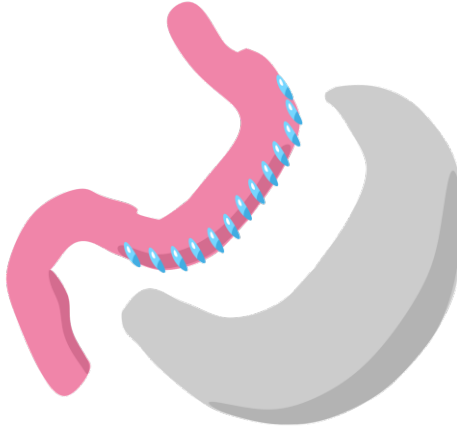




تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster



مراحل النظام الغذائي بعد
عملية التكميم

**Gastric Sleeve Post-Op
Diet Plan**

ما هي عملية التكميم؟

عملية جراحية لإنقاص الوزن، يتم فيها تقليل حجم المعدة إلى حوالي ٢٠-٣٠٪ من حجمها الأصلي، وبذلك تقل كمية الطعام الممكن تناولها ويشعر الشخص بالشبع خلال فترة قصيرة.

يتدرج المريض في نظامه الغذائي بعد العملية ويمر بستة مراحل بداية من رشقات الماء في اليوم الأول، إلى أن يعود إلى نمط غذائي صحي بعد ستة أسابيع تقريبًا.

الالتزام بالمراحل والتعليمات يساعد على الوصول للوزن المطلوب، تجنب الآثار الجانبية والمضاعفات مثل:

- الغثيان
- الدوخة
- التقيؤ،
- آلام البطن
- تفاقم سوء التغذية ونقص الفيتامينات والمعادن والبروتين.

ما هي مراحل النظام الغذائي بعد عملية التكميم ؟

المرحلة الأولى: رشقات من الماء

المرحلة الثانية: السوائل الشفافة

المرحلة الثالثة: السوائل الكاملة

المرحلة الرابعة: الطعام المطحون

المرحلة الخامسة: الطعام المهروس

المرحلة السادسة: الطعام الطبيعي

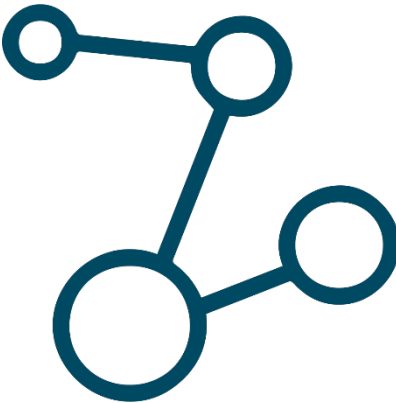
خلال المراحل:

(١) تتم عملية الانتقال من مرحلة لأخرى حسب قدرة المريض.

(٢) كل الأطعمة المسموحة في مرحلة تكون مسموحة في المراحل التي تليها.

(٣) إذا واجهت أي مشكلة في أي مرحلة من المراحل عُد إلى المرحلة السابقة وراجع أخصائي التغذية أو الطبيب.

(٤) تحديد السرعات الحرارية يتم من قبل أخصائي التغذية العلاجية.



رشقات من الماء

المدة: ٢٤ ساعة تبدأ من اليوم الثاني بعد العملية.

الكمية المطلوبة: ٣٠ مل (ما يعادل ملعقتين طعام) كل نصف ساعة.

السوائل المسموحة	السوائل الممنوعة
الماء	جميع السوائل عدا الماء

التعليمات الخاصة بالمرحلة:

- اشرب الكميات الموصى بها من الماء وخاصة في البداية لتجنب ما قد يصحب هذه المرحلة من غثيان أو تقيؤ.
- لا يلزم شرب الماء خلال فترة النوم (٦-٨ ساعات من الليل)

السوائل الشفافة

المدة: ٣-٥ أيام.

الكمية المطلوبة: ٣٠ مل (ما يعادل ملعقتين طعام) كل ٥ دقائق.

السوائل المسموحة:

- مرق الدجاج أو اللحم أو السمك أو الخضار المصفى بدون
توابل أو معجون طماطم.
- عصائر الفاكهة الشفافة مثل عصير التفاح أو العنب
الغير مضاف لها سكر.
- الجلي الغير مضاف له سكر.
- الأعشاب مثل النعناع، اليانسون، البابونج أو الكركديه
بدون إضافة سكر.

السوائل الممنوعة:

- الشاي والقهوة.
- الحمضيات مثل البرتقال، الليمون والكيوي.
- المشروبات الغازية.
- مشروبات الطاقة.
- البيرة.
- الحليب ومنتجات الألبان.

التعليمات الخاصة بالمرحلة:

- احرص على شرب كميات كافية من الماء لتجنب الجفاف.
- يجب أن تكون السوائل بدرجة حرارة معتدلة.
- التنويع بين الماء والسوائل الأخرى المسموحة.

السوائل الكاملة

المدة: أسبوع.

الكمية المطلوبة: ٣٠ مل (ما يعادل ملعقتين طعام) كل ١٠ - ١٥ دقيقة.

السوائل المسموحة:

- الحليب أو اللبن أو الزبادي قليل الدسم أو منزوع الدسم.
- الشوربة المضاف لها الحليب أو الكريمة الخفيفة.
- عصائر الخضار أو الفاكهة الصافية من البذور والقشر بدون إضافة سكر .
- الميلىك شىك المحضر منزلياً بدون إضافة سكر.
- المهلبية أو الكاسترد المحضر منزلياً.

السوائل الممنوعة:

- الشاي والقهوة.
- الحمضيات مثل البرتقال، الليمون والكيوي.
- المشروبات الغازية.
- مشروبات الطاقة.
- البيرة.
- الحليب ذو النكهات.
- الأطعمة والعصائر المعلبة.

التعليمات الخاصة بالمرحلة:

- توقف عن الشرب بمجرد الشعور بالشبع.
- بالإضافة إلى السوائل الكاملة حاول شرب ٢-٣ كوب من الماء خلال اليوم.

ملاحظة:

- في هذه المرحلة يجب تناول ٣-٤ ملاعق بودرة البروتين (بيني بروتين) تخلط مع أي سائل وتوزع خلال اليوم.
- يمكن عند توفر (أوبتي فاست) تناول ٣ أظرف يوميا كحد أقصى (شيك أو حلى).

الطعام المطحون سهل البلع

المدة: أسبوعين.

الكمية المطلوبة: ثلاث وجبات رئيسية (بحيث تكون الوجبة الواحدة عبارة عن ½ إلى ¾ كوب) بالإضافة إلى ثلاث وجبات خفيفة.

الأطعمة المسموحة:

- لحم أو دجاج أو سمك مفروم يوضع بالخلاط مع شوربة أو مرق دجاج أو مرق خضار.
- الشوربات المطحونة بأنواعها مثل شوربة الشوفان أو شوربة العدس أو شوربة الخضار.
- الحمص المطحون جيداً والمخفف بالزبادي قليل الدسم أو منزوع الدسم.
- شوربة الملوخية بالدجاج المطحونة جيداً.

الأطعمة الممنوعة:

- الشاي والقهوة.
- المشروبات الغازية.
- مشروبات الطاقة.
- البيرة.
- الحليب ذو النكهات.
- الأطعمة والعصائر المعلبة.
- الأطعمة العالية بالدهون أو السكريات.
- الأطعمة الغنية بالتوابل والبهارات.

التعليمات الخاصة بالمرحلة:

- يفضل إضافة الدجاج أو السمك المطحون أو الحليب أو بودرة الحليب للوجبات لزيادة كمية البروتين في الوجبة.

- استخدم خلاط الطعام في تحضير الطعام ولا تعتمد على الطحن اليدوي أو الشوكة.
- تناول كمية صغيرة وامضغها جيداً قبل البلع.
- تأكد من حصولك على الكميات الموصى بها لك وتذكر أن تتوقف عن الأكل بمجرد شعورك بالشبع.
- حاول شرب ٤-٦ أكواب من الماء على الأقل خلال اليوم.
- تجنب الشرب والأكل في نفس الوقت، اشرب السوائل قبل الأكل بنصف ساعة أو بعده بنصف ساعة.
- حاول في كل وجبة أن تضيف نوع واحد من الطعام لم يسبق لك تجربته.
- أثناء الوجبة؛ تناول الطعام بتأني وحاول أن تركز على الطعام وتجنب الملهيات كالتلفاز أو القراءة أو الهاتف.
- ممارسة الرياضة مثل المشي من ٣٠-٦٠ دقيقة يوميًا.

ملاحظة:

- في هذه المرحلة يجب تناول ٤-٦ ملاعق بودرة بروتين (بيني بروتين) تخلط مع أي سائل وتوزع خلال اليوم.
- يمكن عند توفر (اوبتي فاست) تناول ظرفين يوميا كحد أقصى (شيك أو حلى).

الطعام المهرّوس سهل المضغ

المدة: أسبوعين.

الكمية المطلوبة: ثلاث وجبات رئيسية (بحيث تكون الوجبة الواحدة عبارة عن ½ إلى ¾ كوب) بالإضافة إلى ثلاث وجبات خفيفة.

الأطعمة المسموحة:

- لحم أو دجاج أو سمك مفروم.
- بيض مخفوق ومطبوخ جيدًا.
- شوربة المكرونة الصغيرة جدًا مع اللحم أو الدجاج المفروم.
- حبوب الإفطار مثل الكورن فليكس المنقوع بالحليب قليل الدسم أو منزوع الدسم.
- خبز منقوع بالحليب قليل أو منزوع الدسم.

- الجريش أو السليق أو الهريس.
- المطازيز أو المرقوق أو القرصان مع الخضار
- المهروسة واللحم أو الدجاج المفروم.
- البطاطس المهروسة.
- الخضار المطبوخة جيدًا.
- الفواكة اللينة مثل الموز والبطيخ.

الأطعمة الممنوعة:

- المشروبات الغازية.
- مشروبات الطاقة.
- البيرة.
- الحليب ذو النكهات.
- الأطعمة والعصائر المعلبة.
- الأطعمة العالية بالدهون أو السكريات.
- الخضار الغير مطبوخة والسلطات.

التعليمات الخاصة بالمرحلة:

- تستطيع إضافة التوابل والبهارات إلى الطعام باستثناء الفلفل في هذه المرحلة.
- ركز على الأطعمة الغنية بالبروتين.
- حاول شرب ٦-٨ أكواب ماء على الأقل خلال اليوم.
- تجنب الشرب والأكل في نفس الوقت، اشرب السوائل قبل الأكل بنصف ساعة أو بعده بنصف ساعة.
- يمكن شرب الشاي أو القهوة (كوب واحد في اليوم كحد أقصى).
- أثناء الوجبة؛ كل بتأني وحاول أن تركز على الطعام وتجنب الملهيات كالتلفاز أو القراءة أو الهاتف.
- تجنب الحلويات، الشوكولاته والعلك.
- استمر على الرياضة اليومية.

ملاحظة:

- في هذه المرحلة يجب تناول ٤-٦ ملاعق بودرة بروتين (بيني بروتين) تخلط مع أي سائل وتوزع خلال اليوم.
- يمكن عند توفر (أوبتي فاست) تناول ظرف واحد يوميا كحد أقصى (شيك أو حلى).

الطعام الطبيعي

المدة: ٦ أشهر على الأقل.

الكمية المطلوبة: ثلاث وجبات رئيسية (بحيث تكون الوجبة الواحدة عبارة عن $\frac{3}{4}$ كوب إلى ١ كوب) بالإضافة إلى ثلاث وجبات خفيفة.

الأطعمة المسموحة:

- جميع الأطعمة السابقة.
- اللحم، الدجاج والسّمك المنزوع الدسم والمحض منزلياً.
- الخضار سواءً مطبوخة أو سلطات.
- الفواكه الكاملة أو سلطة الفواكه وهي أفضل من العصير.
- البقوليات مثل الحمص، العدس، الفول والفاصوليا.

- النشويات والحبوب الكاملة ودائمًا يفضل الأسمر منها مثل الخبز الأسمر، الجريش، القرصان، حبوب الإفطار الكاملة والشوفان الكامل.
- الحليب أو اللبن أو الزبادي قليل الدسم أو منزوع الدسم واللبننة قليلة الدسم والأجبان البيضاء أو الصفراء قليلة الدسم.

التعليمات الخاصة بالمرحلة:

- حاول أن تضيف نوعًا واحدًا من الطعام لم يسبق لك تجربته وانتظر يومين على الأقل قبل إضافة نوع آخر.
- توقف عن الأكل بمجرد الشعور بالشبع.
- تناول الطعام بتأني وامضغه جيدًا.
- تجنب الأطعمة الغير صحية، المشروبات الغازية، الوجبات السريعة، الأطعمة المقلية، الحلويات، الشكولاته، الشبسات والعلك.

- ركز على الأطعمة الغنية بالبروتين.
- استخدم المحليات الطبيعية قليلة السعرات الحرارية مثل سكر الذرة أو سكر الفواكة كبديل عن السكر العادي.
- حاول شرب ما لا يقل عن ٨ - ١٠ أكواب ماء خلال اليوم.
- تجنب الشرب والأكل في نفس الوقت، اشرب السوائل قبل الأكل بنصف ساعة أو بعده بنصف ساعة.
- استمر على الرياضة اليومية.

ملاحظة:

- في هذه المرحلة يجب تناول ٤ - ٦ ملاعق بودرة بروتين (بيني بروتين) تخلط مع أي سائل وتوزع خلال اليوم.
- يمكن عند توفر (أوبتي فاست) تناول ظرف واحد يوميا كحد أقصى (شيك أو حلى أو بار).

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التغذية العلاجية

HEM1.16.000352

