdeği
- Ham tahin
- Doğal fıstık ezmesi



Protein Vejetaryan/vegan

- Baklagiller (kuru, dondurulmuş): Mercimek, kuru bezelye, nohut, çeşitli fasulyeler (beyaz, kırmızı, benekli), soya fasulyesi, kırmızı fasulye, acı bakla
- Tofu, seitan (buğday gluteni), katkı maddesi içermeyen kurutulmuş soya gevreği soya fasulyesi



Süt ürünleri

- Peynir (%5'e kadar yağ içeriği)
- Doğal biyo yoğurt (tatlandırılmamış, %1.5-5 yağ)
- Süt (%1-%3 yağ)



Hayvansal kaynaklar

- Katkı maddesi içermeyen taze veya dondurulmuş balık
- Tavuk, tavuk göğsü, hindi, hindi göğsü
- Suda veya zeytinyağlı ton balığı, sardalya
- Yumurta



Ekmek ve tahıl

- Tam tahıllar: Kinoa, karabuğday, yulaf, basmati pirinci, bulgur, tam buğday unundan makarna
- Pirinç eriştesi, fasulye eriştesi, baklagil unundan makarna
- Nişastalı sebzeler: Tatlı patates, mısır, patates
- Koruyucu içermeyen tam buğday ekmeği
- Siyez unu/tam buğday unu/çavdar unu
- Kestane



Baharatlar ve bitkiler

- Katkı maddesi içermeyen ezilmiş domates/domates salçası
- Limon, sirke
- Kuru baharatlar, örneğin kırmızı biber, zerdeçal, köri, kimyon, tarçın, karabiber, hindistan cevizi, kekik, yabani kekik
- Taze otlar, örneğin kişniş, maydanoz, fesleğen, nane, dereotu, yabani kekik (bunları bir bahçede yetiştirmeyi düşünün)
- Zencefil



ALIŞVERİŞTEKİ SEÇİMLERİNİZ AİLENİZİN BESİN TÜKETİMİNİ VE SAĞLIĞINI ETKİLİYOR!

Ultra-İşlenmiş Besin

Ultra işlenmiş besinler ve içecekler neden bizim için zararlı?

- Ultra işlenmiş besinler ve içecekler batı diyetlerinde yaygındır.
- Düşük besin değerine sahiptirler, katkı maddeleri içerirler ve son ürün haline gelene kadar birçok işlemde geçerler.
- Genellikle doymuş yağlar, yüksek fruktozlu mısır şurubu, katkı maddeleri ve koruyucular gibi yüksek miktarda sağlıksız içeriğe sahiptirler.
- Ambalajlarında, endokrin bozucu kimyasallar gibi bazı zararlı plastikler bulunur.

Grinshpan LS. et al., *JHEP Reports*, 2024

Bir ürünün ultra işlenmiş olduğunu belirlemenin pratik yolu nedir?

Ultra-işlenmiş besinler, mutfağınızda hiç kullanılmayan veya nadiren kullanılan karakteristik bileşenler içerir, örneğin:

- Hidrolize proteinler
- Fruktoz, yüksek fruktozlu mısır şurubu
- Hidrojenize yağ
- “Kozmetik katkı maddeleri”- aromalar, renkler, emülgatörler
- Palmiye yağı
- Ultra-işlenmiş besinler enerji, tuz, şekerler (esasen fruktoz veya yüksek fruktozlu mısır şurubu) ve yağ (özellikle doymuş yağ asitleri) açısından yüksek olma eğilimindedir ve düşük besin değerine sahiptir.
- Ultra-işlenmiş besinler genellikle kullanımı çok kolaydır, yemeye/ısıtmaya hazırdır, dayanıklıdır ve aşırı lezzetlidir.
- Ultra-işlenmiş besinler plastik ve teneke kutularda paketlenir.
- Genellikle ultra-işlenmiş besinler 5'ten fazla bileşen içerir.

Oliveira P., *Frontiers in Nutrition*, 2022

NOVA Besin Sınıflandırması			
İŞLENMEMİŞ VEYA MINİMAL İŞLENMİŞ BESİNLER	İŞLENMİŞ MUTFAK MALZEMELERİ	İŞLENMİŞ BESİNLER	ULTRA- İŞLENMİŞ BESİNLER
İşleme tabi tutulmamış veya parçalama, öğütme, pastörizasyon ve diğerleri gibi minimal işleme teknikleri uygulanmış besinler	Bunlar minimal işlenmiş besinlerden elde edilir ve yemekleri tatlandırmak, pişirmek hazırlamak için kullanılır	Bunlar işlenmemiş veya minimal işlenmiş besinler veya işlenmiş mutfak malzemeleri eklenmiş yemeklerdir. Bunlar endüstrileşmesi gereklidir.	Bunlar, besinlerden veya besin kısımlarından elde edilen, mutfakta kullanılmayan kozmetik katkı maddeleri eklenmiş ürünlerdir.
			
Baklagiller, sebzeler, meyveler, nişastalı kökler ve yumrular, tahıllar, kuru yemişler, et, yumurta, tavuk ve süt	Tuz, şeker, bitkisel yağlar, tereyağı ve diğer yağlar	Tuz solüsyonunda konserve sebzeler veya et, şurup içerisinde veya konserve meyveler ekmek, peynirler, püreler veya ezmeler	Kurabiye, dondurma, shake'ler, tüketime hazır yemekler, gazlı içecekler ve diğer şekerli içecekler, hamburgerler ve nuggetlar

Ultra-işlenmiş besinlerin tüketimini azaltmak için pratik öneriler

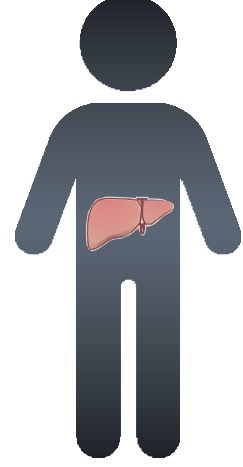
- Şekerli içecekler yerine su için.
- Besin etiketlerini kontrol edin; içerik listesi daha kısa olan ürünleri seçin. Öğünlerinize ve atıştırmalıklarınıza daha fazla işlenmemiş besin ekleyin (sebzeler, meyveler ,yoğurt, kuruyemişler, yumurta gibi).
- Ev yapımı ekmek ve hamur işleri pişirmeyi veya satın almayı düşünün.
- İşlenmiş atıştırmalıkları ve tatlıları azaltın.
- İşlenmiş etleri (sisis, pastırma, salam, hamburger) azaltın.

Lütfen bunların genel öneriler olduğunu ve bir profesyonelden alınacak kişiselleştirilmiş tavsiyelerin yerine geçmemesi gerektiğini unutmayın.

MASLD ile yolculuğunuz

1 Değişime hazır olup olmadığınızı değerlendirin.

0 (hiç hazırlıklı değil) ile 10 (zaten değişiyor) arasında bir ölçekte, hastalığınızın yükünü azaltmak için yaşam tarzınızda değişiklik yapmaya yönelik hazırlığınız açısından şu anda neredesiniz?



2 Sağlınız ve infodemik



İnfodemik nedir?

İnsanların kafasını karıştırabilecek ve sağlıklarına zarar verebilecek yanıltıcı bilgileri içeren çok fazla bilgidir.

İnternette ve sosyal medyada, yanlış ve yanıltıcı bilgiler çok hızlı yayılma eğilimindedir.

Karaciğer hasarına neden olabilecek birçok "bitkisel ürün ve besin takviyesi" bulunmaktadır. Bunları tüketmeden önce hepatoloğunuza veya beslenme uzmanınıza danışmanızı öneririz.



GÖRDÜĞÜN HER ŞEYE İNANMA!

İnternetteki bilgilerin hepsine İNANMAYIN, çünkü her zaman doğru değildir! Bilgi kaynağınızın güvenilirliğini kontrol edin.

YAPMAYIN

- İnternette okuduğunuz her şeye inanın.
- Sağlık önerileri için sözde uzmanların hesaplarını takip edin.
- Durumun için "mucizevi tedaviler" olarak ilan edilen ürünleri satın alın.
- Sağlığınızla ilgili kararları yalnızca çevrimiçi bulduğunuz bilgilere dayanarak verin.

YAPIN

- Bilginin bir devlet kurumu web sitesi veya bilimsel makale gibi güvenilir bir kaynaktan alındığını kontrol edin.
- Tanınmış kuruluşların hesaplarını takip edin (örneğin; WHO, AHA, vb.).
- İnternette bulduğunuz bilgiler hakkında doktorunuza danışın.

HALA ÇEVİRİMİÇİ BİR KAYNAKTAN BİLGİYE GÜVENİP GÜVENMEYECEĞİNDEN EMİN DEĞİL MİSİN?

Dünya Sağlık Örgütü'nün sunduğu tavsiyeleri bu QR koduyla kontrol edin.



Önerilen Fiziksel Aktiviteler

Oyunlar ve basit aktiviteler

Gençler için

- Yakalamaca oyunu, oyun alanı ekipmanları kullanımı, dört kare, engelli parkur, topa yakalama oyunu veya frizbi oynama, hula hop, seksek, tırmanma, diğer takım sporları



Yetişkinler için

- Badminton, pickleball, golf, bahçe işleri ve bitki bakımı, aktif ev projeleri (boyama, tadilat, düzenleme), gönüllülük faaliyetleri, doğa yürüyüşleri, coğrafi keşif (geocaching), diğer takım sporları



Aerobik aktiviteler

Gençler için

- Atlama, koşma, jimnastik, tempolu yürüyüş (jogging), yüzme, dans etme, ip atlama veya trampolinde zıplama



Yetişkin için

- Hızlı yürüyüş, koşu veya tempolu yürüyüş (jogging), bisiklet, eliptik bisiklet, yüzme, dans etme, kickboks, aralıklı/dönüşümlü antrenmanı



Esneleme Hareketleri

Herkes için

- Üst vücut: göğüs, omuz ve triseps germe
- Alt vücut: hamstring, quadriceps ve baldır germe
- Tüm vücut esnetmesi: çocuk pozu, kedi-inek egzersizi (cat-cow), kobra egzersizi (prone cobra)



Direnç aktiviteleri

Herkes için (vücut ağırlığı ile)*

- Üst Vücut: Şınav, barfiks, omuz dokunuşları (shoulder taps)
- Alt Vücut: çömelme (squat), adım atma (lunge), kalça köprüsü, basamak çıkma, baldır kaldırma
- Karın: mekik, plank varyasyonları, yan eğilmeler
- Yoga ve pilates**



Herkes için (Direnç bandı veya hafif ağırlıklarla desteklenebilir)

- Üst vücut: biceps kaldırma, triseps uzatma, yan/ön omuz kaldırma, göğüs kası presi, oturarak veya eğilerek kürek çekme, direnç bandı ile çekme
- Alt vücut: Midye kabuğu hareketi, bantlı yana yürüyüşler, bacak itme, Roman deadlifti, hamstring kıvrırma, bacak uzatma

* Bir direnç bandı veya serbest ağırlıklarla da yapılabilir.

** Yoga ve pilatesin güçlü esneklik bileşenleri de vardır.



Aktvite seviyelerini arttırmanın diğer yolları

Herkes için

- Yürümeyi veya bisiklete binmeyi aktif ulaşım aracı olarak kullanmak
- Hedefinizden daha uzakta park etmek
- Asansör yerine merdivenleri kullanmak
- Yürüyüş molaları vermek ve daha sık ayakta durmak
- Evcil hayvanlarınızla oynamak



KISA SÜRELİ AKTİVİTELERİN BİLE UZUN BİR YOL KAT EDEBİLECEĞİNİ UNUTMAYIN!

Lütfen bunların genel tavsiyeler olduğunu ve bir profesyonelden alınan kişiselleştirilmiş tavsiyelerin yerine geçmemesi gerektiğini unutmayın

Önerilen uyarlanmış fiziksel aktiviteler

Oyunlar ve basit aktiviteler

Gençler için

- Birçok aktivite tekerlekli sandalye kullananlar tarafından yapılabilir.
- Top atma, saha oyunları, raket sporları

Yetişkinler için

- Çeşitli sporlar tekerlekli sandalye kullananlar tarafından yapılabilir.
- Güçlendirme egzersizleri ve fonksiyonel aktiviteler (oturup-kalkma ve öne doğru uzanma gibi) oturarak yapılabilir.
- Direnç bantları da kullanılabilir.



Aerobik aktiviteler

Gençler için

- Yüzme ve yoga ve esneme ile yer aktivitesi



Yetişkinler için

- Baston/yürüteç vb. ile destekli yürüme, bisiklet ergometresi, eliptik bisiklet, yüzme veya su içi aerobiği



Esneme hareketleri

Herkes için (direnç bantları kullanılabilir)

- Üst vücut: göğüs, omuz ve triseps esnemeleri
- Alt vücut: hamstring, quadriceps ve baldır esnemeleri
- Tüm vücut esnekliği: çocuk pozu, kedi-inek egzersizi (cat-cow), kobra egzersizi (prone cobra)



Direnç aktiviteleri

Herkes için (vücut ağırlığı ile)*

- Üst vücut: dizler üzerinde kısmi şınav
- Alt vücut: yatakta kalça köprüsü, yerinde adım atma, otururken baldır kaldırma
- Karın: mekik, plank varyasyonları, yana eğilme
- Yoga ve pilates**
-



Herkes için (Direnç bandıyla desteklenebilir veya hafif ağırlıklar kullanılabilir.)

- Üst vücut: biceps kaldırma, triseps uzatma, yan/ön omuz kaldırma, göğüs kası presi, oturarak veya eğilerek kürek çekme, direnç bandı ile çekme
- Alt vücut: Midye kabuğu hareketi, bantlı yana yürüyüşler, bacak itme, Roman deadlift, hamstring kıvrırma, bacak uzatma



* Bir direnç bandı veya serbest ağırlıklarla da yapılabilir.

**Yoga ve pilatesin güçlü esneklik bileşenleri de vardır.

KISA SÜRELİ AKTİVİTELERİN BİLE UZUN BİR YOL KAT EDEBİLECEĞİNİ UNUTMAYIN!

Lütfen bunların genel tavsiyeler olduğunu ve bir profesyonelden alınan kişiselleştirilmiş tavsiyelerin yerine geçmemesi gerektiğini unutmayın