

النظام الغذائي بعد عملية السمنة



بعد إجراء عملية السمنة، يلعب النظام الغذائي دورًا حيويًا في تعزيز التعافي وضمان نتائج إيجابية على المدى الطويل. هذا الدليل يقدم إرشادات غذائية مبنية على مراحل تساعدك على التأقلم مع النظام الغذائي الجديد بعد العملية، مع الحرص على تلبية احتياجاتك الغذائية ودعم جسمك في رحلة الشفاء. يتم تقسيم النظام إلى مراحل متدرجة، تبدأ بالسوائل الصافية وتنتقل تدريجيًا إلى الأطعمة الطرية، مما يتيح للمعدة التكيف مع كميات وأنواع الطعام الجديدة. من المهم اتباع هذه الإرشادات لضمان التغذية السليمة وتعزيز فقدان الوزن بطريقة آمنة.

الأسبوع الأول: نظام السوائل الصافية

الأطعمة المسموحة: (1 إلى 2 ملعقة طعام كل 15 إلى 20 دقيقة)

- ماء (يفضل بدرجة حرارة الغرفة)
- شوربة صافية
- جيلي خالٍ من السكر
- شاي أو قهوة بدون كافيين (يمكن استخدام المحليات كبديل للسكر)

ملاحظة: يمنع استخدام أعواد الشرب.

الأسبوع الثاني: نظام السوائل الكاملة

الأطعمة المسموحة:

- جميع الأطعمة المسموحة في نظام السوائل الصافية
- حليب وروب قليل الدسم
- بودينغ أو كاسترد خالٍ من السكر
- بروتين شيك
- شوربة مصفاة

الإرشادات: تناول 5 إلى 6 وجبات سائلة صغيرة يوميًا.



الأسبوع الثالث والرابع: الأكل المهبوس

الأطعمة المسموحة:

- لحم خالي من الدهون، دجاج، وسمك مهروسين
- خضروات وفواكه مهروسة
- بيض مهروس
- شوفان مطحون

إرشادات: تجنب شرب السوائل مع وجبات الطعام. انتظر 30 دقيقة بعد الأكل لشرب السوائل.

الأسبوع الخامس والسادس: الأكل الطري

الأطعمة المسموحة:

- خضروات وفواكه مطبوخة وطرية (بدون قشرة)
- لحوم مفرومة أو مطحونة
- أرز و معكرونة مسلوقة و طرية
- جبن طري
- بيض مسلوق

الإرشادات العامة:

- تجنب الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات.
- شرب السوائل يجب أن يكون قبل الوجبات بـ 30 دقيقة على الأقل أو بعد الوجبات بساعة.
- امضغ الطعام جيداً وتناول الطعام ببطء، بحيث يستغرق تناول الوجبة على الأقل 20 دقيقة.
- تجنب التمارين الرياضية المكثفة لمدة 3 أشهر بعد العملية. يُنصح بالمشي الخفيف لمدة 30 دقيقة يومياً بعد الخروج من المستشفى.
- احرص على تناول كمية كافية من البروتين تتراوح بين 60 إلى 75 جرام يومياً.
- تناول الفيتامينات والمكملات الغذائية يومياً وفقاً لتعليمات الطبيب.
- إجراء فحوصات الدم كل 3 أشهر خلال السنة الأولى بعد الجراحة، وتشمل:
 - صورة الدم الكاملة (CBC)
 - مستوى الحديد
 - فيتامين B12
 - مستوى الكالسيوم وفيتامين D