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

Dr. MK Centre

Bariatric and Centre of Excellence Metabolic Surgery — IFSO European Chapter — European Accreditation Council

حائز على اعتمادية الرابطة العالمية لجراحة السمنة IFSO

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.

ملاحظات هامة:
- هذا البرنامج يبدأ بعد عملية قص المعدة بيوم.
- يمنع استخدام البصل, الثوم, الزيت, الماجي و الفلفل الاسود في الشوربات طول فترة ال 35 يوم.
- الابتعاد عن عصائر الحمضيات: البرتقال , الليمون لمدة 35 يوم لانها تسبب حموضة بالمعدة.
- يمنع تناول الأكل الصلب مثل اللحم و الدجاج و الخبز و التمر و المعكرونة و السلطة طول فترة ال 35 يوم.
- الابتعاد عن المشروبات الغازية لمدة سنة بعد العملية لانها توسع المعدة.
- الابتعاد عن الشطة و الحار لمدة 4 اشهر من العملية.
- الاندومي و المقالي ممنوعين 6 اشهر من العملية.
- العلكة: بعد شهر من العملية.
- الالتزام فقط بالمسموح به بالبرنامج مع الاخذ بعين الاعتبار التعليمات التالية:
  تناول شيء من الموجود كل ساعة الى ساعتين عند شعورك بالجوع.
  اشرب ببطء و على رشفات لتفادي المغص.
  شرب كميات كافية من الماء الدافيء خلال اليوم (ما يعادل 6 الى 8 أكواب).

للتواصل مع التغذية
00962 797557002
00962 795151090

مستشفى الكِندي Al-Kindi Hospital

نجري عملياتنا في الصرح الطبي الرائد مستشفى الكندي الواقع في عمان- الاردن ... تم انشاؤه حديثا ، ويحتوي على اكبر مركز لجراحة السمنة في المنطقة و الأكثر حداثة و تطورا و تجهيزا.

00962 64634036 — 00962 790833020 - 00962 790101204 - 00962 790101203 - 00962 795604590 - 00962 797859995
الاردن - جبل عمان - شارع مستشفى الخالدي - مجمع الفا الطبي - بناية رقم (51) الطابق الاول

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 35 يوم من العملية:
1. المضغ الجيد وتناول الطعام ببطئ (20دقيقة لكل وجبة)
2. تناول 8-5 وجبات صغيرة وبأوقات متعددة خلال اليوم (كل ساعة و نصف الى ساعتين)
3. الابتعاد عن عادة شرب السوائل أثناء تناول الطعام (ترك نصف ساعة بين الاكل و الشرب)
4. ممارسة الرياضة بشكل منتظم لما لها من دور في نزول الوزن.
5. التوقف عن تناول الطعام مباشرة عند الشعور بالشبع - حجم المعدة 250مل.
6. أن تكون اخر وجبة قبل النوم ب 3 ساعات.
7. يجب الالتزام بالأدوية الموصوفة لك من قبل الطبيب.

الرياضة:
ينصح بالمشي من ثاني يوم بعد العملية لمدة نصف ساعة الى ساعة يوميا.
-السباحة مسموحة بعد اسبوع من العملية.
-الهرولة و الجري و البسكليت مسموحين بعد شهر من العملية.
-التمارين الرياضية الشاقة مثل رفع الحديد, الايروبيكس, تمارين البطن, السويدي مسموحة بعد 3 اشهر.

يعتبر مركز الدكتور محمد خريس من أشهر المراكز الرائدة والمتميزة في الشرق الأوسط في مجال جراحات السمنة المفرطة وعلاج السمنة والتغذية ، حيث يزور المرضى هذا المركز من جميع أنحاء العالم (أكثر من 45 دولة). وقد حصل على شهادة التميز والاعتمادية العالمية من الرابطة الدولية لجراحة السمنة IFSO.

الكبسولة الذكية — قص (تكميم) المعدة بالمنظار — عملية SASI بالمنظار — تحويل مسار المعدة بالمنظار — تحويل مسار المعدة المصغر بالمنظار — عملية الفراشة بالمنظار — عملية تحزيم او ربط المعدة بالمنظار — بالون المعدة بالمنظار

يخصص فرع مركز الدكتور الموجود رسميا والمعتمد في 10هارلي ستريت في لندن - بريطانيا وقتا دائما من كل شهر وذلك لاجراء عمليات السمنة ولتلبية طلبات مرضاه القادمين من لندن وبريطانيا وجميع دول اوروبا والوطن العربي.

10 Harley Street
London - UK

لا تتردد بالاتصال بنا للاستفسار عن أي شيء

يقوم المركز بالتواصل الدائم مع الرابطة العالمية لجراحة السمنة (IFSO)، والتي تقوم بدورها بمراجعة كافة المراحل العلاجية والمتابعة الطبية لكل مريض على حدة و لمدة تصل الى سنتين، وتقييم مدى تطابق تلك الإجراءات مع المعايير والضوابط المعتمدة من قبل الرابطة. نرجوا منكم التواصل الدائم مع المركز وتحديث بياناتكم.

حائز على اعتمادية الرابطة العالمية لجراحة السمنة IFSO

Dr.Mohammad khrais — +962 790101206 — drmkhrais — DrMohKhrais
drmkhrais — drmkhrais — DrMohammadkhrais — @drmkhrais

00962 64634036 — 00962 790833020 - 00962 790101204 - 00962 790101203 - 00962 795604590 - 00962 797859995
الاردن - جبل عمان - شارع مستشفى الخالدي - مجمع الفا الطبي - بناية رقم (51) الطابق الاول

يبدأ البرنامج من ثاني يوم بعد العملية

المرحلة	وصف للمرحلة	المدة الزمنية	أمثلة على ما تستطيع تناوله
1 المرحلة الاولى	السوائل الصافية	اول 7 ايام	- **الشوربات الصافية** تماما (مرقة لحمة،مرقة دجاج،مرقة خضار, مرقة سمك).(3-2 أكواب) مضاف اليها القليل من الملح و الكمون. - **العصائر:** التفاح والجزر و البطيخ و الشمندر. (كوبين باليوم) من الأفضل أن يكون عصير طبيعي،وان كان صناعي يكون نصف كوب من العصير و النصف الاخر ماء. - **السوائل الأخرى :** أعشاب بأنواعها (يانسون،شومر،بابونج, نعناع)،شاي أخضر / أحمر - كمية مفتوحة محلى بالمحلي الصناعي - بامكانك شرب القهوة بعد مرور 3 ايام على العملية. على ان تكون خالية من الهيل و الزنجبيل و المسمار(القرنفل) و الزعفران طول فترة ال 35 يوم - بامكانك استخدام العسل و السكر لغاية ملعقتين صغيرتين باليوم الواحد مذابة في كوب ماء دافيء في حال التعب او الخمول.
2 المرحلة الثانية	السوائل الكثيفة	18 يوم (من 8 - 25)	- **الشوربات الكثيفة** (الشوفان، العدس, الخضار المشكلة - مثل البطاطا, الجزر, الكوسا, القرع) - على ان تكون مطحونة على الخلاط (3-1 أكواب باليوم) مضاف اليها القليل من الملح و الكمون. - **العصائر :** التفاح والجزر و البطيخ و الشمندر والشمام و التوت الاحمر (كرانبيري) .(كوبين في اليوم الواحد). من الأفضل أن يكون عصير طبيعي ،وان كان صناعي يكون نصف كوب من العصير و النصف الاخر ماء. - **الألبان والحليب:** لبن أكتيفيا أو المراعي (على ان يكون خالي او قليل دسم). اذا كنت تعاني من الغازات تجنب الحليب. - بامكانك استبدال كوب من العصير بصحن صغير من المهلبية او الكاستارد او الجلو مرتين بالاسبوع - بامكانك شرب النسكافيه بحليب خالي الدسم (فنجان باليوم) -**السوائل الأخرى :** أعشاب بأنواعها (يانسون،شومر،بابونج, نعناع)،شاي أخضر / أحمر - كمية مفتوحة محلى بالمحلي الصناعي - بامكانك استخدام العسل و السكر لغاية ملعقتين صغيرتين باليوم الواحد مذابة في كوب ماء دافيء في حال التعب او الخمول.
3 المرحلة الثالثة	الطعام المهروس	10 ايام (من 26 - 35)	-**الشوربات و العصائر: جميع ما ذكر سابقا.** -**الخضار :** خضار مشوية بالفرن أو مسلوقة بماء و ثم مهروسة بالشوكة (مثل البطاطا, الجزر, الكوسا, باذنجان و شمندر) - **البروتين:** بامكانك تناول سمك مشوي , يكون طري و مطبوخ جيدا. و عليك مضغ اللقمة جيدا. بامكانك تناول ملعقة صغيرة من اللبنة بدون خبز بامكانك اخذ بروتين سائل من الصيدلية - على ان تاخذ سكوب واحد باليوم بعد المشي بربع ساعة. -**الفواكه:** نصف تفاحة مقشرة و مبشورة او نصف موزة مهروسة او كوكتيل بحليب خالي الدسم على الخلاط (المكونات: حليب خالي دسم, موزة, ملعقة عسل) **النشويات:** - الأرز (القليل من الأرز ما يعادل ملعقتين اكل مع كمية قليلة من صوص بندورة (طبيخ: فاصوليا, بازيلا, باميا تكون مهروسة) أو ملوخية سائلة (ناعمة) أو لبن الزبادي). - كورن فليكس أو شوفان مع الحليب خالي دسم- يكون مهروس جيدا و بدون سكر (الكمية: ملعقتين أكل)- -شابورة مذابة بالحليب (الكمية: واحدة شابورة) - البيض: بامكانك تناول بياض بيضة مسلوقة, مرة واحدة خلال ال 10 أيام الأخيرة
4	بعد 35 يوم		**تناول الطعام العادي**

تناول جميع المجموعات الغذائية الأساسية:

- **النشويات:** الخبز, الأرز, البرغل, الفريكة, البطاطا, (يفضل الخبز الأسمر على الأبيض). عل ان لا تكثر منهم خلال اليوم.
-**الفواكه :** بجميع أنواعها، يفضل تناولها مقشرة،مقطعة قطع صغيرة، أو على شكل كوكتيل على أن لا تزيد عن كوبين من العصير الطبيعي يوميا غير محلاة.
- **الخضروات**: جميع الخضروات بأنواعها،يفضل تناولها مقشرة ومقطعة قطع صغيرة. اذا لزم طبخها, نفضل ان تكون مشوية او مسلوقة او مطبوخة على البخار
-**اللحوم:** يمكن تناول جميع أنواع اللحوم،اللحم الأحمر قليل الدهن،الدجاج،السمك.(حاول أن تكون قطع صغيرة جدا ليسهل بلعها).
-**الألبان و ألاجبان :** كوبين من الحليب خالي الدسم أو اللبن العيران أو الشنينه يوميا. و بامكانك تناول الأجبان القليلة الدسم و الخفيفة الملح. و الابتعاد عن الاجبان السائلة و الاجبان الدسمة و الصفراء لتفادي ثبات / زيادة الوزن.
البقوليات: جميع أنواع البقوليات يمكن تناولها،بمعدل مرتين الى ثلاث مرات أسبوعيا.-
الدهنيات: يمكن الاعتماد على زيت الزيتون،زيت الكانولا،زيت دوار الشمس.على أن لا تتجاوز ملعقتين كبار يوميا. تناول 6 حبات لوز أو 4 أنصاف جوز أو 6 حبات كاشو أو 10 حبات فول سوداني يوميا.

مهم جدا: - 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،والشكولاته، المشروبات الساخنة سريعة التحضير،والشبس 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.

بامكانك اتباع البرنامج التالي ليساعدك على العودة الى الطعام الطبيعي بالتدريج

اليوم	الافطار	وجبة خفيفة	الغداء	وجبة خفيفة	العشاء قبل النوم ب 3 ساعات
1	ملعقة واحدة كورن فليكس مع حليب خالي دسم	حبة تمر مع فنجان قهوة	كوب شوربة خضار مع قطع دجاج صغيرة جدا (وتمضغ جيدا)	فنجان شاي مع ربع تفاحة	كمية بسيطة من الخبز مع لبنة قليلة الدسم
2	ملعقة واحدة شوفان مع كوب حليب خالي دسم	كوب عصير تفاح صافي بدون اضافة سكر	ملعقة اكل ارز مع صلصة خضار و قطعة دجاج	3 حبات عنب مع فنجان شاي اخضر	سلطة تونا مهروسة مع قطعة خبزة محمصة
3	بياض بيض مسلوق (وتمضغ جيدا)	3 حبات عنب	ملعقة أكل معكرونة مع صلصة خضار و لحمة مفرومة	6 حبات لوز ني (و تمضغ جيد)	قطعة صغيرة من الخبز مع القليل من الحمص
4	قطعة شابورة مع كوب حليب خالي دسم و حبتين تمر	كوب زهورات دافئ	خضار مشكلة مشوية بالفرن مع قطع دجاج صغيرة (وتمضغ جيدا)	حبة فواكة متوسطة الحجم مهروس	شاي بالحليب قليل دسم
5	نصف موزة مع ملعقة شوفان و كوب حليب خالي دسم (تمضغ جيدا)	قطعة فواكة متوسطة الحجم مع فنجان قهوة سادة	ملعقة أكل أرز مع صلصة خضار و قطعة لحم صغيرة (وتمضغ جيدا)	حبتين بسكوت سادة مع فنجان شاي خفيف سكر	شابورة مع جينة بيضاء خفيفة ملح (وتمضغ جيدا)