

# (رژیم غذایی بعد از عمل)



تهیه شده توسط :

دکتر فرید امامی یگانه

فلوشیپ فوق تخصصی لاپاراسکوپی پیشرفته و جراحی چاقی

رعایت رژیم غذایی بعد از عمل اسلیو یا عمل بایپس معده به اندازه خود عمل مهم است.

موفقیت عمل شما مقدار زیادی به مراعات کردن این موارد ارتباط خواهد داشت.

رعایت نکردن صحیح مواردی که در ادامه به آن ها اشاره می شود می تواند زحمات شما و پزشکتان را به هدر دهد.

## رژیم روز اول بعد از عمل:

معمولاً بعد از عمل جراحی برای شما آب ساده شروع خواهد شد.



**اگر عمل اسلیو معده شده باشید:**

معمولاً ۲ ساعت بعد از از بین رفتن بیهوشی و عمل جراحی هر ساعت یک قاشق

آب در حد تحمل برای شما شروع می شود و در روز بعد از عمل در حد تحمل تا سه الی

چهار لیوان در روز، قاشق قاشق آب می توانید میل کنید.

Dr. Farbod Emami . Advanced Laparoscopic and Bariatric Surgeon

**اگر عمل بایپس شده باشید:**

معمولاً در روز اول برای شما مایعات شروع نشده و از روز بعد قاشق قاشق آب ساده به مقدار یک الی سه لیوان در

بیمارستان برای شما شروع خواهد شد.

یعنی هر ساعت به فاصله یک تا ۲ قاشق آب باید میل کنید.

آب نباید گرم و نه سرد بوده و دمای آن می بایست معادل دمای اتاق باشد.

در صورتیکه خیلی احساس ضعف داشتید می توانید یک قاشق چای خوری عسل آگاهی به همراه چند قطره آب لیموی طبیعی) در لیوان خود حل کنید و به همان صورت با فاصله و قاشق قاشق تا فردای روز بعد میل کنید.

البته نگران نباشد در بیمارستان پرستار طبق دستور پزشک شما را راهنمایی خواهد کرد پس سرخود کاری نکنید.

## رژیم روز دوم تا هفته اول بعد از عمل:

احتمالاً امروز یا فردا از بیمارستان مرخص خواهید شد.

توجه داشته باشید که باید روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات رقیق و صاف شده میل کنید.

باید به صورتی تقسیم کنید که در هر ساعت مصرف مایعات داشته باشد اما نه یکباره.

این مقدار مایعات صاف و رقیق شده باید با فاصله و در طی ۲۴ ساعت و بصورت جرعه جرعه مصرف شوند. (یعنی در هر ساعت نصف لیوان - حدود ۱۲۰ تا ۱۵۰ سی سی - میل کنید)

برای مصرف این مایعات به هیچ عنوان نباید لیوان را تا آخر سر بکشید.

زیرا همین کار می تواند برای شما خطر آفرین باشد.



## نکته مهم:

شما حداقل ۱۰ لیوان آب و مایعات رقیق صاف شده را باید در این زمان مصرف کنید.

میل و اشتها نداشتن به هیچ عنوان دلیل موجهی برای مصرف نکردن مایعات صاف شده در این زمان نیست.

اگر به هر دلیل نمیتوانید این مقدار از مایعات را مصرف کنید حتماً با ما تماس بگیرید. احتمال دارد نیاز به بستری در بیمارستان و تزریق سرم برای جبران کمبود مایعات بدن به علت عدم مصرف آب کافی باشد.

حتماً موقع مصرف مایعات صاف بشینید.

قرص استامینوفن و قرص پنتوپرازول را با پشت قاشق له کرده در آب حل نموده و با وعده های

مایعات صاف شده خود میل کنید. **Dr. Farbod Emami . Advanced Laparoscopic and Bariatric Surgeon**

قرص پنتوپرازول بهتر است ناستا و حل شده در آب ساده میل شود.

برای مصرف قرص ها هم باید آب را جرعه جرعه بنوشید و لیوان را سرنگشید.

مایعات رقیق صاف شده که می توانید مصرف کنید چه هستند؟

• آب ساده (حتماً به اندازه ۴ فنجان از مایعات دریافتی آب ساده باشد)

• جای رقیق (بدون تفاله)

- آب گوسه کم چرب صاف و رقیق شده
- آب میوه رقیق و صاف شده (آب میوه باید طبیعی و صاف شده باشد و نصف لیوان آب میوه را با نصف لیوان آب رقیق کنید) انواع آب میوه از جمله آب هویج و پرتقال در صورتیکه بدون دانه باشند قابل استفاده است آب سیب با توجه به احتمال ایجاد یبوست زیاد توصیه نمی گردد.

- از روز چهارم به بعد می توانید یک چارم فنجان صبح و یک چهارم فنجان عصر ماست کم چرب (۱/۵ درصد) میل کنید.

- دوغ کم چرب بدون گاز و گرماده هم از روز چهارم می تواند به رژیم مایعات شما اضافه



چه کارهایی به هیچ عنوان نباید انجام دهید؟

- به هیچ عنوان آدامس نجوید.

Dr. Farbod Emami . Advanced Laparoscopic and Bariatric Surgeon

- بانی مایعات را ننوشید.
- مایعات پرکالری و شیرین مصرف نکنید (مایعات شیرین و شکر دار به هر عنوان ممنوع است).

- به هیچ عنوان مایعات را سریع ننوشید و حتما با فاصله و جرعه جرعه باشد.

- نوشیدنی های گازدار ممنوع است.

- نوشیدنی های شکر دار و آبمیوه های صنعتی و فروشگاهی ممنوع است.

•

- مواد غذایی جامد یا حتی نیمه جامد در این دوره ممنوع است.
- مصرف قهوه و مشروبات الکلی به هر عنوان ممنوع است.
- موقع نوشیدن مایعات قوز نکنید و صاف بنشینید.
- بهتر است در هفته اول شیر مصرف نکنید.
- مخلوط شیر و زرده تخم مرغ اصلاً پیشنهاد نمی شود.

## رژیم هفته دوم بعد از عمل:

در این هفته هم شما باید همچنان مایعات رقیق و صاف شده میل کنید.

همچنین باید همان ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات را به آرامی و در طی روز مصرف نمایید.



- به هیچ عنوان نباید مواد غذایی جامد مصرف کنید

Advanced Laparoscopic and Bariatric Surgeon  
زیرا می تواند برای شما تهوع و استفراغ شدیدی

ایجاد کند که بسیار اذیت کننده و حتی می تواند برای شما

خطرناک باشد.

اگر تمایل به مصرف شیر داشتید و دچار نفخ یا اسهال نمی شدید در هفته دوم می توانید یک تا دو

فنجان در روز از شیر کم چرب (۱/۵ درصد چربی) استفاده نمایید.

گاهی ممکن است بر حسب نیاز برای شما سبک ها و مکمل های پروتئینی تجویز کرده باشیم در آن

صورت به میزان ۲۵ تا ۳۰ گرم در هر وعده و حداکثر ۲ بار در روز مصرف نمایید.

- حتماً مکمل و شیک پروتئین باید به خوبی در آب حل شده باشد و بصورت گلوله های ریز و حل نشده باقی نمانده باشد.

- به هیچ عنوان مکمل پروتئین را بصورت خودسرانه مصرف نکنید.

می توانید ۲ وعده در روز **ماسه کم چرب** استفاده کنید و هر وعده به اندازه یک چارم فنجان نباید بیشتر حجم داشته باشد.

میتوانید از **ماسه یونانی** هم به جای ماسه کم چرب استفاده کنید فقط یکبار به بلع نکنید و کامل در آب دهان آن را نرم کنید.

استفاده از **دوغ کم چرب و بدون گاز و گرمادیده** در این هفته مناسب خواهد بود.

در این هفته می توانید یک فنجان **زله رژیمی بدون شکر** در روز میل کنید ولی خوب آن را بجوید.

می توانید با این مواد **سوپ رقیق و صاف شده** درست کنید و ۲

فنجان در روز (یکی صبح و یکی عصر) میل کنید:

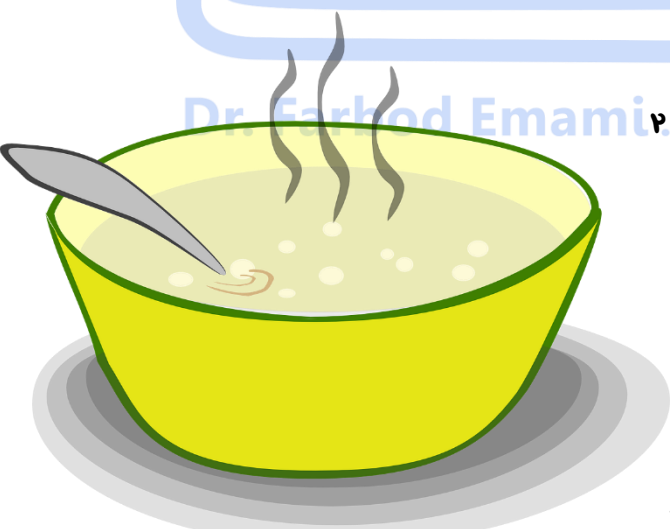
حتماً باید سوپ را از صافی ریز بگذرانید و صاف کنید و قبل از

مصرف در مولینکس مخلوط کنید و حتماً باید آن را رقیق

کنید بافت سوپ باید شبیه شیر باشد و به هیچ عنوان غلیظ

تر نباشد.

به هیچ عنوان در سوپ نباید تکه های گوشت یا سبزیجات موجود باشد.



خود گوشت و سبزیجات نباید در سوپ موجود باشد فقط آب صاف و رقیق شده آن را می توانید میل کنید.

- سوپ را با آب گوشت یا مرغ چربی گرفته درست کنید.
- سبزیجات که در سوپ می ریزید باید به خوبی بپزند.
- بعد از آماده شدن سوپ آن را صاف کنید در حقیقت شما آب سوپ بدون هیچ دانه ای باید میل کنید.

• آب سوپ باید از سوپی تهیه شود که به هیچ عنوان برنج، رشته، سیب زمینی و نخود فرنگی، ذرت و خامه نداشته باشد.

- شیرکم چرب می تواند در تهیه سوپ استفاده شود.
- به هیچ عنوان بیش از ۲ فنجان در روز آن هم یکی صبح و یکی شب مصرف نکنید.
- بهتر است قبل از مصرف یک مرتبه سوپ را در یخچال سرد کنید و چربی روی آن را جدا کرده

Dr. Farbod Emami . Advanced Surgeon و سپس مجدد گرم نموده و میل کنید.

- به مرور از او اسط این هفته می توانید به تدریج غلظت سوپ را افزایش دهید تا شبیه فرنی نرم درآید.

## رژیم هفته سوم بعد از عمل:

دوران مصرف غذای پوره شده و نرم (شبیه غذای کودک) فرا رسیده است.





در این هفته مولینکس و مخلوط کن بهترین همراه شما خواهد بود.



تمام غذاها قبل از مصرف باید در مخلوط کن نرم شوند.

مصرف غذاهای جامد همچنان ممنوع است.

شما می بایست ۵ وعده کوچک در این دوران غذا میل کنید، ۳ وعده اصلی و دو میان وعده.

Dr. Farbod Emami . Advanced Laparoscopic and Bariatric Surgeon

وعده های غذایی را به نصف فنجان شروع کنید و به تدریج آن را به یک فنجان و کاسه کوچک برسانید.

اگر ماده غذایی یا وعده غذایی شما را اذیت کرد آن را از برنامه خود حذف کنید.

بلافاصله در صورت سیر شدن دست از غذا خوردن بکشید و ادامه ندهید.

در هر وعده غذایی شما باید ۳۰ تا ۵۰ گرم مواد پروتئینی پوره شده و حدود ۳۰ گرم سبزیجاتی که به

خوبی پخته و با مخلوط کن پوره شده اند موجود باشد.

طوری غذا را میل کنید که حدود ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت طول بکشد.

یادتان باشد که حدود ۸ لیوان در روز باید مایعات میل کنید تا همچنان دچار کم آبی بدن نشوید.

بهتر است نیم ساعت قبل تا یک ساعت بعد از غذا آب ننوشید.

تا ۴۵ دقیقه بعد از میل کردن غذا دراز نکشید.

شما در حال تمرین عادات غذایی صحیح هستید، یعنی:

- غذای حجیم نمی خورید.
- چندین وعده کوچک در روز غذا میل می کنید.
- خوب غذا را در دهان می جوید.
- بعد از هر بار گذاشتن غذا در دهان مجدد قاشق را بر روی ظرف قرار می دهید.
- در محیط آرام و بدون استرس و به آرامی غذا میل می کنید.

Dr. Farbod Emami . Advanced Laparoscopic and Bariatric Surgeon

با چه غذاهایی می توانید پوره درست کنید؟

- تخم مرغ کامل و سفیده تخم مرغ.
- پنیر کم چرب پاستوریزه.
- شیر کم چرب پاستوریزه.
- گوشت، مرغ و ماهی خوب پخته شده (البته گوشت قرمز در این دوران بیشتر توصیه می شود).

- میوه ها و سبزی های خوب پخته و نرم شده.
- فرنی با نشاسته یا آرد برنج بسیار بسیار کم شیرین یا ترجیحاً بدون شکر.
- حلیمی که در خانه تهیه شده باشد و فاقد شکر اضافه یا روغن باشد (توجه کنید که می توانید تکه های گوشت خوب پخته شده را با آن در مخلوط کن بزنید و مصرف نمایید)
- موز نرم شده
- ماست کم چرب میوه ای با میوه های پخته و له شده که در مخلوط کن میکس شده است.
- ماست اسفناج و ماست بادمجان تخم گرفته (به شرط آنکه به خوبی پخته و میکس شده باشند و رشته ها و دانه های سبزی و بادمجان مشهود نباشد).
- از دوغ کم چرب بدون گاز، گرمادیده و پاستوریزه می توانید استفاده کنید.
- میتوانید زله بدون قند و رژیمی در میان وعده استفاده نمایید.
- پوره سیب زمینی یا گل کلم یا هویج خوب پخته شده (بدون روغن و کره).

Dr. Farbod Emami . Advanced Laparoscopic and Bariatric Surgeon

از چه مواد غذایی در این هفته باید پرهیز کنید ؟

- انواع نان ، نودل ، لازانیا ، ماکارونی ، کیک .
- برنج .
- هر نوع غذایی که چسبنک بوده و بسیار غلیظ است .
- انواع شیرینیجات .
- پنیر های پر چرب و پنیر های چسبنده مانند پنیر پیتزا .

- میوه ها و سبزیجات خام و نیخته.
- هر نوع غذای جامد و غیر پوره .
- بستنی .
- انواع آجیل .
- انواع مشروبات الکلی .
- نوشابه های گازدار .
- نوشیدنی های حاوی شکر مثل آب میوه های صنعتی و غیر طبیعی .
- انواع ادویه جات و ترشیجات و غذا های تند و فلفل .
- شیر و لبنیات پرچرب .
- انواع غذاهای سرخ کردنی .



Dr. Farbod Emami . Advanced Laparoscopic and Bariatric Surgeon

## رژیم هفته چهارم بعد از عمل:



حالا نزدیک به یک ماه از عمل شما گذشته است و وقت آن رسیده که غذاهای نرم و نیمه جامد را به آرامی به رژیم خود اضافه کنید.

در این مرحله نیازی به پوره کردن مواد غذایی نیست اما باید به مقداری مواد غذایی نرم و پخته بوده که با پسته قاشق یا چنگال قابل له کردن و نرم شدن باشد.

یادتان باشد که لقمه غذایی را حداکثر ۳۰ مرتبه و ترجیحاً ۴۰ مرتبه باید بجوید.

مصرف آب و مایعات به مقدار کافی (۶ تا ۸ لیوان در روز) در طی روز به هیچ عنوان فراموش نشود.

یادتان باشد همچنان باید ۳ وعده اصلی به اندازه یک کاسه کوچک تا متوسط (به اندازه یک کاسه ماست خوری متوسط) و دو میان وعده میل کنید و مصرف غذا حدود ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت طول بکشد.



همچنان بلافاصله بعد از سیر شدن دست از غذا خوردن بکشید.

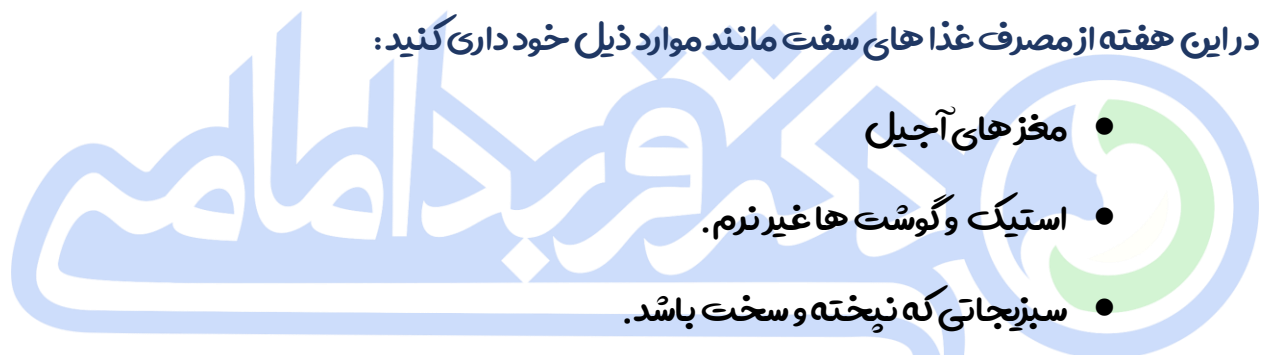
بنابر این شما میتوانید از مواد غذایی ذیل در

این هفته استفاده کنید:

- گوشت ، مرغ و ماهی کاملاً پخته شده و نرم (اما باید به خوبی بجوید).
- گوشت چرخ کرده.
- انواع سوپ و آش به شرط آنکه مواد داخل آن به خوبی پخته و نرم شده باشد.
- میوه های نرم بدون پوست مانند موز (البته در خوردن موز و سیب زیاده روی نکنید چون ممکن است موجب یبوست در شما شود).

- با وعده های غذایی می توانید برای نرم شدن بیشتر غذا ماسه کم چرب میل کنید (اما حجم کلی غذای میل شده از یک کاسه ماسه خوری متوسط بیشتر نشود).
- پنیر کم چرب و کم نمک.
- سیب زمینی پخته شده و نرم (البته از مصرف مواد کربوهیدرات دار به میزان زیاد در رژیم خود باید خودداری کنید)
- تخم مرغ پخته شده.
- برنج نرم ، خوب پخته شده و سُل (در مصرف کربوهیدرات ها نباید زیاده روی کنید).

در این هفته از مصرف غذا های سفید مانند موارد ذیل خودداری کنید:



- مغز های آجیل
- استیک و گوشت ها غیر نرم.
- سبزیجاتی که نیخته و سخته باشد.

Dr. Farbod Emami . Advanced Laparoscopic and **Surgeon** • **پاپ کورن**

- میوه های خشک.
- پاستا
- نان
- غذا های چرب و سرخ کرده.
- غذا های تند و پرادویه.

# رژیم هفته پنجم به بعد از عمل:

دیگر زمان آن رسیده که غذای عادی میل کنید.

اما نکته مهم آن است که تمام عادات غذایی از کم حجم خوردن غذا گرفته ، تا آرام میل کردن را

تمرین کنید.

بهتر است ابتدا با غذا های نرم تر شروع کنید و به مرور غذا های سفت تر میل کنید .

نان و سایر مواد غذایی را ۳۰ بار بجوید.

مایعات کافی در طی روز مصرف کنید.

یادتان باشد همچنان باید از غذا های تحریک کننده دستگاه گوارش مانند انواع نوشابه های گازدار

، غذا های پرادویه و تند دوری کنید.

مصرف هرزگاهی هیچ غذایی منعی ندارد اما صبر کنید تا به انواع غذا ها به مرور سازگاری پیدا کنید.

ممکن است هر فردی تا مدتی نسبت به غذای خاصی واکنش نشان دهد (مثلا دچار حالت تهوع

شود) این مورد در همه نیست و در هر فرد با دیگری متفاوت خواهد بود پس اگر هر ماده غذایی شما را

ناراحت کرد بدانید که این امر موقتی است و فعلا آن غذا را با مسورت پزسک خود از رژیم روزانه

حذف کنید.

اگر می خواهید دچار استپ وزن یا افزایش وزن بعد از عمل نشوید، حتما از مصرف شیرینی  
جات، شکلات و مواد پرکالری به میزان زیاد دوری کنید.



یادتان باشد از زندگی و غذا خوردن لذت

ببرید ولی به اندازه.

در نهایت هر سوالی داشتید از ما بپرسید:



<https://dremami.org/>

دکتر فرید امامی

Dr. Farbod Emami . Advanced Laparoscopic and Bariatric Surgeon