

روند تغذیه پس از جراحی اسلیو و بای‌پس معده

پنج مرحله اصلی پس از اسلیو و بای‌پس معده

1 مایعات شفاف

روز ۱ تا ۳

- مایعات رقیق و شفاف مانند آب، آبگوشت صاف، دمنوش‌های گیاهی.



2 مایعات کامل

روز ۴ تا ۱۴

- مایعات مغذی‌تر مانند شیر کم‌چرب، مکمل پروتئینی، سوپ رقیق و صاف‌شده.



3 غذاهای پوره‌ای

هفته ۳ تا ۴

غذاهای نرم و له‌شده مانند گوشت با پوره، سبزیجات پوره، ماست نرم.



4 غذاهای نرم

هفته ۵ تا ۸

- غذاهای نرم و قابل جویدن مانند ماهی نرم، تخم مرغ، سبزیجات پخته.



5 رژیم معمول و پایدار

از هفته ۹ به بعد

بازگشت تدریجی به غذای معمول با حجم کم، پروتئین کافی و انتخاب‌های سالم و متعادل.



نکته: زمان‌بندی مراحل ممکن است با توجه به نظر جراح و شرایط فردی متفاوت باشد.

دکتر محمد عیدی فوق تخصص جراحی لاپاروسکوپی و چاقی

تغییر قوام غذا و اصول عملی تغذیه

۳۵

راهنمای تغییر بافت غذا پس از اسلیو و بای‌پس معده

روند تغییر قوام غذا (براساس تحمل فردی)

غذای کامل
(در صورت تحمل)



- رژیم متنوع و سالم
- جویدن کامل
- پرهیز از غذاهای پرچرب و پرقند

غذای معمول
(مرحله اولیه)



- وعده‌های کوچک‌و ممتعادل
- مانند مرغ، ماهی، حبوبات پخته، برنج نرم (در مقدار کم)

غذای نرم



- مرطوب و آسان برای جویدن
- مانند تخم مرغ، نرم، ماهی پخته، سبزیجات نرم

غذای پوره‌ای



- بافت نرم و یکنواخت
- بدون تکه و دانه.
- مانند پوره سبزیجات، هویج با مرغ

اصول مهم هنگام غذا خوردن

ابتدا پروتئین

در هر وعده ابتدا منابع پروتئینی (مثل مرغ، ماهی) تخم غ و لبنیات کم‌چرب) را بخورید.

لقمه‌های کوچک

غذا را در لقمه‌های کوچک و آرام مصرف کنید.

خوب بجوید

هر لقمه را کاملا بجوید تا کاملا نرم، شود.

آرام غذا بخورید

حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه برای هر وعده زمان در نظر بگیرید.

در حد سیری راحت

به حس احساس سیری توجه کنید، و متوقف شوید

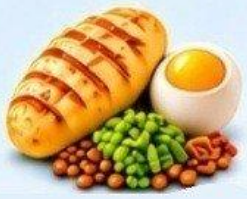
مایعات را جدا مصرف کنید

مایعات را دو ۳۰ دقیقه قبل و بعد از وعده غذا بنوشید.

دکتر محمد عیدی فوق تخصص جراحی لاپاروسکوپی و چاقی

راهبردهای تغذیه‌ای برای پیشگیری از بازگشت وزن

پروتئین کافی



- روزانه ۶۰ تا ۸۰ گرم پروتئین در وعده های اصلی و میان وعده

الگوی منظم وعده‌ها



- ۳ وعده اصلی، ۲ تا ۳ میان‌وعده.
- درزمان‌های
- منظم و ثابت.

کنترل حجم وعده



- استفاده از پشقاب کوچک (حدود ۲۰ ۳٤سانتی‌متر)
- توقف هنگام سیری

انتخاب های غذایی مغذی



- پروتئین کم‌چرب، سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل
- تمرکز بر غذاهای پرفیبر
- محدود کردن غذاهای پرچرب و پرقند

آبرسانی مناسب



- روزانه ۱۰۵ تا ۳ لیتر مایعات
- جرعه‌جرعه در طول روز
- پرهیز از نوشیدنی‌های قندی

فعالیت بدنی و اصلاح سبک زندگی

ورزش هوازی



- حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته (مانند پیاده‌روی تند)
- افزایش تدریجی شدت فعالیت.

تمرینات مقاومتی



- ۳ تا ۳ جلسه در هفته
- کمک به حفظ توده عضلانی و افزایش متابولیسم.

راهبردهای رفتاری



- غذا خوردن آگاهانه
- و بدون حواس پرتی
- شناسایی و کنترل خوردن هیجانی
- در برنامه‌های منظم ورزشی و فعالیت روزانه شرکت کنید.

حمایت متخصصی



- پیگیری منظم با متخصص تغذیه، روان‌شناس و تیم درمان

دکتر محمد عیدی فوق تخصص جراحی لاپاروسکوپی و چاقی

مراقبت‌های تغذیه‌ای پس از اسلیو و بای‌پس



توصیه‌های کلیدی برای موفقیت طولانی مدت

پرهیز از این موارد
(به‌ویژه در ابتدای دوره)

- غذاهای سرخ کرده و پرچرب
- نوشیدنی‌های قندی (نوشابه، آبمیوه صنعتی)
- غذاهای خشک و سفت (نان خشک، آجیل سفت)
- نوشیدن مایعات همراه غذا
- الکل (حداقل تا ۶ تا ۱۲ ماه)

نکات رفتاری مهم

- در وعده‌های کوچک غذا بخورید.
- آهسته غذا بخورید (۲۰ تا ۳۰ دقیقه).
- به احساس گرسنگی و سیری توجه کنید.
- از پرخوری و خوردن احساسی پرهیز کنید.
- وزن خود را به‌طور منظم پایش کنید.

مکمل‌های تغذیه‌ای
(طبق نظر پزشک)

- مولتی‌ویتامین روزانه
- ویتامین B12 (به‌ویژه در بلندمدت)
- ویتامین D و کلسیم
- آهن (در صورت نیاز)



علائم هشداردهنده
(نیازمند مراجعه به پزشک)



- تهوع و استفراغ مداوم.
- عدم تحمل مایعات.
- درد شکمی شدید یا مداوم.
- احساس انسداد در خوردن غذا
- سرگیجه، ضعف یا علائم کم آبی (خشکی دهان، ادرار کم و تیره)

یادآوری مهم: نیاز به مکمل‌ها، نوع و دوز آن‌ها ممکن است بر اساس وضعیت تغذیه‌ای، آزمایش‌ها و نظر جراح یا متخصص تغذیه متفاوت باشد.

دکتر محمد عیدی فوق تخصص جراحی لاپاروسکوپی و چاقی