

المرحلة الأولى: النظام الغذائي السائل بالكامل (أسبوع واحد)

اتبع هذا النظام الغذائي لمدة أسبوع وابدأه في أول يوم كامل لك في المنزل بعد الخروج من المستشفى. هدفك هو شرب ما لا يقل عن **64 أونصة من السوائل** وتناول **60 إلى 80 جراماً من البروتين** (أو أكثر، إذا تمت التوصية بذلك). تذكر أن تبدأ في الشرب في وقت مبكر من اليوم وتناول السوائل كثيرًا طوال اليوم!

السوائل الموصى بها:

- المياه
- الشاي العشبي
- الشاي منزوع الكافيين، القهوة منزوعة الكافيين
- المرق (من أي نوع)
- حساء ميسو المصفى
- المياه المنكهة الخالية من السكر
- المصاصات الخالية من السكر والجيلو الخالي من السكر
- عصير الفاكهة المخفف (بحد أقصى 4 أونصات يوميًا)
- مخففاً بـ 4 أونصات من المياه على الأقل
- مكملات البروتين
- الحليب خالي الدسم أو قليل الدسم بنسبة 1% وحليب Fairlife
- الزبادي قليل الدسم والخفيف (يفضل الزبادي اليوناني، السادة أو المنكه بدون قطع الفاكهة أو البذور)
- الجبن القريش منزوع الدسم أو قليل الدسم
- جبن الريكوتا المصنوع من الحليب الخالي من الدسم
- البودنغ الخالي من السكر وقليل الدسم

عينة لخطة الوجبة السائلة بشكل كامل:

الجدول	السوائل المجدولة
الاستيقاظ	8 أونصات من السوائل مثل الماء
الوجبة الخفيفة	ملعقتان كبيرتان من الزبادي اليوناني السادة خالي الدسم
السوائل	8 أونصات من السوائل مثل الماء أو الماء المنكه الخالي من السكر
مخفوق البروتين	8 إلى 12 أونصة من مكمل البروتين
الوجبة الخفيفة	ملعقتان كبيرتان من الجيلو الخالي من السكر أو البودنغ الخالي من السكر قليل الدسم
السوائل	8 أونصات من السوائل مثل الماء أو الماء المنكه الخالي من السكر
مخفوق البروتين	8 إلى 12 أونصة من مكمل البروتين
السوائل	8 أونصات من السوائل مثل الماء أو المرق
الوجبة الخفيفة	ملعقتان كبيرتان من الجيلو الخالي من السكر أو البودنغ الخالي من السكر قليل الدسم
مخفوق البروتين	8 إلى 12 أونصة من مكمل البروتين
السوائل	8 أونصات من السوائل مثل الماء أو الشاي العشبي

المرحلة الثانية: النظام الغذائي للأطعمة البيورية (أسبوعان)

اتبع هذا النظام الغذائي لمدة أسبوعين وابدأه بعد الأسبوع الأول من المرحلة الأولى، أو بعد 8 إلى 10 أيام تقريباً من الجراحة. يجب أن تكون الأطعمة البيورية ناعمة أو ممزوجة بدون أي كتل. يمكنك تضمين جميع الأطعمة والسوائل من النظام الغذائي السائل بالكامل في المرحلة الأولى. هدفك هو شرب ما لا يقل عن **64 أونصة من السوائل** بين الوجبات وتناول **60 إلى 80 جراماً من البروتين** (أو أكثر، إذا تمت التوصية بذلك). تناول الأطعمة البروتينية أولاً، ثم الخضروات، ثم الفواكه، ثم تناول الحبوب / النشويات أخيراً. لا تشرب السوائل مع الوجبات وانتظر 30 دقيقة بعد الأكل لاستئناف شرب السوائل. تجنب الأطعمة الغنية بالتوابل وذات درجات الحرارة المرتفعة لأن هذا قد يسبب عدم الراحة. جرب طعاماً واحداً جديداً في كل وجبة حتى تعرف ما يمكنك تحمله.

الأطعمة البيورية الموصى بها:

الفتنة	الاختيارات
البروتين	<ul style="list-style-type: none"> الجبن القريش (منزوع الدسم أو قليل الدسم) الزبادي اليوناني (قليل الدسم) الحليب خالي الدسم / قليل الدسم أو حليب Fairlife جبن الريكوتا (خالية الدسم أو قليلة الدسم) الجبن (منزوع الدسم أو قليل الدسم، شريحة واحدة) التوفو البيض أو بديل البيض (مخلوط) اللحوم الخالية من الدهون المخلوطة مثل اللحم البقري والدواجن والأسماك والروبيان وسرطان البحر والسلطعون
الخضروات	<ul style="list-style-type: none"> خضروات مطبوخة طرية بدون قشر أو بذور، مهروسة بالشوكة أو مخلوطة
الفاكهة	<ul style="list-style-type: none"> عصير التفاح بدون سكر مضاف موز مهروس مزيج الخوخ أو الكمثرى المعبى في عصير فواكه بنسبة 100% الفاكهة الطازجة المخلوطة بدون قشر أو بذور فاكهة أغذية الأطفال الأفوكادو
الحبوب / النشويات	<ul style="list-style-type: none"> الحبوب الساخنة مثل الشوفان وكريمة القمح والفريك بطاطس مهروسة أو بطاطا حلوة مهروسة بدون قشر البقوليات المهروسة المخلوطة مثل الفول أو الحمص
المشروبات	<ul style="list-style-type: none"> المياه المشروبات المنكهة منزوعة الكافيين وغير الغازية التي تحتوي على أقل من 10 سعرات حرارية لكل 8 أونصات مثل Crystal Light و Mio drops و Propel Zero و Gatorade Zero و Powerade و Vitamin Water Zero و Fruit2O و Zero والشاي منزوع الكافيين والقهوة منزوعة الكافيين
الحساء	<ul style="list-style-type: none"> حساء الخضروات البيوريه المرق، الحساء، مرق العظام حساء الكريمة قليل الدسم حساء البقوليات البيوريه حساء البيض
متنوع	<ul style="list-style-type: none"> مايونيز خفيف أو قليل الدسم البودنغ والكاسترد الخالي من السكر المصاصات الخالية من السكر جيلو الخالي من السكر

نموذج لخطة وجبة البيوريه:

الجدول	الخيارات المقترحة
الاستيقاظ	8 أونصات من السوائل مثل الماء
الوجبة	8 إلى 12 أونصة من مكمل البروتين
السوائل	8 أونصات من السوائل مثل الماء أو الماء المنكه الخالي من السكر
الوجبة الخفيفة	ملعقتان كبيرتان إلى 4 ملاعق كبيرة من الطعام البروتيني مثل الجبن القريش قليل الدسم
السوائل	8 أونصات من السوائل مثل الماء المنكه بقطرات منكهة خالية من السكر
الوجبة	البيض أو بديل البيض المخفوق ملعقة كبيرة إلى ملعقتين كبيرتين من الكمثرى المخلوطة أو طعام الأطفال
السوائل	8 أونصات من السوائل مثل الشاي العشبي
الوجبة الخفيفة	8 إلى 12 أونصة من مكمل البروتين
الوجبة	ملعقتان كبيرتان إلى 4 ملاعق كبيرة من طعام بروتيني مثل الحليب منزوع الدسم وجبن الريكوتا المخلوط مع ملعقة كبيرة إلى ملعقتين كبيرتين من صلصة الطماطم
السوائل	8 أونصات من السوائل مثل الماء
الوجبة	ملعقتان كبيرتان من طعام بروتيني مثل الدجاج المخلوط أو الديك الرومي المفروم ملعقتان كبيرتان من خضروات غير نشوية مثل الجزر الصغير المخلوط ملعقة كبيرة من النشا مثل البطاطس المهروسة بدون قشر (اختياري)
الوجبة الخفيفة	8 إلى 12 أونصة من مكمل البروتين
السوائل	8 أونصات من السوائل مثل الماء المنقوع به الفواكه الطبيعية

المرحلة الثالثة: النظام الغذائي للأطعمة اللينة (3 أسابيع)

اتبع هذا النظام الغذائي لمدة 3 أسابيع وابدأه بعد إكمال المرحلة الثانية، أو بعد 22 إلى 24 يومًا تقريبًا من الجراحة. هدفك هو شرب ما لا يقل عن **64 أونصة من السوائل** بين الوجبات وتناول **60 إلى 80 جرامًا من البروتين** (أو أكثر، إذا تمت التوصية بذلك). تناول الأطعمة البروتينية أولاً، ثم الخضروات، ثم الفواكه، ثم تناول الحبوب / النشويات أخيرًا. لا تشرب السوائل مع الوجبات وانتظر 30 دقيقة بعد الأكل لاستئناف شرب السوائل. تجنب الأطعمة الغنية بالتوابل وذات درجات الحرارة المرتفعة لأن هذا قد يسبب عدم الراحة. جرب طعامًا واحدًا جديدًا في كل وجبة حتى تعرف ما يمكنك تحمله.

الأطعمة اللينة الموصى بها

الفتة	الاختيارات
البروتين	<ul style="list-style-type: none"> الجبن القريش (منزوع الدسم أو قليل الدسم) الزبادي اليوناني (قليل الدسم) الحليب خالي الدسم / قليل الدسم أو حليب Fairlife جبن الريكوتا (خالية الدسم أو قليلة الدسم) الجبن (منزوع الدسم أو قليل الدسم، شريحة واحدة) التونا المعلبة
الخضروات	<ul style="list-style-type: none"> الخضروات اللينة المطهية
الفاكهة	<ul style="list-style-type: none"> الفواكه اللينة (تجنب القشرة / البذور القاسية) مثل الموز والبرقوق والمغلب والكمثرى في عصير الفاكهة بتركيز 100% وشمام كوز العسل والكنترولوب
الحبوب / النشويات	<ul style="list-style-type: none"> الحبوب الساخنة مثل الشوفان وكريمة القمح والفريك بطاطس مهروسة أو بطاطا حلوة مهروسة بدون قشر
المشروبات	<ul style="list-style-type: none"> المياه المشروبات المنكهة منزوعة الكافيين وغير الغازية التي تحتوي على أقل من 10 سعرات حرارية لكل 8 أونصات مثل Crystal Light و Mio drops و Propel Zero و Gatorade Zero و Powerade و Vitamin Water Zero و Fruit2O و Zero والشاي منزوع الكافيين والقهوة منزوعة الكافيين
الحساء	<ul style="list-style-type: none"> حساء الخضروات (بدون أرز أو مكرونة) المرق، الحساء، مرق العظام حساء الكريمة قليل الدسم
متنوع	<ul style="list-style-type: none"> مايونيز خفيف أو قليل الدسم البودنغ والكاسترد الخالي من السكر المصاصات الخالية من السكر جيلو الخالي من السكر

عينة خطة وجبة الأطعمة اللينة:

الجدول	الخيارات المقترحة
الاستيقاظ	8 أونصات من السوائل مثل الشاي العشبي
الوجبة	8 أونصات إلى 12 أونصة بيضة مخفوقة أو بديل بيض مع الجبن الخفيف المبشور وملعقة كبيرة إلى ملعقتين كبيرتين من الخضروات المطبوخة
السوائل	8 أونصات من السوائل مثل الماء
الوجبة الخفيفة	8 إلى 12 أونصة من مكمل البروتين
الوجبة	أونصة إلى أونصتين من الأطعمة البروتينية مثل الدجاج المفروم للغاية مع المايونيز قليل الدسم قطعتان من المقرمشات المملحة أونصتان إلى 4 أونصات من الخوخ المعلب / المكعبات في عصير فواكه بتركيز 100%
السوائل	8 أونصات من السوائل مثل الماء أو الماء المنكه بقطرات منكهة خالية من السكر
الوجبة الخفيفة	8 إلى 12 أونصة من مكمل البروتين
السوائل	8 أونصات من السوائل مثل الماء المنقوع به الفواكه الطبيعية
الوجبة	أونصة ونصف إلى أونصتين من الأطعمة البروتينية مثل الأسماك ملعقتان كبيرتان من الخضروات مثل السبانخ المطبوخة اللينة ملعقة كبيرة إلى ملعقتين كبيرتين من النشا مثل البطاطا الحلوة المهروسة
السوائل	8 أونصات من السوائل مثل الماء المنكه الخالي من السكر
الوجبة الخفيفة	نصف كوب من الكمثرى المعلبة / المكعبات في عصير فواكه بتركيز 100%

المرحلة الرابعة: النظام الغذائي العادي

يمكنك التقدم تدريجياً حسب القدرة على التحمل إلى نظام غذائي عادي بعد 6 إلى 8 أسابيع من الجراحة. هدفك هو شرب ما لا يقل عن **64 أونصة من السوائل** بين الوجبات وتناول **60 إلى 80 جراماً من البروتين** (أو أكثر، إذا تمت التوصية بذلك). تناول الأطعمة البروتينية أولاً، ثم الخضروات، ثم الفواكه، ثم تناول الحبوب / النشويات أخيراً. لا تشرب السوائل مع الوجبات وانتظر 30 دقيقة بعد الأكل لاستئناف شرب السوائل. احتفظ بسجلات الأطعمة التي تتناولها وتحملها لأن تحمل الطعام فردي للغاية وسيختلف من شخص لآخر. بمرور الوقت، يجب أن تعمل على زيادة التنوع في نظامك الغذائي وتناول الطعام من كل مجموعة غذائية. ارجع إلى المخطط أدناه لمساعدتك في الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن.

الاستهلاك اليومي الموصى به من كل مجموعة غذائية

الفئة	عينة من خيارات الطعام	حجم الحصة	عدد الحصص في اليوم
البروتين	لحم بقري خالي من الدهون، لحم خنزير، لحم خنزير مقدد، لحم بتلو، دجاج، ديك رومي، سمك، سمك تونة، سلطعون، جمبري، جراد البحر، اسقلوب، بلح البحر، لحم خنزير مقدد كندي، بيض، بياض بيض، توفو صلب	أونصة واحدة ربع كوب	7-6
الخضروات	جزر، فاصوليا خضراء، طماطم، سبانخ وخضروات أخرى، كوسة، قرع أصفر، بنجر، بصل، فلفل، بروكلي، قرنبيط، هليون، ملفوف، باننجان	نصف كوب	3-2
الفواكه	تفاح، عصير تفاح، كرز، توت، موز، برقوق، كمثرى، خوخ، نكتارين، عنب، يوسفى	نصف كوب	3-2
الحبوب / النشويات	أرز، بطاطس، بطاطا حلوة، نودلز، مكرونة، خبز، مقرمشات، معجنات، حبوب، بازلاء، ذرة، فاصوليا، حمص، عدس، فول الصويا	نصف كوب	4-3
منتجات الألبان	حليب منزوع الدسم / قليل الدسم بنسبة 1%، زبادي خفيف، زبادي على الطريقة اليونانية، جبن قريش / ريكوتا، جبن قليل الدسم / خالي الدسم، حليب صويا قليل الدسم	8 أونصات نصف كوب	3-2
الدهون / الزيوت	الزبدة، السمن، المايونيز، تننيلة السلطة	ملعقة كبيرة	2-1

عينة خطة الوجبات العادية:

الجدول	الخيارات المقترحة
الاستيقاظ	8 أونصات من السوائل مثل الماء أو الشاي العشبي
الوجبة	بيضة مخفوقة أو بديل بيض مع أونصة من الجبن الخفيف المبشور وملعقة كبيرة إلى ملعقتين كبيرتين من الخضروات المطبوخة نصف شريحة من الخبز المحمص المصنوع من الحبوب الكاملة مع السمن قليل الدسم
السوائل	8 أونصات إلى 16 أونصة من السوائل مثل الماء
الوجبة الخفيفة	نصف كوب من الفاكهة مثل البطيخ أو التوت شريحة جبن قليل الدسم
السوائل	8 أونصات إلى 16 أونصة من السوائل مثل الماء أو المشروبات المنكهة الخالية من السكر
الوجبة	أونصتان إلى 3 أونصات من لحم الديك الرومي المفروم شريحتان من الطماطم وشرائح الخس لعمل لفائف الخس ربع كوب بقوليات
السوائل	8 أونصات إلى 16 أونصة من السوائل مثل الماء المنقوع به الفواكه الطبيعية
الوجبة الخفيفة	نصف كوب من الجبن القريش قليل الدسم مع نصف كوب من الفاكهة مثل شرائح التفاح
السوائل	8 أونصات إلى 16 أونصة من السوائل مثل الماء أو المشروبات المنكهة الخالية من السكر
الوجبة	أونصتان إلى 4 أونصات من الدجاج المشوي نصف كوب خضروات مثل الكوسا المطبوخ ربع كوب بطاطس مشوية مع ملعقة صغيرة سمن قليل الدسم
الوجبة الخفيفة	نصف كوب زبادي يوناني قليل الدسم

مكملات البروتين

تكون المكملات الغذائية الغنية بالبروتين ومنخفضة السكر ضرورية قبل الجراحة وبعدها. يمكن أن تكون مكملات البروتين جاهزة للشرب أو مصنوعة من مسحوق البروتين. يرجى استخدام التوجيهات التالية عند اختيار مكمل البروتين والاطلاع على الخيارات الموصى بها أدناه.

توجيهات مكملات البروتين

- لا يزيد عن 200 كيلو كالوري
- 20 إلى 30 جرامًا من البروتين
- 5 جرامات سكر أو أقل
- أقل من 15 جرامًا من الكربوهيدرات الإجمالية

سائل صافٍ جاهز للشرب

الاسم	مصدر البروتين	خالٍ من اللاكتوز	خالٍ من الغلوتين
Cocotein (16 أونصة سائلة)	مصل اللبن المعزول	نعم	نعم
Isopure Zero Carb (20 أونصة سائلة)	مصل اللبن المعزول	نعم	نعم
Premier Clear Protein (16.9 أونصة سائلة)	مصل اللبن المعزول	نعم	نعم
Plant Protein Water (16 أونصة سائلة)	البازلاء	نعم	نعم
Ascent Recovery Water (16.9 أونصة سائلة)	مصل اللبن المعزول	نعم	نعم

سائل كامل جاهز للشرب

الاسم	مصدر البروتين	خالٍ من اللاكتوز	خالٍ من الغلوتين
Ensure Max (16 أونصة سائلة)	الحليب	نعم	نعم
Equate High Performance (11 أونصة سائلة)	الحليب	لا	نعم
Fairlife Nutrition Plan (11.5 أونصة سائلة)	الحليب	نعم	نعم
Orgain Organic Protein Vegan (14 أونصة سائلة)	البازلاء	نعم	نعم
Premier Protein (16 أونصة سائلة)	الحليب	لا	نعم

مساحيق البروتين (يمكن خلطها بالماء أو الحليب منزوع الدسم أو الحليب خالي الدسم بنسبة 1% / حليب Fairlife)

الاسم	مصدر البروتين	خالٍ من اللاكتوز	خالٍ من الغلوتين
Body Fortress Super Adv (مغرفة واحدة)	مصل اللبن المعزول	نعم	نعم
Dymatize 100% Whey Isolate (مغرفة واحدة)	مصل اللبن المعزول	نعم	نعم
EAS 100% Whey (مغرفتان)	مصل اللبن المعزول	نعم	نعم
Isopure (مغرفة واحدة)	مصل اللبن المعزول	نعم	نعم
Syntrax Nectar	مصل اللبن المعزول	نعم	نعم

مساحيق البروتين النباتية

الاسم	مصدر البروتين	خالٍ من الملاكتوز	خالٍ من الغلوتين
Nutiva Hemp Protein (3 ملاعق كبيرة)	القنب	نعم	نعم
Orgain Organic Protein (مغرتان)	الأرز البني، القنب، الشيا، البازلاء	نعم	نعم
Revival Soy Shakes (كيس واحد) (قليلة السكر أو الخالية من السكر)	الصويا	نعم	نعم
Sunwarrior Protein (مغرفة واحدة)	الأرز البني البازلاء / الكران / القنب	نعم	نعم
Vega Clean (مغرفة واحدة)	البازلاء / القنب / يقطين البذور / البرسيم	نعم	نعم

مكملات الفيتامينات والمعادن بعد العملية

بعد الجراحة، يُطلب منك تناول فيتامينات ومعادن إضافية بسبب التغيرات في عملية الهضم وامتصاص العناصر الغذائية وتناول الوجبات الصغيرة. يجب أن تكون الفيتامينات في صورة سائلة أو قابلة للمضغ (بدون علكات) لمدة لا تقل عن الشهر الأول بعد الجراحة. بعد شهر واحد، يمكنك التبديل إلى شكل الكبسولات أو الأقراص، إذا رغبت في ذلك. يجب تناول مكملات الفيتامينات والمعادن هذه مدى الحياة لتلبية احتياجاتك الغذائية بعد الجراحة.

يسرد الرسم البياني أدناه المكملات الغذائية الموصى بها والجرعات اليومية بعد الجراحة.

الفيتامين / المعدن	الجرعة اليومية*
فيتامين "ب 12"	350 ميكروجرام - 500 ميكروجرام في اليوم أو 1000 ميكروجرام كل يومين
فيتامين "د 3"	3000 وحدة دولية
سترات الكالسيوم	1200 مجم - 1500 مجم
الفيتامينات المزودة بالحديد	1 أو 2 يوميًا، حسب العلامة التجارية، بإجمالي 18 إلى 65 مجم من الحديد يوميًا

*في بعض الحالات، قد يوصي فريق الرعاية الصحية الخاص بك بجرعة مختلفة بناءً على احتياجاتك الطبية.

عينة جدول المكملات*

* يمكن أن يساعدك أخصائي التغذية و / أو الممرضة الممارسة في تخصيص جدول المكملات الغذائية الخاص بك

الإفطار	
الوجبة الخفيفة	سترات الكالسيوم (500 إلى 600 مجم)
الغداء	سترات الكالسيوم (500 إلى 600 مجم)
الوجبة الخفيفة	سترات الكالسيوم (500 إلى 600 مجم)
العشاء	فيتامين (فيتامينات) متعددة لعلاج السمعة (مع الكمية الموصى بها من فيتامين "د" و"ب 12") أو الفيتامين (الفيتامينات) المتعددة وفيتامين "د" المتاحة دون وصفة طبية (3000 وحدة دولية يوميًا) وفيتامين "ب 12" (350 إلى 500 ميكروجرام يوميًا أو 1000 ميكروجرام كل يومين)
الوجبة الخفيفة	حديد إضافي إذا تمت التوصية بذلك

المكملات

الفيتامينات المزودة بالحديد

سوف تتناول فيتامينات متعددة قابلة للمضغ أو سائلة مرتين يوميًا بعد الجراحة. هناك تركيبات لعلاج السمنة من الفيتامينات المتعددة التي تحتوي على فيتامين "د3" إضافي وفيتامين "ب12" حتى تتمكن من تقليل عدد الحبوب التي تحتاج إلى تناولها، أو قد تفيد الفيتامينات المتعددة المزودة بالحديد العادية أيضًا. يجب أن تحتوي الفيتامينات المتعددة الخاصة بك على:

- 200% من القيمة اليومية لمعظم العناصر الغذائية والمعادن:
 - 36 مجم من الحديد
 - 800 ميكروجرام من حمض الفوليك
 - 3 مجم من الثيامين
- 100% من القيمة اليومية للعناصر الغذائية الأخرى
 - 11 مجم من الزنك
 - 1 مجم من النحاس

خيارات الفيتامينات المتعددة

تركيبات علاج السمنة - تحتوي على مستويات أعلى من فيتامين "د" وفيتامين "ب12" حتى لا تحتاج إلى تناول مكملات إضافية.			
مكان الشراء	كمية الحديد	حجم الحصة في اليوم	
www.bariatricadvantage.com	45 مجم	1	Bariatric Advantage Ultra Solo with Iron
www.celebratevitamin.com	45 مجم	1	Celebrate One 45
	60 مجم	2	Celebrate Multi-Complete 60
	لا يوجد	2	Celebrate Multivitamin Soft Chew
www.procarenow.com	45 مجم	1	ProCare Health Bariatric Multivitamin مع 45 مجم من الحديد
بدون وصفة طبية - تحتاج إلى تناول فيتامين "د" وفيتامين "ب12" بشكل إضافي مع هذه الخيارات			
Walmart / عبر الإنترنت	36 مجم	2	Equate Children's Multivitamin Complete
Target / عبر الإنترنت	36 مجم	2	Target brand Kids' Multivitamin Complete

فيتامين "ب12"

فيتامين ب 12 ضروري أيضًا بعد الجراحة. الجرعة 350 ميكروجرام - 500 ميكروجرام في اليوم أو 1000 ميكروجرام كل يومين يمكن أن يتم أخذ تلك الجرعة من مكمل واحد أو يمكن أن يتم دمجها في الفيتامينات الكاملة، طالما أن الجرعة كما هو موصى به. الشكل الأكثر سهولة لامتصاص فيتامين "ب12" هو قرص متحلل أو قرص تحت اللسان أو سائل

مكان الشراء

كمية فيتامين "د"

خيارات مكملات فيتامين "ب12"

تحت اللسان		
www.bariatricadvantage.com	1000 ميكروجرام	Bariatric Advantage
www.celebratevitamins.com	1000 ميكروجرام	Celebrate
الصيدلية / Costco / عبر الإنترنت	1000 ميكروجرام	Nature Made
GNC	1000 ميكروجرام	GNC
www.opurity.com	1000 ميكروجرام	OPURITY
Walmart	500 ميكروجرام	Rexall
Walmart / Walgreens / عبر الإنترنت	500 ميكروجرام	Twin Lab

فيتامين "د 3"

من المحتمل أن يتم تضمين فيتامين "د3" في الفيتامينات المتعددة والكالسيوم، لذلك قد تحتاج فقط إلى تناول 1000 إلى 2000 وحدة إضافية من مكمل فيتامين "د". تأكد من حصولك على ما لا يقل عن 3000 وحدة دولية (75 ميكروجرام) بشكل إجمالي من فيتامين "د" يوميًا من جميع المصادر.

مكان الشراء	كمية فيتامين "د"	خيارات مكملات فيتامين "د12"
قابل للمضغ		
www.bariatricadvantage.com	5000 وحدة دولية	Bariatric Advantage Chewable Gel
www.celebratevitamins.com	5000 وحدة دولية	Celebrate Quick Melt
الصيدلية / Costco / عبر الإنترنت	1000 وحدة دولية	Nature Made Chewable
GNC	1000 وحدة دولية	GNC Chewy D3
www.opurity.com	5000 وحدة دولية	OPURITY Chewable D3
سائل		
www.bariatricadvantage.com	5. مل = 5000 وحدة دولية	Bariatric Advantage
Walmart / عبر الإنترنت	قطرة واحدة = 2000 وحدة دولية	Nature's Answer
الصيدلية / Costco / عبر الإنترنت	2 ملعقة صغيرة = 1000 وحدة دولية	Wellesse

سترات الكالسيوم

سترات الكالسيوم مطلوبة بعد الجراحة. يتم امتصاص هذا النوع من الكالسيوم بشكل أفضل من أشكال الكالسيوم الأخرى. الجرعة 1200 إلى 1500 مجم في اليوم. خذ هذه الجرعة في شكل جرعات مقسمة مرتين إلى 3 مرات في اليوم. لا يستطيع جسمك امتصاص أكثر من 500 إلى 600 مجم في المرة الواحدة. يجب أن تحتوي مكملات سترات الكالسيوم أيضًا على فيتامين "د" لزيادة الامتصاص ويجب عدم تناولها مع الفيتامينات المتعددة. خذ الكالسيوم بفارق ساعتين على الأقل عن الفيتامينات المتعددة والحديد لتعزيز الامتصاص.

مكان الشراء	كمية الكالسيوم	خيارات مكملات سترات الكالسيوم
قابل للمضغ		
www.bariatricadvantage.com	500 مجم 500 مجم	Bariatric Advantage Calcium Chewable ○ Calcium Chewy Bites ○
www.celebratevitamins.com	500 مجم 500 مجم	Celebrate Calcium PLUS 500 ○ Chewable Calcium Soft Chews ○
سائل		
عبر الإنترنت	600 مجم	Lifetime Calcium Magnesium Citrate
Vitamin Shoppe / عبر الإنترنت	600 مجم	Solgar
الصيدلية / Costco / عبر الإنترنت www.wellesse.com/	500 مجم	Wellesse Liquid Calcium

الحديد

إذا كانت الفيتامينات المتعددة لا تحتوي على الحديد أو لا تحتوي على 36 مجم على الأقل من الحديد، فستحتاج إلى تناول مكمل إضافي للحديد. تحتاج المرأة الحائض والأشخاص المصابون بفقر الدم الناجم عن نقص الحديد إلى مزيد من الحديد. إذا كنت امرأة في فترة الحيض، فتناولي 45 إلى 60 مجم من الحديد. إذا كنت تتناول فيتامينات متعددة متاحة دون وصفة طبية، فتناول 18 إلى 30 مجم إضافية من الحديد. يساعد تناول فيتامين "ج" في نفس الوقت مع الحديد على زيادة الامتصاص.

مكان الشراء	كمية الحديد	خيارات مكملات الحديد
قابل للمضغ		
www.bariatricadvantage.com	18 و 29 و 60 مجم 30 مجم	Bariatric Advantage Iron Chewable ○ Iron Chewy Bite ○
www.celebratevitamins.com	18 و 30 و 45 و 60 مجم 45 و 60 مجم	Celebrate Iron+ C Chewable ○ Iron+ C Soft Chews ○
سائل		
الصيدلية / Costco / عبر الإنترنت / www.wellesse.com	18 مجم	Wellesse Liquid Iron

أساسيات جراحة السمنة

التوجيهات	التوضيح
الهدف فيما يتعلق بالسوائل هو تناول 64 أونصة يومياً. اختر الماء السادة أو المشروبات الأخرى الخالية من السكر / الخالية من السعرات الحرارية والكافيين. استهدف ما لا يقل عن أونصة إلى أونصتين من الماء كل 15 دقيقة.	قد يؤدي الجفاف إلى الغثيان والتعب. قد تتطلب الحالات الأكثر شدة سوائل عبر التسريب الوريدي (IV).
امتنع عن تناول الكافيين قبل الجراحة. يجب عدم تناول مشروبات كاملة الكافيين لمدة شهرين إلى 3 أشهر على الأقل بعد الجراحة.	الكافيين مادة مهيجة وقد تؤخر الشفاء إذا تم تناولها بعد وقت قصير جداً من الجراحة وقد تسبب الارتجاع أو الإسهال. بمجرد العودة لتناول الكافيين، اقتصر على تناول حصة إلى حصتين صغيرين في اليوم.
تجنب المشروبات الغازية. احذر من استخدام الشفافات أو أكل العلكة أو النعناع.	فقد يسبب ذلك الغازات والانتفاخ لبعض الأفراد.
تجنب تناول الكحول لمدة عام بعد الجراحة. بعد عام واحد، اقتصر على تناول مشروب واحد (1.5 أونصة من الخمر أو 5 أونصات من النبيذ) أقل من 3 مرات في الأسبوع.	زيادة الحساسية للتأثيرات المسكرة للكحول؛ خطر الإصابة باضطراب تعاطي الكحول
لا تأكل وتشرب في نفس الوقت. انتظر 30 دقيقة بعد الأكل قبل الشرب.	يمكن أن يسبب ذلك الغثيان أو القيء أو يجعلك تشعر بامتلاء المعدة بشكل يسبب عدم الراحة. قد يدفع ذلك الطعام من خلال التكميم أو الكيس بسرعة كبيرة جداً مما يؤدي إلى الشعور بالجوع الزائد وفقدان الوزن بشكل غير كافٍ أو استعادة الوزن.
تناول 3 وجبات متوازنة بالإضافة إلى وجبة إلى وجبتين صغيرتين كثيرتا البروتين كل يوم. تناول الأطعمة البروتينية أولاً. الهدف: 60 إلى 80 جراماً من البروتين يومياً. تناول الكثير من الخضروات والفواكه وكميات أقل من الأطعمة النشوية.	تساعدك الأطعمة التي تحتوي على البروتين على الشفاء والتعافي من الجراحة ومنع تساقط الشعر وتعزيز الشعور بالامتلاء. الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة مليئة بالعناصر الغذائية والألياف.
اختر الأطعمة منخفضة الدهون والسكريات المكررة. تجنب الأطعمة التي تحتوي على السكريات الزائدة والعلس والشراب، وما إلى ذلك. تجنب / قلل من العصير وخففه بالماء إذا تناولته. تجنب الأطعمة المقلية أو اللحوم عالية الدسم أو الأطعمة التي تحتوي على الكثير من الزيت أو الزبدة أو الكريمة.	يمكن أن تتسبب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر أو الدهون في الإصابة بمتلازمة الإغراق بالإضافة إلى إبطاء فقدان الوزن أو المساهمة في استعادة الوزن.
"امضغ 22 مرة" تناول الطعام ببطء وتناول قضمات صغيرة وامضغ الطعام حتى يصل إلى مستوى البيوريه. جرب استخدام أواني الطعام من المقاس المناسب للأطفال.	قد يؤدي تناول الطعام بسرعة كبيرة أو الإفراط في تناول الطعام أو تناول قضمات كبيرة للغاية إلى الغثيان والقيء. يمكن أن تمنع قطع الطعام الكبيرة الطعام من مغادرة المعدة مما يؤدي إلى ألم في البطن. قد تؤدي الكميات الكبيرة من الطعام بمرور الوقت أيضاً إلى توسع الكيس أو التكميم أو تلف المريء.
يتم تحمل الأطعمة الرطبة واللينة بشكل أفضل خاصة بعد الجراحة مباشرة. تجنب اللحوم الصلبة أو الجافة. تجنب الأرز أو المعكرونة.	غالباً ما يصعب مضغ الأطعمة الصلبة والجافة وابتلاعها. يجعل الأرز والمعكرونة الكثير من الناس يشعرون بالامتلاء بشكل غير مريح.
أضف الأطعمة الجديدة واحداً تلو الآخر.	يساعد ذلك في تقييم القدرة على تناول الأطعمة الجديدة. كل شخص لديه قدرة مختلفة على تحمل الأطعمة المعينة. تلعب الكميات دوراً كبيراً في القدرة على التحمل.
قد لا يتم تحمل حليب البقر بشكل جيد بعد جراحة علاج السمنة. ربما يمكن تحمل حليب Lactaid أو حليب Fairlife أو حليب الصويا بشكل أفضل. يمكن استخدام Lactase أو Dairy Ease.	اعلم أن معظم أنواع الألبان النباتية مثل جوز الهند أو اللوز أو الشوفان أو الأرز تحتوي على كميات منخفضة للغاية من البروتين.
احتفظ بمفكرة طعام حسب الحاجة. استخدم تطبيقاً مثل Baritastic أو My Fitness Pal أو Lose it أو ببساطة استخدم القلم والورق. تأكد من دقة أحجام حصص الطعام التي تسجلها.	يمكن أن يؤكد لك مفكرة الطعام أنك تحصل على ما يكفي من العناصر الغذائية التي تحتاجها للبقاء بصحة جيدة، وفقدان الوزن، والحفاظ على ما تفقده من الوزن. يمكن أن تساعدك مفكرة الطعام أيضاً على تحديد الأطعمة ومواقف الأكل التي قد تسبب أعراضاً سلبية.

قد يؤدي عدم تناول المكملات الغذائية إلى الإصابة بنقص خطير في العناصر الغذائية، وفقر الدم، والإجهاد، وتساقط الشعر، وما إلى ذلك.	تناول الفيتامينات والمعادن بشكل مستمر ومتسق.
يحدث تنافس على امتصاص الكالسيوم والحديد في الجسم، لذا يجب ترك مسافة ساعتين على الأقل بينهما.	لا تتناول الكالسيوم والفيتامينات المتعددة مع الحديد في نفس الوقت.
يرتبط النجاح على المدى الطويل بحضور الأفراد بانتظام لمواعيد ما بعد الجراحة ومجموعات الدعم.	حافظ على المتابعة على المدى الطويل مع فريق الرعاية الإكلينيكية الذي تتعامل معه.
قد تسبب القرع.	الإقلاع عن التدخين وتجنب مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs) (الإيبوبروفين والنابروكسين)
يمنع المشي تجلط الدم بعد الجراحة مباشرة. يمكن أن تساعد ممارسة التمارين المنتظمة في إنقاص الوزن وبناء العضلات وتقليل ظهور الجلد المفقود والمساعدة في السيطرة على الإجهاد.	مارس الرياضة أو حافظ على النشاط بشكل منتظم. اهدف إلى ممارسة تمارين الأيروبيكس المعتدلة لمدة 30 إلى 60 دقيقة على الأقل في معظم أيام الأسبوع. قم بدمج تمارين القوة في يومين إلى 3 أيام في الأسبوع. ناقش أهداف ممارسة التمرين المحددة مثل تدريب القوة أو التمارين التنافسية مع فريق السلامة أو الجراح الذي تتعامل معه.
إذا كنت تستخدم جهاز ضغط مجرى الهواء الإيجابي المستمر (CPAP) بسبب المعاناة من انقطاع النفس أثناء النوم، فمن المهم أن تستخدم جهاز ضغط مجرى الهواء الإيجابي المستمر (CPAP) على النحو الموصوف قبل الجراحة وبعدها لتعزيز الشفاء.	استخدم جهاز ضغط مجرى الهواء الإيجابي المستمر (CPAP) باستمرار.
ارتفاع نسبة السكر في الدم يمكن أن يؤخر الشفاء ويزيد من خطر الإصابة بالالتهابات بعد الجراحة.	حافظ على التحكم الجيد في جلوكوز الدم. إذا كنت مصابًا بداء السكري، يجب أن يكون معدل الهيموجلوبين A1C (السكر التراكمي) أقل من 8% حتى تتمكن من إجراء الجراحة.
تزداد الخصوبة بعد الجراحة بسبب فقدان الوزن السريع. يجب تجنب الحمل لمدة 18 شهرًا على الأقل بعد الجراحة حيث يوجد خطر أكبر لحدوث مضاعفات وعيوب لك ولطفلك والتي يمكن أن تسبب تشوهات خلقية.	إذا كنت سيدة، فتجنبي الحمل لمدة 18 إلى 24 شهرًا بعد جراحة علاج البدانة.



المشاكل المحتملة بعد جراحة السمنة

تُحدث جراحة إنقاص الوزن تغييرات جذرية في حجم وشكل المعدة. قد يستغرق الأمر بعض الوقت لتعتاد على هذه التغييرات. تنجم العديد من المشكلات بعد الجراحة عن عادات الأكل السيئة ويمكن المساعدة في التخلص منها من خلال تعديل نظامك الغذائي. فيما يلي بعض المشكلات والاقتراحات الشائعة لمنعها. إذا كانت لديك أي مشاكل أو مخاوف لا تزال قائمة، يرجى الاتصال بمركز السلامة للحصول على تعليمات محددة.

الغثيان والقيء

يحدث هذا عادةً نتيجة عدم مضغ الطعام جيداً، أو تناول الطعام بسرعة كبيرة، أو الإفراط في تناول الطعام، أو الشرب بعد الأكل بوقت قصير. وقد يحدث أيضاً بعد تناول طعام لا يستطيع جسمك تحمله. يمكن أن يؤدي القيء إلى فتح الغرز بعد الجراحة مباشرةً، وقد يؤدي مع مرور الوقت إلى شد الحبيب.

الاقتراح: تناول قضمات صغيرة وامضغ الطعام جيداً قبل البلع. تناول الطعام ببطء. يمكن أن يستغرق تناول الوجبة ما يصل إلى 30 إلى 45 دقيقة. اضبط مؤقتاً للتأكد من الانتظار لمدة 30 دقيقة بعد تناول الطعام قبل الشرب. إذا استمر القيء أو الغثيان، فقد تحتاج إلى العودة إلى تناول السوائل أو الأطعمة المهروسة لبضعة أيام والعودة إلى الأطعمة الصلبة ببطء. انتظر عدة أيام قبل تجربة طعام جديد مرة أخرى.

الإمساك

يحدث هذا عادةً بسبب انخفاض كمية الطعام المستهلكة، وخاصةً السوائل والأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضروات والفاصوليا / البقوليات والفواكه والحبوب الكاملة.

الاقتراح: تأكد من شرب 48 إلى 64 أونصة سائلة (6 إلى 8 أكواب) من السوائل الخالية من الكافيين والسعرات الحرارية مثل الماء كل يوم؛ تناول الأطعمة الغنية بالألياف مع زيادة النشاط البدني. يمكنك أيضاً التحدث مع موفر الرعاية حول استخدام ملين البراز مثل Colace، أو ملين لطيف مثل Miralax أو السنا (يمكن العثور عليه في شكل شاي).

الجفاف

قد يحدث هذا إذا استمر القيء أو الإسهال و / أو كان تناول السوائل أقل من 48 إلى 64 أونصة سائلة في اليوم.

الاقتراح: اشرب 6 إلى 8 أكواب من المشروبات منخفضة السعرات الخالية من الكافيين يومياً. اشرب السوائل طوال اليوم بين الوجبات. إذا لم تتمكن من الاحتفاظ بالسوائل، فاتصل بعيادة الجراح الذي تتعامل معه أو توجه إلى غرفة الطوارئ.

عدم تحمل الماء

في بعض الأحيان، يصعب شرب الماء، وقد يسبب الغثيان أو عدم الراحة في البلع كذلك.



الاقتراح: اختر المشروبات المنكهة الخالية من السعرات الحرارية مثل Crystal light أو الشاي العشبي أو المرق قليل الصوديوم. حاول أن تشرب سوائل دافئة أو بدرجة حرارة الغرفة والتي يمكن تحملها بشكل أفضل. جرب أيضاً المصاصات الخالية من السكر أو الجيلاتين.

الإسهال

قد يحدث بسبب حالة عدم تحمل اللاكتوز الجديدة بعد الجراحة أو بسبب تناول الأطعمة أو السوائل عالية السكر أو عالية الدهون. انظر أيضاً متلازمة الإغراق. قد تحدث أيضاً بسبب الإفراط في تناول Miralax أو Colace.

الاقتراح: اختر منتجات الألبان منخفضة اللاكتوز مثل Fairlife أو لبن Lactaid أو الزبادي أو الجبن، أو استخدم أقراص أو قطرات اللاكتاز عند تناول منتجات الألبان. إذا كنت تتناول أدوية مسهلة أو ملينة للبراز، فناقش تقليلها أو إيقافها مع موفر الرعاية الذي تتعامل معه. يمكنك أيضاً محاولة الاحتفاظ بدفتر يوميات طعام للمساعدة في تحديد الأطعمة التي تسبب الإسهال.

متلازمة الإغراق

ينتج عن تناول الأطعمة عالية السكر والدهون مثل العصائر أو المشروبات المحلاة بالسكر أو الحلويات أو الأطعمة المقلية أو اللحوم الدهنية أو الأطعمة التي تحتوي على الكثير من الزيت والزبدة والجبن والقشدة وما إلى ذلك. وهي أكثر شيوعاً مع المجازة المعدية، ولكن يمكن أن تحدث بعد تكميم المعدة أيضاً. تشمل أعراض متلازمة الإغراق الإسهال والغثيان وآلام البطن وخفقان القلب والتعرق البارد. قد تستمر الأعراض لمدة 30 إلى 60 دقيقة، وقد تحدث مباشرة بعد الأكل أو حتى 3 ساعات بعد الأكل أو الشراب.

الاقتراح: تجنب الحلويات بما في ذلك العصائر والأطعمة الأخرى التي تحتوي على نسبة عالية من السكر. تجنب الأطعمة الغنية بالدهون والمقلية. استلق فوراً بعد الأكل إذا استمرت الأعراض.

نقص السكر في الدم التفاعلي

قد يحدث هذا بعد تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر أو الكربوهيدرات البسيطة مثل العصير أو الحلوى أو الكربوهيدرات المكررة مثل الخبز الأبيض أو المعكرونة. في بعض الأحيان، يمكن أن يتسبب شرب الكحول في حدوث نقص السكر في الدم التفاعلي. ويُعتقد أنه مرتبط بمتلازمة الإغراق. تشمل الأعراض التي قد تحدث بعد ساعة أو أكثر من تناول الطعام الارتعاش، والدوخة، والتعرق، وما إلى ذلك. إذا كان لديك جهاز لقياس الجلوكوز في الدم، فقد يكون سكر الدم لديك أقل من 70 مجم / ديسيلتر.

الاقتراح: لعلاج نقص السكر في الدم التفاعلي، تناول كمية صغيرة من الكربوهيدرات مع البروتين، على سبيل المثال نصف موزة مع ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني. لمنع نقص السكر في الدم التفاعلي، اختر الكربوهيدرات الغنية بالألياف بدلاً من الكربوهيدرات المكررة واستهلك دائماً بعض البروتين و / أو الدهون الصحية مع الكربوهيدرات. في بعض الأحيان، قد تكون هناك حاجة إلى الأدوية لعلاج نقص السكر في الدم التفاعلي المتكرر.

الحموضة المعوية / الجزر

يمكن أن يحدث هذا بسبب تناول كميات أكبر من الأطعمة الغنية بالدهون أو الأطعمة الحارة أو الحمضية. يمكن أن تسبب المشروبات التي تحتوي على الكافيين والمشروبات الغازية والمشروبات الكحولية والشراب من خلال الشفاطة أيضاً الغازات وحموضة المعدة. في بعض الأحيان، ينجم ذلك عن عدم مضغ الأطعمة جيداً، أو تناول الطعام بسرعة كبيرة، أو تناول الأطعمة والسوائل شديدة الحرارة أو شديدة البرودة.



/الافتراض: نظرًا لوجود العديد من الأسباب المحتملة للحموضة المعوية والارتجاع ولوجود الكثير من الاختلافات الفردية، فقد يكون من المفيد الاحتفاظ بمفكرة طعام للمساعدة في تحديد الأطعمة و / أو المشروبات التي تسبب لك المتاعب. تأكد أيضًا من إبقاء رأسك في وضع منتصب / تجنب الاستلقاء بشكل مسطح بعد تناول الطعام وتناول أي أدوية لارتجاع المريء حسب التوجيهات.

تساقط الشعر

يمكن أن يكون تساقط الشعر من الآثار الجانبية الشائعة في الأشهر القليلة الأولى بعد الجراحة، وهو يرجع إلى فقدان الوزن السريع الذي تعاني منه. عادةً ما ينتهي تساقط الشعر من تلقاء نفسه بمرور الوقت، ومع ذلك، يمكن أن يكون نتيجة لنقص العناصر الغذائية إذا كنت غير قادر على تلبية أهداف البروتين أو تناول جميع الفيتامينات / المعادن المطلوبة باستمرار.

/الافتراض: تأكد من تحقيق أهدافك من البروتين (60 إلى 80 جرامًا يوميًا لمعظم الأشخاص) وتناول الفيتامينات / المعادن اليومية الموصى بها.

استعادة الوزن

من السهل استعادة الوزن السابق، خاصةً بعد 18 شهرًا، إذا عدت إلى الأنماط القديمة التالية: الإفراط في تناول الطعام والوجبات الخفيفة بكميات صغيرة بشكل مستمر، وشرب المشروبات عالية السعرات الحرارية، واختيار الأطعمة عالية السكر والدهون، والشرب بعد الأكل بوقت قصير جدًا وعدم تنفيذ نظام للتمارين الرياضية.

/افتراض: ارجع إلى سلوكيات الأكل الصحية الأساسية التي تعلمتها ومارستها قبل إجراء علاج السمنة. حاول الاحتفاظ بمفكرة للطعام للمساعدة في تحديد سلوكيات الأكل التي تحتاج إلى تغيير. اطلب المساعدة من فريق علاج السمنة المعالج لك، وتحديدًا أخصائي التغذية الذي يمكنه تبادل الأفكار معك لاكتشاف الحلول المناسبة لإنقاص وزنك مرة أخرى.