

الحمية الغذائية بعد عمليات السمنة

Diet Plan Post Bariatric Surgeries



Why is it important to visit your dietitian?

- Adequate energy and nutrients are required to support tissue healing after surgery.
- To support the preservation of lean body mass during extreme weight loss.
- Losing weight without complications, such as anemia, hair loss, vitamins and nutrients deficiencies.
- Maximizing weight loss and ultimately, weight maintenance.
- Foods and beverages consumed after surgery must minimize reflux, early satiety, and dumping syndrome.

First stage (week 1):

Clear liquid diet:

Clear liquids are fluids or foods that are liquid at body temperature and can be seen through.

Examples:

Chicken or vegetable broth:

Boil chicken and vegetable or one of them with little spices (preferably whole not ground) and little salt. Then take the clear light broth without the vegetable or chicken.

It's important to remove any fat from the chicken broth.

Juices:

Canned juices are allowed in the first week, like: apple, cranberry, grapes and pomegranate.

You can take fresh juices from the above mentioned fruits but diluted in 1:1 ratio, as in half cup juice and half cup water.

Avoid citrus juices like orange, grapefruit and tomato.

Herbal Teas:

Such as chamomile and anise, avoid adding sugar.

Avoid caffeinated drinks such as tea and coffee.

لماذا من المهم مراجعة أخصائي التغذية؟

- التأكد من أخذ السعرات الحرارية والعناصر الغذائية الكافية لضمان شفاء والتئام الأنسجة.
- المساعدة على خسارة الدهون وتجنب فقدان العضلات لمنع الترهل.
- ضمان النزول السليم للوزن بدون مضاعفات مثل: الأنيميا، نقص المعادن والفيتامينات، تساقط الشعر.
- للحصول على النتيجة المثالية للوزن بعد العملية والمحافظة عليها.
- إتباع نظام غذائي للتخفيف من الارتجاع المريئي والشبع المبكر ومتلازمة الإفراغ السريع.

المرحلة الأولى (الأسبوع الأول)

مرحلة السوائل الصافية:

السوائل الصافية هي السوائل الشفافة بدرجة حرارة الجسم ويمكن الرؤية من خلالها.

أمثلة:

شوربة الدجاج أو الخضار:

يسلق الدجاج والخضار أو كل على حدة مع القليل من البهارات، ويفضل أن تكون بصورتها الصحيحة الغير مطحونة والقليل من الملح ثم يؤخذ ماء السلق الخفيف والشفاف دون الخضار أو الدجاج.

تجنب الدهون في الشوربة عن طريق إزالتها عند سلق الدجاج.

العصائر:

يمكن تناول العصائر المعلبة خلال المرحلة الأولى مثل التفاح والتوت، العنب، والرمان.

يمكن تناول العصائر الطبيعية لنفس الفواكه ولكن بتصفيتها بشكل ممتاز وتذفيفها بالماء بنسبة 1 إلى 1 أي نصف العصير بمقدار نصف مركز حتى تكون شفافة.

تجنب العصائر الحمضية مثل البرتقال، الجريب فروت، والطماطم

المشروبات:

يسمح بتناول الأعشاب مثل البابونج واليانسون والنعناع بدون سكر ويمنع تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين كالقهوة والشاي.

Water:

Ensure adequate intake of water using the 30ml (medication cup) as small sips throughout the day.

Sugar free jelly.

General instructions:

- Avoid soft drinks and high calorie, high sugar drinks.
- Avoid using drinking straws.
- Focus on getting enough fluids (6-8 cups) especially water to avoid dehydration.
- Don't drink more than you can, stop at early signs of satiety.
- Remember that the operation goal is saving life and eliminating obesity health risks, losing weight alone is not enough if not paired with changing life style.
- Try to walk at least 5 minutes for every hour of sitting.
- Make sure you show up to your dietitian appointments to continue losing weight in a healthy way without complications.

الماء:

من المهم المحافظة على تناول الماء باستخدام معيار الـ 30 مل على هيئة رشفات صغيرة على مدار اليوم.

الجلي الخالي من السكر.

الإرشادات الأساسية:

- ابتعد عن المشروبات الغازية والعالية بالسعرات الحرارية والسكر والتزم بالسوائل المحددة فقط.
- تجنب استخدام أعواد الشرب.
- ركز على اخذ كمية كافية من السوائل وأفضلها الماء (6 - 8) أكواب يوميًا على الأقل لتجنب الجفاف.
- لا تشرب أكثر من طاقتك وتوقف عند الإحساس بالشبع.
- تذكر أن الهدف من العملية هو إنقاذ الحياة وإزالة أخطار السمنة، إنقاص الوزن وحده لا يكفي إذا لم يقرن بتحسين وتطوير أسلوب المعيشة.
- لا تبقى جالسا لمدة تزيد عن ساعة، يجب مشي 0 دقائق على الأقل كل ساعة.
- التزم بمواعيد المراجعة مع أخصائي التغذية بعد العملية حتى تتم عملية النزول بشكل صحي وسليم وبدون تعب أو مضاعفات.