

## النظام الغذائي بعد عملية تصغير المعدة

### المرحلة الاولى: سوائل شفافة

**المدة:** من يوم الى 3 ايام بعد العملية.

**السوائل المسموحة:** ماء - مرقة الدجاج او اللحمه المصفاه - جلول بدون سكر - يانسون بدون سكر - شاي على نعناع - زهورات مصفاه - قهوة وشاي بدون كافييين او سكر - سفن اب خالي من السكر وبدون غاز.

**كيفية تناول:** تناول السوائل بالكوب المخصص للدواء (30 ميليلتر) وبمعدل 30 ميليلتر كل 15 دقيقة.

**ملاحظة:** يجب تناول كمية وافرة من السوائل يوميا وبمعدل 2-3 ليتر.

### **التزم بالتعليمات التالية:**

- تجنب المشروبات التي تحتوي على سكر.
- تجنب المشروبات الغازية.
- تجنب العلكة والبونبون والشوكولا.
- لا تستعمل الشاليمون لشرب السوائل.
- توقف عن الشرب عند الاحساس بامتلاء المعدة.

## المرحلة الثانية: سوائل بدون سكر وبدون دسم

**المدة:** حوالي اسبوع واحد.

### **السوائل المسموحة:**

- حليب مدعم\* خالي الدسم - يمكن اضافة بودرة الكاكاو.
- لبن خالي الدسم او لبن على نكهة الفاكهة خالي الدسم والسكر.
- بودينغ (مهلبية، كاسترد ...) مصنوع من حليب مدعم خالي الدسم ومحلى بمحلي اصطناعي عوضا عن السكر.
- شوربة الكريمة المصنوعة من الحليب الخالي الدسم اضافة الى نشا الذرة او القمح.
- مدعمات غذائية ويمكن تناولها في حال عدم تحمل الحليب.

**الكمية وكيفية تناول:** 6 وجبات يوميا كل وجبة 120 مليلتر تؤخذ على مدى بصف ساعة.

**ملاحظة:** يجب تناول كمية وافرة من السوائل يوميا وبمعدل لتر ونصف الى 2 لتر. يمكن اختيارها من السوائل الشفافة ( 30 مليلتر كل ربع ساعة).

### **تجنب :**

- المشروبات والسوائل التي تحتوي على سكر ودهون.
- استعمال دوما الكوب المخصص للدواء لشرب السوائل (30 مليلتر = 2 ملاعق طعام).

\* تجنب ربع كوب من الحليب البودرة الخالي الدسم الى كوب حليب سائل خالي الدسم.

## المرحلة الثالثة: طعام مطحون

**المدة:** حوالي اسبوعين أو أكثر.

**الأطعمة المسموحة** والتي يمكن اضافتها هي:

- لبننة بدون دسم.
- جبنة قليلة الدسم قابلة للدهن.
- بيض مخفوق ومطبوخ بدون زيت.
- أكل الأطفال المعلب المطحون مثل ( لحمة، دجاج ...) يمكن اضافته الى مرقة الدجاج أو اللحم، شوربة الكريمة، الخضار المسلوقة والمطحونة وعصير الخضار.
- خضار وفاكهة مطحونة بدون قشر وبذر.

**ملاحظة:** استبدل 30 غرام لحمة مطحونة ب 30 غرام خضار وفاكهة مطحونة و عوض البروتين بتناول 120 مليليتير من السوائل الغنية بالبروتين (راجع المرحلة الثانية).

## **الكمية وكيفية تناول:**

- (4 - 5) وجبات يوميا.
- 90 غرام - 120 غرام من الطعام = (6 - 8) ملاعق كبيرة.
- مدة الوجبة حوالي نصف ساعة.
- يجب اختيار ثلاث وجبات على الاقل من فئة اللحوم (كاللحمة والدجاج والسكك او معوضاتها مثل اللبننة والجبنة).
- 2 سناك من السوائل الغنية بالبروتين المذكورة في المرحلة الثانية.

## **تذكر:**

- دون أوقات وكميات الأكل على سجل الطعام اليومي وأحضره عند مراجعة أخصائية التغذية.
- اشرب السوائل بحدود لتر ونصف يوميا بطريقة 60 مليليتير كل ربع ساعة.
- لا تشرب أكثر من 180 مليليتير عصير فاكهة بدون سكر مصفى.
- تناول في اليوم ثلاث أكواب من الحليب خالي الدسم أو كوب ونصف من الحليب المدعم خالي الدسم لتأمين حاجات جسمك للكالسيوم.
- لا تشرب السوائل مع الطعام بل قبل أو بعد الطعام بنصف ساعة.
- استمر في استعمال الكوب المخصص للدواء (30 مليليتير) لشرب السوائل.

### ملاحظات:

- تناول الأكل ببطء (30 غرام من الأكل بعشر دقائق).
- توقف عن تناول الطعام عند الاحساس بامتلاء المعدة، اذا بقيت تشعر بنفس العوارض تأخر بالأكل حتى الوجبة التالية.
- اذا شعرت بلعيان أو اضطراب في المعدة تناول السوائل الشفافة ثم أعد تدريجياً ادخال المراحل المتتالية.
- لا تنس أخذ حبوب الفيتامينات والمعادن الموصوفة من قبل الطبيب.

### المرحلة الرابعة: طعام طري سهل المضغ

**المدة:** حوالي ثلاث أسابيع أو أكثر.

### الأطعمة المسموحة:

- لحمة هبرة مفرومة ناعمة جداً.
- دجاج بدون جلدة مسلوق أو مشوي ومقطع.
- بيض مسلوق أو مخفوق ومطبوخ بدون زيت.
- سمك مشوي مفروم أو مقطع.
- طون معلب بدون زيت.
- جبنة قليلة الدسم.
- نشويات مثل (أرز، بطاطا، معكرونة) بكميات قليلة.
- خبز محمص.
- فاكهة وخضار بدون قشرة وبذر.
- استعمال ملعقة طعام زيت نباتي يوميا.

**الكمية:** (3 - 4) وجبات يوميا كل وجبة تتألف من:

- 60 غرام (لحمة، دجاج، سمك، لبنة أو جبنة) = أربع ملاعق كبار و30 غرام فاكهة أو خضار أو نشويات. بالإضافة الى (2 - 3) سناك، كل سناك 120 مليلتر من السوائل الغنية بالبروتين خلال (15 - 30 دقيقة).

### ملاحظات:

1. دون أوقات وكميات الأكل على سجل الطعام اليومي لتحضرها معك الى أخصائية التغذية.
  2. أمضغ الطعام جيدا حتى يصبح ناعما ومطحونا قبل بلعه.
  3. تناول وجبة الطعام في جو هادىء ومريح.
  4. حافظ على عادات سليمة، لا تلتهي أثناء تناولك الطعام (كمشاهدة التلفاز والقراءة...)
  5. من الوارد أن لا تتحمل بعض المأكولات مثل:
    - اللحمة الحمراء.
    - خبز اذا لم يكن محمصا.
    - لحم دجاج أو حبش ناشف.
    - خضار وفاكهة نيئة.
- أعد ادخال هذه المأكولات بعد اسبوعين.  
دون المأكولات التي لم تتحملها على سجل الطعام اليومي.

### تذكر:

- اشرب السوائل بحدود ليتر ونصف يوميا بطريقة 60 مليليتر كل ربع ساعة.
- لا تشرب أكثر من 180 مليليتر عصير فاكهة بدون سكر مصفى.
- تناول في اليوم ثلاث أكواب من الحليب خالي الدسم أو كوب ونصف من الحليب المدعم خالي الدسم لتأمين حاجات جسمك للكالسيوم.
- لا تشرب السوائل مع الطعام بل قبل أو بعد الطعام بنصف ساعة.
- استمر في استعمال الكوب المخصص للدواء (30 مليليتر) لشرب السوائل.