

نصائح غذائية

تنقسم المعالجة الغذائية بعد العملية إلى ثلاث فترات. في الأسبوعين الأولين بعد العملية، تتناول طعاماً سائلاً، وبعد ذلك تتناول طعاماً مهروساً (بوريه) لمدة أسبوعين، ثم تعود إلى الطعام العادي بوجبات صغيرة، وهذا ما سوف تتناوله طيلة حياتك. وسوف يعطيك أخصائي التغذية معلومات دقيقة بهذا الشأن. وغالباً ما تسبب العملية شعوراً بالشبع على نحو سريع ومستمر عند تناول الطعام. ويعني ذلك أنه يجب أن تكون الوجبات صغيرة، وأنه يجب عليك أن تمضغ الطعام جيداً وأن تأكل ببطء.

الأسبوعان الأول والثاني بعد العملية

طعام سائل لمدة أسبوعين.

- من المهم أن تأكل في أوقات منتظمة وأن توزع الوجبات في يومك على نحو جيد.
- يجب عليك أن تتناول سبع وجبات باليوم.

تبدأ بتناول الطعام السائل منذ اليوم الذي يلي العملية. ومن المهم ألا تأكل أو تشرب بسرعة. اشرب جرعات صغيرة، واستعمل ملعقة صغيرة للأكل. ومن المهم أن تمضغ طعامك أثناء فترة الطعام السائل، وذلك من أجل تسهيل هضم الطعام.

يجب أن يستغرق تناول 1 ديسيلتر من الطعام أو الشراب 20 دقيقة تقريباً. والوجبة المكوّنة من 2 ديسيلتر ينبغي أن يستغرق تناولها حوالي 30-40 دقيقة.

تحتاج أن تتناول حوالي 2 لتر من السوائل يومياً. ويجب توزيع هذه السوائل على 1.5 لتر من الشوربة والمشروبات الغنية بالطاقة؛ منها ما لا يقل عن 0.5 لتر من منتجات الألبان، بالإضافة إلى 0.5 لتر من المشروبات الخالية من السعرات الحرارية. وتجد أدناه نصائح عن الشوربة لوجبيتي الغداء والعشاء. وكأمثلة على المشروبات الغنية بالطاقة يمكن ذكر: الحليب، واللبن المخثر، واللبن الزبادي، وكوكتيل (سموثي) الفواكه والثمار العنبية، وعصير الخضار، والعصيدة والوجبات البديلة. وكأمثلة على المشروبات الخالية من السعرات الحرارية يمكن ذكر: الماء والشاي والقهوة بدون سكر.

نصائح لطهي الطعام السائل:

اطبخ شوربة ساخنة بالبطاطس والخضار والجذريات. اخفقيها في الخلاط للحصول على قوام لين، وأضيف لكل وجبة 50 غراماً من اللحم أو السمك أو الدجاج المخفوق. كما يمكنك أن تتناول بيضة مسلوقة ومهروسة بجانب شوربة الخضار. ومن الأفضل أن تكون الشوربة شبه جامدة. وعند استعمال الشوربة المُحضّرة من مسحوق أو الشوربة الجاهزة، فينبغي استكمالها بلحم أو سمك أو دجاج، مع البطاطس والخضار. اخفقيها حتى يصبح قوامها ليناً.

أضيف نصف ملعقة كبيرة من زيت اللفت أو المرجرين السائل لكل وجبة شوربة، أي ما مجموعه ملعقة كبيرة واحدة باليوم، من أجل تلبية حاجة الجسم إلى الأحماض الدهنية الضرورية للحياة.

يمكنك إضافة البهارات حسب رغبتك. ولكي تبقى الشوربة ساخنة لمدة طويلة، يمكن تجربة استخدام كوب الترموس.

فيما يخص الوجبات الخفيفة، يمكن خفق الفواكه أو الثمار العنبية مع اللبن المخثر أو اللبن الزبادي أو الحليب للحصول على كوكتيل (سموثي) أو مشروب الحليب. ولا بأس من أن تضيف إلى الكوكتيل (سموثي) 1 ديسيلتر من خثارة اللبن (كفارغ) قليلة الدسم والخالية من السكر، في كل يوم. ولا بأس من أن تتكوّن إحدى الوجبات الخفيفة في كل يوم من وجبة بديلة سائلة، على سبيل المثال: موديفاست (Modifast) أو نوتريليت (Nutrilett) أو ناتورديت (Naturdietet).

اقتراحات بترتيب وجبات الطعام السائل:

الفاطور	الساعة 7:30	2 ديسيلتر لبن مختر أو لبن زبادي أو حليب أو عصيدة.
وجبة خفيفة	الساعة 10:00	2 ديسيلتر من منتجات الألبان أو كوكتيل (سموثي) الفواكه أو الثمار العنبية.
الغداء	الساعة 12:00	2.5 ديسيلتر شوربة ساخنة مخفوقة.
وجبة خفيفة	الساعة 14:00	2 ديسيلتر وجبة بديلة، مثل موديفاست (Modifast).
وجبة خفيفة	الساعة 16:00	2 ديسيلتر من منتجات الألبان أو كوكتيل (سموثي) الفواكه أو الثمار العنبية.
العشاء	الساعة 18:00	2.5 ديسيلتر شوربة ساخنة مخفوقة.
وجبة خفيفة	الساعة 20:00	2 ديسيلتر من منتجات الألبان أو كوكتيل (سموثي) الفواكه أو الثمار العنبية.

بالإضافة إلى ما لا يقل عن 5 ديسيلتر من مشروب خالي من السعرات الحرارية موزع بالتساوي على اليوم. ويمكنك تدوين ما تتناوله من كميات الشوربة والمشروبات وأوقات الأكل والشرب، بهدف تسهيل الأمور عليك.

الأسبوعان الثالث والرابع بعد العملية

طعام مهروس (بوريه) لمدة أسبوعين.

- من المهم أن تأكل في أوقات منتظمة وأن توزع الوجبات في يومك على نحو جيد.
- يجب عليك أن تتناول سبع وجبات باليوم.

يجب خفق أو هرس الطعام لكيلا يحتوي البوريه على أي قطع كاملة. وأضف إلى الطعام ما مجموعه ملعقة كبيرة واحدة باليوم من زيت اللفت أو المرجرين السائل.

ينبغي أن يبلغ مجموع ما تتناوله من السوائل حوالي 2 لتر باليوم؛ بما في ذلك 5 ديسيلتر من منتجات الألبان، كالحليب أو اللبن المختر أو اللبن الزبادي. وننصح بمنتجات الألبان كمصدر هام للبروتين؛ إذ إن 1 ديسيلتر من خثارة اللبن (كفارغ) أو عجينة الجبن (كيسو) يحتوي على نفس المقدار تقريباً من البروتينات الموجودة في 3 ديسيلتر من الحليب أو اللبن المختر أو لبن الزبادي.

ينبغي ألا تشرب أي شيء أثناء تناول الغداء والعشاء. ولا تشرب قبل 20 دقيقة من وجبة الطعام، وانتظر 20 دقيقة بعد وجبة الطعام.

نصائح لطهي الطعام المهروس (بوريه):

اخفق أو اهرس الطعام العادي حتى يصبح قوامه ليناً. وعندما تخفق اللحم، أضف بعض الصلصلة أو المرق لكيلا يصبح جافاً ويصعب خفقه. يمكنك أن تتناول البيض المقلي وأنواع أخرى من طبخات البيض، وكذلك عجينة الجبن (كيسو) أو خثارة اللبن (كفارغ). وننصح بأن تحتوي ثلاثة من الوجبات الخفيفة اليومية الأربع على مواد غذائية غنية بالبروتينات، مثل منتجات الألبان أو البيض.

ترتيب وجبات الطعام المهروس (بوريه):

الفاطور	الساعة 7:30	الخيار 1: 2 ديسيلتر لبن مختر أو لبن زبادي أو عصيدة.
		الخيار 2: 1 ديسيلتر ثريد مع مهروس الفواكه و 1 ديسيلتر حليب.
		الخيار 3: 1 ديسيلتر بيض مخفوق مقلي و 1 ديسيلتر حليب.
وجبة خفيفة	الساعة 10:00	انظر الاقتراحات أدناه.

الغداء	الساعة 12:00	1 ديسيلتر بوريه من اللحم أو السمك أو الدجاج مع نصف ديسيلتر بطاطس مهروسة ونصف ديسيلتر جذريات أو خضار.
وجبة خفيفة	الساعة 14:00	انظر الاقتراحات أدناه.
وجبة خفيفة	الساعة 16:00	انظر الاقتراحات أدناه.
العشاء	الساعة 18:00	انظر اقتراحات الغداء أعلاه.
وجبة خفيفة	الساعة 20:00	انظر الاقتراحات أدناه.

اقتراحات بالوجبات الخفيفة:

الخيار 1	1 ديسيلتر عجين الجبن (كيسو) أو خثارة اللبن (كفارغ) مع 1 ديسيلتر شوربة الفواكه أو شوربة الثمار العنبية.
الخيار 2	1 ديسيلتر بوريه فواكه أو بوريه ثمار عنبية و1 ديسيلتر حليب.
الخيار 3	1 ديسيلتر بيض مخفوق مقلي و1 ديسيلتر حليب.
الخيار 4	1 ديسيلتر ثريد مع مهروس الفواكه و1 ديسيلتر حليب.
الخيار 5	2 ديسيلتر لبن زبادي أو لبن مخثر مع كوكتيل (سموثي) الفواكه أو الثمار العنبية.

الأسبوع الخامس بعد العملية

تعود إلى الطعام العادي بعد أربعة أسابيع. وهذا ما سوف تتناوله طيلة حياتك.

من المهم أن تأكل في أوقات منتظمة؛ الفطور والغداء والعشاء بالإضافة إلى أربع وجبات خفيفة. ولا تنس أن تأكل ببطء. ينبغي أن يستغرق تناول كلٍّ من وجبة الغداء والعشاء حوالي 20-30 دقيقة. امضغ الطعام جيداً، لأنك قد تشعر بوجع عند بلع القطع الكبيرة.

عندما تنتقل إلى الطعام العادي، ننصحك بأن تبدأ بطعام لين وسهل المضغ، مثل السمك أو وجبات اللحم المفروم أو الدجاج المُقطَّع قطعاً صغيرة. كما يمكن تناول الخبز المجفف والخبز الغني بالألياف، لأن المعدة غالباً ما تتحمَّله على نحو جيد.

أضف إلى الطعام ما مجموعه ملعقة كبيرة واحدة باليوم من زيت اللفت أو المرجرين السائل.

كما ينبغي أن تستمر في تفادي الشرب أثناء الغداء والعشاء، قبل 5 دقائق على الأقل من وجبة الطعام و20 دقيقة بعد الوجبة، ولذلك تجنَّب أن تضع أي كأس على المائدة. ولكن يمكنك أن تشرب أثناء تناول الوجبات الخفيفة. وينبغي أن يبلغ مجموع ما تتناوله من السوائل حوالي 2 لتر باليوم؛ بما في ذلك 5 ديسيلتر من منتجات الألبان. وقد تسبب المشروبات الغازية ألماً عند شربها.

تذكّر ما يلي:

- اختيار مواد غذائية قليلة الدسم
- اختر المنتجات التي عليها علامة ثقب المفتاح
- من الأفضل أن تضع الطعام في صحن صغير
- استعمل أدوات القياس لتحديد كمية الوجبة في البداية
- ضع وجبة واحدة في الصحن ولا تزد عليها

ننصح بأن تحتوي ثلاثة من الوجبات الخفيفة اليومية الأربع على مواد غذائية غنية بالبروتينات، مثل منتجات الألبان أو البيض أو الطعام الغني بالبروتينات الذي يوضع على الشطائر.

تغيير أسلوب حياتك:

قلّل من كميات المواد الغذائية الغنية بالسعرات الحرارية، مثل: رقائق البطاطس (تشبس) والجوز، والحلوى (سكاكر)، والمشروبات المحلاة بالسكر، كشراب الفاكهة (سافت) والمرطبات ومشروبات الطاقة، وكذلك القشطة والبوظة (آيس كريم)، وحلويات تناول استراحة القهوة، وأجبان العقبة (ما بعد الأكل)، ومنتجات الألبان المحلاة بالسكر، مثل لبن الزبادي بالفانيليا ومنتجات الألبان الدسمة، إلخ. تؤدي العملية إلى أنه يجب عليك أن تأكل ببطء وبانتظام، وأن تتناول وجبات صغيرة لكي تكون في حالة جيدة، ولكن اختيار المواد الغذائية يعود إليك أنت.

ترتيب وجبات الطعام العادي

الغذاء	الساعة 7:30	الخيار 1:	2 ديسيلتر لبن زبادي مع نصف ديسيلتر موسلي وفواكه/ثمار عنابية.
		الخيار 2:	1 ديسيلتر ثريد مع ثمار عنابية، و1 ديسيلتر حليب، وبيضة واحدة.
		الخيار 3:	شريحة خبز واحدة علمها مرجرين قليل الدسم، وشريحتان من الطعام قليل الدسم الذي يوضّع على الشطائر، وخضار وكأس حليب.
وجبة خفيفة	الساعة 10:00		انظر الاقتراحات أدناه.
الغداء	الساعة 12:00		50-60 غ (1 ديسيلتر) سمك أو دجاج أو لحم أو بيضة واحدة.
			حبة بطاطس واحدة صغيرة أو 1 ديسيلتر أرز أو معكرونة أو برغل مسلوقة.
			نصف ديسيلتر خضار مسلوقة أو نيئة. كمية قليلة من الصلصلة.
وجبة خفيفة	الساعة 14:00		انظر الاقتراحات أدناه.
وجبة خفيفة	الساعة 16:00		انظر الاقتراحات أدناه.
العشاء	الساعة 18:00		انظر اقتراحات الغداء.
وجبة خفيفة	الساعة 20:00		انظر الاقتراحات أدناه.

اقتراحات بالوجبات الخفيفة:

الخيار 1:	2 ديسيلتر من لبن الزبادي أو اللبن المختر مع ملعقتين كبيرتين من الموسلي وفواكه/ثمار عنابية.
الخيار 2:	شطيرة واحدة علمها مرجرين قليل الدسم، وشريحتان من الطعام قليل الدسم الذي يوضّع على الشطائر، وخضار وكأس حليب/لبن زبادي/لبن مختر.
الخيار 3:	حبة واحدة من الفاكهة.
الخيار 4	1 ديسيلتر عجينة الجبن (كيسو) أو خثارة اللبن (كفارغ) مع وفاكهة مفرومة أو سلطة الفاكهة.

اللاكتوز بعد عملية المجازة المعدية:

بعد إجراء عملية المجازة المعدية قد تصبح لديك حساسية ضد اللاكتوز (سكر الحليب). والأعراض هي: غازات ومغص المعدة وإسهال. حينئذ جرّب منتجات الألبان الخالية من اللاكتوز.