



النظام الغذائي بعد عمليات التكميم



المرحلة السادسة: القوام الطبيعي

المدة: ١٠٠٠ - ١٢٠٠ ساعة حرارية يوميا

الكمية: ٢٥٠ مل ما يعادل كوب لكل وجبة

السوائل المسموحة:

- جميع الأطعمة المسموحة في المراحل السابقة
- الدجاج واللحم والسمك منزوعة الجلد والدهن المحضرة بطريقة صحية
- جميع الفواكه والخضار والسلطات
- جميع البقوليات والحبوب الكاملة
- منتجات الحليب قليلة الدسم

السوائل الممنوعة:

- مشروبات الطاقة
- العصائر المحلاة
- الأطعمة المعلبة
- الشوربة الجاهزة
- الأطعمة الغنية بالدهون او السكريات

التعليمات:

- تناول السوائل والماء لتجنب الجفاف
- تناول وجبات صغيرة متكررة خلال اليوم
- توقف عن الاكل عند الشعور بالشبع
- يمكن إضافة بودرة البروتين للوجبات (whey protein)
- تجنب استخدام المصاص في شرب السوائل لتجنب حدوث الغازات
- تجنب شرب السوائل مع الوجبة إما ان يكون قبلها او بعدها ب ٣٠ دقيقة
- البدء في تناول الأطعمة الغنية بالبروتين مثل الدجاج والسمك واللحم قبل الخضروات والفواكه
- اهتم بالمضغ جيدا عند تناول الوجبة
- المدة بين الوجبات لا تقل عن ٣٠ دقيقة
- عند الحاجة لصرف المكملات من الفيتامينات يرجى مراجعة الطبيب المختص

المرحلة الخامسة: القوام المهروس

المدة: اسبوعين

الكمية: ٢٥٠ مل ما يعادل كوب لكل وجبة

السوائل المسموحة:

- منتجات الحليب قليلة او خالية الدسم
- الشوربة المطحونة بالخلاط سواء كانت بالخضار او بالدجاج او بالكرامة او بالشوفان
- الخضار المطبوخة والمطحونة مثل الكوسا والقرع يجب ان تكون مهروسة
- عصائر الفواكه او الخضار الطبيعية
- الفواكه المهروسة كالموز والبطيخ والبرتقال بدون بذور او قشر
- الكاسترد او المهلبية بدون سكر
- الدجاج، او اللحم، او السمك، او التونة المفروم
- البطاطس والبيض المسلوق جيدا

السوائل الممنوعة:

- مشروبات الطاقة
- العصائر المحلاة
- الأطعمة المعلبة
- الشوربة الجاهزة
- الأطعمة الغنية بالدهون او السكريات
- قشور الفواكه او الخضار مثل التفاح والخيار
- الأطعمة القاسية مثل الشابورة والخبز المحمص، الفشار، الشبس، المكسرات

التعليمات:

- تناول السوائل والماء لتجنب الجفاف
- تناول وجبات صغيرة متكررة خلال اليوم
- توقف عن الاكل عند الشعور بالشبع
- يمكن إضافة بودرة البروتين للوجبات (whey protein)
- تجنب استخدام المصاص في شرب السوائل لتجنب حدوث الغازات
- تجنب شرب السوائل مع الوجبة إما ان يكون قبلها او بعدها ب ٣٠ دقيقة
- البدء في تناول الأطعمة الغنية بالبروتين مثل الدجاج والسمك واللحم قبل الخضروات والفواكه
- اهتم بالمضغ جيدا عند تناول الوجبة
- المدة بين الوجبات لا تقل عن ٣٠ دقيقة
- عند الحاجة لصرف المكملات من الفيتامينات يرجى مراجعة الطبيب المختص



يمر المريض بستة مراحل بعد اجراء عملية التكميم، ينتقل من مرحلة الى أخرى بالتدرج حسب قدرته وتحمله للمرحلة التالية:

المرحلة الأولى: رشقات من الماء

المدة: خلال ٢٤ ساعة من بعد اجراء العملية
السوائل المسموحة: الماء فقط

الكمية: ١٤٠٠-١٨٠٠ مل | من ٦ الى ٨ اكواب خلال اليوم
التعليمات: حاول قدر المستطاع استهلاك الكميات الموصى بها من الماء على فترات متفاوتة طوال اليوم لتجنب الجفاف لما يصاحب هذه المرحلة من غثيان وتقيؤ.

المرحلة الثانية: السوائل الشفافة

المدة: خلال اليوم الثاني والثالث من اجراء العملية
الكمية: ١٢٥ مل | نصف كوب لكل وجبة
السوائل المسموحة:

- عصائر الفاكهة الشفافة الغير محلاة مثل: (عصير التفاح والعنب والكرز)
- مرق لدجاج أو اللحم أو الخضار الخالي من الدهون والتوابل

- الأعشاب مثل النعناع والبابونج واليانسون والكرديه

- الجيلاتين الخالي من السكر

السوائل الممنوعة:

- الشاي والقهوة

- مشروبات الطاقة

- العصائر المحلاة والحمضية كالبرتقال والكيوي والليمون

- الحليب ومنتجات الالبان

- الشوربة

التعليمات:

- يفضل أن تكون جميع السوائل بدرجة حرارة الغرفة

- تناول السوائل والماء لتجنب الجفاف

- تناول وجبات صغيرة متكررة من السوائل حسب قدرة تحملك

- تجنب استخدام المصاص في شرب السوائل لتجنب حدوث الغازات

المرحلة الثالثة: السوائل الكاملة

المدة: بعد اليوم الثالث إلى أسبوعين من اجراء العملية
الكمية: ١٨٨ مل ما يعادل ثلاثة أرباع كوب لكل وجبة
السوائل المسموحة:

- الحليب قليل أو خالي الدسم

- المرقة أو الشوربة (بالخضار، بالدجاج، بالكريمة، بالشوفان)

بعد تصفيتها

- عصائر الفواكه أو الخضار بعد تصفيتها

- الكاسترد أو المهلبية بدون سكر

- الزبادي قليل أو خالي الدسم

السوائل الممنوعة:

- الشاي والقهوة

- مشروبات الطاقة

- العصائر المحلاة

- الأطعمة المعلبة

- إضافة البهارات الحارة

- الشوربة الجاهزة أو المضاف إليها صلصة الطماطم أو مكعبات المايجي

- الحليب أو الزبادي المنكهة

التعليمات:

- اتباع جميع التعليمات المذكورة في المرحلة السابقة بالإضافة إلى:

- توقف عن الشرب عند الشعور بالشبع

- يمكن إضافة بودرة البروتين للسوائل (whey protein)

- المدة بين الوجبات لا تقل عن ٣٠ دقيقة

- عند شعورك بانتفاخ أو غازات بعد تناول الحليب يمكنك تناول

- حليب الصويا أو الحليب الخالي من اللاكتوز المتوفرة في السوق

- عند الحاجة لصرف المكملات من الفيتامينات يرجى مراجعة

الطبيب المختص

المرحلة الرابعة: القوام المطحون

المدة: اسبوعين

الكمية: ٢٥٠ مل مايعادل كوب لكل وجبة

السوائل المسموحة:

- منتجات الحليب قليلة او خالية الدسم

- الشوربة المطحونة بالخلاط بالخضار او بالدجاج او بالكريمة او

بالشوفان

- الخضار المطبوخة والمطحونة مثل الكوسا والقرع يجب ان تكون مهروسة

- عصائر الفواكه او الخضار الطبيعية

- الفواكه المهروسة كالموز والبطيخ والبرتقال بدون بذور او قشر

- الكاسترد او المهلبية بدون سكر

- الدجاج، او اللحم، او السمك، او التونة المفروم

- البطاطس والبيض المسلوق جيدا

السوائل الممنوعة:

- الشاي والقهوة

- مشروبات الطاقة

- العصائر المحلاة

- الأطعمة المعلبة

- إضافة البهارات الحارة

- الأطعمة الغنية بالدهون او السكريات

- قشور الفواكه او الخضار مثل التفاح والخيار

- تجنب الأرز والخبز والمعكرونة

التعليمات:

- تناول السوائل والماء لتجنب الجفاف

- تناول وجبات صغيرة متكررة خلال اليوم

- توقف عن الاكل عند الشعور بالشبع

- يمكن إضافة بودرة البروتين للوجبات (whey protein)

- تجنب استخدام المصاص في شرب السوائل لتجنب حدوث

الغازات

- تجنب شرب السوائل مع الوجبة إما ان يكون قبلها او بعدها

ب ٣٠ دقيقة

- البدء في تناول الأطعمة الغنية بالبروتين مثل الدجاج

- والسمك واللحم قبل الخضروات والفواكه

- اهتم بالمضغ جيدا عند تناول الوجبة

- المدة بين الوجبات لا تقل عن ٣٠ دقيقة

- عند الحاجة لصرف المكملات من الفيتامينات يرجى

مراجعة الطبيب المختص