

مستشفى الأكاديمية الأمريكية للجراحة التجميلية

دليل الطعام والشراب بعد عملية تكميم المعدة
(استئصال المعدة)

معلومات للمريض ومقدم الرعاية الصحية

دليل عملي للتغيرات في الطعام والشراب
بعد استئصال المعدة

المحتويات:

3	المقدمة
	المراحل الغذائية:
4	المرحلة الأولى (الأسبوع 1 إلى 2) – السوائل الخفيفة (بدون كتل)
5	المرحلة الثانية (الأسبوع 3 إلى 4) – أكل مخلوط بيوريه/مطحون وناعم
7	المرحلة الثالثة (الأسبوع 5 إلى 6) – طعام ناعم الملمس
8	المرحلة الرابعة (الأسبوع 7 فما بعد) - طعام طبيعي
9	أهداف غذائية لخسارة الوزن بعد العملية
10	أسئلة تطرح غالبًا
11	مشاكل وحلول ممكنة
12	معلومات إضافية
12	معلومات الاتصال

المقدمة:

عملية استئصال المعدة جزئياً هي طريقة فعالة لمساعدة المرضى على فقدان الوزن . يرى البعض أن ذلك يساعد على تخفيض الوزن على المدى البعيد. غير أن فقدانه بشكل ناجح يعتمد عليك في اتخاذ القرارات الغذائية الصحيحة وتكثيف النشاطات البدنية.

الدليل الذي بين يديك سوف يأخذك في مراحل ما بعد العملية خطوة بخطوة ليساعدك في اتخاذ التغييرات المهمة في نمط الأكل والشرب بعد عملية تكميم المعدة كما سيجيب على أسئلتك. نرجو أن تقرأ هذا الدليل كاملاً قبل العملية وتتوجه بالأسئلة والاستفسارات إلى الطاقم الطبي لديك.

يجب أن تتأكد أنه تمت الإجابة على جميع أسئلتك قبل التوقيع على نموذج الموافقة بالعملية.

كيف تساعدك عملية تكميم المعدة على خسارة الوزن؟

في المرحلة الأولى بعد العملية ، بمقدورك أن تتناول وجبة صغيرة وبكميات قليلة فقط ولن تشعر بالجوع على الأغلب. هذه العوامل قد تتغير مع الوقت، كذلك الجسم لن يستطيع امتصاص بعض الطعام الذي تناولته مما يعني قد تخسر بعض العناصر الغذائية المهمة.

من المهم الإدراك أننا لا نأكل دائماً بسبب الجوع، بل لأنها أصبحت عادة أو لأننا جعلنا الطعام ملاذاً عند الشعور بالضجر أو الضيق أو حتى عندما نكون سعداء. هذا "الجوع العاطفي" لن يزول بعد العملية فيجب أن تتغلب عليه إن أردت النجاح في فقدان الوزن الزائد.

ماذا يجب أن آكل بعد العملية؟

النصائح التالية سوف تساعدك في تخطي العوارض بعد العملية لذا عليك اتباعها جيداً. هناك أربعة مراحل. عليك الالتزام بها ومهما شعرت بالإلحاح يجب ألا تتعجل بالتخطي إلى مراحل أخرى دون ترتيب. من الضروري الإلتزام لمساعدة جسمك للحصول على العناصر الغذائية المهمة بينما تلتئم الجروح في الجهاز الهضمي للتعافي من الجراحة.

ننصح أن تمضي 1 إلى 2 أسبوع في كل مرحلة لكن على الأقل أسبوع في كل مرحلة. اتبع نفسك وجسمك وإحساسك، لا تحاول تقليد أو متابعة آخرين قاموا بالعملية فكل شخص يختلف عن غيره. إذا كنت متقدماً وأحسست بالتعب، عد إلى المرحلة السابقة لبضعة أيام أخرى. يجب أن تهدف إلى تناول الطعام العادي بعد شهرين من العملية.

فوراً بعد العملية عندما يسمح لك الجراح أنه يمكنك الشرب ،عليك تناول الكالسيوم و مكملات الفيتامينات /المعادن لتبدأ المرحلة الأولى:

المرحلة الأولى (1 إلى 2 أسبوع بعد العملية)

- كل المشروبات يجب أن تكون مخفوقة جيداً (سلسة دون تكتلات) أي يسهل شربها بالقشة (المصاصة).
- إبدأ بأخذ رشفات صغيرة، إذا أحسست بالراحة يمكنك زيادة الكمية تدريجياً في رشفة واحدة لكن إحذر أن تبتلع كميات كبيرة قد تؤدي للتقيؤ.
- لتجنب الجفاف، اجعل هدفك شرب 2 1/2 لتر من السوائل، منها 1 إلى 1 1/2 لتر من السوائل المغذية (انظر أدناه).
- تجنب المشروبات الغازية.
- بالإمكان شرب الشاي و القهوة والعصائر والماء إلخ. لكن لا يجب أن تكون بديلة عن السوائل المغذية بل إضافة إليها.

السوائل والمشروبات المغذية:

- حليب مدعم منزوع الدسم أو شبه منزوع الدسم . يضاف 1 إلى 2 ملعقة من مسحوق الحليب (البودرة) لكل كوب 200 مل.

Build-Up, Complan (أو أي بدائل مناسبة) ، يرجى ملاحظة أن هذه المكملات مناسبة لمرضى السكر بالكميات المذكورة أدناه.

- Slimfast

- الشوربة (المعلبة أو المحضرة منزلياً) مضاف إليها 1 إلى 2 ملعقة كبيرة من مسحوق الحليب منزوع الدسم.

- Smoothie (فاكهة مخلوطة مع حليب) يفضل أن تكون محضرة منزلياً حيث أن المتوافرة تجارياً بها نسب عالية من السكر.

- عصير الفواكه الغير محلى (اقتصر على 1 إلى 2 كوب صغير يومياً).

مثال خطة غذائية:

الفطور : فاكهة مخلوطة مع حليب Smoothie، 200 مل

الضحى: عصير فاكهة 200 مل

الغذاء: مكملات مثل Complan/Build-Up أو كوب حليب منزوع الدسم (مضاف 2 ملعقة كبيرة من بودرة الحليب إلى 200 مل)

بعد الظهر: Slimfast 200 مل

العشاء: الشوربة 200 مل

المساء: Build-Up or Complan 200 مل

(بالإضافة للشاي/القهوة الخالية من السكر والعصير بين الوجبات)

المرحلة الثانية (3 إلى 4 أسابيع بعد العملية) أكل مخلوط ناعم (بيوريه)

- من المهم تجنب الكتل (قطع كبيرة) في هذه المرحلة. يجب أن تتأكد أن الطعام مطحون جيداً. ويفضل أن يكون القوام شبيه باللبن الرائب.
- تناول 4 إلى 6 وجبات يومياً. حاول أن تتناول 1 إلى 2 ملعقة كبيرة من التالي كل بضع ساعات من الوقت خلال اليوم.

- إبدأ 1 إلى 2 ملعقة كبيرة في كل وجبة ثم زدها تدريجياً عندما تشعر بالارتياح (4 ملاعق كبيرة كحد أقصى).
- امضغ جيداً وكل ببطء. توقف عندما تشعر بالشبع.
- لا تشرب مع الوجبات. انتظر 30 دقيقة على الأقل بعد الوجبة قبل شرب أي شيء.
- تأكد من وجود مصدر البروتين في كل وجبة. وذلك لأن البروتين ضروري في التئام الجروح.
- اشرب 1/2 لتر من الحليب يومياً. استخدمه بدل الماء في خلط الطعام لزيادة قيمته الغذائية.

مثال خطة غذائية:

الطور: لبن منزوع الدسم/جبنة قليلة الدسم Fromage Frais

Weetbix رطب أو Ready Brek أو Smoothie الفواكه مخلوطة مع اللبن محضرة منزلياً.

الضحى: فواكه مخلوطة معلبة (غير محلاة)

لبن منزوع الدسم/جبنة قليلة الدسم Fromage Frais

كاسترد غير محلى Angel Delights

الغذاء: اختر من التالي:

- شوربة سمكة (مضاف إليه بودرة الحليب المنزوع الدسم في حالة عدم إحتوائه على لحم، سمك، دجاج أو عدس)

- فاصوليا مطبوخة مخلوطة وبطاطا مهروسة أو سمك مطحون في صلصة مع بطاطا مهروسة أو يخنة اللحم/الدجاج/السمك مع الخضروات (تكون كل هذه المكونات مهروسة جيداً بدون تكتلات) أو معكرونة مطحونة بالجبنة وصلصة الخضار.

بعد الظهر: انظر : الضحى

العشاء: انظر: الغذاء

المرحلة الثالثة (الأسبوع 5 إلى 6) طعام ناعم الملمس

- قوام الطعام يجب أن يكون مهروس، يمكن أن يؤكل بالملعقة أو الشوكة.
- يمكن السماح بوجود التكتلات، مهم لك أن تمضغ جيداً وبيطء.
- قلل عدد الوجبات إلى بين 3 و4 يومياً (أو 3 وجبات رئيسية إضافة إلى وجبة خفيفة) وتجنب الطعام بين هذه الوجبات. يمكنك أن تضع روتين يومي يشمل ل3 وجبات رئيسية و 1 إلى 2 وجبات خفيفة (حبة فاكهة) حتى لو لم تكن تشعر بالجوع ببداية هذه الأوقات. سيساعدك ذلك على خسارة الوزن الزائد على المدى البعيد.
- استمر في عدم الشرب أثناء تناول الوجبات.
- بالإمكان عدم إضافة (حليب، عصير ، Slimfast إلخ..) لأنه يمكنك تناول طعام عادي.

أفكار وجبات رئيسية: اختر 1 من التالي:

- 3/4 كوب رقائق الإفطار (ما عدا Muesli) مع حليب منزوع أو شبه منزوع الدسم.
- 3 إلى 4 ملاعق كبيرة بيض مخفوق
- 3 إلى 4 ملاعق كبيرة فاصوليا مطبوخة
- 3 إلى 4 ملاعق كبيرة (اللحم أو الديك الرومي) المفروم مثل فطيرة الراعي (فطيرة لحم مع طبقة من البطاطا المهروسة)، صلصة البولونيز.
- 3 إلى 4 ملاعق كبيرة من السمك مع الصلصة.
- وجبات ناعمة الملمس سريعة التحضير مثل اللازانيا، معكرونة بالجبن، قرنييط بالجبن...

في هذه الوجبات تكون المعكرونة (مطهوه جيداً لوقت طويل) ، ممكن أيضاً: الكسكس أو البطاطا المهروسة و الخضراوات المطهوه بشكل جيد (المعلبة عادة تكون ناعمة الملمس)

أفكار وجبات خفيفة:

بودينج الأرز (أرز بالحليب بدون محلي)، اللبن الرائب، جبنه قليلة الدسم Fromage Frais ، فواكه معلبة أو مخلوطة، جبن قريش، كاسترد/كريم مخفوق خالي من السكر.

المرحلة الرابعة (الأسبوع 6 إلى 8) طعام طبيعي:

- يجب أن يكون هدفك أن تتناول 3 وجبات رئيسية يومياً و 1 إلى 2 وجبات خفيفة صغيرة، وأن تكون حصص الطعام بحجم صحن شاي صغير وذلك على مدى طويل.
- الوجبات الخفيفة مغذية وصحية، مثال حبة فاكهة أو لبن رائب. تكون بين الوجبات.
- لا تحتاج إلى أن تزيد سوائل مدعمة بالسعرات الحرارية أو بروتينات إضافية. أيضاً لا تحتاج لزيادة الحليب أو بودرة الحليب المنزوع الدسم، عصير فواكه أو Slimfast .

الجوع والشهية:

قد لا تشعر بالجوع نظراً لإختلاف معدل الهرمونات في جسمك نتيجة للعملية، غير أنه من الضروري أن تتناول 3 وجبات يومياً لأنك بحاجة للعناصر الغذائية. قد تفضل أن تتخطى وجبة لعدم الجوع اعتقاداً أن ذلك يساعدك على خسارة الوزن بسرعة لكن ذلك يؤدي إلى سوء التغذية أو تطوير عادات غذائية غير مفيدة. من أعراض سوء التغذية حصول تساقط الشعر وهذه علامة على وجود نقص عام في العناصر الغذائية.

لهذا السبب، يجب أن تتناول غذاء صحي متوازن على المدى الطويل بعد إجراء الجراحة. إذا وجدت صعوبة في إنهاء الوجبة يمكنك البدء بالبروتين الموجود، ثم الكربوهيدرات وبعدها الخضروات.

يجب أن تحاول إدخال جميع أنواع قوام الطعام الآن، امضغ جيداً. وإذا كان الطعام جديداً، ضع جزء صغير وامضغه جيداً جداً.

أهداف غذائية لخسارة الوزن بعد العملية:

- تناول 3 وجبات خلال اليوم حتى لو لم تكن تشعر بالجوع.
- ضع خطأً لوجبات خفيفة مغذية بين الوجبات الرئيسية مثل حبة فاكهة أو لبن رائب.
- امضغ ببطء: ضع لقمة بسيطة من الطعام في فمك في كل مرة وامضغ جيداً. اجلس على طاولة الطعام بدون مصادر إلهاء وضع من يدك الملعقة والسكينة بين كل لقمة.
- لا تأكل حتى الإمتلاء. الإفراط في تناول الطعام قد يمدد معدتك فيسبب الانزعاج والتقيؤ.
- لا تشرب مع الوجبات. انتظر 30 دقيقة على الأقل بعد الوجبة. تأكد من شرب 2 لتر من السوائل يومياً.
- تجنب المشروبات الغازية.

- هناك أطعمة تسبب الانزعاج لبعض الأشخاص بعد عملية تكميم المعدة مثل قطع اللحم، الخبز الأبيض، الأرز، الفواكه ذات نسبة ألياف عالية والخضراوات، المكسرات والبذور. فعليك أن تتجنب هذه الأطعمة المذكورة سابقاً في البداية ثم تدخلها تدريجياً في مرحلة الطعام الطبيعي. الناس مختلفون في طبيعة أجسامهم، فيجب أن تعرف ما المناسب لك عن طريق المحاولة.

نقاط أساسية يجب تذكرها:

- هذه بعض النصائح التي تساعد على فقدان الوزن:
- تقيد دائماً بالحصص الصغيرة.
 - تذكر أن معدتك أصبحت صغيرة بحجم كأس البيضة، فلن يصيبك مكروه إذا تناولت حصص صغيرة من الطعام.
 - وقت تناول الوجبة يجب أن يستغرق حوالي 20 إلى 30 دقيقة، لا تتجاوز هذه المدة بالأكل البطيء وامضغ جيداً قبل البلع.
 - لا تأكل وتشرب في نفس الوقت.
 - إذا احسست بالجوع بين الوجبات، اشرب من السوائل كي تتأكد أنك لا تخلط بين الجوع والعطش.
 - إذا استمر الجوع، يمكنك تناول من الوجبات الخفيفة السابق ذكرها.

السوائل:

في خلال استمرارك في المراحل الغذائية نحو الغذاء الصلب، عليك الاستمرار في تناول السوائل. الخيارات المناسبة تتضمن: الماء، العصير والشاي والقهوة (الغير محلاة) و 1/2 لتر من الحليب منزوع وشبه منزوع الدسم يومياً. تجنب المشروبات الغازية لأنها تسبب عدم ارتياح.

لا يجب أن تشرب أثناء تناول الطعام، قد تجد صعوبة في البداية خاصة إذا كنت معتاداً لكن معدتك الآن ليست كبيرة للتحمل وقد يؤدي للتقيؤ إن حصل ذلك. انتظر 30 دقيقة بعد الوجبة قبل الشرب.

أسئلة متكررة:

هل هناك أطعمة علي تجنبها بعد عملية تكميم المعدة؟

قد تجد صعوبة في تحمل بعض أنواع الأطعمة، يختلف ذلك من شخص إلى آخر. من الأطعمة المعروفة التي تسبب الانزعاج: اللحم الجاف، الخبز الأبيض الناعم، أرز، الخضار والفاكهة ذات نسبة ألياف عالية والمجففة، الذرة الحلوة، المكسرات، البذور والحبوب. حاول تجنب هذه المأكولات حتى تبدأ بتناول الطعام الصلب وتجربها بحذر، إذا شعرت بالضيق، جرب مجدداً بعد بضعة أسابيع. ستحاول التكيف كثيراً في أول بضعة أشهر حتى تتغلب على الصعوبات وتدير أمورك مع الوقت.

هل يمكنني شرب الكحول بعد عملية تكميم المعدة؟

لا ينصح بشرب الكحول في أول شهرين بعد العملية وتذكر ان تأثير الكحول سيكون أسرع من قبل. خذ الحذر أثناء القيادة لأنه قد يؤثر ذلك على الحدود القانونية وسرعة ردة فعلك.

تذكر أن الكحول به سرعات حرارية عالية وليس به قيمة غذائية كما يحفز الشهية. هذا سبب آخر كي لا تشرب باستمرار.

لماذا يجب علي أن أتجنب السكر والكثير من الدهون بعد ذلك؟

لمساعدتك في الحصول على غذاء صحي وفقدان الوزن على المدى الطويل.

هل سأحتاج للفيتامينات بعد العملية؟

في بداية المراحل بعد العملية، يفضل تناول المكملات حيث تكون الحصص المستطاع تناولها صغيرة جداً قد لا توفر كل العناصر الغذائية اللازمة. مع استمرارك في هذه المراحل وانتظامك في الوجبات، لن تكون بحاجة للمكملات.

مشاكل وحلول ممكنة:

التقيؤ:

لا يجب أن تشعر بالغثيان بعد العملية، لكن إن حصل ذلك فمن المحتمل الآتي:

- أكثرت الطعام

- أكلت بسرعة

- لم تمضغ جيداً

- شربت مع الطعام

اسأل نفسك إذا قمت بأي من ذلك وتجنبه في المرة القادمة.

إن استمر شعور الغثيان ولا يمكن تفسيره بما سبق، يرجى مراجعة الجراح أو الطبيب العام.

الإمساك:

إذا كنت تعاني من الإمساك فعليك الإكثار من السوائل حيث يجب أن تشرب على الأقل 1/2 لتر يومياً. حاول أن تختار من الطعام المحتوي على ألياف كالحبوب الكاملة، الفواكه والخضراوات. ممارسة الرياضة بانتظام تخفف الإمساك. إذا استمر، فبإمكانك تناول المليينات مثل المحتوية على هيدروكسيد الماغنيسيوم، الألياف أو نبات السنأ.

ماذا تفعل لو علق الطعام؟

قد يحدث ذلك إن أكلت طعاماً صلباً جداً، أكلت بسرعة أو كثيراً أو تناولت إحدى الأطعمة التي تسبب الضيق. يسبب علق الطعام إحساساً بالانزعاج وربما للتقيؤ. عادة ما تحل المشكلة تلقائياً لكن يمكنك أن تتناول رشقات صغيرة من الماء الفوار أو دايت كولا حيث يمكن للغازات أن تزيح اللقمة العالقة. إن استمر مطولاً، يرجى الاتصال بالطبيب أو الطوارئ.

معلومات إضافية:

للحصول على معلومات إضافية، زر المواقع التالية:

The British Obesity Surgery Patient Association

www.bospa.org

Weight Loss Surgery Information

www.wlsinfo.org.uk

Weight Concern

www.weightconcern.com

معلومات الاتصال:

إذا كان لديك أي استفسار خاص بالحمية بعد العملية أو بالدليل، الرجاء الاتصال على:

إخصائية التغذية / رولا غالي

rolaghali@gmail.com

0558457372

إذا كان استفسارك طبياً أو جراحياً فيرجى الاتصال على طبيبك أو جراحك. في حال حدوث طارئ يرجى الاتصال بأقرب مركز طوارئ.