

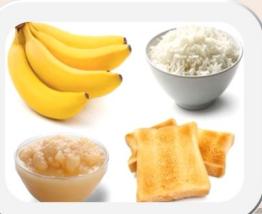
٦-٨ أسابيع من أجل : **تبدأ بنظام غذائي منخفض الألياف بعد الجراحة لمدة**

١. تقليل التورم الناجم عن الجراحة في الأمعاء.
٢. تقليل كمية المواد غير المهضومة التي تمر عبر الأمعاء.
٣. تقليل حجم البراز.



الوصيات الغذائية في حالة الإسهال :

- ١) تناول الأغذية منخفضة الألياف مع سعرات حرارية إضافية والبروتين.
- ٢) تجنب الأغذية الغنية بالدهون (كالمقالى والزيوت والزبدة)، والأطعمة المنتجة للغازات (كالفرنبيط والملفوف والبروكلي والبصل والفجل)، وكذلك المشروبات المحتوية على الكافيين (كالقهوة والنسكافيه) واللاكتوز (كالحليب).
- ٣) تعويض السوائل المفقودة بشرب سوائل صافية (كالماء والشوربات وعصائر الفواكه الطازجة) أو بتناول محلول يحتوي على الماء والسكر والملح.
- ٤) تناول الأغذية النشوية مثل: اللبن والأرز الأبيض والبطاطا المسلوقة (المقشورة) والخبز الأبيض والموز الغير ناضج والشعيرية والجزر المسلوق.



إرشادات تغذوية عامة :

١) تناول نظام غذائي متوازن للحصول على العناصر الغذائية الضرورية من البروتينات والفيتامينات والمعادن.



٢) تناول وجبات صغيرة ومتكررة بدلاً من الوجبات الكبيرة.

٣) مضغ الطعام بشكل جيد.

٤) تناول كميات كافية من السوائل ما لا يقل عن ١٠-٨ أكواب خالل اليوم لتفادي الجفاف الناتج عن الإسهال لبعض الحالات.

٥) تجنب الحليب ومنتجات الألبان خاصة في الشهر الأول لما يسببه من انتفاخات وغازات أو الإسهال واستبدالها بلينز الزبادي لاحتوائها على البكتيريا النافعة.

٦) تجنب الأطعمة التي قد تهيج القولون مثل الكافيين (الشاي والقهوة ومشروبات الطاقة)، والسكريات، والمشروبات الغازية، وال المحليات الصناعية، والأطعمة مرتفعة الدهون وبعض التوابل والبهارات خاصة الحارة.

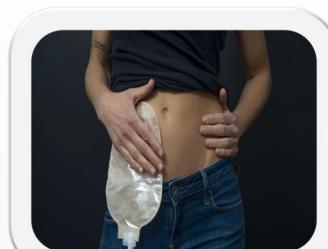


٧) تجنب الدهون العالية لتفادي حدوث الإسهال المتكررة.

٨) ممارسة التمارين الرياضية (المشي من ٦٠-٣٠ دقيقة يومياً).

فرغ المفاني (Ileostomy) :

هي عملية جراحية يتم فيها نقل جزء الأمعاء الدقيقة من خلال فتحة في جدار البطن وتكون في اصطناعية (فرغ أو ستوما) التي تسمح بتغريب البراز في كيس معلق على جلد دون المرور من الأمعاء الغليظة (القولون).



الأهداف الأساسية من إتباع نظام غذائي :

١. منع انسداد الفتحة الجانبية بعد الجراحة.
٢. تسريع شفاء الجرح.
٣. التقليل من اضطرابات الجهاز الهضمي مثل انتفاخ البطن والإسهال والإمساك والروائح المزعجة.

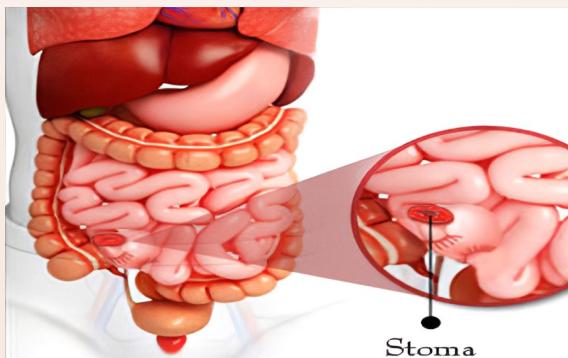




الخدمات الطبية الملكية

شعبة الخدمات العامة و التغذية الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

فغر الأنفائي (Ileostomy)



كيف تختار طعامك

بعض الخضروات (مثل: البروكلي، والملفوف، والقرنبيط، والفاصلوليا والبقول، والبصل والثوم، والمشروبات الغازية (مثل: الكولا، وعصير الليمون، والمياه الغازية).	الأطعمة التي قد تسبب الغازات
الماء، الجيلي، النعناع، مشروبات الزبادي بالبروبوتيك، الخضار النينة.	الأطعمة التي قد تساعد في تقليل الغازات
الخضار النينة ، الخضار الورقية الخضراء، الفواكه الطازجة وخاصة البرقوق، الأطعمة العقلية والدهنية، عصير الفاكهة، عصير البرقوق، البذور، الحليب الذي يحتوي على اللاكتوز.	الأطعمة التي قد تخفف البراز
الفواكه والخضروات الطازجة والحبوب (على سبيل المثال: جميع أنواع النخالة) الأطعمة الغنية بالألياف (على سبيل المثال: بسكويت دايجستيف، لفائف التين، كعك الشوفان، الفواكه المجففة أو الخبز المفرم من الحبوب الكاملة).	الأطعمة التي قد تساعد في حالة الإمساك
السمك، البصل والثوم، البيض، بعض التوابل، الفاصولياء المطبوخة، القرنبيط، بعض الخضار (الملفوف) والبازلاء والفاصلوليا المجففة والفجل.	الأطعمة التي قد تسبب الراحة
عصير الطماطم، الزبادي، عصير البرتقال، البقدونس .	الأطعمة التي قد تساعد في السيطرة على الراحة
المكسرات، جلود الفاكهة النينة، الفراولة، جوز الهند (بما في ذلك الكعك والبسكويت الذي يحتوي على جوز الهند)، الفواكه والخضروات الليفية، على سبيل المثال الكرفس أو الأناناس، مربي البرتقال السميكة.	الطعام الذي يتم هضمها بشكل سيء (والذي من المرجح أن يسبب الانسداد)
الموز أو التفاح، المعكرونة، البطاطس، الأرز، زبدة الفول السوداني الناعمة .	تناول الأطعمة التي قد زيادة سماكة البراز في حالة الإسهال

ملاحظة: إن كل شخص مختلف عن الآخر وأنك قد لا تتأثر بالعديد من هذه الأطعمة جرب تناول الأطعمة بكثيارات صغيرة في البداية ثم قم بزيادة أحجام حصصك تدريجياً حتى تتناول الطعام بشكل طبيعي .

٥. تجنب تناول الأطعمة المركزة بالسكر والمحليات الصناعية .

٦. الابتعاد عن الأغذية الغنية بالألياف مثل :

« خبز القمح (الأسمر) وخبز النخالة والفريك والبرغل والذرة .

« الفواكه الطازجة المحتوية على البذور والقشور.

« الخضروات الطازجة كالسلطة أو الخضروات المطبوخة بقشورها وبذورها.

٧. تناول وجبات صغيرة ومتعددة لا تقل عن (٦-٥) وجبات يومياً .

٨. تجنب الأكل قبل النوم .

٩. شرب كمية كافية من الماء.

