النظام الغذائي
لما بعد عملية قص المعدة

الهدف الرئيسي للنظام الغذائي بعد عملية قص المعدة هو
اكتساب عادات غذائية جديدة للمساعدة في تخفيف الوزن بطريقة آمنة.

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

Dr. MK Clinic

www.drmkhrais.com عمان - الاردن

+962 6 4633201 +962 6 4634036 Dr Moh Khrais
+962 79 0101203 +962 79 5604590 +962 79 5151090
mkhrais@doctors.org.uk Dr_MohKhrais

الاردن - جبل عمان – شارع مستشفى الخالدي – مجمع الفا الطبي – بناية رقم (51) الطابق الاول

المرحلة	الوصف	المدة	امثلة	ملاحظات
1 المرحلة الاولى	السوائل الصافية	اول ٧ ايام	- الشوربات الصافية تماما (مرقة لحمة,مرقة دجاج , مرقة خضار) (٢-٣ أكواب) - العصائر: أفضلها عصير التفاح والجزر و البطيخ. من الأفضل أن يكون عصير طبيعي,وان كان صناعي يكون خالي من السكر. (كوبين في اليوم الواحد). - السوائل الأخرى : أعشاب بأنواعها (يانسون,شومر,بابونج, كمون)، شاي(الأخضر و الأحمر) * بامكانك استخدام العسل و السكر لغاية ملعقتين صغيرتين باليوم الواحد	- الابتعاد عن الشوربات السميكة مثل العدس والفريكة. - الابتعاد عن عصائر الحمضيات (البرتقال الليمون)، المانجا, العنب,الجوافة, الأناناس, الرمان, الموز , الفراولة, التوت. - الابتعاد عن المشروبات الغازية لمدة ستة أشهر بعد العملية. - بامكانك شرب القهوة بدون هيل بعد ٣ أيام من العملية
2 المرحلة الثانية	السوائل الكاملة	٨ - ٢٥ (١٧ يوم)	- الشوربات الصافية + الشوربات الكثيفة (الشوفان,العدس,الفطر(بدون كريما), الكوسا, البطاطا) أن تكون مطحونة على الخلاط. (١-٣ أكواب باليوم). - العصائر : التفاح, الجزر, البطيخ و الشمام - الألبان والحليب : مثال لبن المراعي أو أكتيفيا - على أن يكون الحليب خالي أو قليل الدسم. - السوائل الأخرى : (يانسون، شومر، بابونج, كمون)، شاي(الأخضر و الأحمر) * بامكانك استخدام العسل و السكر لغاية ملعقتين صغيرتين باليوم الواحد	- الابتعاد عن العصائر الصناعية المحلاة. - اذا كنت تعاني من الغازات تجنب الحليب. - يسمح بتناول نوع واحد من الجلو أو الكاسترد أو المهلبية بدل كوب عصير مرتين بالاسبوع
3 المرحلة الثالثة	الطعام المهروس	٢٦ - ٣٥ (١٠ايام)	- الشوربات : جميع ما ذكر سابقا. - العصائر : جميع ما ذكر سابقا - الخضار : خضار مشوية بالفرن,خضار سوتيه,بطاطا مهروسة. ملوخية. - النشويات : الأرز (القليل من الأرز ما يعادل ملعقتين مع زبدية صوص بندورة أو غيرها من أنواع الصوص),كورن فليكس مع الحليب. - كعك مع شاي, بسكويت مع شاي.	- ممنوع تناول اللحم و الدجاج و السمك و الخبز و التمر و السلطة طول ال ٣٥ يوم - بامكانك تناول بياض بيضة مسلوقة مرة واحدة خلال ال ١٠ أيام
4 المرحلة الرابعة	الطعام العادي	بعد ال ٣٥ يوم	- العودة الى الطعام الصحي والطبيعي على أن تتناولها بشكل تدريجي مع الأخذ بعين الاعتبار التعليمات التالية:	

Dr. MK Clinic

تناول جميع المجموعات الغذائية الأساسية:

- **النشويات :** الخبز (على أن يكون محمص) ، 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 يوميا غير محلاة،أو على شكل كوكتيل.
- **الابتعاد قدر الامكان عن الفواكه المعلبة** والفواكه المجففة.
- **الخضروات :** جميع الخضروات بأنواعها،يفضل تناولها مقشرة ومقطعة قطع صغيرة.
* يمكن تناولها أيضا مشوية أو مطبوخة عالبخار.
- **اللحوم :** يمكن تناول جميع أنواع اللحوم ، اللحم الأحمر قليل الدهن،الدجاج ، السمك ، التيركي، حاول أن تكون قطع صغيرة جدا ليسهل بلعها.
- **الألبان :** كوبين من الحليب خالي الدسم أو اللبن الزبادي يوميا.
البقوليات : جميع أنواع البقوليات يمكن تناولها، بمعدل مرتين الى ثلاث مرات أسبوعيا.
- **يمكن تناول** ما يعادل ملعقتين طعام كبيرة من اللبنة من حين الى آخر.
- **الأجبان :** يمكن تناول الجبنة النابلسية قليلة الدهن،من حين الى آخر ، يمكن تناول جبنة القشقوان والموزيريلا، والجبن القابل للدهن أي بقدر لا يتجاوز المرتين أسبوعيا بكميات قليلة.
- **الدهنيات :** يمكن الاعتماد على زيت الزيتون،زيت الكانولا،زيت دوار الشمس.على أن لا تتجاوز ملعقتين كبار يوميا.
- **علينا التقليل قدر الامكان** من الدهنيات المضافة الي أي طعام يتم تحضيره.
- **الابتعاد عن الدهنيات الصلبة مثل السمنة والزبدة.**

- **الأطعمة الحرة الأخرى:**
- يفضل الابتعاد قدر الامكان عن الطعام الجاهز مثل (البرغر، الشاورما، المقالي) ، والحلويات العربية الدسمة ، والشوكولاته ، المشروبات الساخنة الجاهزة، والشيبس والموالح بشكل عام.
- **السكر الأبيض:** حاول ان لا تزيد كمية السكر عن ملعقتين الى ثلاث ملاعق صغار كحد أقصى خلال اليوم الواحد، ويمكن استبدال السكر الأبيض بالمحليات الصناعية أو العسل الطبيعي.

احرص على شرب ما لا يقل عن ٨ أكواب من الماء يوميا.
اذا كنت من الأشخاص الذين لا يميلون الى شرب الماء بشكل كبير بامكانك تناولها مع ماء الزهر، أو عن طريق الأعشاب المختلفة.

بعض التعليمات التي يجب التقيد بها بعد مرور ٣٥ يوم من العملية:

١. المضغ الجيد وتناول الطعام ببطئ.
٢. تناول ٥-٦ وجبات صغيرة وبأوقات 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 تناول الطعام مباشرة عند الشعور بالشبع.
٦. أن تكون اخر وجبة قبل ٣ ساعات من النوم.

الرياضة:

* ينصح بالمشي من ثاني يوم بعد العملية لمدة نصف ساعة بشكل يومي.
* بامكانك السباحة ببركة بعد اليوم الثامن من العملية
* بامكانك ممارسة الجري و الهرولة / البسكليت بعد شهر من العملية.
* تمارين شد البطن ، الحديد ، الايروبكس ، والتمارين السويدية بعد مرور ٣ اشهر من العملية.

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

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

Dr. MK Clinic

www.drmkhrais.com

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

الاردن - جبل عمان – شارع مستشفى الخالدي – مجمع الفا الطبي – بناية رقم (51) الطابق الاول