

٣. **الاسبوع ٥-٦ بعد العملية:** يمكن تناول الأطعمة المطحونة مثل قوام طعام الأطفال وابداً بتناول البروتينات مثل اللحوم والدجاج والسمك ثم الانتقال للخضار و الفواكه المطحونة.

يمكن تناول الأطعمة التالية :

- * لين (قليل دسم)
- * لحمة أو دجاج أو سمك مطحون ناعماً على الخلط
- * مهليبة بدون سكر (تحضر من حليب خالي الدسم و يمكن استخدام محلي صناعي)
- * كسترد بدون سكر (تحضر من حليب خالي الدسم ويمكن استخدام محلي صناعي)
- * شوربة خضار مطحونة بالخلط
- * بطاطا مهروسة

٤. **الاسبوع السابع بعد العملية:** يمكن اضافة الطعام الطري والمطحون مثل كفتة السمك الكفتة الدجاج .

توعّد على مضغ الطعام جيداً لتجنب حدوث الاستفراغ او تهيج المعدة او الانتفاخ او تسكير الفتحة.

اذا ادى تناول الطعام الجامد الى شعور بالغثيان او استفراغ يمكنك تناول السوائل و بالتدريج اضف الطعام الطري ومن ثم الطعام الجامد .

٥. **الانتقال للطعام العادي :** يتم تحديد برنامج غذائي خاص للمريض بالاعتماد على احتياجاته و عمره ونشاطه الحركي .

٦. **تكليم المعدة :** يتم استئصال ٨٠٪ من المعدة من خلال تكميم المعدة مما يترك حبيباً طويلاً يشبه الأنابيب. وهذه المعدة المصغرة لا يمكن أن تحفظ بالكثير من الطعام.



كما أنها تنتج كمية أقل من هرمون غريلين المسؤول عن التحكم في الشهية، ما قد يُقلل الرغبة في الطعام .

تحدد نوع جراحات إنقاص الوزن المناسبة بناءات على :

- ١) مؤشر كثافة الجسم (BMI) ٢) العادات الغذائية ٣) عمليات جراحية أجريت سابقاً ٤) المشاكل الصحية الأخرى ٥) المخاطر التي تتطوّر عليها كل عملية.

النظام الغذائي بعد جراحة المعدة :

في السنوات الأخيرة أصبحت جراحة تصغير المعدة من طرق معالجة السمنة المفرطة، و هذا يؤثر على عمل المعدة أما بشكل مؤقت أو بشكل دائم ، لذلك يجب اتباع نظام غذائي يتتناسب مع الحالة الصحية للشخص، و التدرج بالحمية حسب الآتي :



١. **الايم الاولى بعد العملية:** يمكن تناول كمية قليلة من الماء أو بعض قطع الثلج.

٢. **الاسبوع ٤-١ بعد العملية:** يمكن تناول السوائل التالية :

- * ماء
- * مرقة دجاج او لحم مصفى
- * مرقة خضار صافية
- * عصير فاكهة طبيعي مصفى و بدون سكر مضاد



السمنة :
تعرف على أنها تراكم مفرط أو غير طبيعي للدهون .

بعد السبب الرئيسي لزيادة الوزن والسمنة :

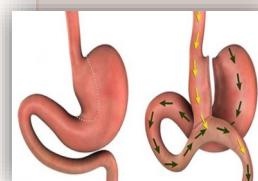
اختلال توازن الطاقة بين السعرات الحرارية التي تدخل الجسم والسعرات الحرارية التي يحرقها.

المعايير التي يجب توفرها في المريض لإجراء عملية ربط المعدة له :

١. لا يقل مؤشر كثافة الجسم (BMI) عن ٤٠ كغم/م^٢ ولا يعني من أمراض مزمنة أو لا يقل مؤشر كثافة الجسم (BMI) عن ٣٥ كغم/م^٢ يعني من أمراض مزمنة مثل أمراض القلب أو السكري أو الضغط .
٢. لا يقل عمر المريض عن ١٦ سنة ولا يزيد عن ٦٠ سنة.

أنواع جراحة السمنة :

١. **تحويل مسار :** المعدة بشكل حرف "Z" تُعد هذه العملية الطريقة الأكثر شيوعاً لتحويل مسار المعدة. وهذه العملية عادةً غير قابلة للإصلاح. إذ تعمل من خلال تقليل مقدار الطعام الذي يمكنك تناوله في الوجبة الواحدة وتقليل امتصاص العناصر المغذية .





الخدمات الطبية الملكية

شعبة الخدمات العامة و التغذية الرقابة الغذائية والتغذية السريرية جراحة السمنة



- ⦿ تحتاج لأن تأخذ فيتامينات لتعويض الجسم عند فقدانها لأن كمية الطعام قليلة غير كافية لتعطي الاحتياج اليومي من الفيتامينات.
 - ⦿ إذا كنت تأخذ عدة أنواع من الأدوية يفضل أن تجعل بين كل علاج تناوله ٥ - ١٠ دقائق.
 - ⦿ الإمساك هو أحد المشاكل التي يواجهها الشخص بسبب قلة الطعام المتداول ولمعالجته أشرب الماء بين الوجبات، وحاول ممارسة بعض التمارين الرياضية البسيطة لأنها تزيد من حركة الأمعاء.
 - ⦿ يمكن الاستعاضة عن الخبز العادي بخبز توست أو كعك بدون السكر إذا شعر المريض بعدم الراحة، كذلك الاستعاضة باللحوم المسلوقة بدل المشوية إذا شعر بصعوبة في هضمها.
 - ⦿ من أهم المشاكل التي يواجهها المريض اعتماده على تناول الوجبات السريعة سهولة التناول الغنية بالسكريات مثل البسكويت والشوكولاتة والبطاطا المقلية والتي تسبب زيادة في الوزن حتى مع وجود الحلقة لذلك يجب الانتباه لهذه الأطعمة وتجنبها.
 - ⦿ مارس رياضة المشي ٢/١ ساعة يومياً على الأقل.
- تجنب ما يلي :**
- ⦿ السكر ، العسل ، القطر ، الدبس.
 - ⦿ حليب كامل الدسم (سائل أو بودرة أو مركز) ، حليب بالشوكولاتة ، الكريمة.
 - ⦿ عصائر الفواكه المحلاة و التي تحتوي على لب الفواكه.
 - ⦿ المشروبات الغازية.
 - ⦿ مكعبات اللحوم (مكعبات الماجي أو ما يشبهها).
 - ⦿ الأطعمة المقلية و الدسمة و المبهرة (خضار مقلية مثل البطاطا أو لحم أو دجاج أو سمك مقلية) ، الذرة (خاصة البشار) .
 - ⦿ المكسرات و البذور و الفواكه الطازجة مثل العنب و الأناناس و الفواكه المجففة أو أي طعام تدخل فيه.
 - ⦿ الحلويات العربية و السكر و الشوكولاتة.

توصيات وتعليمات يجب مراعاتها مبينه كالتالي :

⦿ عدم الاعتماد الكلي على السوائل والاطعمة الطيرية والانتقال تدريجياً للأطعمة الصلبة.

⦿ مضغ الطعام يجب أن يكون ببطء

١. اجعل لكل وجبة ٣٠ دقيقة من الوقت

٢. امضغ كل لفحة ٣٠ مرة قبل بلعها

٣. تناول لقم صغيرة جداً أو استخدام ملعقة صغيرة وقطّع الطعام قطعاً بحجم حبة البازلاء حتى تكون أسهل للمضغ.

⦿ توقف عن تناول الطعام عند الشعور بالامتلاء. إذا تناولت كمية أكبر من اللازم ستشعر بالتعب لأن حجم المعدة أصبح أصغر .

⦿ لا تأكل وتشرب في نفس الوقت

⦿ يجب أن تتوقف عن الطعام :

١. عندما تشعر بالامتلاء أو بضغط في منطقة الوسط من البطن تحت الأضلاع.

٢. إذا شعرت بالغثيان.

٣. ألم في أعلى الصدر أو الكتف.

⦿ عندما يصبح تناول الطعام أسهل التزم بثلاث وجبات رئيسية متوازنة فقط لتحافظ على وزنك.

⦿ تناول المشروبات و السوائل ببطء وبين الوجبات وليس خاللها .

١. يفضل أن تتناول الماء والحليب خالي الدسم أو قليل الدسم أو الشاي بدون سكر

٢. لا تشرب أي شيء قبل ٣٠ دقيقة قبل الوجبة أو بعدها.

٣. يمكن ان تحمل زجاجة ماء طيلة الوقت .

٤. تجنب المشروبات الغازية لأنها تسبب تكون الغازات والانتفاخ.