



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

إرشادات غذائية لما بعد عمليات السمنة

Dietary Guidelines After Bariatric Surgery



ما هي المراحل التي يجب عليك اتباعها بعد العملية؟

بعد العملية من الضرورة اتباع التعليمات التغذوية لمنع المضاعفات و الحصول على نزول بالوزن ناجح. يوجد العديد من المراحل التي يجب اتباعها.

ما هي المراحل التي يجب عليك اتباعها بعد العملية؟

حمية السوائل الشفافة (المرحلة الأولى)

* البدء بالسوائل الشفافة بدرجة حرارة الغرفة لمدة ٢٤-٤٨ ساعة بعد العملية.

* تناول سوائل قليلة السعرات الحرارية والسكريات وخالية من الكافيين والكربونات.

* البدء بـ ١٥ مل من السوائل كل ٣ دقائق خلال الساعتين الأولى ثم الزيادة حتى ١٥ مل كل ١٥ دقيقة (اليوم الأول).

* ارتشف السوائل ببطء مع عدم استخدام المصاص.

* زد الكمية حتى ٢٥-٣٠ مل كل ١٥ دقيقة.

* اشرب السوائل بكميات قليلة حسب التحمل (لا يزيد عن ١/٢ كوب في الوجبة الواحدة).

أمثلة:



الجيلي



الشوربة/ مرق الدجاج
أو اللحم قليل الدهون



عصير الفاكهة بدون لب
كعصير العنب والتفاح

ماهي المراحل التي يجب عليك اتباعها بعد العملية؟

نموذج لخطة غذائية:

وجبة خفيفة	وجبة العشاء	وجبة خفيفة	وجبة الغداء	وجبة خفيفة	وجبة الإفطار	اليوم الأول والثاني
عصير تفاح	شوربة قليلة الدهون	عصير عنب	مرق قليل الدهون	جيلي	عصير تفاح	
						

ماهي المراحل التي يجب عليك اتباعها بعد العملية ؟

حمية السوائل الكاملة (المرحلة الثانية)

- * مايقارب ٣-٤ ايام بعد العملية.
- * إبدأ برشفة من السوائل وقم بزيادة الكمية ببطء بمقدار ٢-٣ ملاعق صغيرة.
- * ارفع الكمية حتى ٢٥-٣٠ مل كل ساعة.
- * عزز مأخوذك من السوائل بـ ٨ أكواب/يوم (≈٢ لتر).
- * يجب أن يحتوي نظامك الغذائي على معظم احتياجك من البروتين.
- * يمكن إضافة بديل الوجبات السائلة في هذه المرحلة.
- * أضف مكمل البروتين إلى وجباتك.

أمثلة:



الشوربات



العصائر



المشروبات
المخفوقة



الحليب، شراب
الصويا، زبادي
قليل/خالى الدسم

ماهي المراحل التي يجب عليك اتباعها بعد العملية ؟

نموذج الخطة الغذائية:

وجبة خفيفة	وجبة العشاء	وجبة خفيفة	وجبة الغداء	وجبة خفيفة	وجبة الإفطار	الأيام
لبن قليل الدسم	شوربة الخضار	مفقوق البروتين	شوربة الدجاج	عصير طازج	حليب قليل/ خالي الدسم	اليوم 1
زبادي قليل الدسم	شوربة الدجاج	مفقوق البروتين	شوربة الشوفان	عصير طازج	حليب قليل/ خالي الدسم	اليوم 2
لبن قليل الدسم	شوربة الخضار	مفقوق البروتين	شوربة عدس	عصير طازج	حليب قليل/ خالي الدسم	اليوم 3
زبادي قليل الدسم	شوربة الخضار	مفقوق البروتين	شوربة الدجاج	عصير طازج	حليب قليل/ خالي الدسم	اليوم 4
لبن قليل الدسم	شوربة الدجاج	مفقوق البروتين	شوربة الشوفان	عصير طازج	حليب قليل/ خالي الدسم	اليوم 5
زبادي قليل الدسم	شوربة الدجاج	مفقوق البروتين	شوربة عدس	عصير طازج	حليب قليل/ خالي الدسم	اليوم 6
لبن قليل الدسم	شوربة الخضار	مفقوق البروتين	شوربة الدجاج	عصير طازج	حليب قليل/ خالي الدسم	اليوم 7

ملاحظة: الانتقال لمرحلة الطعام المهروس فقط بعد الشعور بالقدرة على

شرب السوائل جيدًا

ماهي المراحل التي يجب عليك اتباعها بعد العملية؟

حمية الطعام المهروس (المرحلة الثالثة)

* مايقارب ١٤ يوم

* ينصح المريض بالتقدم إلى نظام غذائي مهروس، يطلب منه

البدء بالأطعمة الداعمة و التقدم ببطئ إلى الأطعمة

المهروسة الأقل تجانساً.

* خلال هذه المرحلة، يوصى بفصل السوائل عن الأطعمة

المهروسة عن طريق شرب المشروبات قبل تناول الطعام بـ ١٥

دقيقة أو بعد ٣٠ دقيقة من تناول الطعام.

* البدء بمكملات البروتين والفيتامينات والمعادن.

أمثلة :



المشروبات المخفوقة، زبادي أو المسلوق
المشروبات المخفوقة، زبادي أو المسلوق
البيض المخفوق
المشروبات المخفوقة، زبادي أو المسلوق
بطاطا مهروسة،
المشروبات المخفوقة، زبادي أو المسلوق
رقائق الذرة مع حليب حمص مع توست،
المشروبات المخفوقة، زبادي أو المسلوق
قليل/خالى الدسم، تونة، جريش
المشروبات المخفوقة، زبادي أو المسلوق
خضار مطبوخة
المشروبات المخفوقة، زبادي أو المسلوق
دقيق الشوفان

ماهي المراحل التي يجب اتباعها بعد العملية؟

نموذج الخطة الغذائية:

وجبة خفيفة	وجبة العشاء	وجبة خفيفة	وجبة الغداء	وجبة خفيفة	وجبة الإفطار	الأيام
زبادي قليل الدسم	شوربة الخضار	مخفوق البروتين	كفته	عصير الفاكهة	رقائق الذرة / حليب قليل / خالي الدسم	اليوم 1
زبادي قليل الدسم	شوربة الشوفان	مخفوق البروتين	بطاطس مهروسة	موز مهروس	شايورة + حليب قليل / خالي الدسم	اليوم 2
زبادي قليل الدسم	شوربة العدس	مخفوق البروتين	سليق	تفاح مهروس	البيض المخفوق او المسلوق	اليوم 3
زبادي قليل الدسم	شوربة الدجاج	مخفوق البروتين	حمص + خبز	عصير طازج	دقيق الشوفان	اليوم 4
زبادي قليل الدسم	شوربة اللحم	مخفوق البروتين	جريش	موز مهروس	جين قليل الدسم	اليوم 5
زبادي قليل الدسم	شوربة العدس	مخفوق البروتين	سمك	تفاح مهروس	رقائق الذرة / حليب قليل / خالي الدسم	اليوم 6
زبادي قليل الدسم	شوربة الدجاج	مخفوق البروتين	تونة	عصير طازج	البيض المخفوق او المسلوق	اليوم 7

ملاحظة: الانتقال لمرحلة الطعام الصلب فقط بعد الشعور بالقدرة على تناول الأطعمة المهروسة والسوائل.

ماهي المراحل التي يجب عليك اتباعها بعد العملية؟

حمية الطعام الصلب (المرحلة الرابعة)

* بعد الشهر الأول من الجراحة، إبدأ بأكل الطعام الصلب.

* تناول وجبات صغيرة متكررة.

* اهدف لتناول ثلاث وجبات صغيرة إلى ثلاث وجبات خفيفة يومياً.

* افصل السوائل عن الأطعمة الصلبة من خلال تجنب شرب

السوائل قبل ١٥ دقيقة وبعد ٣٠ دقيقة من تناول الطعام.

* حافظ على رطوبتك، اشرب $\leq 1,5$ لتر باليوم من السوائل.

* استمر بتناول المكملات الغذائية من الفيتامينات والمعادن والبروتين.

ماهي التوصيات التغذوية يجب اتباعها بعد العملية؟

توصيات عادات الأكل

- ✳ قسم الوجبات إلى وجبات صغيرة مكررة خلال اليوم من ٤ إلى ٦ وجبات باليوم)
- ✳ امضغ الطعام جيداً وببطء
- ✳ تجنب الأطعمة المسببة لانتفاخات
- ✳ يجب التوقف عن الطعام بمجرد شعورك بالشبع

ماهي التوصيات التغذوية يجب اتباعها بعد العملية؟

توصيات شرب السوائل

- ✓ تناول كمات كافية من السوائل للحفاظ على الترطيب الكافي ($\leq 1,5$ لتر باليوم).
- ✓ افصل السوائل عن الطعام الصلب، ينصح بالامتناع عن الشرب ١٥ دقيقة قبل الوجبة أو ٣٠ دقيقة بعد الوجبة.
- ✓ يجب التوقف عن الشرب بمجرد شعورك بالشبع.
- ✓ تجنب المشروبات الغازية.

ماهي التوصيات التغذوية يجب اتباعها بعد العملية؟

توصيات منع نقص التغذية

- ✧ تناول كمية كافية من البروتين.
- ✧ حاول أن تتبع نظاماً غذائياً متوازناً وقلل من استهلاك الأطعمة والمشروبات الغنية بالسعرات الحرارية (مخفوق الحليب ، الأيس كريم ، الكعك ، البسكوت).
- ✧ تناول المكملات الغذائية المناسبة.

التغيرات قد تطرأ على وظائف أمعائك عمليات السمنة؟

متلازمة الإغراق

التوجيهات:

- × تجنب السكريات البسيطة والأطعمة التي تحتوي على مؤشر جلاسيمي عالي.
- × الجمع بين السكريات المعقدة والبروتين والألياف في الوجبات.
- × افصل السوائل عن الأطعمة الصلبة، يوصى بفاصل زمني ٣ دقائق.



ماهي التغييرات قد تطرأ على وظائف أمعائك بعد العملية؟

الامساك

التوجيهات:

- ✓ قم بزيادة استهلاك السوائل: المشروبات الباردة والساخنة بمختلف النكهات، تجنب المشروبات الغازية والمحلاة بالسكر.
- ✓ قم ايضًا بزيادة استهلاك الأغذية الغنية بالألياف مثل الفاكهة الخضراوات والحبوب الكاملة.
- ✓ أن لم يكن هناك تحسن، يجب النظر بإمكانية استخدام الأدوية أو المكملات.



ماهي التغييرات التي قد تطرأ على وظائف أمعائك

بعد العملية؟

الإسهال وانتفاخ البطن

التوجيهات:

- * يفضل أن تتناول الحليب قليل اللاكتوز أو الخالي من اللاكتوز
- * تقلل من استهلاك الدهون.
- * تأكد من تناول كمية كافية من السوائل.
- * في الحالات الحادة، ضع في اعتبارك العلاج الدوائي.
- * بالنسبة للإنتفاخ البطن، تجنب مضغ العلكة والأطعمة المنتجة للغازات.

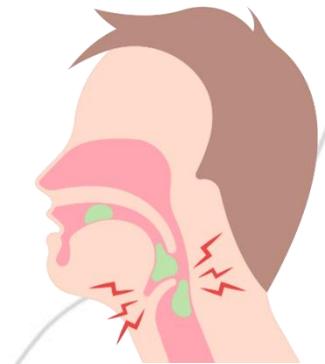


ماهي التغييرات التي قد تطرأ على وظائف أمعائك بعد العملية؟

عسر البلع

التوجيهات:

- * تأكد من مضغ الطعام بشكل جيد (أمضغ ≤ 10 مرة باللقمة وتناول ببطء) (انتظر دقيقة بين البلعات).
- * تجنب الأطعمة الصلبة والجافة مثل الخبز المحمص واللحم صعب المضغ.
- * عند حدوث عسر البلع توقف عن تناول الطعام لتجنب الارتجاع.



ماهي التغييرات التي قد تطرأ على وظائف أمعائك بعد العملية؟

الجفاف

التوجيهات:

- * تناول $\leq 1,5$ لتر من السوائل باليوم.
- * زد مأخذك من السوائل عند الحاجة في حال ممارسة التمرينات الرياضية الشديدة والاسهال والقيء.



ماهي التغييرات التي قد تطرأ على وظائف أمعائك بعد العملية؟

التقيؤ

التوجيهات:

- * تناول قضمات صغيرة و امضغها جيداً وتناولها ببطء على أن تستغرق الوجبة ≤ 10 دقيقة.
- * افصل السوائل عن الأغذية الصلبة.
- * تناول الوجبات على فترات $\leq 2-4$ ساعات.
- * لا تحد من الأطعمة المرتبطة بالتقيؤ، من المفيد إعادة تجربتها مع مرور الوقت.



المصادر والمراجع:

جميع الصور التوضيحية من Canva.com

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل أخصائي التغذية العلاجية
بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم التغذية العلاجية
وحدة التوعية الصحية
IAU-23-429



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University