

فغر القولون (Colostomy):

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



الأهداف الأساسية من اتباع 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.



إرشادات تغذوية عامة:

١. تناول نظام غذائي متوازن للحصول على العناصر الغذائية الضرورية مثل 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 ٨-١٠ أكواب خلال اليوم.

٥. تجنب الحليب ومنتجات الألبان خاصة في الشهر الأول لما يسببه من انتفاخ أو غازات 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.

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.

الأطعمة التي يجب	الأطعمة قليلة الألياف
* عصائر الفواكه مثل عصير الخوخ.	* الخبز الأبيض والأرز الأبيض.
* رقائق النخالة وخبز الأسمر (خبز النخالة).	* رقائق الذرة أو الباستا (المعكرونة) الصافية.
* البقوليات و الذرة.	* الخضار التي لا تحتوي على قشور أو بذور والمطبوخة جيداً.
* الخضار الورقية (كالخس والسبانخ وغيرها).	* الخضار الناضجة مثل الموز والشمام والمشمش والدراق والخوخ والبطيخ الأحمر.
* الفشار (الفوشار).	* الفواكه المعبأة التي لا تحتوي على قشر أو بذور، مثل عصير التفاح أو الإجاص (الكمثرى).
* الأطعمة الدسمة مثل الجبنة المصنعة.	* الأسماك والدواجن واللحوم المطبوخة.
* البصل والثوم.	* البيض.
* الأطعمة المقلية والحارة.	* الدهون مثل زيوت الخضراوات، الزبدة أو السمنة النباتية.
* اللحوم المصنعة.	* المشروبات منزوعة الكافيين.
	* عصائر الفواكه التي لا تحتوي على



الخدمات الطبية الملكية شعبة الخدمات العامة و التغذية الرقابة الغذائية والتغذية السريرية فغر القولون (Colostomy)



ملاحظة: إن كل شخص مختلف عن الآخر وممكن لا تتأثر بالعديد من هذه الأطعمة .

جرب تناول الأطعمة بكميات صغيرة في البداية ثم قم بزيادة أحجام حصصك تدريجياً حتى تتناول الطعام بشكل طبيعي .

كيف تختار طعامك :

بعض الخضروات (مثل: البروكلي، والملفوف، والقرنبيط)، والفاصوليا والبقول، والبصل والثوم، والمشروبات الغازية	الأطعمة التي قد تسبب الغازات
الماء، الجيلي، النعناع، مشروبات الزبادي بالبروبيوتيك .	الأطعمة التي قد تساعد في تقليل الغازات
الخضار النينة، الخضار الورقية الخضراء، الفواكه الطازجة وخاصة البرقوق، الأطعمة المقلية والدهنية، عصير الفاكهة.	الأطعمة التي قد تخفف البراز
الفواكه والخضروات الطازجة والحبوب الأطعمة الغنية بالألياف .	الأطعمة التي قد تساعد في حالة الإمساك
السّمك، البصل والثوم، البيض، بعض التوابل، الفاصوليا المطبوخة، القرنبيط، بعض الخضار (الملفوف) والبيازلاء والفاصوليا المجففة والفجل.	الأطعمة التي قد تسبب الرائحة
عصير الطماطم، الزبادي، عصير البرتقال، البقدونس .	الأطعمة التي قد تساعد في السيطرة على الرائحة
المكسرات، جلود الفاكهة النينة، الذرة الحلوة، جوز الهند (بما في ذلك الكعك والبسكويت الذي يحتوي على جوز الهند)، الفواكه والخضروات اللينة.	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 زيادة سماكة البراز في حالة الإسهال

يتم إدخال الألياف تدريجياً الى النظام الغذائي :

- ◆ قم بزيادة كمية الألياف التي تتناولها ببطء إلى ٢٥ - ٣٥ جراماً يومياً.
- ◆ تناول الخبز والحبوب الكاملة ١٠٠% من القمح الكامل أو الجاودار أو الشوفان أو النخالة، الجيدة الشعير، والشوفان، والكينوا.
- ◆ تناول الفواكه والخضروات الطازجة بدلاً من العصائر.
- ◆ تناول الفواكه والخضروات بقشرها .
- ◆ المكسرات والبذور .



أثناء تناول كميات أكبر من الألياف
تحتاج الى السوائل فهي تساعد
الجسم بمعالجة الإمساك دون إزعاج.

