

به نام خدا

عنوان آموزش:

تغذیه پس از بای پس و اسلیو

فاز اول: رژیم مایعات (۱۰ روز اول بعد از عمل)

روز اول و دوم بعد از جراحی رژیم مایعات شفاف مجاز می باشد مانند:

آب، وای کم رنگ با کمی عسل، آب میوه طبیعی صاف شده و بدون پالپ، که به نسبت ۱ به ۵ با آب رقیق شده باشند.

هر وعده مایعات به مقدار یک چهارم فنجان می باشد که باید جرعه جرعه و به آهستگی نوشیده شود یعنی حدود ۶ تا ۸ فنجان (هر فنجان باید به اندازه ۲۵۰ سی سی باشد).

روزهای سوم تا دهم بعد از عمل جراحی (رژیم مایعات کامل)

آب، چای کم رنگ بدون شکر، آب میوه طبیعی بدون پالپ رقیق شده به نسبت ۱ به ۵، ماست کم چرب، دوغ.

از روز چهارم بعد از عمل

- آب گوشت و مرغ صاف شده
- هر وعده به اندازه یک ۴ فنجان باشد
- نوشیدن یک و نیم تا دو لیتر مایعات در روز الزامی است.
- روز سوم تا هفتم پس از جراحی اولین ویزیت توسط جراحی انجام میشود.
- مواردی که باید رعایت و یا از آنها اجتناب کنیم:
- هرگز مایعات را با نی ننوشید
- قطع مصرف نوشیدنی های الکلی
- قطع مصرف نوشیدنی های شکر دار
- قطع مصرف نوشیدنی های گاز دار
- قطع کافئین
- عدم نوشیدن سریع مایعات
- عدم نوشیدن حجم زیادی از مایعات در یک وعده
- عدم نوشیدن مایعات خیلی سرد یا خیلی داغ، مایعات باید هم دمای محیط باشد.

فاز دوم: رژیم غذاهای پوره و رقیق شده ده روز دوم جراحی

در ابتدا غذای مورد نیاز باید نرم و روان باشد.

شما باید غذایی که بسیار نرم و دوره شده و بدون مواد جامد به میزان کم سه وعده اصلی و سه میان وعده میل کنید. شامل پوره ی سیب زمینی رقیق شده با آب گوشت.

پوره سبزیجات رقیق شده با آب گوشت، ماست کم چرب و سوپ میکس شده، آب عدسی سپس عدسی پوره شده و رقیق – پنیر کم چرب رنده شده – کشک خورد شده و ریز و نرم شده – ماست و اسفناج یا ماست و بادمجون رقیق – میوه جان پخته شده و خانگی - کورن فلکس با مقدار زیادی شیر کم چرب - تخم مرغ پخته و له شده و ژله بدون قند

تمام غذاهای مصرفی در این مدت باید به صورت نرم تهیه شده و مواد جامد با مایعاتی مثل آب – شیر بدون چربی – آب میوه بدون شکر و آب گوشت مخلوط گردد، به این منظور میتوان از غذا ساز و گوشتکوب برقی استفاده کرد.

حذف آمیوه و میوه و جایگزینی میوه های رنده شده.

میزان وعده های مورد نظر حد اکثر دو تا سه قاشق یا سه چهارم فنجان است.

غذا باید به آرامی و به صورت لقمه های کوچک میل شود و به محض احساس سیری باید غذا خوردن متوقف شود.

نوشیدن روزانه یک و نیم لیتر آب و مایعات ضروری است. که باید بین وعده های غذایی به صورت تدریجی مصرف و همراه غذا نوشیده نشود.

فاز سوم: رژیم غذاهای نرم و نیمه جامد

ده روز سوم پس از جراحی

نوع غذای مصرفی در این مدت مانند ده روز دوم است اما نیاز به پوره کردن غذا نیست. در این مرحله غذا در حدی که با پشت چنگال نرم شود کافی است.

شامل: گوشت چرخ کرده – گوشت ماهی – گوشت مرغ – انواع سوپ و آش – تخم مرغ پخته یا املت – سبزیجات پخته و میوه فصل نرم بدون پوست.

فاز چهارم: رژیم غذایی جامد ماه دوم پس از عمل

بیمار باید به آهستگی غذای عادی را شروع کند. بهتر است از غذای نرم تر شروع و سپس غذاهای جامد و سفت اضافه شود.

نان خشک و نازم به اندازه یه بند انگشت – انواع حبوبات میوه ها و سبزیجات انواع خورشت ها.

انواع مغزها مثل بادام پسته و گردو فندق بدون نمک کمی خورد شده.

باید یه وعده اصلی و سه میان وعده سالم شامل لبنیات و میوه بخورید. باید مطمئن شوید که پروتئین کافی دریافت میکنید، و ورزش را ادامه دهید. حتما حدود دوازده لیتر آب در طول روز بنوشید.

هر وعده باید جداگانه امتحان شود.

در این مرحله از خوردن غذاهای زیر اجتناب کنید:

پاپکورن، میوه خشک ، نوشیدنی کار دار و کافئین دار، گوشت سفت و خشک ، بستنی و نام های خمیری شکل مثل نان سنگک و بربری ولی نان لواش کنی برشته مشکلی ندارد.

پاستا و برنج ،دانه و پوست میوه و سیزی ،غذاهای چرب و سرخ کرده ،ادویه جات و فلفل. معمولا سه ماه طول می کشد تا فرد پس از جراحی بای پس و اسلیو کاملا به رژیم عادی خود باز گردد.

