

حَزَمِ المَعْدَةَ

إن عملية حَزَمِ المَعْدَةَ من العمليات الرائدة والناجحة في علاج السمنة المفرطة وقد أثبتت نجاحا كبيرا في المراكز الطبية في العالم وُحُن في قسم الجراحة في مستشفى العدن إذ تقدم هذه الخدمة الطبية لمرضاينا فإننا نطمح بمساعدتهم للتخلص من الأمراض المصاحبة لزيادة الوزن وبالتالي توفير صحة أفضل لهم بالمستقبل بفضل الله .

إن عملية حَزَمِ المَعْدَةَ ماهي إلا بداية العلاج وُحْتاج المريض إلى إتباع الإرشادات والتعليمات الغذائية السليمة ليتحقق النجاح المنشود من هذه العملية . كما يُحْتاج المريض إلى الزيارة الدورية للطبيب المعالج لمتابعة حالته وعمل الفحوصات اللازمة للتأكد من عدم وجود مضاعفات للعملية وعمل الأشعات اللازمة لذلك .



النظام الغذائي المتكامل بعد عملية حَزَمِ المَعْدَةَ



(١) يوم العملية :

- بعد الإفاقة من العملية سيسمح لك بتناول قطرات من الماء مع قطع صغيرة من الثلج فقط . وستحصل على احتياجك عن طريق المغذي الوريدي .

(٢) اليوم الأول بعد العملية :

- ستبدأ بتناول سوائل خفيفة مثل : الماء . عصائر الفاكهة الشفافة كعصير التفاح . الليمون وبفضل أن تكون دافئة وتأخذ عن طريق المصاص لضمان شفافيته . وعلى أن تكون الكميات صغيرة لا تتعدى ٥٠ ملم في كل مره .
- عليك بالتوقف عن أخذ المزيد في حالة شعورك بعدم الارتياح وذلك لمنع أي ضغط على حجم المعدة الجديدة

(٣) اليوم الثاني من العملية ولمدة أربعة أسابيع :

- عادة يسمح للمريض بالذهاب للبيت .
- و عليك إتباع الإرشادات التالية لمدة أربعة أسابيع حيث يهدف من هذه المدة استقرار الحلقة وثباتها في مكانها .
- ١- يمنع أخذ أطعمة صلبة .
- ٢- يسمح بتناول الأطعمة التالية :
 - مشروبات دافئة شاي اخضر بدون سكر . نعناع . مرامية .
 - شوربه و يفضل الشوربه السائلة . الخالية من القطع الكبيرة من الخضار .
 - لبن أو حليب الخالي من الدسم .
 - الجلي الخالي من السكريات .
 - عصائر سائلة شفافة .

الشهر الثاني :

- نبدأ بتناول السوائل الثقيلة بصورة تدريجية . والسماح بأكل الأطعمة العادية كاللحم . السمك والبيض بشرط الطبخ الجيد وبكميات صغيرة تسهل عملية مرور الغذاء .
- في حالة وجود صعوبة في تناول هذه الأطعمة يفضل الرجوع لأخذ السوائل الشفافة .

٤) الشهر الثالث :

- سيتم اختيار الأطعمة ذات السعرات الحرارية المنخفضة وغنية بالبروتينات وقليلة الدهون والسكريات .
- وسيكون محتوى غذائك اليومي ما يعادل ٨٠٠ - ١٠٠٠ سعرة حرارية .



القواعد الذهبية للأكل

- ١) تناول يوميا وجبات عديدة وصغيرة .
- ٢) تناول الطعام ببطء وامضغه جيدا .
- ٣) يمنع تناول الشراب مع الوجبات .
- ٤) جميع السوائل يجب أن تكون خالية من السعرات الحرارية .
- ٥) احرص على الرياضة يوميا لمدة نصف ساعة .

الأطعمة المقترحة :

- يجب اختيار طعامك بدقه على أن لا يتجاوز السعرات الحرارية من الطعام اليومي عن ٨٠٠ - ١٠٠٠ سعرة حرارية .
- يجب تنوع الطعام اليومي ما بين اللحوم . البيض . الفاكهة . الخضروات . الخبز . الحبوب ومنتجات الألبان .
- يجب تفادي الأطعمة التي تحتوي على الدهون والسكريات .

١- الفواكه والخضروات :

أختر نوعين أو ثلاث أنواع من الخضار وأختر قطعة أو قطعتين من الفواكه الطازجة .

٢- الخبز والحبوب :

تناول كمية صغيرة من الخبز يوميا ويفضل الخبز الأسمر .

٣- اللحم / السمك / الدجاج / البيض :

يمكنك تناول قطع صغيرة من اللحوم والأسماك بالتناوب ويفضل الطبخ الجيد وإزالة الشحوم بقدر المستطاع

٤- الألبان ومشتقاتها :

يسمح بتناول الحليب واللبن بمقدار نصف لتر يوميا لما يحتويه الحليب من مادة الكالسيوم ويفضل الحليب الخالي الدسم .

٥- الدهون :

تجنب الدهون بصورة مباشرة وبالتطبع هناك نسبة دهون في اللحوم لا يمكن تناولها .

٦- السوائل :

تناول السوائل الخالية من السعرات الحرارية كالماء والشاي والقهوة .

الأطعمة الممنوعة :

- ١- السكر وجميع الأطعمة التي تحتوي على السكر : المربى / الكيك / الشوكولاته / العسل / التمر .
- ٢- مكسرات / حلويات / بطاطس .
- ٣- عصائر كالمالجا / العنب / قصب السكر .

إعداد الدكتور

عبد اللطيف الداود

رئيس قسم الجراحة

