



النظام الغذائي

لما بعد عملية تحزيم المقدمة

الهدف الرئيسي للنظام الغذائي بعد عملية تحزيم أو ربط المعدة هو تبني عادات غذائية جديدة لمساعدة في تخفيف الوزن بطريقة آمنة.

د. محمد خrais
عيادة
استشاري الجراحة العامة والجهاز
الهضمي والمنظار وجراحة السمنة



www.drmkhrais.com

عمان -الأردن

+962 6 4633201 ☎ +962 6 4634036 ☎ Dr Moh Khrais [f](#)
+962 79 0101203 +962 79 5604590 +962 79 5151090 [m](#)
mkhrais@doctors.org.uk [e](#) Dr_MohKhrais [t](#)

الأردن - جبل عمان - شارع مستشفى الخالدي - مجمع الفا الطبي - بناية رقم (51) الطلق الاول

المرحلة	الخطوات	المدة	المرحلة
<ul style="list-style-type: none"> - الابتعاد عن الشوربات السميكة مثل العدس والفريكة. - الابتعاد عن عصائر الحمضيات والمانجا والعنب والجوافة. - الابتعاد عن المشروبات الغازية لمدة ٦ أشهر. 	<ul style="list-style-type: none"> - الشوربات الصافية تماماً (مرقة لحمة، مرقة دجاج) (٢-٣ أكواب). - العصائر: أفضلها عصير التفاح والجزر. من الأفضل أن يكون عصير طبيعي، وأن يكون صناعي يكون خالي من السكر. (كوبين في اليوم الواحد). - السوائل الأخرى: أعشاب بأنواعها (يانسون، شومر، بابونج) قهوة، شاي، كمون. 	أول ٣ أيام	المرحلة الأولى
<ul style="list-style-type: none"> - الابتعاد عن العصائر الصناعية المحتلة. - اذا كنت تعاني من الفازات تجنب الحليب. - يمكن تناول المهلبيات الكاسترد، الجلو. (مرتين فقط خلال الأسبوع) 	<ul style="list-style-type: none"> - الشوربات الصافية + الشوربات السميكة (الشنوفان، العدس، الفطر) (١-٣ أكواب بالريو). - العصائر: التفاح والجزر (كوبين في اليوم الواحد). - الألبان والحليب: لبن اكتيفيا خالي الدسم، لبن زيادي، الحليب خالي الدسم. - السوائل الأخرى: أعشاب بأنواعها (يانسون، شومر، بابونج) قهوة وشاي. - يمكن استخدام العسل او السكر لغاية ملعقتين صغيرتين في اليوم 	١ أيام	المرحلة الثانية
<ul style="list-style-type: none"> - منع اللحوم والخبز (الدجاج، السمك، اللحم). - بالإمكان تناول بياض البيض المسلوق. 	<ul style="list-style-type: none"> - الشوربات: جميع ما ذكر سابقاً. - العصائر: التفاح والجزر / (كوب واحد في اليوم) - الفواكه: بامكانك تناولها على شكل كوكتيل على الخلاط. - الخضار: خضار مشوية بالفرن. خضار سوتية، بطاطا مهرولسة، يخنة ملوخية. النشويات: الأرز (القليل من الأرز ما يعادل ملعقتين مع زبدة صوص بندورة أو غيرها من أنواع الصوص)، كورن فليكس مع الحليب 	١ أيام	الخطوات المفتوحة
	<p>العودة إلى الطعام الصحي وال الطبيعي معأخذ بعض الاعتبار الملاحظات التالية:</p>	بعد الـ ٢ يوم	المرحلة الرابعة



تناول جميع المجموعات الغذائية الأساسية:

- **النشويات:** الخبز، الأرز، البرغل، الفريكة، البطاطا، الخبز بجميع أنواعه (يفضل الخبز الأسمر على الأبيض).
 - **الفواكه:** بجميع أنواعها، يفضل تناول الفواكه مقشرة، مقطعة قطع صغيرة، أو على شكل عصائر على أن لا تزيد عن كوبين من العصير الطبيعي يومياً غير محللة، أو على شكل كوكتيل. الإنبعاد قدر الإمكان عن الفواكه المعلبة والفواكه المجففة.
 - **الخضراوات:** جميع الخضراوات بأنواعها، يفضل تناولها مقشرة ومقطعة قطع صغيرة. يمكن تناولها أيضاً مشوية أو مطبوخة عاليـاً.
 - **اللحوم:** يمكن تناول جميع أنواع اللحوم، اللحم الأحمر قليل الدهن، الدجاج، السمك، التيركي.
 - **الألبان:** كوبان من الحليب خالي الدهن أو لين أكتيفيا خالي الدسم أو الزبادي.
 - **البقوليات:** جميع أنواع البقوليات يمكن تناولها، بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً.
 - **الدهنيات:** يمكن الاعتماد على زيت الزيتون، زيت الكانولا، زيت دوار الشمس. على أن لا يتجاوز ملعقتين كبيرة يومياً.
- تناول ٦ حبات لوز أو ٤ أنصال جوز أو ٦ حبات كاشو أو ٤ حبات فول سوداني يومياً.**
- علينا التقليل قدر الإمكان من الدهنيات المضافة إلى أي طعام يتم تحضيره.**
- الابتعاد عن الدهنيات الصلبة مثل السمنة والزبدة.**
- الأطعمة الحرة الأخرى:** يفضل الابتعاد قدر الإمكان عن الطعام الجاهز مثل (البرغل، الشاورما، المقالى)، والحلويات العربية الدسمة، والشوكولاتة المشروبات الساخنة الجاهزة، والشيبس والموجـل بشـكل عام).
- السكر الأبيض:** حاول أن لا تزيد كمية السكر عن ملعقتين إلى ثلاث ملاعق صفار كحد أقصى خلال اليوم الواحد، ويمكن استبدال السكر الأبيض بال المحليات الصناعية أو العسل الطبيعي.
- الماء:** الحرص على شرب ما لا يقل عن ٨ أكواب من الماء يومياً.
- إذا كنت من الأشخاص الذين لا يميلون إلى شرب الماء بشكل كبير بإمكانك تناولها مع ماء الزهر أو عن طريق الأعشاب المختلفة.

بعض التعليمات التي يجب التقليل بها بعد مرور ٢٠ يوم من العملية:

20

- ١- المضغ الجيد وتناول الطعام ببطء.
- ٢- تناول ٦-٥ وجبات صغيرة وبأقات متعددة.
- ٣- الابتعاد عن عادة شرب السوائل أثناء تناول الطعام.
- ٤- ممارسة الرياضة بشكل منتظم لما لها من دور في نزول الوزن.
- ٥- التوقف عن الطعام مباشرة عند الاحساس بالشبع.
- ٦- تجنب الاستفراغ قدر الإمكان لأن الاستفراغ المتكرر ولو فترات طويلة جداً يؤدي إلى انزلاق الحزام.
- ٧- إذا إضطر المريض إلى تناول بعض الأدوية وكانت كبيرة الحجم، يفضل تكسيرها لقطع صغيرة حتى لا تتسبب في انسداد مخرج الطعام خلال الحلقة وبالتالي القى، أما الكبسولات فلا مشكلة منها.



متى يتم تضيق الحزام؟

- عندما تبدأ كميات الطعام مثل (الخبز، الأرز، الخضروات، الفواكه، الحوم) بالازدياد.
- عندما يكون نزول الوزن بطبيعي أو عندما يكون الوزن ثابت لمدة طويلة (أكثر من شهر).
- عندها يتم الإتصال بنا وتحديد موعد لرؤية الدكتور وأخصائية التغذية لإرشادك لما هو مناسب مع حالتك.



تعليمات ما بعد الحقن:

- البقاء على السوائل (كوب عصير طبيعي، شوربات، أعشاب) لمدة يومين.
- ومن ثم البقاء على المهرسات لمدة يومين.
- ومن ثم العودة إلى الطعام الطبيعي.



الرياضة:

- * المشي لمدة نصف ساعة بشكل يومي من ثاني يوم العملية.
- * السباحة: بعد أسبوع من العملية.
- * الجري والهرولة والبسكيت: بعد شهر.
- * تمارين شد البطين، الحديد والإيروبكس: بعد ٣ شهور.



*** لا تتردد بالإتصال بنا للاستفسار عن أي شيء**



د. محمد خrais

استشاري الجراحة العامة والجهاز الهضمي والمنظار وجراحة السمنة



www.drmkhrais.com

زميل كلية الجراحين الملكية البريطانية
عضو جمعية جراحي المنظار البريطانية
عضو الاتحاد الدولي لجراحات السمنة
أستاذ مساعد بجراحة الجهاز الهضمي
جامعة العلوم والتكنولوجيا سابقاً

