

رژيم غذايي بعد از جراحي هاي چاقی (باي پس و اسليو معده)

اولين نکته مهم اين است که به هيچ عنوان نبايد معده جديد تان با خوردن غذاهاي جامد يا پرخوری به چالش بکشيد. به خاطر داشته باشيد که معده شما تنها قادر است ۲ الی ۳ قاشق غذا را در خود نگه دارد و اين به معنای آن است که بیمار احتمالاً پس از خوردن اين مقدار غذا احساس سیری خواهد کرد. با گذشت حدود ۶ الی ۹ ماه پس از جراحي لاغری معده کش آمده و جای بیشتری باز می کند. اين به شما امکان داشتن رژيم غذايي نرمال و جديدي را خواهد داد.

اگر پس از جراحي لاغری به طور اتفاقی غذای زيادی خوردید، به احتمال زياد استفراغ می کنيد و معده کمی کش خواهد آمد. در ابتدا ممکن است اين اتفاقات بيافتد و نیازی به نگرانی وجود ندارد.

رژيم غذايي بعد از جراحي

- ده روز اول بعد از جراحي هاي باي پس و اسليو معده رژيم غذايي يکسان است (فقط مایعات رقيق)

- رژيم غذايي معمولاً بعد ويزيت اول در ۵ الی ۶ ساعت بعد از جراحي و پس از بررسی عدم وجود نشتي، رژيم غذايي با آب و چای کم رنگ نهایتاً ۲ ليوان تا صبح روز بعد داده می شود.

- در صورت عدم وجود نشتي و پايدار بودن علايم، درن بیمار کشيده می شود و رژيم غذايي شروع می شود.

روز اول: بعد از عمل شامل آب میوه انار يا انگور يا سیب که بدون پالپ باشد و با صافی، صاف شده و با ۵ ليوان آب رقيق شده (مجموعاً ۶ ليوان می شود) به همراه ۲ ليوان آب و ۲ ليوان چای کم رنگ مصرف شود.

در جهت مصرف مایعات در دو هفته اول چند نکته حائز اهميت می باشد:

۱- منظور از روز اول جراحي يعنی روز بعد از عمل می باشد (روز جراحي در شمارش روز های بعد جراحي آورده نمی شود و به ترتيب روزها زيادتر می شوند).

۲- معيار ما از ليوان حدود ۲۰۰ سی سی معادل ليوان های کاغذی یک بار مصرف می باشد.

۳- به مرور زمان بايد مصرف مایعات را به حداقل ۸ الی ۱۰ ليوان برسانيد.

۴- نشانه کفايت مصرف مایعات، داشتن ادرار روش، دهان خشک نباشد، نداشتن بدن داغ و بی حالی

۵- مایعات بايد جرعه جرعه خورده شود يعنی هر ۲ الی ۳ دقيقه به ميزان ۱ الی ۲ قاشق.

۶- به هيچ وجه از نی برای خوردن مایعات استفاده نشود.

روز دوم: آب سیب يا هویج يا انگور که بدون پالپ می باشد را با ۴ ليوان آب رقيق کرده (مجموعاً ۵ ليوان آب و آبمیوه) به اضافه ۲ ليوان عصاره گوشت و به اضافه ۲ ليوان چای کم رنگ.

نحوه آماده کردن عصاره گوشت: ابتدا ۲۰۰ گرم گوشت را داخل بطری در بسته انداخته و سپس به مدت چند ساعت بطری درون آب بجوشد تا ميزان ۱ الی ۲ ليوان عصاره جدا شد در طول روز در چندین وعده استفاده شود.

روز سوم: به جز آب پرتقال و انار (که خاصيت اسيدی دارند و تا روز ۱۰ ام امکان مصرف آن وجود ندارد) هر نوع آب میوه را می توان از اين به بعد استفاده کند. آب میوه در اين روز با سه ليوان آب رقيق شده (مجموعاً ۴ ليوان آب و آب میوه) به اضافه ۲ ليوان عصاره گوشت و ۲ الی ۳ ليوان آب سوپ خورده شود.

نحوه تهيه سوپ بعد جراحي چاقی: سوپ شما شامل ۴ ماده می باشد:



رژیم غذایی بعد از جراحی های چاقی (بای پس و اسلیو معده)



۱- حیوانات: (شامل ماش یا عدس می باشند، نخود و لوبیا تا یک ماه نباید استفاده شود، توصیه می شود یک چهارم لیوان حبوبات به مدت ۲۴ ساعت در آب خیسانده شود و چندین بار آب آن تعویض شود.

۲- غلات: از برنج، گندم، جوپرک یا بلغور جو می توان استفاده کرد ولی باید در آب چند ساعت خیسانده شود و آب آن دور ریخته شود. در کل یک چهارم لیوان غلات داشته باشد.

۳- گوشت ها: باید متنوع باشد یعنی هر روز یکی از این گوشت ها را استفاده کنید، گوسفندی، بوقلمون، بلدرچین و مرغ (به میزان ۲۰۰ گرم)

۴- سبزیجات: ابتدا سبزیجات با کدو و هویج شروع شود و روزانه یک سبزی جدید مانند جعفری، اسفناج، کدو حلواپی و ... به سوپ اضافه شود تا تست شود که سلامت جوی ما به این غذا حساسیت دارد یا خیر. همه این سبزیجات رو در یک مرحله تست نشود، به عنوان مثال ابتدا کدو و هویج ریخته شود و روز بعد، جعفری اضافه شود.

سوپ را با یستی داخل میکسر میکس کرده و عصاره آن از صافی رد شده تا آب بدون پالپ آن جدا شده و برای طعم دادن می توان مقداری کم نمک و مقدار کمی آب لیمو ترش و آب پیاز در این سوپ استفاده شود.

مقدار سوپ و عصاره گوشت در تمام مدت رژیم تان، در تمام طول منقسم شده و استفاده شود.

روز چهارم: یک آب میوه با دو لیوان آب رقیق می شود به اضافه ۲ الی ۳ لیوان آب سوپ به اضافه ۲ لیوان عصاره گوشت و به اضافه ۲ لیوان آب، به اضافه ۱ الی ۲ لیوان چای کم رنگ، به اضافه ۱ پیاله ماست کم چرب (ترجیحاً از ماست های پروبیوتیک که پروتئین بالاتر دارند مانند ماست ایسلندی، ماست یونانی استفاده شود).

نکته حائز اهمیت برای رژیم غذایی تان تا انتهای ماه اول این است که هر کدام از مواد غذایی فوق الذکر به عنوان مثال ۱ لیوان شیر نباید به صورت یک جا مصرف شود و باید در طول روز استفاده گردد.

روز پنجم: آب میوه با یک لیوان آب رقیق شده، به اضافه ۲ تا ۳ لیوان آب سوپ، به اضافه ۲ لیوان عصاره گوشت، به اضافه ۲ لیوان آب، به اضافه ۲ لیوان چای کم رنگ، به اضافه ۱ پیاله ماست کم چرب، به اضافه ۱ لیوان شیر (ترجیحاً شیر بدون لاکتوز باشد. اگر از شیر معمولی استفاده کردید و حساسیت نداشت می توانید روزانه ۱ لیوان شیر کم چرب بخورید).

بعضاً با مصرف شیر دل درد، تهوع، دل پیچه شروع می شود که باید تا انتهای ماه اول شیر قطع شده و جایگزین آن روزی ۲ پیاله ماست خورده شود.

روز ششم: آب میوه ها دیگر نیاز به رقیق کردن ندارند، در طول روز ۲ تا ۳ لیوان آب میوه متنوع استفاده شود به اضافه ۲ تا ۳ لیوان آب سوپ، به اضافه ۲ لیوان عصاره گوشت، به اضافه ۱ لیوان شیر، به اضافه ۱ لیوان ماست کم چرب، به اضافه ۳ الی ۴ قاشق کشک مایع که مقداری با آب رقیق می شود.

نکته: برنامه غذایی روز ششم عیناً در بیمارانی که جراحی های بای پس شده اند (مانند بای پس مینی، بای پس کلاسیک، ساسیج یا ساسی بای پس) تا روز دهم و در بیمارانی که اسلیو شده اند تا ۱۴ روز ادامه می یابد.

مرحله بعدی پوره خواری به رژیم مایعات اضافه می شود. در جراحی بای پس از روز یازدهم بعد جراحی و در اسلیو از روز پانزدهم بعد جراحی این رژیم شروع می شود. و تا انتهای ماه اول بعد از جراحی ادامی می یابد. رژیم غذایی در این مرحله شامل مایعات، لبنیات و پوره جات می باشد:

مایعات: روزانه مجموعاً آب به اضافه چای (۶ تا ۸ لیوان) باشد.

لبنیات: ۱ لیوان شیر کم چرب یا بدون لاکتوز به اضافه ۱ پیاله ماست، به اضافه ۳ تا ۴ قاشق کشک مایع

پوره جات: روزی ۲ الی ۳ پیاله سوپ میکس شده (نیازی به عبور صافی نیست و در مرور زمان در عرض چند روز شدت میکس کردن سوپ کاسته و بعد از گذر

۴ الی ۵ روز نیازی به میکس کردن نیست، فقط خوب پخته و له شود و با قاشق چایبی خوری خورده شود و خوب بجود. جایگزین سوپ می توان ۲ تا ۳ پیاله

عدسی حاوی ۲۰۰ گرم گوشت که خوب میکس شده و استفاده شود به اضافه روزی ۱ پیاله فرنی یا حریره بادام، به اضافه ۱ پیاله حلیم یا سمنو، به اضافه ۴ الی

۵ قاشق پوره سبب زمینی آب پز، به اضافه ۲ الی ۳ لیوان پوره میوه.

چند نکته حائز اهمیت است:

۱- هر کدام از این مواد غذایی در این رژیم برای کل روز در نظر گرفته شده است. مثلاً سوپ را در ۳ الی ۴ وعده در طول شبانه روز به همین صورت تقسیم شود.

۲- مواد غذایی یا نوشیدنی‌ها با فاصله ۳ تا ۵ دقیقه و جرعه جرعه خورده شود. (علی‌الخصوص در روزهای اول): در صورت عدم رعایت این موضوع و مصرف پیاپی غذا سبب دل‌درد شدید، تهوع و دل‌پیچه و احتمال آسیب‌مگنه را دارد.

۳- به هیچ وجه برای شیرین کردن مواد غذایی نباید از قند و شکر استفاده کرد، برای شیرین کردن چای، فرنی، حریره بادام و حلیم می‌توان ۲ قاشق چای خوری عسل استفاده کرد یا خرما پوست‌کنده داخل پوره جات میکس کنید.

۴- استفاده از اسموتی‌های میوه بدون قند و شکر بلامانع می‌باشد.

۵- استفاده از دمنوش‌های مختلف (بدون تکه میوه یا گیاه یعنی صاف شده) به میزان ۱ الی ۲ لیوان بلامانع می‌باشد.

۶- استفاده از عرقیات مختلف مانند عرق نعنا، گلاب و ... بلامانع است، حتماً روز قبل از استفاده به مقدار کم تست شود (عرقیات بدون قند، شکر بلامانع است نه شربت‌های آن‌ها).

رژیم غذایی از بعد از ماه دوم انتقال به سفره خوردن غذاهای نرم و غیر خمیری می‌باشد.

نیاز روزانه در این دوره شامل:

۱- یک چهارم تا یک سوم لیوان حبوبات (به صورت دوره ای سوپ، عدسی، حمص (خوراک نخود) و خوراک لوبیا، حبوبات لزوماً باید ۲۴ ساعت در آب خیسانده شود.

۲- روزانه ۳ واحد لبنیات (هر کدام از این موارد یک واحد لبنیات می‌باشد: ۱ لیوان شیر، ۱ پیاله ماست کم‌چرب، ۳ الی ۴ عدد کشک کوچک جامد یا ۳ الی ۴ قاشق کشک مایع، حجمی معادل نصف قوطی کبریت پنیر، ۲ لیوان دوغ، ۱ قاشق کره محلی).

۳- روزانه یک سوم تا نصف پیاله مغزجات (۵ عدد پسته به اضافه ۵ عدد بادام، به اضافه ۵ عدد فندق، به اضافه ۲ عدد گردو، به اضافه ۳۰ عدد مویز) را باید اول صبح در جیب‌تان داشته باشید و در طول روز تقسیم شده و مصرف شود.

۴- مصرف میوه‌های فصل به میزان ۳ تا ۵ واحد (تعریف هر واحد ۱ موز کوچک، لیمو شیرین، نارنگی، ۴ عدد زرد آلو، ۴ عدد خرما پوست‌کنده، طبیعتاً میوه‌های بزرگ مانند سیب بزرگ، پرتقال بزرگ، موز بزرگ را دو واحد حساب می‌کنیم). ضمناً موز بعد ۶ هفته امکان مصرف وجود دارد.

۵- روزانه ۱ الی ۳ عدد سفیده تخم مرغ (نهایتاً در طول هفته ۲ الی ۳ عدد زرده تخم مرغ می‌توان مصرف شود).

۶- روزانه ۸ الی ۱۰ لیوان یعنی ۲ الی ۳ لیتر مایعات (آب، چای کم‌رنگ و دمنوش‌ها) استفاده شود.

همه موارد بالا به عنوان میان وعده استفاده می‌شود.

سه وعده اصلی غذا باید سر سفره بنشینید و از منابع پروتئینی سفره استفاده شود.

باید با حوصله غذا بخورید و آرام بجوید: اصولاً باید ۳۰ بار لقمه غذا جویده شود (یعنی به اندازه ای جویده شود که خود لقمه غذا بدون دخالت ما قورت داده شود)، با قاشق چای خوری غذا خورده شود، لقمه‌های غذایی کوچکتر از بند انگشت باشند، بین لقمه فواصل ۲ تا ۳ دقیقه گذاشته شود، در مجموع ۲۰ الی ۳۰ دقیقه غذا خوردن طول بکشد.

اگر لقمه غذایی که در حال جویدن هستید ولی احساس سیری دارید حتماً لقمه را دور بریزید زیرا قورت دادن این لقمه سبب کش آمدن بیش از حد معده و متعاقباً درد شکمی، تهوع و نهایتاً استفراغ می‌شود.

از نیم ساعت قبل غذا تا نیم ساعت بعد غذا باید از مصرف هر گونه مایعات شدیداً خودداری کرد.



مرکز آموزشی پژوهشی جراحی
شعبه این... دکتوری (ره)

رژیم غذایی بعد از جراحی های چاقی (بای پس و اسلیو معده)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی قم

یک قانونی در غذا دادن شیر خواران وجود دارد که این جا نیز صدق میکند: هر غذای جدیدی که فرد استفاده می کند باید تست شود تا حساسیت ایجاد نکند و در صورت عدم مشکل، آن ماده غذایی به رژیم غذا فرد اضافه می شود. یعنی در مرحله اول گوشت چرخ کرده تابه ای و گوشت آبگوشتی شروع می شود سپس به دنبال غذای دیگر می رویم.

سپس سینه مرغ نرم، له شده و آب دار استفاده می شود.

بعد از دو روز ماهی و میگو به رژیم اضافه می گردد.

در انتهای ماه دوم برنج و نان و ماکارانی تست می شود، این مواد به علت گرفتن شکل خمیری در معده جدید گاهی سبب دل درد و تهوع می شود و این حالت بعضاً علی الخصوص با برنج ممکن است تا چند ماه طول بکشد.

غذای سفت سفره مانند جوجه، برگ، دل و قلوه در ماه سوم تست و شروع شود.

یادمان نرود ماه دوم ماه انتقال به سفره و تست غذا برای سازگاری بیشتر می باشد نه نشستن سر سفره و مانند ما بقی اعضای خانواده غذا خوردن.

توصیه اکید به مصرف پروتئین روزانه با حجم بالا یعنی $1/2$ تا $1/5$ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن باید پروتئین به فرد برسد تا در زمان کاهش وزن تحلیل عضلانی ایجاد نشود. اگر میزان مصرف پروتئین روزانه از این میزان کمتر باشد بعد از چند ماه سبب تحلیل عضلانی می شود. لذا اکیداً توصیه می شود از ماه دوم تا انتهای سال اول روزانه یک تا دو پیمانه (معادل ۵۰ گرم) پروتئین وی ایزوله استفاده شود.

منبع: جراحی چاقی – دکتر محمود حیدری

فلوشیپ فوق تخصصی لاپاراسکوپی پیشرفته، جراحی چاقی و متابولیک، عضو انجمن جراحی درون بین ایران، عضو هیات علمی دانشگاه و عضو انجمن جهانی جراحی چاقی