

## 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

- \* الخبز الأبيض والأرز الأبيض.
- \* عصائر الفواكه مثل عصير الخوخ .
- \* رقائق الذرة أو الباستا (المعرونة) الصافية.
- \* رقائق النخالة و الخبز الأسمر (خبز النخالة).
- \* الخضار التي لا تحتوي على قشور أو بذور والمطبوخة جيداً.
- \* البقوليات و الذرة.
- \* الخضار الورقية (كالخس والسبانخ وغيرها).
- \* الفواكه المعلبة التي لا تحتوي على قشر أو بذور، مثل عصير التفاح أو الإجاص (الكمثرى).
- \* الفشار (الفوشار).
- \* الأسماك والدواجن واللحوم المطبوخة .
- \* البيض.
- \* الدهون مثل زيوت الخضراوات، الزبدة أو السمنة النباتية .
- \* المشروبات منزوعة الكافيين.
- \* عصائر الفواكه التي لا تحتوي على

## إرشادات تغذوية عامة :

١. تناول نظام غذائي متوازن للحصول على العناصر الغذائية الضرورية مثل 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 .

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 .

## 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 و الإمساك و الروائح المزعجة .





## 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 :

الأطعمة التي قد تسبب الغازات	بعض الخضروات (مثل: البروكلي، والملفوف، والقرنبيط)، والفاصوليا والبقول، والبصل والثوم، والمشروبات الغازية
الأطعمة التي قد تساعد في تقليل الغازات	الماء، الجيلي، النعناع، مشروبات الزبادي بالبروبيوتيك .
الأطعمة التي قد تخفف البراز	الخضار النيئة، الخضار الورقية الخضراء، الفواكه الطازجة وخاصة البرقوق، الأطعمة المقلية والدهنية، عصير الفاكهة.
الأطعمة التي قد تساعد في حالة الإمساك	الفواكه والخضروات الطازجة والحبوب الأظعمة الغنية بالألياف .
الأطعمة التي قد تسبب الرائحة	السّمك، البصل والثوم، البيض، بعض التوابل، الفاصوليا المطبوخة، القرنبيط، بعض الخضار (الملفوف) واليازلاء والفاصوليا المجففة والفجل.
الأطعمة التي قد تساعد في السيطرة على الرائحة	عصير الطماطم، الزبادي، عصير البرتقال، البقدونس .
الطعام الذي يتم هضمه بشكل سيء (والذي من المرجح أن يسبب الانتسداد)	المكسرات، جلود الفاكهة النيئة، الذرة الحلوة، جوز الهند (بما في ذلك الكعك والبسكويت الذي يحتوي على جوز الهند)، الفواكه والخضروات الليلية.
تناول الأطعمة التي قد تزيد سماكة البراز في حالة الإسهال	الموز أو التفاح، المعرونة، البطاطس، الأرز، زبدة الفول السوداني الناعمة .

## 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.**

