

فغر اللفائفي (Ileostomy) :

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



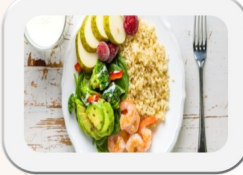
الأهداف الأساسية من إتباع نظام غذائي :

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



إرشادات تغذوية عامة :

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



٢) تناول وجبات صغيرة ومتكررة بدلاً من الوجبات الكبيرة .

٣) مضغ الطعام بشكل جيد .

٤) تناول كميات كافية من السوائل ما لا يقل عن ٨-١٠ أكواب خلال 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 بلبن الزبادي لاحتوائها على البكتيريا النافعة .

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

٧) تجنب الدهون العالية لتفادي حدوث الإسهال المتكررة .

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



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

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



التوصيات الغذائية في حالة الإسهال :

١) تناول الأغذية منخفضة الألياف مع سعرات حرارية إضافية والبروتين .

٢) تجنب الأغذية الغنية بالدهون (كالمقالي والزيت والزبدة) ، والأطعمة المنتجة للغازات (كالقربنيط 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 و الموز الغير ناضج والشعيرية والجزر المسلوقة .



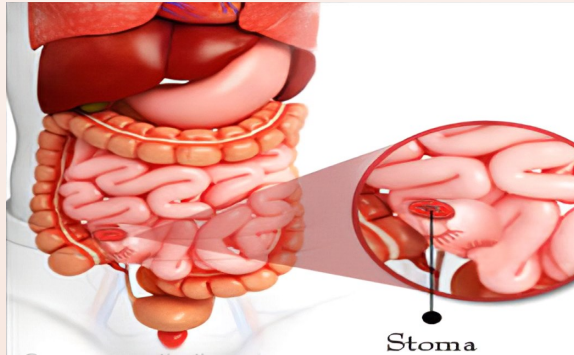


الخدمات الطبية الملكية

شعبة الخدمات العامة و التغذية

الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

فغر اللفائفي (Ileostomy)



كيف تختار طعامك

بعض الخضروات (مثل: البروكلي، والملفوف، والقرنبيط)، والفاصوليا والبقول، والبصل والثوم، والمشروبات الغازية (مثل: الكولا، وعصير الليمون، والمياه الغازية).	الأطعمة التي قد تسبب الغازات
الماء، الجلي، الشعاع، مشروبات الزبادي بالبروبيوتيك الخضار النيئة.	الأطعمة التي قد تساعد في تقليل الغازات
الخضار النيئة، الخضار الورقية الخضراء، الفواكه الطازجة وخاصة البرقوق، الأطعمة المقلية 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 دابجستيف، لفائف التين، كعك الشوفان، الفواكه المجففة أو الخبز المقرمش من الحبوب الكاملة).	الأطعمة التي قد تساعد في حالة الإمساك
السمك، البصل والثوم، البيض، بعض التوابل، الفاصوليا المطبوخة، القرنبيط، بعض الخضار (الملفوف) والبازلاء والفاصوليا المجففة والفجل.	الأطعمة التي قد تسبب الراحة
عصير الطماطم، الزبادي، عصير البرتقال، البقدونس.	الأطعمة التي قد تساعد في السيطرة على الراحة
المكسرات، جلود الفاكهة النيئة، الذرة الحلوة، جوز الهند (بما في ذلك الكعك والبسكويت الذي يحتوي على جوز الهند)، الفواكه والخضروات اللينة، على سبيل المثال الكرفس أو الأناناس، مربى البرتقال السميكة.	الطعام الذي يتم هضمه بشكل سيء (والذي من المرجح أن يسبب الانسداد)
الموز أو التفاح، المعكرونة، البطاطس، الأرز، زبدة الفول السوداني الناعمة.	تناول الأطعمة التي قد تزيد سماكة البراز في حالة الإسهال

ملاحظة: إن كل شخص مختلف عن الآخر وأنت قد لا تتأثر بالعديد من هذه الأطعمة جرب تناول الأطعمة بكميات صغيرة في البداية ثم قم بزيادة أحجام حصصك تدريجيًا 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 (٥-٦) وجبات يوميًا .

٨. تجنب الأكل قبل النوم .

٩. شرب كمية كافية من الماء.

