

جراحة علاج البدانة  
دليل التغذية

وقت التحيف

الحمية الغذائية اليوم الاول والثاني سوائل فقط

الحمية الغذائية للأسبوعين الاول والثاني سوائل فقط

الحمية الغذائية للأسبوع الثالث والرابع طعام مهروس

الحمية الغذائية للأسبوع الخامس الى التاسع طعام مقطع بشكل ناعم

نصائح لتناول الطعام الصحي للأسبوع العاشر وما بعده

تم تطوير هذا المستند من قبل اخصائي التغذية المعتمدين في برنامج علاج البدانة بمستشفى تورونتو الغربية، ويهدف استخدامه بالتعاون مع إرشادات اختصاصي تغذية المختص (٢٠٢٢/٠٤) معلومات عن كيفية التواصل مع الكادر الطبي

**Bariatric Surgery Program**  
Toronto Western Hospital  
University Health Network  
399 Bathurst St, 4<sup>th</sup> Floor, East Wing  
Toronto, ON, M5T 2S8  
416-603-5800 ext: 6145

**برنامج جراحة البدانة**  
مستشفى تورنتو الغربي  
شبكة الصحة الجامعية  
٣٩٩ شارع باثورست، الطابق الرابع، الجناح  
الشرقي  
تورونتو، ON، M5T 2S8  
٥٨٠٠ - ٦٠٣ - ٤١٦ تحويلة: ٦١٤٥

<p>Website:  <a href="http://www.uhn.ca/Surgery/Clinics/Bariatric_Clinic">www.uhn.ca/Surgery/Clinics/Bariatric_Clinic</a></p> <p><i>*Voicemail active Monday to Friday  8am to 5pm</i></p>	<p>الموقع الإلكتروني:  <a href="http://www.uhn.ca/Surgery/Clinics/Bariatric_Clinic">www.uhn.ca/Surgery/Clinics/Bariatric_Clinic</a></p> <p>* نتفقد البريد الصوتي من الاثنين إلى الجمعة من الساعة ٨ صباحاً حتى ٥ مساءً</p>
--	---

للأسئلة أو الاستفسارات المتعلقة بالتغذية، يرجى الاتصال بأخصائيين التغذية لعلاج البدانة التالي:

<p><a href="mailto:kelly.chen2@uhn.ca">kelly.chen2@uhn.ca</a>  Puichi.cheng@uhn.ca  Keely.Lo@uhn.ca كيلي لو  Ivy.Lu@uhn.ca ايڤي لو  Stella.Paterakis@uhn.ca ستيليا باتراكيس  LauraAnn.Scott@uhn.ca لورا سكوت  Katie.Warwick@uhn.ca كاتي وارويك</p>	<p>Pui Chi Cheng puichi.cheng@uhn.ca  Kelly Chen <a href="mailto:kelly.chen2@uhn.ca">kelly.chen2@uhn.ca</a>  Keely Lo <a href="mailto:Keely.Lo@uhn.ca">Keely.Lo@uhn.ca</a>  Ivy Lu <a href="mailto:Ivy.Lu@uhn.ca">Ivy.Lu@uhn.ca</a>  Stella Paterakis <a href="mailto:Stella.Paterakis@uhn.ca">Stella.Paterakis@uhn.ca</a>  Laura Scott <a href="mailto:LauraAnn.Scott@uhn.ca">LauraAnn.Scott@uhn.ca</a>  Katie Warwick <a href="mailto:Katie.Warwick@uhn.ca">Katie.Warwick@uhn.ca</a></p>
--	--

للأسئلة أو الاستفسارات المتعلقة بالتمريض خلال الشهر الأول بعد الجراحة، يرجى الاتصال بمرضىين الاستعلامات:

<p>دانيا ماكنزي، ممرضة الاستعلامات  ٤١٦-٢٦٢-٢٦٩١  <a href="mailto:nursenavigator.western@uhn.ca">nursenavigator.western@uhn.ca</a></p>	<p>Danae McKenzie, Nurse Navigator  416-262-2691  <a href="mailto:nursenavigator.western@uhn.ca">nursenavigator.western@uhn.ca</a></p>
--	--

للأسئلة أو الاستفسارات المتعلقة بالمتابعة خلال الأشهر الأولى وما بعدها، يرجى الاتصال بممرضات عيادة البدانة على ٥٨٠٠-٦٠٣-٤١٦-٦١٤٥ تحويلة.

Mariyam Bajwa, RN	مريم باجوا، RN
Patti Kastanias, NP	باتي كاستانياس، NP
Shanyne McGhie, RN	شينيون ماكغي، RN
Wei Wang, NP	وي وانغ، NP
Lorraine Whitehead, RN	لورين وايتهد، RN

## النظام الغذائي قبل جراحة علاج البدانة

### وقت التنحيف

وقت التنحيف، هو عبارة عن مشروب بديل للوجبات منخفضة السعرات الحرارية، وسيُطلب منك تناوله لمدة ٢ إلى ٤ أسابيع قبل الجراحة. سيقال هذا المشروب من حجم الكبد والأنسجة الدهنية داخل الكبد وحوله. هذه التغييرات ستجعل الجراحة أسهل وأكثر أماناً لك. سيقوم الطبيب الجراح ب إخبارك بالمدة التي ستحتاج إليها لشرب وقت التنحيف.

### تعليمات:

- امزج عبوة واحدة من مشروب وقت التنحيف مع ١ أو ٢ كوب من الماء. حرك المشروب قبل الشرب.
- اشرب ٤ عبوات من وقت التنحيف كل يوم (على سبيل المثال: الإفطار والغداء والعشاء والوجبات الخفيفة).
- توقف عن شرب وقت التنحيف بحلول منتصف الليل في الليلة التي تسبق الجراحة.
- بالإضافة إلى ذلك ، اشرب ٦ إلى ٨ أكواب من الماء أو السوائل الخالية من السعرات الحرارية كل يوم (على سبيل المثال: الماء ، القهوة السوداء أو الشاي مع التحلية الاصطناعية ، الشاي الأخضر ، شاي الأعشاب ، نكهات المشروبات الخالية من السعرات الحرارية (على سبيل المثال: كرسنال لايت Crystal Light ، قطرات ميو Mio ، قطرات كول ايد Kool Aid الخالية من السكر ، إلخ) ، جيل-أو خالي من السكر، و / أو مرق/ماء الدجاج أو اللحم البقري أو الخضار مصفى التي تحتوي على أقل من ١٠ سعرات حرارية.
- لا تتناول أي أطعمة أخرى أثناء تناول شراب وقت التنحيف.

### كيفية التعامل مع الاعراض الجانبية:

**الجوع** - اشرب ٤ عبوات من وقت التنحيف يومياً في أوقات الوجبات العادية. قد ترغب في تجنب الجلوس مع الآخرين أثناء تناولهم الطعام. سيقال شعورك بالجوع بعد تناول وقت التنحيف بعد مرور ٣ إلى ٤ أيام.

**الصداع** - بالإضافة إلى ٤ عبوات من وقت التنحيف، اشرب من ٦ إلى ٨ أكواب من الماء أو السوائل الخالية من السعرات الحرارية. إذا استمر الصداع، فتحدث إلى الصيدلي عن مسكنات الألم المتاحة ممكن تناولها دون وصفة طبية.

**الإسهال** - تأكد من شرب ٦ إلى ٨ أكواب من الماء أو سوائل خالية من السعرات الحرارية، بالإضافة إلى ٤ عبوات من وقت التنحيف. يمكنك أيضًا إضافة ١ ملعقة صغيرة من مكملات الألياف الخالية من السكر (مثل: بنيفايبر (Benefiber) إلى كل عبوة من وقت التنحيف تتناولها.

**الإمساك** - احرص على شرب ٦ إلى ٨ أكواب من الماء أو سوائل خالية من السعرات الحرارية، بالإضافة إلى ٤ عبوات من وقت التنحيف. يمكنك أيضًا شرب كوب من الماء الدافئ أو شاي الأعشاب مع كل مشروب وقت التنحيف.

## النظام الغذائي بعد جراحة البدانة

### اليوم الأول - حمية السوائل الصافية:

رشف ١٥ مل من السوائل الصافية ببطء كل ١٥ دقيقة. تشمل السوائل الصافية الماء، والعصير المخفف بكميات متساوية من الماء المرق، الشاي، وجيل-أو الخالي من السكر المضاف. حتى إذا كنت لا ترغب في شرب أي شيء، فمن المهم أن تبدأ في احتساء السوائل للتأكد من أن جهاز الهضمي يعمل بشكل صحيح. لا تشرب المشروبات الغازية.

### اليوم الثاني - حمية السوائل الصافية:

رشف سوائل صافية ببطء ٣٠ مل كل ١٥ دقيقة. السوائل الصافية تشمل الماء، العصير المخفف بكميات متساوية من الماء، المرق، الشاي، جيل-أو الخالي من السكر المضاف. حتى إذا كنت لا ترغب في شرب أي شيء، فمن المهم أن تبدأ في احتساء السوائل للتأكد من أن الجهاز الهضمي يعمل بشكل صحيح. لا تشرب المشروبات الغازية.

\*\*\*\*\* هل تعلم؟ \*\*\*\*\*

### خسارة الوزن المتوقعة

كمعدل متوسط، يفقد الأشخاص ما بين ٢٥٪ إلى ٣٠٪ من وزنهم بعد جراحة علاج البدانة. على سبيل المثال، إذا كان وزنك ٣٠٠ رطل قبل الجراحة، فقد تفقد ما بين ٧٥ إلى ٩٠ رطلاً. ضع في عين الاعتبار أن بعض الناس قد تفقد وزناً أكثر والبعض قد يفقد وزناً أقل.

بالنسبة لبعض الأشخاص، لا يعكس فقدان الوزن الزائد المقياس، ولكن هناك التغييرات الإيجابية التي تحدث بعد جراحة علاج البدانة. على سبيل المثال، قد تجد أن صحتك تتحسن، أو أنك تشعر بتحسن بشكل عام، أو لديك المزيد من الطاقة، أو تصبح أكثر نشاطاً. يمكنك كتابة ما تشعر به من التغييرات كمذكرات يومية ستساعدك على التأمل في هذه التغييرات الإيجابية.

أخيراً، يحتاج الجسم إلى الوقت ليتأقلم مع جميع التغييرات وقد يستغرق الأمر من عام إلى عامين للوصول إلى الوزن الجديد. من المهم أيضاً تفهم أن مقداراً صغيراً من استعادة الوزن هو أمر طبيعي. هذا لا يعني أنك ستستعيد وزنك بالكامل. وللحصول على أفضل النتائج، اتبع إرشادات التغذية لعلاج البدانة، حافظ على نشاطك، اطلب الدعم من فريق علاج البدانة إذا كنت في حاجة له.

## الأسبوع الأول والثاني - حمية السوائل:

### تعليمات:

١. ابدأ بتناول مكملات الفيتامينات والمعادن القابلة للمضغ (انظر الصفحة ١١).
٢. قم بشرب ١ الى ٢ من مخفوق البروتين يوميًا. راجع دليل مشروب البروتين أو أسأل اختصاصي التغذية المختص بك.
٣. أضف مسحوق البروتين غير المنكه إلى السوائل من ١ إلى ٣ مرات يوميًا.
٤. قم بشرب من ٢ إلى ٤ أكواب من الماء أو السوائل الخالية من السعرات الحرارية يوميًا.

تناول / اشرب فقط العناصر السائلة المدرجة أدناه
. عصير الطماطم
. عصير التفاح غير المحلى
. كريمة القمح
. دقيق الشوفان (أقل من ١٠ غ من السكر)
. شوربة/ مرق - مصفاة فقط
(على سبيل المثال: طماطم، القرع، كريمة الفطر)
. الجبن القريش
. لبن/زبادي (بدون سكر مضاف)
. حليب (خالى الدسم أو ١٪)
. حليب خالى من اللاكتوز
. حليب الصويا
. مخفوق البروتين
. بودرة البروتين
. الماء و / أو المشروبات الخالية من السعرات الحرارية

### تنبيهات:

١. امضغ الطعام ببطء. يجب أن يستغرق تناول الوجبة ٣٠ الى ٤٠ دقيقة.
٢. تناول أو اشرب ١ ملعقة كبيرة من الطعام كل ٣ الى ٥ دقائق.
٣. توقف عن الأكل إذا شعرت بأي ألم أو انزعاج.
٤. احتفظ بالمياه بالقرب منك لكي تشرب ببطء طوال اليوم.

\*\*\*\*\*! نصائح حول بقاء الجسم رطباً\*\*\*\*\*

تعتبر المثلجات منزلية الصنع طريقة رائعة للمساعدة في تلبية احتياجاتك من السوائل والبروتينات. أضف مسحوق البروتين غير المنكه إلى مشروبك الطاقة المفضل لديك الذي لا يحتوي على سعرات حرارية، واخلطه جيداً، ثم اسكبه في قالب المثلجات، ثم قم بتجميده تشمل الخيارات الأخرى التي يمكنك ان تحولها الى مثلجات مثل اللبن/ الزبادي أو مخفوقات البروتين

## للأسبوع الثالث والرابع - نظام غذائي مهروس

الإرشادات:

- استمر في تناول مكملات الفيتامينات والمعادن القابلة للمضغ (انظر الصفحة ١١).
- اشرب ١ الى ٢ من مخفوق البروتين يوميًا. راجع دليل مشروب البروتين أو اسأل اختصاصي التغذية المختص بك.
- أضف مسحوق البروتين غير المنكه إلى طعامك كلما أمكن ذلك
- اشرب ٤ إلى ٦ أكواب من الماء أو السوائل الخالية من السعرات الحرارية يوميًا.

نوع الطعام	انواع الأطعمة الممكن تناولها	الأطعمة التي يجب تجنبها
الفاكهة والخضار	عصير الطماطم، صلصة التفاح غير المحلاة، الخضار المهروسة المطبوخة، الفاكهة المهروسة المطبوخة أو المعلبة.	البيذور أو الأطعمة ذات الجلد القاسي، الفاكهة المجففة، الفواكه والخضروات النيئة
الحبوب والنشويات	كريمة القمح دقيق الشوفان (أقل من ١٠ جرامات من السكر) رقائق السريال باردة (غير مغلفة بالسكر) منقوعة في الحليب حتى تصبح طرية، مقرمشات الصودا، خبز محمص (ميلبا)	الخبز المعكرونة الأرز جميع أنواع الرقائق السيريل والحبوب الأخرى
الحساء	جميع أنواع الشورية المهروسة	الأخرى
المشروبات	سوائل صافية خالية من السعرات الحرارية ماء، عصير مخفف بالماء مرق لحم قليل الدسم أو مرق الخضروات شاي أو قهوة خالية من الكافيين	المشروبات الغازية المشروبات المحتوية على الكافيين العصائر المركزة الكحول
الحلويات والسكريات	كاسترد خالي من السكر	الأخرى

	بوظة خالية من السكر Jell-O®جيل- او خالي من السكر	
زبدة الفول السوداني المكسرات البذور البيض (مسلوق وسط) الجبن الصلب الحليب ٢ ٪ دسم	مسحوق البروتين مخفوق البروتين الحليب (منزوع الدسم أو ١٪) الحليب الخالي من اللاكتوز مشروب الصويا الطبيعي / العادي الجبن القريش جبنة ريكوتا جبنة كريمة خالية من السكر لين/ زبادي سمك (رطب ومهروس بشوكة) بيض مسلوق طري. حمص دجاج والحـم بقر والحـم خنزير مهروس	مصادر البروتين

### الأسبوع الثالث والرابع - النظام الغذائي المهروس (تتمة)

#### تذكير:

- ١- امضغ الطعام ببطء. يجب أن يستغرق تناول الوجبة من ٣٠ الى ٤٠ دقيقة.
- ٢- افصل السوائل عن الطعام الصلب.
- ٣- توقف عن الشرب السوائل ٣٠ دقيقة قبل الوجبة. انتظر ٣٠ دقيقة بعد الأكل لبدء الشرب السوائل مرة أخرى.
- ٤- لا تقلق إذا لم تتمكن من إنهاء الوجبة.
- ٥- توقف عن الأكل إذا شعرت بأي ألم أو انزعاج.
- ٦- احتفظ بالمياه بالقرب منك واشرب ببطء طوال اليوم.

من ماذا يتكون	اسم الطعام	
٤/١ إلى ٣/١ كوب كريمة قمح ٢ إلى ٤ ملاعق كبيرة حليب	كريمة القمح الفاكهة	وجبة الإفطار
٢ ملعقة كبيرة فاكهة مهروسة		
١ كوب مخفوق البروتين	مخفوق البروتين	وجبة الصباح الخفيفة
١ بيضة مسلوقة وسط ٢-١ قطعة ميلبا توست	البيض توست مقرمش	وجبة الغداء

وجبة خفيفة بعد الظهر	الزبادي/اللبن	١ وعاء صغير من اللبن الزبادي الخالي من السكر
وجبة العشاء	اللحوم أو الأسماك البطاطا المهروسة الجزر	٢ إلى ٤ ملاعق كبيرة لحم مهروس أو سمك مهروس ٢ ملعقة كبيرة بطاطس مهروسة ١ ملعقة كبيرة بودرة بروتين غير منكه ٢ ملعقة كبيرة جزر مهروس
وجبة خفيفة في المساء	مخفوق البروتين	١ كوب بروتين مخفوق

مثال: النظام الغذائي المهروس

### الاسبوع الخامس الى الاسبوع التاسع - نظام غذائي مقطع بشكل صغير

الإرشادات:

- ١- انتقل الان إلى حبوب الفيتامينات والمكملات المعدنية. يمكن تقطيعها أو تقسيمها إلى قطع أصغر إذا لزم الأمر. راجع دليل الفيتامينات والمعادن أو اسأل اختصاصي التغذية (انظر الصفحة ١١).
- ٢- تأكد من أن الطعام رطب وطري مقطع بأحجام صغيرة وذو ملمس ناعم (على سبيل المثال: أطعمة مطبوخة مع صلصات / مرق قليل الدسم، مطبوخ في وعاء أو طبخ بطيء).
- ٣- اشرب مخفوق بروتين واحد يوميًا أو أضف مسحوق البروتين غير المنكه إلى الطعام. راجع دليل مشروب البروتين أو اسأل اختصاصي التغذية المختص.
- ٤- قم بشرب ٦ إلى ٨ أكواب من الماء أو السوائل الخالية من السعرات الحرارية يوميًا.

### الأطعمة التي يمكنك الآن البدء في دمجها في نظامك الغذائي الطري

✓	اللحم المفروم / الدواجن أو مكعبات اللحم / الدواجن المطبوخة بالقليل الحار أو الحساء أو الكاري
✓	الجبن - جميع الأنواع بحجم ٣٠ جرام أو ١ بوصة مكعبات
✓	البقوليات - طرية ومطبوخة مع الصلصة (مثل: الفول والعدس والحمص)
✓	البيض - مطبوخ بقليل من الدهون أو بدون دهون (على سبيل المثال: بيض مسلوق، بيض مخفوق)
✓	الفاكهة والخضروات المطبوخة جيدًا (مثل: البروكلي المسلوق، والفاصوليا الخضراء المعلبة، والفواكه المعلبة)
✓	الفاكهة اللينة (مثل: مانجو، موز، تفاح مقشر)
✓	خبز اللباني، لفائف التورتيللا
✓	الخبز - شرائح رقيقة ومحمصة جيدًا
✓	الحبوب رقائق السيرييل - غنية بالألياف وقليل من السكر

- ✓ كل انواع الشوربة/ الحساء/ مرق
- ✓ زبدة الفول السوداني، اللوز أو الكاشو

## تذكيرات:

- ١- كل ببطء. يجب أن يستغرق تناول وجبة الطعام ٢٠ الى ٤٠ دقيقة.
- ٢- افصل السوائل عن الطعام الصلب. توقف عن الشرب السوائل قبل ٣٠ دقيقة من وجبة الطعام.
- ٣- انتظر ٣٠ دقيقة بعد الأكل لبدء شرب السوائل مرة أخرى
- ٤- تناول ٣ وجبات رئيسية و ٢ الى ٣ وجبات خفيفة في اليوم. تجنب عدم البقاء من دون تناول الطعام لأكثر من ٤ ساعات.
- ٥- قطع الطعام إلى قطع صغيرة بحجم حبة البازلاء.
- ٦- تناول الأطعمة الغنية بالبروتين أولاً.
- ٧- توقف عن الأكل قبل أن تشعر بالشبع.
- ٨- أهدف إلى الحصول على ٦٠ الى ٨٠ غرام من البروتين يوميًا.

## الأسبوع الخامس إلى التاسع- نظام غذائي طري (تتمة)

من ماذا يتكون	اسم الطعام	
بيضة كاملة ١ ملعقة كبيرة لحم خنزير مقدد ٢ ملعقة كبيرة جبن قليل الدسم ١ مبشور	بيض المخفوق	وجبة الإفطار
شريحة من خبز القمح ١/٢ الكامل محمص جيدًا	توست القمح الكامل	
		وجبة الصباح الخفيفة
نصف كوب مرقة بقول	مرق الفاصوليا	وجبة الغداء
كوب فاكهة معلبة أو مجمدة مفرومة وغير محلاة	فاكهة	
ملعقة كبيرة ٢	حمص	وجبة خفيفة بعد الظهر
٤/١ خبز التورتيا صغيرة من القمح الكامل	خبز التورتيا	
أونصات سمك مشوي ٣	سمك	وجبة العشاء
نصف كوب	بطاطا المهروسة	

كوب من الفاصوليا ٤/١ الخضراء المطبوخة جيدًا	فاصوليا خضراء	
كوب حليب ١	حليب	وجبة خفيفة في المساء

٦٥ غرام من البروتين مثال: نظام غذائي طري

\*\*\*\*\* هل تعلم؟ \*\*\*\*\*

### السوائل من بعد جراحة البدانة

بعد جراحة علاج البدانة، قد يكون من الصعب شرب كمية كافية من السوائل، بسبب صغر حجم المعدة الجديدة. سوف تحتاج إلى تناول رشفات صغيرة طوال اليوم. قد تجد أيضًا أن بعض السوائل، بما في ذلك الماء، تسبب الازعاج. إذا كان الأمر كذلك، جرب شاي الأعشاب الدافئ أو أضف الليمون أو محسنات النكهة الخالية من السكر إلى الماء. تذكر أن تتصل أو ترسل بريدًا إلكترونيًا إلى اختصاصي التغذية لعلاج البدانة إذا استمر وضع الانزعاج.

## الأسبوع العاشر وما بعده- نظام غذائي صحي متوازن

### الإرشادات:

- ١- استمر في تناول الفيتامينات والمعادن لمدى الحياة.
- ٢- اشرب ٦ إلى ٨ أكواب من الماء أو السوائل الخالية من السعرات الحرارية كل يوم.
- ٣- تناول ٣ وجبات رئيسية و ٢ الى ٣ وجبات خفيفة كل يوم. تجنب عدم تناول الطعام لأكثر من 4 ساعات.
- ٤- تذكر شمل الأطعمة الغنية بالبروتين والألياف مع كل وجبة رئيسية والوجبات الخفيفة (انظر الرسم البياني أدناه).
- ٥- جرب الأطعمة الجديدة واحدًا تلو الآخر. إذا كنت لا تتقبل ذلك فوراً، فحاول مرة أخرى في بعد عدة أسابيع قليلة.
- ٦- قم بقياس الطعام. تتكون حجم الوجبات ما بين كوب إلى كوبين، حسب القوام والتركيبية.
- ٧- خطط مسبقاً. حاول التفكير في أسبوعك والتخطيط المسبق لوجبات الأيام المزدحمة. على سبيل المثال، جرب طهي قدر كبير من مرق البقول وتقسيمه ووضع ب كوب واحد لتسهيل استخدامه أو أخذه معك في طريقك إلى العمل.

أمثلة على الأطعمة الغنية بالألياف:	أمثلة على الأطعمة غنية بالبروتين:
الخضروات الطازجة، او المجمدة او المعلبة	لحم البقر الدجاج، لحم الخنزير، الأسماك،
الفواكه الطازجة والمجمدة والمعلبة (المعبأة في الماء)	المأكولات البحرية
الأرز البني، الكينوا، الشعير، البرغل، الفريك	لحم بقري مفروم، ديك رومي مفروم
	العدس، الحمص، الفاصوليا، ادامامي

<ul style="list-style-type: none"> <li>. الحبوب الكاملة أو خبز القمح الكامل</li> <li>. الحبوب الكاملة أو المقرمشات المصنوعة من القمح الكامل</li> <li>. الحبوب الكاملة أو المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل</li> <li>. العدس، الحمص، الفاصوليا، ادامامي</li> <li>. البطاطا الحلوة، البطاطا، الجزر، البنجر</li> <li>. الحبوب عالية الألياف ودقيق الشوفان ورقائق النخالة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. الفلفل الحار، شوربة البازلاء، شوربة العدس</li> <li>. بيض، جبن، حليب، حليب الصويا</li> <li>. البن الزبادي اليوناني/ سكيار، الجبن، الريبكوتا</li> <li>. المكسرات، زبدة الفول السوداني، زبدة اللوز</li> <li>. التوفو، التيمبي، بروتين نباتي مركب</li> <li>. قطعة بروتين، مخفوق بروتين، مسحوق بروتين</li> </ul>
---	--

\*\*\*\*\* نصائح تتعلق ب القوام!\*\*\*\*\*

استخدم أطعمة جديدة واحدًا تلو الآخر واكت ما تشعر به بعد الأكل. إذا جعلك طعام معين تشعر بالمرض، فتوقف عن تناوله الآن وحاول مرة أخرى بعد شهر إلى شهرين. على سبيل المثال، إذا كان صدر الدجاج المشوي ثقيلًا على المعدة، فحاول صنع مرق الفاصولياء بالدجاج المفروم بدلاً من ذلك. يمكن تحمل الأطعمة الرطبة بشكل أفضل من اللحم الأكثر صلابة والجافة.

### الفيتامينات والمعادن بعد جراحة البدانة:

عندما تصل إلى المنزل من المستشفى، ستبدأ في تناول الفيتامينات والمعادن القابلة للمضغ. يرجى اتباع الجدول الموصي به أدناه بعد الجراحة، ما لم ينصح الطبيب أو فريق علاج البدانة بخلاف ذلك. للحصول على المنتجات الموصي بها، يرجى الرجوع إلى دليل الفيتامينات والمعادن التي تم إرسالها إليك عبر البريد الإلكتروني أو استشر اختصاصي التغذية لعلاج البدانة.

**في بداية الاسبوع الرابع الى السادس من بعد الجراحة، تناول الطعام قابل للمضغ والذوبان**  
الإفطار - تناول ٢ فيتامينات متعددة قابلة للمضغ يوميًا بالإضافة الى ب١٢ / ١٠٠٠ ميكروغرام كل يوم  
الغداء: تناول ١ كالسيوم قابل للمضغ مع فيتامين د (٦٥٠ مجم / ٤٠٠ وحدة)  
العشاء - تناول ١ كالسيوم قابل للمضغ مع فيتامين د (٦٥٠ مجم / ٤٠٠ وحدة)

### بعد الاسبوع الرابع الى الاسبوع السادس، ستحتاج الى الانتقال إلى حبوب

الإفطار - تناول ٢ من الفيتامينات المتعددة ما قبل الامومة أو الفيتامين المتعدد اليومي للنساء يوميًا بالإضافة الى ب١٢ / ١٠٠٠ ميكروغرام كل يوم  
الغداء: خذ ٢ سترات الكالسيوم مع فيتامين د ٣٠٠ مجم / ٢٠٠ وحدة (إجمالي ٦٠٠ مجم، ٤٠٠ وحدة)

العشاء: تناول ٢ سترات الكالسيوم مع فيتامين د ٣٠٠ مجم / ٢٠٠ وحدة (إجمالي ٦٠٠ مجم، ٤٠٠ وحدة)

لا تتناول الفيتامينات أو المعادن القابلة للمضغ التي تفرز بمرور الوقت\*

أقرص الفيتامينات والمعادن	عن ماذا تبحث...
متعدد الفيتامينات	١٠٠٪ من الاستهلاك اليومي الموصى به من جميع الفيتامينات والمعادن ما لا يقل عن ١٨ مغ حديد ١ مغ من النحاس
الكالسيوم	سترات الكالسيوم أهدف إلى تناول ١٢٠٠-٤٥٠٠ مغ يوميًا، مقسمة إلى ٢-٣ جرعات
ب ١٢	حدد خيارًا واحدًا 350-٥٠٠-٣٥٠ مغ يوميًا ١٠٠٠ ميكروغرام كل يوم ١٢٠٠ ميكروغرام كل ٣ أيام أو ١٠٠٠ مجم حقنة شهريًا

اختيار الفيتامينات والمعادن:

### كيفية التعامل مع الغثيان والقيء وآلام المعدة

قد تصاب بالغثيان والقيء وآلام المعدة بعد جراحة البدانة. فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك على الشعور بالتحسن. إذا استمرت الأعراض في الظهور، يرجى الاتصال بعيادة البدانة (انظر الصفحة ٢).

سبب محتمل للغثيان والقيء أو آلام في المعدة	الحلول الممكنة
الأفراط في تناول الطعام	قم بقياس طعامك (على سبيل المثال: بحد أقصى كوب واحد إلى كوب ونصف)
تناول الطعام بسرعة كبيرة	اترك الشوكة من يدك بين اللقمات حدد وقت الوجبة (على سبيل المثال: ٢٠ إلى ٤٠ دقيقة)
عدم المضغ بما فيه الكفاية	امضغ طعامك من ٢٠ إلى ٣٠ مرة لكل قضة
الطعام شديد الجفاف أو شديد الصلابة	استخدم قدرًا للطبخ البطيء، اختر مرق البقول أو الحساء، أضف الصلصة لترطيب الطعام
أخذ قضمات كبيرة للغاية	قطّع الطعام بحجم حبة البازلاء أو ممحاة القلم الرصاص
الأكل والشرب في آن واحد	افصل بين الأطعمة والسوائل لمدة ٣٠ دقيقة قبل وبعد الوجبة

ابتلاع الهواء	.لا تشرب المشروبات الغازية لا تستخدم القصبية
جفاف	اشرب من ٦ إلى ٨ أكواب من الماء أو السوائل الخالية من السعرات الحرارية كل يوم

## عدم تحمل الطعام

قد يكون هضم بعض الأطعمة أكثر صعوبة بعد الجراحة، ولكن غالبًا ما يختفي هذا الشعور بمرور الوقت. ضع في الاعتبار تجنب هذه الأطعمة لمدة شهر إلى شهرين ثم تجربتها مرة أخرى. في هذه الأثناء، إليك بعض النصائح للمساعدة في إدارة حالات عدم تحمل الطعام هذه.

عدم التقبل الشائع	جرب هذه كبديل
اللحوم الجافة القاسية على سبيل المثال: صدر دجاج ، لحم بقري مطهو (وسط)	لحم الدجاج الداكن لحم بقري مفروم أو دجاج مفروم بمرق الفاصوليا أو بصلصة الطماطم قطع الدجاج أو اللحم إلى مكعبات صغيرة واطهيها في الحساء أو اليخنة أضف الصلصات / المرق منخفضة السعرات الحرارية إلى الوجبة
الخبز	مقرمشات الحبوب الكاملة (على سبيل المثال: توست ميلبا، واسب، ريفيتا) خبز مسطح (أو: خبز اللبناي رقائق التورتيللا، بقسماط) حبوب كاملة محمصة أو خبز قمح كامل
المعرونة	معرونة من القمح الكامل أو الحبوب الكاملة معرونة الحمص أو العدس القرع المبروش، كوسه مبروشة، معرونة رقيقة
الأرز	الأرز البني، الكنوا، الكسكس، الشعير، الفريكة، البرغل
الحلوى أو الشوكولاتة	الحلوى الخالية من السكر أو الشوكولاتة الخالية من السكر