

Rapid Pre-Operative Liver Reducing Diet

ما هو الهدف من النظام الغذائي؟

قبل جراحة البدانة من الضروري اتباع نظام غذائي صارم و قليل السعرات الحرارية. الهدف من هذا النظام الغذائي هو خفض حجم الكبد من أجل تقليل خطر المضاعفات المرتبطة بالجراحة.

الكبد هو عضو كبير ملقى على المعدة داخل البطن . عند الأشخاص الذين لديهم مؤشر كتلة الجسم المرتفع (BMI) أكثر من 35-40 كغم/م², الكبد قد يكون كبير بسبب مخازن الجليكوجين الزائدة (شكل من تخزين الكربوهيدرات), المياه و الترسيبات الدهنية . هذا يمكن أن يجعل عملية جراحة المنظار أكثر صعوبة.

هذا النظام الغذائي يحد من كمية السعرات الحرارية و الكربوهيدرات (الأرز والخبز والمعكرونة والبطاطس والحبوب). ذلك يؤدي الى تقليل كمية مخزون الجليكوجين في الكبد و يجعل الكبد أصغر و أسهل للحريك خلال العملية.

من الضروري اتباع هذه الحمية طوال الفترة التي يوصى بها الطبيب أو أخصائية التغذية.

كم من الوقت أحتاج إلى اتباع النظام الغذائي؟

يوصى باتباع هذا النظام الغذائي لمدة أسبوعين قبل الجراحة.

مقدار الكربوهيدرات المسموح ؟

هذا النظام الغذائي يعطي حوالي 800-1000 سعرة حرارية و يوفر حوالي 100 غرام من الكربوهيدرات يوميا.

يمكن اختيار و اتباع واحد من هذين النظامين: 1. نظام الوجبات الصغيرة و القليلة الكربوهيدرات أو2. نظام الحليب خالي الدسم .

الأمر متروك للمريض في أن يختار، ويمكن التبديل بين النظامين حتى موعد الجراحة.

ملاحظة مهمة:

إذا كنت تأخذ أدوية لمرض السكري, يجب مراجعة الطبيب المعالج لتعديل الجرعة كي لا ينخفض مستوى السكر في الدم الى مستويات خطيرة

1. نظام الوجبات الصغيرة و القليلة الكربوهيدرات

القائمة التالية تظهر عينة نموذجية مما يمكن تناوله في نظام الوجبات الصغيرة و القليلة الكربوهيدرات :

الإفطار: اختيار واحد من الخيارات التالية :

ملعقتان كبيرتان من branflakes أو الكورنفليكس مع 200 مل حليب
أو شريحة متوسطة من التوست مع شريحتان من الجبن الأبيض أو شريحتان من اللحوم
أو شريحة متوسطة من التوست مع 2 ملعقة لبنة
أو 125 غرام من الزبادي الطبيعي

وجبة خفيفة:

قطعة من فاكهة التفاح الصغيرة - أو 1 كيوي - أو موزة صغيرة - أو حفنة من العنب- أو نصف مانجو

الغداء:

واحد من الخيارات التالية: نصف رغيف خبز عربي - أو ملعقتين كبيرتين من الأرز
مع واحد من الخيارات التالية :
بيضة

أو 100 غرام من الدجاج / السمك/ اللحمة

أو 100 غرام تونا بالماء

أو شريحتان من الجبن

مع صحن من الخضار أو السلطة مع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون

وجبة خفيفة:

نصف كوب أو 125 مل زبادي قليل الدسم ومن دون سكر

العشاء:

واحد من الخيارات التالية : بطاطس صغيرة عدد 1 (حوالي 125 غرام) - أو 2 بطاطس بحجم البيضة -
أو ملعقتين كبيرتين من الأرز - أو ملعقتان كبيرتان من المعكرونة
مع واحد من الخيارات التالية :
بيضة

أو 100 غرام من الدجاج /السك/ اللحمة
أو 100 غرام تونا بالماء
أو شريحتان من الجبن
مع صحن من الخضار أو السلطة مع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون

ملاحظة: - يمكن تناول الشاي أو القهوة أو النيسكافيه من دون سكر أو مع محلي إصطناعي و من دون حليب أو مبيض

- يجب شرب الماء بمعدل 8 أكواب يوميا

مهم:

يرجى التذكر أنه من المهم الالتزام بكمية الطعام المذكورة أعلاه.

2. نظام الالبان:

إذا اخترت متابعة هذه النظام يجب أن تهدف إلى ما يلي :

2 لتر حليب خالي الدسم

ويجب تناول حبة من الفيتامينات والمعادن اليومية مثل: سنتروم

و مكمل الألياف مثل benefibre أو fybogel

حاول/حاوولي تقسيم الحليب إلى 4 - 5 وجبات في اليوم. يمكن إضافة محلي اصطناعي ولكن احرص/
احرصي على عدم إضافة السكر

يجب شرب الكثير من الماء (ما لا يقل عن 8 أكواب). كما يمكن تناول المشروبات الخالية من السكر أو الدايت. لا تستهلك الكحول وعصير الفواكه