



الإمتياز الدولي
في جراحات السمنة

صحة .. زناقة .. حياة أفضل



أ.د. محمود زكريا
Prof. Dr. Mahmoud Zakaria

استاذ جراحات السمنة والسكر - جامعة عين شمس
حاصل على الامتياز الدولي في جراحات السمنة (SRC)
عضو كلية الجراحين الملكية بلندن - إنجلترا (RCSE)
عضو الفيدرالية الدولية لجراحي السمنة المفرطة (IFSO)
عضو الجمعية المصرية والأوروبية لجراحة المناظير





- نهنئكم باتخاذ أفضل قرار فى حياتكم وهو القيام بإجراء إحدى جراحات السمنة لتغيير حياتكم للأفضل.
- جراحات السمنة بالمنظار هى طريقة آمنة وفعالة لعلاج السمنة المفرطة وتفادى وعلاج الكثير من الأمراض المزمنة المرتبطة بالسمنة مثل مرض السكر.
- عمليات السمنة تؤدي إلى التقليل من كمية الطعام بدرجة كبيرة بدون الشعور بالجوع.
- تعتبر جراحات السمنة خطوة أولى لحياة جديدة ولذلك يجب علينا أن نغير من عاداتنا الغذائية القديمة وأسلوب الحياة الغير صحى حتى نصل إلى الوزن المثالى ونحافظ عليه بعد العملية.
- الرياضة مهمة جداً بعد جراحات السمنة لأن لها دوراً كبيراً فى زيادة معدل حرق السعرات الحرارية، تحسين شكل الجسم، شد الترهلات، تحسين قدرات القلب وتقليل الضغط العصبى.
- غير مسموح بالجري أو بحمل أشياء ثقيلة لمدة شهرين بعد العملية.
- يجب أخذ حقن السيولة (Arixtra) بعد العملية لمدة 14 يوم.
- الصلاة بعد العملية لمدة 14 يوم فى وضع الجلوس بدون سجود.
- ممنوع قيادة السيارة لمسافات طويلة لمدة شهر بعد العملية.
- لا يُسمح بالعلاقة الزوجية قبل مرور أسبوعين إلى شهر من تاريخ العملية وذلك حسب الحالة الصحية.
- لا تنصح بالحمل بتاتا خلال السنة الأولى بعد عمليات السمنة ويجب اتباع وسيلة من وسائل منع الحمل خلال هذه السنة (يفضل اللولب).



المتابعة بعد جراحات السمنة:

- تعتبر المتابعة بعد جراحات السمنة من أهم الخطوات والتي يهملها أو يقلل من أهميتها الكثير من الناس ثم يكتشفون مع مرور الوقت مدى حاجتهم إليها. ولذلك فإن المتابعة ليست بأمر ثانوي أو يمكن الاستهانة به.
- اتباع التعليمات فى أول ستة أشهر فى منتهى الأهمية لتفادى حدوث أى مضاعفات والحصول على أفضل النتائج.
- المتابعة مع دكتور محمود زكريا تبدأ بعد العملية مباشرة.
- يجب أن نبدأ المتابعة مع أخصائية التغذية بعد شهر من العملية.
- المتابعة بالمركز بعد جراحات السمنة مجانية مدى الحياة بمعدل زيارة شهرياً خلال السنة الأولى بعد العملية ثم زيارة كل 3 أشهر بعد مرور سنة من العملية.
- متابعة أون لاين مع أخصائية التغذية العلاجية مرة كل شهر لمدة سنة بعد العملية مجاناً.
- الرد على كل الأسئلة الخاصة بالتغذية عن طريق جروب الواتس آب والتيلجرام ومشاركة السابقين خبراتهم ونجاحاتهم فى الوصول للوزن المثالى.
- يمكنك إرسال أى استفسار إلى دكتور/ محمود شخصياً على الواتس آب.



أهمية متابعة التغذية بعد العملية:



- متابعة فقدان الوزن بطريقة صحية ومثالية على مدار الشهور يحفظ وظائف الجسم.
- عمل خطة غذائية لتحفيز فقدان الدهون وزيادة الكتلة العضلية.
- قياس معدل حرق الجسم للسعرات الحرارية.
- قياس نسبة العضلات والدهون ومدى استجابتها مع فقدان الوزن.
- متابعة تغيير جرعات الفيتامينات والمكملات الغذائية حسب حالة الجسم ونسب التحاليل بعد العملية.
- تثبيت الوزن عند الوصول للوزن المثالى.

1 - مرحلة السوائل

- تستمر لمدة 3 أسابيع.
- يجب شرب 10 مللى كل 10 دقائق (نصف كوب على مدى ساعة).
- ممنوع الكافيين (القهوة والشاي) - الصودا (المشروبات الغازية والفوارات) - السوائل الحمضية (مثل عصير البرتقال أو الطماطم) لمدة شهر بعد العملية.
- السوائل المسموحة :



3

مشروبات دافئة
ينسون / كراوية
أى مشروبات رايقة
فى ضوء الغرفة



2

عصير جهينة بيور
- لامار - الربيع -
سيزار خالى السكر
(التفاح، الأناناس،
رمان، بطيخ وكوكتيل)



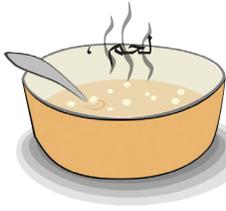
1

الماء
(إيفيان/ فلو)



- توقف عن الشرب لمدة نصف ساعة عند الشعور بتعب فى المعدة.
- ممنوع استخدام الشاليموه (الشفاطة) فى الشرب لتجنب دخول الهواء إلى المعدة.
- الشرب على مدار اليوم من 6 إلى 8 أكواب يوميا حتى لا نصاب بالجفاف.
- فى حالة عدم استساغة طعم المياه يمكن إضافة نكهة له مثل الورد، الفاكهة أو شرب ماء الديثوكس.
- المياه المعدنية القلوية مثل إيفيان (EVIAN) أو فلو (Flo) أو بوفانا (Puvana) من أفضل وأخف الأنواع بعد جراحات السمنة .
- ينصح بالمشى 3 مرات يوميا كل مرة 10 دقائق ويمكن زيادتها عند المقدرة.
- عند الشعور بدوخة أو هبوط يمكن شرب عصير عادى بالسكر.

بعد العملية بـ ٤ أيام يضاف الى ما سبق:



• شوربة لحم، دجاج، سمك أو جمبرى فارغة (مصنوعة من سمك، جمبرى أو فراخ بدون دهون بدون مرقة دجاج ومضاف إليها ملح خفيف).

• سموذى الزبادى أو اللبن خالى الدسم مضروب مع الفاكهة الطازجة المصفاة.



• شوربة جزر أو عدس خفيفة (عدس مضروب فى الخلاط) مضاف إليها ملح خفيف بدون توابل مع كوسة وجزر وبطاطس ثم تضرب بالبلندر وتصفى.

• شوربة الشوفان المطحون.

• عصائر جهينة بيور أو سيزر أو ربيع خالى السكر (تفاح - جوافة - رمان - كوكتيل - بطيخ - أناناس).

• عصائر فريش بدون سكر مخففة ومصفاة (رمان - بطيخ - أناناس - تفاح - جوافة) يجب أن يكون قوامها مثل العصير البيور.

• لبن جوز الهند مصفى.

• لبن لوز مصفى.

• لبن صويا مصفى.

• يمكن أخذ 2 ملعقة سكر

عادى أو عسل للتحلية فى اليوم

لو احتجنا أكثر نستخدم سكر

ستيڤيا (تجنب بدائل السكر التى تحتوى على

الأسبرتام)

• المشروبات دافئة (ليست ساخنة).

• يمكن شرب المشروبات باردة ولكن فى حالة الشعور بعدم

راحة فى المعدة عند شرب البارد توقف عنه.

• نشرب طوال اليوم (10 ملى كل 10 دقائق) (نصف كوب على مدى ساعة).





بعد العملية بأسبوعين يمكن أن نتناول الآتي:

- زبادى خالى الدسم أو لبن رايب خالى الدسم.
- جبنة قريش أو فيتا لايت مضاف إليها بعض الحليب لسهولة الهرس والهضم.
- فواكهه مسلوقة مقشرة (مثل الكومبوت بسكر دايت) ماعدا الموز يُهرس ويؤكل بدون سلق.
- بطاطس بيوريه مهروسة مضاف إليها القليل من اللبن أو الجبن.
- مهلبية أو كسترد بلبن خالى الدسم وسكر دايت.
- كوسة وجزر مسلوقين ومهروسين.
- بطاطا (مشوية أو مسلوقة) مهروسة.
- الحصول على سوائل على الأقل 10 أكواب يومياً (تابع لون البول يجب أن يكون أصفر فاتح وليس غامق).



ماء الديتوكس

- الماء بالفواكه هو مزيج رائع ومشروب لذيذ يحتوي على فوائد هامة فهو مغذي للجسم ويساعد في تحسين عملية التمثيل الغذائي، وبالتالي تحسن حركة الطعام داخل الأمعاء، ويسهل حرق كمية أكبر من الدهون، كما أنه قليل السعرات الحرارية.
- يعتبر ماء الديتوكس مشروب خفيف على معدة المتكمم وخاصة من يعانون من صعوبة في شرب الماء بعد عملية التكميم.
- يفضل استخدام زجاجات الديتوكس المصنعة لذلك وفي حالة عدم توفرها يمكن استخدام برطمان زجاجي.
- يصفى الماء قبل الشرب ويشرب بدون قطع الفاكهة.



أمثلة لأنواع من الديتوكس:

1. ديتوكس القرفة والتفاح:
 - المكونات : لتر ونصف ماء + تفاحة شرائح + عود قرفة.
 - طريقة التحضير : خلط كل المكونات معاً ووضعها في الثلاجة لمدة من 4 إلى 12 ساعة.





2. ديتوكس الفراولة والبطيخ:

- المكونات : كوب من شرائح الفراولة + كوب من مكعبات البطيخ الأحمر + لتر ماء وتوضع فى الثلاجة من 4 إلى 12 ساعة .



3. ديتوكس الليمون والنعناع والخيار:

- المكونات : لتر ونصف ماء + شرائح ليمونة كاملة + شرائح ثمرة خيار كاملة + 10 أوراق نعناع. توضع فى الثلاجة من 4 إلى 12 ساعة .



4. ديتوكس القرفة:

- المكونات : عيدان القرفة + لتر من الماء.



5. ديتوكس الفاكهة مثل الكيوى، الجريب فروت أو الأناناس:

- المكونات : شرائح الفاكهة + لتر من الماء وتوضع فى الثلاجة من 4 إلى 12 ساعة.



شوربة الشوفان



فوائد شوربة الشوفان

- تعزز الشعور بالشبع لاحتوائها على الألياف التي تسهل عملية الهضم كما أنها تساعد في تقليل نسبة الطعام المتناول
- تساعد في تخلص الجسم من المياه المحتبسة والفضلات والسموم
- تنظم مستويات السكر في الدم مما يسهم في الحفاظ على الوزن
- تنظم عمل الجهاز الهضمي فتمنع تراكم الطعام داخل الأمعاء وتمنع امتصاص المواد الدهنية وتحمي من الإمساك.

المكونات:

- ملعقة زيت زيتون + شوفان + بصلة صغيرة مفرومة
- معيار من الماء + ملح وقليل أسود.

التحضير:

- في قدر من الماء نضع الشوفان ونضيف له الماء.
- نتركه حتى يغلي .
- في وعاء آخر يشوح البصل مع زيت الزيتون حتى يذبل.
- نضيف الشوربة إلى البصل ونتركه حتى يمتزج لمدة 5 دقائق.
- تقدم دافئة .
- يمكن تناول الشوفان سريع التحضير (مطحون) على لبن خالي الدسم.

شوربة الجزر

فوائد شوربة الجزر

- غنية بالبوتاسيوم لضمان عدم الإحساس بالعطش والبيتاكاروتين الذي يساعد على زيادة معدل الحرق وفيتامين B6 للذاكرة
- ذات مؤشر جليسمي منخفض... يعني مش بترفع السكر في الدم وغنية بالألياف
- بتقلل البكتيريا الضارة بالأمعاء وتنشط البكتيريا المفيدة.
- قليلة السعرات... حوالي 170 سعر حراري (بولة متوسطة).

المكونات:

- 2 جزره مع معلقه شوفان مطحونه مع كرفس علي النار مع مج شوربه فراخ أو لحم قليله الدسم. تتبل بملح خفيف وجوزه الطيب وتقدم دافئة.





فوائد شوربة العدس

- العدس يمثل مصدر موثوق للبروتينات، كما أنه غني بالألياف القابلة للذوبان، والتي تبطئ عملية هضم وامتصاص الكربوهيدرات مما يعمل على استقرار مستويات السكر في الدم وهذا يساعد الأشخاص الذين يعانون من مرض السكر ومقاومة الأنسولين. العدس يحتوي على الفيتامينات والمعادن التالية: الكالسيوم - حمض الفوليك (فيتامين B9) - الحديد - المغنيسيوم - الفوسفور - بوتاسيوم - فيتامين C - فيتامين E.



فوائد شوربة البصل لايت

- تحفز حرق الدهون المتراكمة في الجسم وتحديدًا في مناطق معينة، مثل: البطن، والفخذين، والمؤخرة.
- تحسن عملية الأيض في الجسم
- تحتوي على نسبة قليلة من السعرات الحرارية مقارنة بأنواع الشوربات الأخرى.
- تخفض نسبة الكوليسترول في الجسم، وبالتالي تقي من الوزن الزائد.

شوربة العدس

المكونات:

- ربع كوب من العدس - 2 جزرة - 2 الكوسة - 1 بطاطس - 2 طماطم - بصلة - ثوم

التحضير:

- يغسل العدس جيداً ونتأكد من خلوه من الشوائب.
- ينقع العدس لمدة 30 دقيقة.
- نضع العدس والخضروات في قدر على النار.
- نضيف كمية من الماء ونغليها.
- نضع المكونات في الخلاط بعد نضجها ثم نخلطها.
- يمكنك إضافة ملح وكمون .

شوربة البصل لايت

المكونات:

- 2 ثمرة بصل مفروم كبيرة الحجم.
- ملعقة صغيرة زيت زيتون. • ملح وفلفل أسود.
- ربع كوب لبن خالي الدسم.
- شوربة لحم خالية الدسم أو ماء (الاختيار حسب الرغبة).

التحضير:

- يتم وضع البصل مع زيت الزيتون في إناء على النار والتقليب جيداً (أحرصى على عدم تسخين زيت الزيتون على النار بمفرده وإنما يتم إضافة البصل معه ويمكن استبدال زيت الزيتون بملعقة صغيرة من الزيت النباتي).
- يتم إضافة الفلفل الأسود إلى البصل والتقليب جيداً.
- بعد ذلك يتم إضافة ربع كوب من اللبن الخالي الدسم وشوربة اللحم أو الدجاج خالية الدسم مع القليل من الملح والتقليب جيداً وترك المزيج لمدة ربع ساعة على النار.

2 - مرحلة الأكل اللين (الطري)



تبدأ بعد العملية بـ 3 أسابيع وتستمر لمدة 3 أسابيع:

- يجب مضغ الأكل جيداً حتى يصبح سائل.
- يجب أن يطهى الأكل جيداً.
- لا تضغط على نفسك بكميات أكل أو شرب أكثر من الأزم.
- ابدأ بتجربة كمية صغيرة من كل طعام جديد.
- تجنب أى طعام يسبب لك الغثيان أو القيء.
- لا يسمح بالشرب قبل الأكل بنصف ساعة، أثناء الأكل وبعد الأكل بساعة.

يضاف لما سبق.....



- البيض المخفوق (Scrambled).
- تونة مهروسة بدون زيت.
- شوربة خضار (بطاطس - جزر - كوسة).
- باذنجان مشوى ومقشر مع زبادى
- فواكه بدون قشرة.
- ملوخية.
- كبدة فراخ.



فوائد التفاح

- يحتوى على الألياف الغذائية والكثير من الأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والفسفور والحديد.
- غنى بالفيتامينات مثل فيتامين A و C, B6
- يوجد في التفاح مادة تسمى (البكتين) التي تساعد على التخلص من الحموضة والغازات بالمعدة.
- يخفض مستوى الكوليسترول في الدم.
- يساعد على استقرار مستوى السكر بالدم.
- يعالج الإمساك والإسهال وذلك لقدرته على تنظيم عملية الهضم بالمعدة والأمعاء ويساعد على تفتيت حصى المرارة.



- مكسرات بشرط أن يتم مضغها جيداً (20 حبة يومياً فقط)
- شوربة جمبرى مطحون.
- فول بدون قشر مهروس.



- يتم تقسيم الوجبات إلى 6 وجبات صغيرة الحجم. نأخذ وجبة صغيرة كل ساعتين أو 3 ساعات. لا تترك المعدة فارغة لمدة 4 ساعات.
- لابد من تناول الواى بروتين كوجبة أساسية يومية على الأقل من ضمن الـ 6 وجبات.
- يُمضغ الأكل جيداً 20 مرة قبل البلع.
- يتم تقليل شرب العصائر إلى كوب واحد فقط يومياً مع الاستمرار فى شرب الماء والسوائل غير السكرية حتى 2 لتر يومياً على الأقل.
- يسمح بالقهوة أو النسكافيه كمشروب واحد يومياً بداية من الأسبوع الخامس (بعد شهر من العملية).
- ممنوع أكل الخبز، الفينو، اللحم أو الدجاج.
- المشى لمدة نصف ساعة إلى ساعة يومياً يفضل صباحاً (مشى سريع منتظم).
- ممارسة التمارين السويدية، رياضة الأيروبيكس أو السباحة بعد شهرين من العملية.
- تجنب اللبان (العلكة)، الفوارات، المياه الغازية والشيشة تماماً لأنها تؤدي إلى توسع المعدة الجديدة.
- النوم مبكراً - النوم 8 ساعات على الأقل ليلاً.
- ممنوع النوم خلال ساعتين على الأقل بعد الأكل.

شوربة الخضروات

المكونات:

- بصلة كبيرة مفرومة. حبتان من الكوسة مقطعتان لمربعات صغيرة الحجم. جزرتان مقطعتان إلى مربعات. نصف كوب من الفطر مقطع إلى شرائح. ثلاث ملاعق كبيرة من عصير الليمون الطبيعي. حبتان من البطاطس مقطعتان لمربعات صغيرة. أربعة أكواب من الماء الدافئ. ملعقة صغيرة من الملح. نصف ملعقة صغيرة من الكمون. نصف ملعقة صغيرة من الكركم. ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون. بقدونس مفروم ناعم.



التحضير:

- ضع البصل المفروم في وعاء على النار مع القليل من زيت الزيتون والتقليب المستمر على نار هادئة حتى يصبح لون البصل ذهبياً فاتحاً، ويُفضّل المحافظة على النار الهادئة عند استخدام زيت الزيتون في الطهي، وذلك لتجنّب فقدان عناصره الغذائية. إضافة الجزر المقطع على البصل مع التحريك لمدة دقيقتين حتى تتجانس المكونات معاً. تغطية الوعاء حتى يذبل الجزر قليلاً. إضافة البطاطس، الكوسة والفطر بشكل تدريجيّ لإعطاء الوقت الكافي لكل منها للنضج. تغطية الوعاء حتى ينضج الخضار قليلاً. إضافة البهارات والتوابل مع التحريك الهادئ، لتجنّب هرس الخضار. إضافة الماء على خليط الخضار وتركه مع التحريك الجيد والهادئ حتى يغلي، لتجنّب تكون التكتلات. ضع الشوربة في طبق التقديم بعد أن تُصبح ذات كثافة متوسطة. ثم رشّ البقدونس المفروم على الوجه وأضف عصير الليمون لها.
- شوربة الخضروات قليلة السعرات الحرارية، حيث أن طبق واحد من الشوربة الطازجة يحتوي على 45 سعر حراري بينما علبة واحدة من الشوربة المعلبة تحتوي على 120 سعر حراري أي أضعاف كمية السعرات كما أنها تحتوي على المواد الحافظة المضرة للجسم والكثير من الصوديوم.
 - تحتوي شوربة الخضار على نسبة كبيرة من الفيتامينات والعناصر الغذائية المتكاملة، حيث أنها تعمل على تعزيز صحة القلب وحمايته من تصلب الشرايين والسكتة الدماغية.
 - تحد من خطر الإصابة بمرض السكر
 - تعمل على ضبط مستوى ضغط الدم وبالتالي فهي مفيدة لمرضى الضغط المرتفع، وتحميهم من الجلطات.
 - تناول الخضروات والفواكه يعزز من الصحة النفسية ويعالج الاكتئاب والتوتر، كما أنه يزيد من الشعور بالسعادة والاسترخاء.

فوائد شوربة الخضار



شوربة الفطر دايت

المكونات:

- 1 كوب فطر شرائح .
- 1/2 بصل مفروم.
- ملعقة صغيرة ثوم مهروس.
- قليل من الزيت.
- 2 ملعقة أكل دقيق أبيض.
- 4 كوب ماء.
- 3 ملعقة كبيرة حليب بودرة منزوع الدسم.
- ملح.
- فلفل أسود.
- للتزيين : 1 ملعقة كبيرة بقدرونس مفروم.

التحضير:

- ضعى وعاء على النار وسخنى الزيت ثم شوحى فيه البصل والثوم ثم قومي بإضافة الفطر وقلبي لدقائق
- ضيفي الدقيق وقلبي لمدة دقيقتين بسرعة ثم قومي بتذويب الحليب فى كوب ماء دافئ ويتم إضافة الحليب مع باقى كمية الماء
- قومي بالتقليب حتى تمام ذوبان الدقيق واطركي الوعاء على النار حتى الغليان ثم وطى النار وضيفى الملح والفلفل واطركيه حتى يصبح قوام الشوربة سميكاً.
- عند التقديم زينه بالبقدرونس وقدميه ساخناً.

فوائد شوربة المشروم

(فطر عيش الغراب)

- مصدر غنى للبروتينات، الألياف، فيتامين دال والكالسيوم.
- ينشط الإفرازات المعوية ويساعد على تسهيل الدم ومنع التخثر والتجلط .
- يساعد على خفض نسبة الكوليسترول .
- يقوي جهاز المناعة عند الإنسان ويساعد جسمه على مقاومة الفيروسات، الأمراض السرطانية، الروماتيزم وتصلب الأنسجة.
- المشروم فقير بالسعرات الحرارية لذلك فهو يناسب أولئك الذين يتبعون حمية لإنقاص الوزن لكنه لا يناسب أولئك الذين يعانون من داء النقرس لأنه غني بمادة (Purines) التي تسبب زيادة الأملاح في الجسم.



3 - مرحلة الأكل العادي (الصلب)

فوائد الجوافة

- للجوافة مذاق خاص بها وهي غنية جداً (من أغنى الأصناف إن لم تكن أغناها) بفيتامين C وهي غنية أيضاً بـ فيتامين A وبأنواع الكاروتينات وغنية أيضاً بالألياف وتحتوي على الليكوبين لذلك تعتبر من أنواع الغذاء المضاد للأكسدة التي تحمي الجسم من خطر السرطان وأمراض القلب.
- وهي غنية بالبوتاسيوم والحديد لذلك ينصح بتناولها للمرأة الحامل.



تبدأ بعد 6 أسابيع بعد العملية:

- يجب مضغ الأكل جيداً والتعود على الأكل ببطء.
- نأكل 6 وجبات صغيرة يومياً. يجب ألا نلغى أى وجبة.
- نأكل فى طبق صغير بمعلقة صغيرة. نأكل الوجبة فى 20 دقيقة على الأقل.
- ممنوع الشرب قبل الأكل بنصف ساعة وأثناء وبعد الأكل بساعة.
- عدم الضغط على المعدة (التوقف عن الأكل أو الشراب قبل الشعور بالشبع أو عدم راحة أو آلام بضم المعدة).
- الامتناع عن المشروبات الغازية والفوارات واللبن (العلكة) والشيشة نهائياً.
- نبدأ الأكل بالبروتين (السمك- الفراخ - الكفتة - اللحم - الجبن القريش - اللبن - الزبادى - التونة - الفول - العدس.....).
- يجب البعد عن الخبز الأبيض والفينو ونأكل الخبز البلدى والتوست الأسمر (لاحتوائهم على الردة).
- يفضل الابتعاد عن الأرز والمكرونه والبطاطس واستخدم بدلا منهم الحبوب الكاملة مثل الشوفان والبليلة والفريك والبرغل والذرة والأرز البنى.
- ينصح بعدم الإكثار من الفواكه السكرية (العنب والتين والمانجو والبلح والموز) حتى نصل إلى الوزن المثالى.
- الإقلال من العصائر (كوب عصير واحد يومياً) والحلويات.



• الإقلال من المقلبات والأكل عالى الدهون حتى نصل إلى الوزن المناسب.

• ننصح باقتناء قلاية فيليبس Airfryer أو تيفال Actifry (لقلى الأكل بدون زيت) لإعداد أكل صحى ولذيذ.

• الإقلال من الأكل من مطاعم الوجبات السريعة (خد أكلك معاك).



• المشى لمدة نصف ساعة إلى ساعة يومياً يفضل صباحاً (مشى سريع منتظم).

• شرب 3 لتر (15 كوب) سوائل يومياً فى الصيف و2 لتر (10 أكواب) فى الشتاء (البول دائماً أصفر فاتح) حتى لا نصاب بالجفاف.

• أول ٣ أشهر، نشرب السوائل رشفة رشفة ثم بعد 3 أشهر من العملية يمكن شرب ربع الكوب على مرة واحدة بدون تعب فى المعدة.

• بعد شهرين من العملية يمكن ممارسة السباحة وتمارين الأيروبيكس والتمارين السويدية لشد الترهلات أثناء نزول الوزن.

• بعد ثلاثة أشهر من العملية يمكن ممارسة رياضة رفع الأثقال .

• ممارسة الرياضة بانتظام تساعد على نزول الوزن والحصول على جسم مثالى.



أهمية البروتين:

• تقل كمية الطعام كثيراً بعد عمليات السمنة. لتجنب

مشاكل سوء التغذية يجب أن نعطي أولوية للبروتينات

لذلك ابدأ وجبتك بالبروتين ثم الخضروات ثم

النشويات

• لا شك أن البروتين هو أهم عنصر في نظامك الغذائي، البروتين هو المصدر

الرئيسي للطاقة كما أنه يحافظ على مستويات السكر في الدم بين الوجبات.

• يجب أن تكون الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البروتين هي أولويتك

ويتم تناولها أولاً فى أى وجبة

• المصادر المفضلة للبروتين من الطعام تشمل اللحوم الخالية من الدهن (الدجاج،

اللحم البقري، الدواجن والأسماك)، البيض، الجبن قليل الدسم أو الخالي من

الدسم، حليب الصويا، الفاصوليا والعدس .



أهمية البروتينات كأولوية قصوى فى كل وجبة:

1. البروتين ضروري للحياة ، لنمو الخلايا ، ولالتئام الأنسجة.
2. البروتين هو جزء من كل خلية وإنزيم في جسمك.
3. البروتين مطلوب لاستبدال الخلايا البالية وإصلاح الأنسجة التالفة.
4. البروتين يساعد على حرق الدهون لفقدان الوزن وبالتالي يقلل من الترهلات.
5. يقلل البروتين نوبات الجوع العاطفى..... حيث يكون تناول الطعام ناتج عن ضغوط نفسية أو عاطفية.
6. لابد من تناول ما يوازى 60-70 جم بروتين بالنسبة للسيدات و70-80 جم بروتين بالنسبة للرجال يومياً ويزداد المعدل كلما ازدادت شدة الرياضة التى تمارسها.

وجبات تحتوى على ١٠ جم بروتين (اختار ٦ وجبات على الأقل يومياً)

- نصف كوب جبنة قريش.
- 2 بيضة.
- كوب زبادى يونانى.
- 2 كوب زبادى خالى الدسم.
- 3/4 كوب شوربة عدس.
- 3/4 كوب حمص.
- 30 جم من اللوز.
- 20 جم فول نابت.
- بذور الشيا 28 جم.
- 30 جم صدور فراخ.
- كوب ونصف من اللبن.
- 40 جم لحم مفروم.
- 40 جم تونة سمك.
- 35 جم صدور رومى.
- 45 جم سالمون.
- 50 جم جمبرى.
- 45 جم فيليه بلطى.
- 50 جم تونة محفوظة.
- 50 سردين.
- 50 جم مأكريل.
- 100 جم توفو.
- 30 جم جبنة بارميزان.
- 40 جم جبنة إيدام.
- 40 جم شيدر.
- 60 جم موتزاريللا.
- 40 جم سودانى.
- 70 جم عين جمل.
- 100 جم شوفان.



نموذج لوجبات متكتم في مرحلة الأكل العادي:

الإفطار:

- 2 ملعقة كبيرة جبنة قريش أو جبنة فيتا لايت + شرائح خيار أو فلفل ألوان.
- أو 3 ملاعق فول + نصف ملعقة صغيرة زيت زيتون + سلطة.
- أو 3 ملاعق بيض أوملت مع شرائح خيار.
- أو 3 ملاعق كورن فليكس بران (ردة) + نصف كوب حليب خالي الدسم.
- أو بيضة مسلوقة.

سناك:

- المكمل البروتيني.
- أو نصف تفاحة.

الغداء:

- 4 ملاعق سلطة تونة.
- أو نصف صدر الفرخة
- أو شريحة سمك فيليه مع ملعقتين خضار مسلوقة أو مشوى.
- أو إصبع كفتة مشوية مع ملعقتين خضار مسلوقة أو مشوى.
- أو نصف دبوس دجاجة + شوربة خضار.
- أو شريحة سالمون مشوية بالخضار.
- قطعة لحم مسلوقة + 2 ملعقة فاصوليا.

سناك:

- ثمرة مشمس.
- أو قطعة بطيخ.

العشاء:

- كوب زبادى خالى الدسم.
- أو كوب حليب خالى الدسم.
- أو 3 ملاعق شوفان + نصف كوب حليب خالى الدسم

سناك:

- نصف تفاحة.
- ثمرة يوسفى.
- نصف ثمرة برتقال.

فوائد الزبادى

- مصدر هام للعديد من الفيتامينات والمعادن، كالسيوم، والفسفور والبوتاسيوم والمغنيسيوم لذلك فهو يحمى من هشاشة العظام.
- يحتوى على عدد من الفيتامينات مثل فيتامينات A و B وخاصة فيتاميني B6 و B12.
- مصدر ممتاز للبروتين، ويحتوي على نسبة من الكربوهيدرات.
- تحسين الهضم ومنع حدوث الإمساك
- تعزيز المناعة ومنع حدوث العدوى الميكروبية.

فوائد البرتقال

- يرفع قدرات جهاز المناعة وذلك لأنه غنى بفيتامين C.
- تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية لاحتوائه على البوتاسيوم والكالسيوم.
- خفض نسبة الكوليسترول بالدم.
- علاج ووقاية من الإمساك وذلك لأنه يحتوى على نسبة عالية من الألياف الغذائية.
- يحافظ على صحة الجلد والعين لاحتوائه على الكاروتين.

المكمل البروتيني:



- نبدأ المكمل البروتيني بعد العملية بـ 4 أيام ونستمر عليه لمدة 3 أشهر.

R/ Fresubin Protein Powder



- 2 مكيال على شوربة دافئة أو كوب ماء أو عصير أو لبن خالي الدسم مرتين يومياً.

R/ Sleeve Whey Isolate, Bx Protein, Iso 100 or Isopure powder

مكيال أو كيس على كوب ماء أو عصير أو لبن خالي الدسم صباحاً.

- يمكن استخدام ألواح البروتينات Protein snacks بعد شهر من العملية وتناوله كوجبة إفطار مع كوب من اللبن خالي الدسم. يفضل الأنواع التي تحتوي على 30 جم بروتين ولا يزيد السعرات الحرارية بها عن 200 سعر حراري. في حالة استخدام ألواح البروتين فلن نحتاج البروتين البودر.

الفيتامينات:

تكيم المعدة



R/ Bariatric Fusion Chewable Tablets

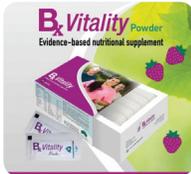
- 2 قرص مضغ بعد الإفطار



R/ BARI-DAILY VIT Capsules

- كبسولة كل يوم صباحاً

R/Bx Vitality Powder



- 3 أكياس على كوب لبن خالي الدسم أو ماء أو عصير صباحاً لمدة سنة (يفنى عن كل الفيتامينات ماعدا المكمل البروتيني والكالسيوم لذلك يجب شرب 2 كوب لبن أو زيادي خالي الدسم يومياً).

- يمكن إضافته إلى البروتين البودر أو وضع نصف ملعقة نسكافيه عليه.



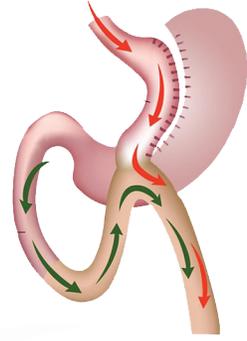
الفيتامينات:

تحويل المسار



R/ Bariatric Fusion Chewable Tablets

- 2 قرص مضغ بعد الإفطار
- 2 قرص مضغ بعد العشاء



R/ BARI-Forte Capsules

- كبسولة كل يوم صباحاً
- +

R/ CAL- MAG tablets قرص مساءً

- فيتامينات التكميم وتحويل المسار فى حالة عدم توفر الفيتامينات السابقة

R/ Centrum tablets (complete from A to Zinc). Or Vita stress tabs tablets

قرص صباحاً يومياً يفضل أخذ القرص مقسم نصفين.

R/ CAL- MAG tablets

قرص مساءً

R/ One alfa 1 mcg or Bone one capsules

كبسولة صباحاً لمدة 6 أشهر فقط

R/ Feroglobin capsules

كبسولة بعد الغداء

R/ Neurovit or Neurobion ampoules

حقنة عضل شهرياً

بعد التكميم نستخدم الفيتامينات لمدة سنة:

- لتقليل احتمالية تكون حصوات المرارة بعد عمليات السمنة يجب شرب كمية كافية من السوائل يومياً كما ينصح بأخذ هذا الدواء بعد شهر من العملية لمدة 6 أشهر.

R/ Ursofalk 250 mg capsule

كبسولة كل 12 ساعة لمدة 6 أشهر.

علاج زيادة تساقط الشعر



• سقوط الشعر بعد عمليات السمنة هو مرحلة مؤقتة تقريباً تحدث لبعض الأشخاص لأن فترة ما بعد العملية تعتبر إحدى فترات الضغط النفسي لذلك علينا تجاوزها سريعاً بالخطوات التالية:

1. أخذ كمية البروتينات المطلوبة (الحد الأدنى للسيدات 60 جم والرجال 70 جم يومياً).
2. تناول الفيتامينات العامة في موعدها يومياً.
3. علاج أي خلل في تحاليل الجسم مثل الأنيميا ونقص فيتامين د أو نقص الزنك أو الكالسيوم.

R/ Biotin Ampoules

R/ Bepanthen Ampoules

نأخذ حقنة عضل من كل نوع مرتين أسبوعياً لمدة 3 أشهر (24 أمبول من كل نوع)

في حالة عدم توفر الحقن

أقراص البيريفيتيل (Perfectile) قرص واحد يومياً بعد الغداء لمدة 3 أشهر
أو أقراص المضع شوجار بيرهير Sugar bear hair (2 قرص مضغ يومياً بعد الغداء لمدة 3 أشهر) بداية من الشهر الثاني بعد العملية.

تحاليل المتابعة

- عملية تكيم المعدة: التحاليل كل 3 أشهر لمدة سنة .
- عملية تحويل المسار أو عملية الساسى : التحاليل كل 3 أشهر لمدة سنة ثم كل 6 أشهر بعد ذلك

- S.creatinine & S.urea.
- S. Vitamin D.
- S.iron &S. Feriten.
- S.Vit B12.
- Hb%.
- S.Zinc & S.Magnesium.
- ALT.
- S.albumin.
- S.calcium total and ionized.
- FT3 - FT4 - TSH.
- FBS- HA1c.



في حالة الإصابة بمرض السكر قبل العملية نعمل تحليل



نظام الأكل بعد 6 أشهر من العملية:

فوائد الكمثرى

- تعتبر الكمثرى منظف قوي للمعدة والأمعاء كما أن قشرتها غنية بالألياف المعدنية والسكر الموجود بها لا يؤثر على المصابين بالسكر.
- تساعد الكمثرى في التخفيف من ضغط الدم المرتفع لاحتوائها على الماغنسيوم .
- ينصح الأشخاص المصابين بأمراض معوية بتقشير الكمثرى قبل أكلها لأن القشرة بطيئة الهضم

- يجب تناول 6 وجبات صغيرة يومياً.
- كل وجبة أقل من 200 سعر حرارى تحتوى على:

- من 10 - 15 جم بروتين.
- أقل من 15 جم كربوهيدرات.
- أقل من 5 جم دهون.
- أقل من 5 جم سكر.

- ويتم ذلك عن طريق المتابعة مع طبيب التغذية المتخصص لدينا بالمركز الذى سيصف لك الوجبات المتوازنة من النشويات والبروتينات والدهون الصحية.

ترتيب أولويات الهرم الغذائى :

1. البروتينات بكافة أشكالها ومصادرها الصحية.
2. الفواكه والخضروات.
3. النشويات الصحية.
4. الحلويات والمخبوزات.



- الغذاء الصحى السليم لابد أن يحتوى على العناصر الأساسية (بروتينات/ نشويات/ دهون صحية) ولكن بنسب مختلفة عن قبل العملية.

مصادر النشويات الصحية

Healthy Carbs

Vegetables



Fruits



Whole Grains



Seeds



Nuts



Beans



- يجب اختيار النشويات ذات المؤشر الجليسيمي المنخفض، وهو يعنى النشويات التي لا تتسبب في ارتفاع نسبة السكر في الدم بشكل سريع وكبير
- لذلك يفضل اختيار النشويات المعقدة (الممزوجة بالألياف أو البروتينات) التي تُمتص ببطء لذلك لا تسبب ارتفاع مفاجئ وكبير في سكر الدم مثل:
 - الفاكهة. - الشوفان. - البقوليات.
 - المكسرات. - اللبن. - الخضروات.

البروتينات الصحية

سبق وأن أشرنا إلى ضرورة تناول على الأقل 60 جم من البروتين يومياً قد تزيد إلى 75 حيث أن كل كجم من الجسم يحتاج 1 جم بروتين يومياً وقد يزيد إلى 2 جم يومياً في حالة ممارسة الرياضات الثقيلة المجهدة.

قد يكون المصدر نباتي أو حيواني ولكن علينا اختيار البروتينات قليلة الدهون مثل اللحوم والدواجن والأسماك والبيض ومنتجات الألبان.



مصادر الدهون الصحية

- لا بد أن تمثل الدهون حوالي ربع سعراتنا اليومية حيث أن الكثير من وظائف الجسم تعتمد على وجود الدهون الصحية كما أنها جزء أساسي من علاج أمراض القلب والشرايين ومنها:



- الأسماك الدهنية كالسالمون والسردين والماكريل.
- الأفوكادو. - زيت الزيتون.
- المكسرات. - بذور الشيا.
- تجنب الدهون المهدرجة لأضرارها الشديدة على الشرايين والقلب والكبد.



أهمية الدعم النفسي في التخلص من الوزن الزائد للأبد!

الحالة النفسية وعلاقتها بالأكل:

- ارتباطنا بالطعام ارتباط وثيق منذ لحظة الميلاد، فهو مصدر الطاقة اللازمة لكل عضو من أعضاء جسمنا ليعمل بكفاءة كما أن للطعام متعة وتأثير على كيمياء المخ وهرمونات الجسم.
- وهناك متعة خاصة في مضغ الطعام وتذوقه والشعور بالامتلاء بعد التهامه، وهذا كله طبيعي وجزء من طبيعنا، وإذا كنا سنقف عند حاجة الإنسان البيولوجية للأكل فإن لقيمات تكفيه ليؤدي عمله بكفاءة، ولكن العامل النفسي أصبح له اليد العليا فوق احتياج الإنسان الفعلي للطعام، فارتباط الأكل معنا بمفهوم المتعة والألم ارتباط وثيق وخصوصا مع سهولة الوصول إلى الطعام والدعاية المفرطة عنه في كل مكان.

الطعام والمتعة:

- لا نستطيع أن ننكر ارتباط الأطعمة في ذاكرتنا بمتعة ما سواء تجمع أصدقاء، مناسبة اجتماعية سعيدة، لقاء مع حبيب، مكافأة على نجاح أو إنجاز ما، وهناك أطعمة لها تأثير مباشر على إفراز هرمونات السعادة (السيروتونين) مثل الشيكولاتة، السلمون والجبن والحليب والبيض والخضروات الورقية... وهناك أطعمة تزيد الكفاءة الجنسية مثل: الأسماك والمكسرات وغيرها.. كل ذلك يرتبط في المراكز العصبية بالمخ بالمتعة ويجعل الأكل ليس مجرد مصدر للطاقة ولكن مصدر للسعادة يجعل احتياجنا له في ازدياد خصوصا مع تناقص مصادر السعادة الأخرى في حياتنا.

الطعام والألم:

- يجد كثيراً من الناس العزاء والإحساس بالراحة من المشاعر السلبية في الأكل، فهو وسيلة لتشتيت العقل عن التركيز في المشاكل التي لا نريد أن نواجهها أو لا نستطيع مواجهتها لسبب أو آخر، كما يشكل الأكل بديلاً للخواء العاطفي ومتنفساً للشعور بالضغط النفسي وتفريغ الغضب، وأيضا نوع من التسلية كبديل لمواجهة الملل وانعدام الأهداف.
- الأكل يعمل كمسكن مؤقت لما نشعر به من ألم، ولكن كفعال المسكن يعالج شعور مؤقت ولا يعالج أصل المشكلة، وكلما زادت المشكلة وزاد تعودنا على الأكل كمسكن تزداد كمية الأكل ويزداد معها الوزن، ويزيد مع الوزن الشعور بقلّة الثقة وانعدام الإرادة، ذلك بالإضافة لنظرة المجتمع القاسية للبدانة وتتمر الآخرين وأهمية الشكل الخارجي في العلاقات، فيدخل الشخص في دائرة لا تنتهي من الاكتئاب ثم يلجأ الفرد للأكل كمسكن مؤقت، خصوصا الأطعمة الغنية بالسكر والكربوهيدرات لتأثيرها الفوري على سكر الدم والحالة المزاجية، ليحدث زيادة وزن أخرى تدفع الشخص ثانية للاكتئاب ليعيد تلك الدورة مرة تلو الأخرى.

الصحة النفسية ونمط الأكل:

- الساعة الحادية عشر مساءً، وقفت أمام الثلاجة تنظر في محتوياتها وتصارع ذلك الشعور المتنامي برغبتك في قطعة من البيتزا أو قطعة من الحلويات... وتسارعت الأفكار المؤيدة لرغبتك فأخذت تفكر "قطعة صغيرة لن تضر... أنا ملتزم لفترة طويلة ولا ينقص وزني على أي حال.... سأأكل هذه الآن وغداً أبدأ الالتزام بالنظام الغذائي مرة أخرى... أشعر بوهن وضعف ولن يقويني إلا أكل تلك القطعة" وترتاح نفسياً لذلك الحوار الداخلي وتمتد يدك للقطعة وقد يزداد الأمر فتبدأ لتلتهم أطعمة أخرى تحت مسمى "اليوم إجازة من الدايت"... ثم يتكرر هذا النمط مراراً وبأشكال ومواقف ومبررات مختلفة لتجد نفسك تزيد تدريجياً في الوزن وتصل لمرحلة لا تستطيع السيطرة على تلك الرغبة في المزيد من الأطعمة المليئة بالسكريات أو الكربوهيدرات وذلك لتأثيرها الفوري على الحالة المزاجية ويشبه في ذلك إلى حد بعيد تعلق المدمنين بالمواد المخدرة.
- تتولد المشاعر من خلال الأفكار المبنية على تاريخ طويل من المعتقدات والقيم وتأثير الثقافة والتربية، ولتغيير الأفكار السلبية والمؤدية لتلك المشاعر المرتبطة بالأكل غير الصحي، يحتاج الأمر لمساعدة متخصصة ودعم نفسي للوصول للتغيير الدائم المطلوب في أصل وسبب تلك العادات السلبية الضارة لجسمنا وحياتنا.

تأثير الدعم النفسي على إنقاص الوزن:

- تخيل معي.. ماذا سيحدث لو تخلينا عن أنماط أكلنا السيئة... ماذا لو استطعنا التخلي عن إحساس الذنب بعد وجبة الإفطار الكبيرة أو التخلص من الإحساس بتلك الرغبة الجامحة لصنف معين من الأكل أو استطعنا استبدال إحساس الإحباط عند التفكير في العشاء الصحي الخفيف بإحساس من الترقب والاستمتاع، أن يكون نظام الحياة الصحي هو اختيارنا المحب وليس "دايت" نتعامل معه كفترة مؤقتة مرهقة نفسياً.
- الخبر السار أن ذلك ليس خيال إنما بالفعل يمكن تغييرها وإحلال أفكار ومشاعر أخرى مكان تلك "غير المرغوب" فيها وذلك هو دور الدعم النفسي في تعديل المشاعر -المرتبطة بالأكل- والتي تؤدي إلى سلوكيات خاطئة، وهذا ما توصل إليه علم النفس، فمنذ عام 1986 درس باحثون من قسم علم النفس بجامعة شمال كولورادو 1009 حالة، تم إخضاع كل الحالات لعلاج سلوكي معرفي ("CBT")، المجموعتين فقدوا قدرًا كبيرًا من الوزن في نهاية البرنامج والذي كان مدته 9 أسابيع ولكن عند المتابعة بعد 8 أشهر ثم مرة أخرى بعد سنتين، وجد الباحثون أن المجموعة التي تلقت علاج نفسي فقدت وزناً أكبر وفي عام 1996، وقام أيضا باحثون من قسم علم النفس بجامعة كونيتيكت بتحليل البيانات من عدد من الدراسات التي اختبرت فعالية إضافة التنويم الإيحائي إلى العلاج السلوكي المعرفي ("CBT") لفقدان الوزن. وخلصوا إلى أن الأشخاص الذين تلقوا التنويم الإيحائي بالإضافة إلى العلاج المعرفي السلوكي تخلصوا من ضعف الوزن الذي تخلصت منه المجموعة الأخرى.



برنامج الدعم النفسي:

- الغرض من العلاج النفسي المصاحب للتخلص من الوزن الزائد هو تحويل العادات التي أدت لزيادة الوزن إلى عادات جديدة ترتبط بنظام حياة صحي ودائم لتغيير كبير ومستقر بدون عودة للزيادة ثانية أو ما يعرف بـ "اليويو دايت"، وحتى يحدث ذلك من المهم المتابعة مع أخصائي الدعم النفسي الفترة الكافية لإتمام المرور بثلاث مراحل تأخذنا تدريجياً لنمط الحياة المرغوب فيه بشكل دائم:
- **المرحلة الأولى (الوعي):** المعرفة بنمط الأكل الحالي المتبع والأنماط الصحية وتصحيح الفهم الخاطئ عن إنقاص الوزن وفهم مشاعرنا المرتبطة بالأكل والحواجز النفسية المختلفة المحفزة تكوين صورة ذاتية لأنفسنا نشعر تجاهها بالرضا والحب، وفي هذه المرحلة تقوي الدوافع المحفزة لتنشيط الرغبة في الوصول للوزن المنشود وتغذية العقل الباطن بصورة مرغوبة للحياة بشكل صحي ووزن مثالي.
- **المرحلة الثانية (مرحلة رؤية النتائج):** مع زيادة الوزن نفقد حساسية التفرقة بين شعور الجوع الحقيقي والشعور العاطفي الزائف بالجوع، في هذه المرحلة نعزز ما يسمى بـ (مقياس الجوع) ونفهم مستويات الشعور بالجوع وكيف نفرق بينها وتدرجياً نفهم إشارات جسدنا بشكل صحيح ونعرف إذا ما كان ما نشعر به جوع حقيقي أم جوع عاطفي ورائه مشكلة تحتاج منا إدراكها بشكل فعال أو مواجهتها بدل من الهروب بالأكل، في هذه المرحلة نتعلم كيف نغير تدريجياً عاداتنا القديمة بعادات جديدة تخدم هدفنا ونكون مستمتعين بالتغيير.
- **المرحلة الثالثة (مرحلة "أسلوب الحياة"):** التغيير المطلوب مع وصولنا للمرحلة الثالثة ليس فقط الوصول للوزن المثالي ولكن أيضاً الوصول لطريقة جديدة لإدارة المشاكل والتغييرات المزاجية وتحديد أهدافك في الحياة، ستجد مع نهاية البرنامج أن الدهون الزائدة لم تكن تشكل غطاء بدني فقط ولكن كانت غطاء لكثير من المشاعر والأفكار التي بتحريك منها ستشعر بمزيد من السعادة والاستقرار في حياتك مما يحفزك في الاستمرار في نظام أكل صحي للأبد.

دور أخصائي الدعم النفسي وتعديل السلوك:

- مساعدتك في اكتشاف الأسباب النفسية وراء ما يسمى بـ "الأكل العاطفي" أو ارتباط المشاعر بالأكل سواء إيجابى أو سلبى .
- اكتشاف الأسباب التي لا تجعلك تضع صحتك وشكلك على قائمة أولوياتك (نظرتك الداخلية لنفسك).
- اكتشاف الأفكار والمفاهيم الخاطئة وتصحيحها.
- اكتشاف هوايات واهتمامات جديدة بديلة للأكل.
- مساعدتك في الوصول لطرق أكثر فاعلية في إدارة مشاعرك.
- خلق علاقة إيجابية مع جسمنا وفهم متطلبات جسمنا ومشاعرنا فهم صحيح.

ممارسة الرياضة بعد جراحات السمنة:



- الرياضة مهمة جداً بعد جراحات السمنة لأن لها دوراً كبيراً في زيادة معدل حرق السعرات الحرارية، تحسين شكل الجسم، شد الترهلات، تحسين قدرات القلب وتقليل الضغط العصبى.
- ننصح بالمشى بعد العملية بساعتين لمدة 5 دقائق كل ساعتين وذلك لمنع تكون جلطات بأوردة الساق.
- ننصح بالمشى بعد الخروج من المستشفى لمدة 10 دقائق يمكن زيادتها بالتدريج حسب قدرة الشخص لتصل إلى نصف ساعة إلى ساعة يومياً يفضل صباحاً (مشى سريع منتظم).
- بعد شهرين من العملية، يمكن ممارسة تمارين الأيروبيكس أو السباحة كما يمكن ممارسة التمارين السويدية أو رياضة الجرى.
- بعد ثلاثة أشهر من العملية يمكن ممارسة رياضة رفع الأثقال.
- ممارسة الرياضة بانتظام (3 مرات على الأقل أسبوعياً) تساعد على زيادة معدل حرق السعرات الحرارية وبالتالي فهي تساعد على نزول الوزن.
- يعاني بعض الأشخاص بعد عمليات السمنة من حدوث ثبات فى الوزن وعدم نزول الوزن لفترات مختلفة على الرغم من أن كميات الأكل قليلة جداً وسبب هذا هو حدوث انخفاض كبير فى معدل حرق السعرات الحرارية لديهم نتيجة للنزول السريع فى الوزن وسعى الجسم للمحافظة على نفسه.
- ممارسة الرياضة خاصة المشى، الجرى والتمارين الهوائية هي الحل لزيادة معدل حرق السعرات الحرارية وكسر ثبات الوزن.
- ممارسة رياضة رفع الأثقال، التمارين السويدية و تمارين الأيروبيكس تساعد على بناء كتلة عضلية، شد الترهلات أثناء نزول الوزن والحصول على جسم رياضى جميل.



إرشادات عامة عند ممارسة الرياضة:



- ابحث عن شريك للتمرين. من المرجح أن تلتزم بخطتك إذا كان هناك شخص آخر يشجعك أو يعتمد عليك لتكون شريكه في التمرين.
 - لا تضغط على نفسك بعد العملية وقم بزيادة وقت المشي والتمارين الرياضية بالتدرج حسب قدرتك.
 - كلما نزل الوزن سوف تتحسن قدرتك على ممارسة الرياضة.
 - قم بالتحمية قبل البدء بالتمرين، الغاية منها زيادة معدل ضربات قلبك وتنفسك بشكل تدريجي، وإرخاء عضلاتك، وذلك لحمايتك من الإصابات العضلية وللحصول على أكبر فعالية ممكنة من تمارينك.
 - احتفظ معك دائماً بزجاجة مياه واشرب بشكل دائم أثناء وبعد التمرين.
 - من الطبيعي أن تشعر ببعض الألم في العضلات عند البدء في ممارسة التمارين، وقد يستمر هذا الإحساس حتى يومين، الطريقة الأفضل لتقليل الألم هي بتحريك عضلاتك وشرب الكثير من الماء.
 - قلل من حدوث الترهلات المرافقة لفقدان الوزن لديك، بارتداءك لملابس داعمة خاصة ضيقة قليلاً (أثناء ممارستك للرياضة).
 - بعد انتهاءك من التمارين اهدأ واسترح قليلاً، وذلك لتخفيض معدل دقات القلب والتنفس بالتدرج، لوقايتك من حدوث الدوار والدوخة.
- يتوقف بعض الأشخاص بعد خسارتهم للوزن المطلوب عن ممارسة المشي والتمارين الرياضية، لكن متابعة ممارسة الرياضة بعد جراحات السمنة على المدى الطويل هامة جداً للمحافظة على الرشاقة والوزن المثالي والوقاية من عدم اكتساب الوزن مرة أخرى. ليس من الضروري ممارسة تمارين شديدة، بل تكفي ممارسة المشي وتمرين متوسطة الشدة لمدة ثلاثين دقيقة يومياً للحفاظ على رشاقته (ما لا يدرك كله لا يترك كله).



التمارين الرياضية:

أمثلة لأهم التمارين الرياضية.

- ملحوظة: يجب أن تكون التمارين الرياضية تحت إشراف مدرب أو مدربة خاصة في المرحلة الأولى لضمان أفضل نتائج وتفادي حدوث إصابات.



تمرين جري في المكان

Donkey kicks

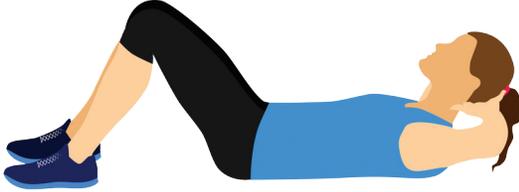
تمرين لشد ترهلات الذراعين



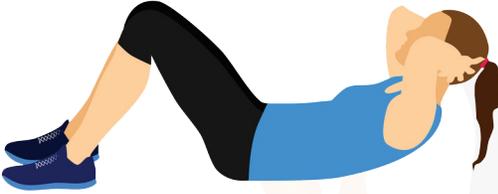
Floor triceps dips



تمارين لشد البطن



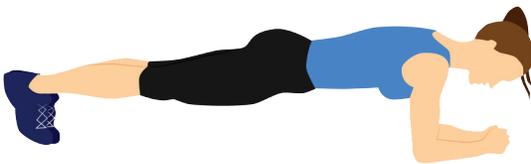
Abdominal crunches



Russian twists



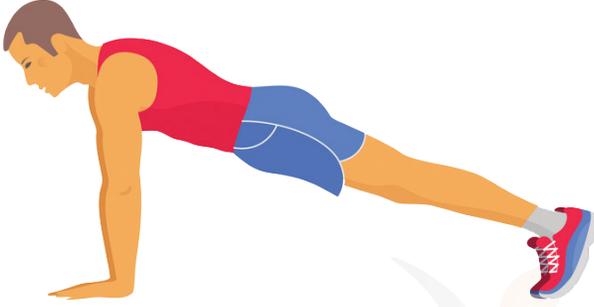
أ.د. محمود زكريا
Prof. Dr. Mahmoud Zakaria



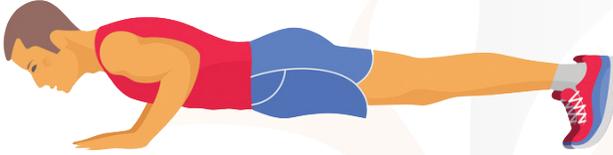
Plank climbers



تمرين لشد منطقة الصدر المترهلة



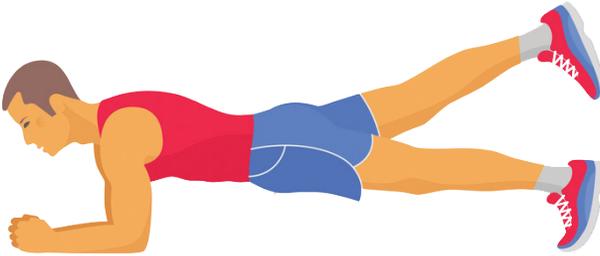
Push up



تمرين لشد البطن وزيادة قوة التحمل



Plank crunch





تمرين لشد الأرداف



High knees

تمرين لشد الأرداف والمؤخرة



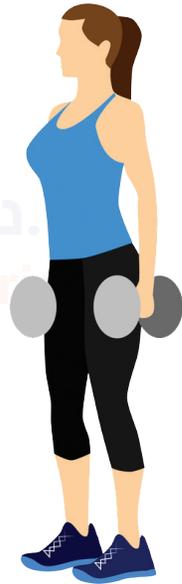
Somo Squat



Curtsy Squat



Squat dumbbell





فوائد ممارسة تمارين الزومبا الرياضية

1. إنقاص الوزن

- تساعد ممارسة تمارين الزومبا لمدة ساعة على الأقل يومياً في حرق السرعات الحرارية بسرعة كبيرة، مما يضمن إنقاص الوزن غير المرغوب فيه.

2. رفع معدل التمثيل الغذائي:

- تساعد رياضة الزومبا في رفع معدل التمثيل الغذائي بالجسم، الأمر الذي يساهم أيضاً في تعزيز إنقاص الوزن.

3. تحسين صحة القلب

- تعد الزومبا رياضة جيدة للقلب والأوعية الدموية فهي تحسن من صحة القلب وتحميه من الأمراض الخطيرة.

4. تمنع ترهل الجلد

- من خلال تقوية العضلات تساعد الزومبا في منع ترهل الجلد للتمتع بجسم ممشوق.

5. تقليل التوتر ومعالجة الاكتئاب

- لأن الزومبا أحد أشكال الرياضة التي تتضمن الكثير من الموسيقى والرقص سريع الحركة فإنها تساعد على التخلص من التوتر والإجهاد.
- كما أنها تحفز إنتاج هرمون الإندروفين في الدماغ، والذي يجعلك تشعر بأنك في صحة جيدة.



بعض الوصفات الصحية البروتينية المناسبة لمرضى جراحات السمنة:

مافين البيض:



- يضرب 1 بيضة مع ملعقة لحم مفرومة أو قطع دجاج مع ملعقة جبنة قريش أو فيتا لايت مع المشروم وبعض الخضروات ويوضع فى أوانى المافن وتخبز لمدة 20 دقيقة.

الكوسة باللحم المفروم والموتزاريلا:



- تقطع أصابع الكوسة طوليا مع إنزال الحشو باللحم وعصير الطماطم ثم القليل من الجبن الموتزاريلا ونتركها تتضج فى الفرن مدة نصف ساعة.

بيتزا الباذنجان:



- تتبل شرائح الباذنجان بالملح ثم ترص فى صينية ويوضع عليها اللحم المعصج مع المشروم وفلفل ألوان ثم شرائح الطماطم ثم القليل من الجبنة الموتزاريلا وتوضع لتتضج بالفرن مدة ثلاث ساعة.

بيتزا الرجيم الخفيفة (200 سعرة حرارية):

- المقادير:



- عيش توست برودة - 2 طماطم - فلفل بارد - بصلة صغيرة - جبنة قليلة الدسم ويفضل الشرائح - كمية قليلة من الزيتون - ملح + بهارات.

- طريقة التحضير:

- يقطع البصل والطماطم والفلفل إلى قطع صغيرة جداً ويوضع على النار ولكن بدون زيت حتى تتضج
- نضعها على التوست ونضع الزيتون والجبنة ثم نضعها فى الفرن وتقدم ساخنة.



البطاطس المحشية باللحم المفروم والمشروم:

- تفرغ البطاطس وتسلق نصف سلق ثم تحشى بالعصاج والمشروم والخضروات وترص فى صينية أو قوالب الكب كيك ثم تسقى بالمرقة وعصير الطماطم وتطهى من ثلث إلى نصف ساعة.

سلطة الخضراوات المتبلّة (43 سعة حرارية):



- المقادير:

- 2 طماطم متوسطة - 1 فلفل أخضر حلو - كوسة أو خيار مقطع قطع صغيرة - ربع كوب بصل أحمر مقطع صغير - 2 ملعقة طعام بقدونس مفروم - 2 ملعقة طعام زيت زيتون - 2 ملعقة خل - 2 ملعقة طعام ماء - ملعقة صغيرة ريحان أو زعتر مجفف - 2 ملعقة صغيرة ليمون - فص ثوم مهروس

- طريقة التحضير:

- تقطع الطماطم أرباع سميكة والفلفل الأخضر صغير ونخلط المكونات ونضعها جانباً
- مكونات الصوص نخلطها جيداً ونصبها على السلطة ونغطيها ونتركها في درجة حرارة الغرفة من 30 إلى 60 دقيقة مع التقليب من فترة إلى أخرى ثم تقدم.



سلطة الدجاج بالخضراوات الطازجة (65 سعة حرارية):

- المقادير:

- 1 دجاجة كاملة مخلية الجلد والعظم / 4 صدور دجاج
- 1 حبة فلفل أحمر كبيرة. • 4 حبات طماطم متوسطة.
- 1 حزمة جرجير أفرنجي. • 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون.
- 3 حبات خيار متوسطة. • ¼ كوب خل تفاح.
- 1 بصلة كبيرة مبشورة. • 1 ملعقة صغيرة بودرة ثوم.
- 3 حبات بصل أخضر. • 1 ملعقة كبيرة زعتر.
- 1 حزمة كزبرة خضراء. • ملح وفلفل.

- طريقة التحضير:

- تُنظف الدجاجة وتُفسل جيداً وتُقطع إلى 4 قطع وتتبّل بالبصلة المبشورة وبودرة الثوم والزعتر وعصير الليمون والملح والفلفل وتترك في التتبيلة لمدة ساعة.
- تُشوى قطع الدجاج حتى تنضج وتُقطع إلى شرائح متوسطة وتترك جانباً.
- يُقطع الجرجير والكزبرة قطع كبيرة وتُقطع الطماطم بالطول إلى 6 - 4 قطع ويُقطع الخيار والبصل الأخضر إلى شرائح ويقطع الفلفل الأحمر إلى عيدان.
- توضع كل الخضراوات في طبق للسلطة وتتبّل بالملح والفلفل والخل وتُقلب وترص شرائح الدجاج على السطح وتقدم.

فوائد الخيار

- يشكل الماء أكثر من 95% من وزن الخيار والباقي يتوزع على الكربوهيدرات (أقل من 3%) وتشمل قليلاً من السكر والنشا.
- يحتوى الخيار على أحماض عضوية ، ألياف، فيتامينات وأملاح معدنية إضافة إلى بعض الخمائر والزيوت الطيارة، وهو قليل السعرات الحرارية.



اللحم البتلو مع الخضروات المتبلة (285 سعرة حرارية):

المقادير:



- 2 حبة كوسة شرائح - 1 بصلة شرائح - 1 حبة فلفل أخضر مقطعة مربعات - 1 فرع روزماري حصى لسان - 1 ملعقة كبيرة زعتر جاف - واحد حبة ليمون شرائح - ½ كيلو جرام لحم بتلو مكعبات - 4 حبات خرشوف قلوب - ملح وفلفل - ¼ كيلو جرام فاصوليا خضراء - 2 حبة جزر متوسطة - 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون.

طريقة التحضير:

- تقطع حبات الفاصوليا إلى أنصاف وتقطع قلوب الخرشوف إلى أنصاف أو أرباع، ويُقطع الجزر والفلفل الأخضر إلى مكعبات متوسطة أو شرائح.
- يُسلق اللحم حتى يصبح نصف سواء ويسلق الخرشوف والفاصوليا في ماء مع ملعقة صغيرة عصير الليمون لمدة 2 - 3 دقيقة ثم يُصفى. يُوضع اللحم والخرشوف والفاصوليا والكوسة والجزر والبصل وشرائح الليمون على قطع كبيرة من ورق الألومنيوم ويُضاف الملح والفلفل والزعتر ويخلط مع المكونات، ويوضع فرع الروزماري على السطح ويُغلق ورق الألومنيوم. يُوضع الفويل على صاج للفرن ويوضع في الفرن على درجة حرارة متوسطة (180 درجة) لمدة 25 دقيقة أو حتى ينضج.

فوائد الباذنجان

- يحتوي على نسبة كبيرة من الألياف الغذائية التي تساعد على تعزيز صحة الجهاز الهضمي وحمايته من الأمراض، كما أنه يحفز إفراز عصارة المعدة التي تسهل عملية امتصاص المواد الغذائية.
- يحافظ على صحة القلب ويحميه من الجلطات والسكتات الدماغية.
- يحتوي على كمية ضئيلة من الدهون، وبالتالي فهو مفيد لمرضى السمنة لتقليل الوزن وحرق الدهون.
- يحمي الجسم من الأمراض السرطانية نظرا لاحتوائه على مواد مضادة للأكسدة وفيتامين سي.
- يعزز صحة العظام ويحميها من الالتهابات والتورم وهشاشة وضعف العظام.

الخضراوات المشوية (50 سعرة حرارية):

المقادير:



- 1 حبة باذنجان رومي كبيرة .
- ½ ملعقة كبيرة بصلة بودرة.
- 1 حبة فلفل أحمر كبيرة.
- 1 ملعقة صغيرة أوريجانو.
- 1 حبة فلفل أصفر كبيرة.
- 1 ملعقة صغيرة زعتر.
- 2 حبة كوسة كبيرة.
- 1 ملعقة صغيرة بابريكا.
- 1 بصلة كبيرة.
- 2/1 ملعقة كبيرة ثوم مفروم.
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون.
- ملح وفلفل.

طريقة التحضير:

- يتم تقشير الكوسة وتقطع إلى شرائح سمها 2/1 سم، يُزال البذر من الفلفل الأحمر والأصفر ويُقطع بالطول إلى 4 أرباع، يُقطع البصل إلى أرباع وتصل طبقات البصل.
- يُمزج عصير الليمون في وعاء مع بودرة البصل والثوم والأوريجانو والزعتر والبابريكا والملح والفلفل ثم تضاف الخضراوات للمزيج ثم تغطى وتترك لتتبيل في الثلاجة لمدة 30 دقيقة.
- تُسخن الشوربة وترص عليها الخضراوات.
- تشوى الخضراوات على الجانبين حتى تنضج، ويُضاف التتبيل على الخضراوات باستمرار أثناء الشوي.

شيش طاووق (215 سعرة حرارية):

المقادير:



- 1 حبة طماطم متوسطة مقطعة مكعبات.
- 1 ملعقة كبيرة خل.
- 500 جرام دجاج مخلي "صدر أو وراك".
- 1 ملعقة صغيرة مسطردة.
- 1 ملعقة كبيرة بهارات دجاج.
- 1 ملعقة صغيرة دبس الرمان.
- 2 ملعقة كبيرة زبادي قليل الدسم.
- 1 ملعقة صغيرة ثوم مدقوق.
- 1/2 حبة طماطم مبشورة .
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون.
- 1/2 حبة فلفل أخضر متوسطة مقطعة مربعات.
- 1 بصلة مقطعة مربعات متوسطة.
- ملح وفلفل.

طريقة التحضير:

- يُقطع الدجاج إلى مكعبات متوسطة وتعصر البصلة المبشورة للحصول على عصير البصل فقط.
- توضع قطع الدجاج في إناء كبير ويضاف عصير البصل والزبادي وعصير الليمون والخل والثوم والمسطردة والطماطم المبشورة وبهارات الدجاج ودبس الرمان والسماق والملح والفلفل ويقلب جيدًا ويترك ليتبل لمدة ساعة.
- ترش قطع الدجاج والخضراوات في الأسياخ بشكل متناسق (قطعة فلفل - قطعة طماطم - قطعة بصل - قطعة دجاج وهكذا)
- يسخن الفرن إلى درجة حرارة متوسطة مرتفعة - 200 درجة مئوية وترص الأسياخ على صاج فرن لا يلصق، ثم تدخل الفرن وتطهو لمدة 15 دقيقة.
- تقلب الأسياخ ويطهى الجانب الآخر منها لمدة 15 دقيقة أخرى ويدهن الدجاج بالتبيلة من حين لآخر ويمكن أيضا طهي الشيش طاووق على شواية الفحم.

السّمك المشوي في الفرن بالخضراوات (229 سعرة حرارية):

المقادير:



- 6 قطع سمك فيليه كبير.
- 3 فروع بقدونس مفروم.
- 2 فروع شبت مفروم.
- 1 بصلة متوسطة مفرومة.
- 1 حبة جزرة متوسطة شرائح.
- 1 حبة طماطم متوسطة مكعبات صغيرة.
- 1 حبة فلفل أخضر صغيرة مكعبات صغيرة.
- 2 فرع كرفس شرائح.
- 1 ملعقة صغيرة ثوم مدقوق.
- 1 ملعقة صغيرة كمون.
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة جافة.
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون.
- ملح وفلفل.

طريقة التحضير:

- يمزج الثوم والكمون والكزبرة وعصير الليمون والملح والفلفل في وعاء ويضاف السمك ويُترك ليتبل لمدة 30 دقيقة.
- ترص شرائح السمك في صينية أو إناء للفرن "لا يلصق"، ويخلط البصل والجزر والفلفل الأخضر والطماطم والكرفس والبقدونس والشبت، وينثر فوق السمك وتصب التبيلة المتبقية فوق السمك والخضراوات في الصينية.
- تغطى الصينية بورق ألومنيوم ويسخن الفرن إلى درجة حرارة من 180 إلى 200 درجة مئوية لمدة حوالي 30 دقيقة أو حتى ينضج السمك.
- يمكن إزالة ورق الألومنيوم وإشعال شواية الفرن لمدة 3 دقائق لإضافة لون للسمك، ويقدم فوراً



دجاج تكا (دايت):

المقادير:



- 1 حبة بطاطس مقطع طولي بقشرها أو تقشر حسب الرغبة - حبة طماطم - حبة بصل - فص ثوم - صدر دجاج مخلي مقطع مكعبات متبل من قبل (بهارات دجاج. فلفل أسود كمون زنجبيل بابريكا. ليمون) عيدان شيش (أسيخ).

طريقة التحضير:

فوائد البطاطس

- تجمع الكثير من الخصائص المفيدة فهي غنية بالعناصر المعدنية، الفيتامينات، النشويات والألياف، إضافة إلى احتوائها على البروتين.
- يساعد البوتاسيوم الموجود بالبطاطس في توسيع الأوعية الدموية وضبط مستويات ضغط الدم.
- تحتوي البطاطس على الكثير من المغذيات الضرورية والمفيدة لصحة العظام، مثل الحديد والفسفور والكالسيوم.
- نوع النشا الموجود في البطاطس يحتوي على نوع من السكر السريع الامتصاص لذلك يجب أن ينتبه لذلك أولئك الذين يعانون من مرض السكر.

- وضع قطع الدجاج فى السيخ. نضع البطاطس في تتبيلة الدجاج مع وضع فص ثوم كامل ، حبة طماطم و حبة بصل غير مقطعين - أغطيهم بالفويل و اتركهم ساعة ثم اضعها في الفرن حتي النضج.

الكفتة المشوية (95 سعرة حرارية):

المقادير:



- 1 حبة بصل متوسطة. • ملح وفلفل.
- 1 ملعقة صغيرة بهارات. • ½ كوب بقدونس مفروم.
- 1 ملعقة صغيرة قرفة.
- ½ كيلو جرام لحم مفرومة بدون دسم.
- رشة جوزة الطيب. • ½ كوب ماء بارد.

طريقة التحضير:

- يفرم البصل والبقدونس حتى ينعم للفاية باستخدام الكبة، يوضع الخليط في وعاء بلاستيك كبير.
- يضاف اللحم والبهارات والقرفة وجوزة الطيب والملح والفلفل وتخلط المكونات معاً بيدين مبللتين بالماء حتى يتماسك الخليط جيداً.
- يُشكل اللحم على شكل أصابع كبيرة باستخدام السيوخ
- يتم رص الأسياخ فوق الشواية، تشوي الكفتة على الفحم أو على شواية الفرن أو على البوتجاز حتى تنضج من جميع الاتجاهات.

البوريك التركي بالجبن:



- العجينة عبارة نص كوب دقيق كامل الحبة مع رشة ملح البحر مع ربع كوب ماء.
- نفرد العجينة بعد ما تترتاح ربع ساعة. فرد رقيق جداً ثم ضع فيها خليط من الجبن والنعناع أو السبانخ ولفها رول وادهن الوجه معلقة زيت زيتون مع بيضة. ورشة حبة البركة.

الدجاج بعيش الغراب (264 سعرة حرارية):



المقادير:

- فص ثوم مدقوق
- 4 صدور دجاج مخلية من الجلد والعظم
- ½ كوب عيش الغراب شرائح
- 1 بصلة متوسطة شرائح
- 1 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ناعم
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 عبوة زبادي خالي الدسم
- 1 ملعقة كبيرة مسطردة
- ملح وفلفل
- ½ كوب مرقة دجاج شوربة للرجيم

فوائد الفوكادو

- يعتبر الأفوكادو من أهم الفواكه المغذية على هذه الأرض وهو مصدر ممتاز لحمض الفوليك ومصدر جيد للألياف والفيتامينات: (C + B).
- الأفوكادو غني جدا بالبوتاسيوم حيث أن نصف حبة أفوكادو تمنح الجسم حوالي ١٥ ٪ من حاجته اليومية لهذا العنصر. ويحتوي أيضا على المغنيسيوم والحديد والفسفور وغيره.
- الأفوكادو يحتوي على نسبة كبيرة من الدهون فإن الدهون الموجود فيه هو من نوع الدهون الأحادي غير المشبع (مثل الدهون الموجود في زيت الزيتون) الذي يساعد على تخفيض نسبة الكوليسترول الضار (LDL) ويخفف تأكسد الدهون داخل الأوعية الدموية ويساعد على توسيع هذه الأوعية

طريقة التحضير:

- تقطع صدور الدجاج بالورب إلى شرائط عريضة وتتبّل بالملح والفلفل وعصير الليمون وتقطع شرائح البصل إلى نصفين وتترك لتكون شرائط.
- تضاف شرائط البصل في طاسة لا تلتصق أو صينية الفرن على نار متوسطة ويضاف الثوم ويقلب ثم تضاف قطع الدجاج وتقلب ويضاف بعض الماء في الطاسة حتى يعطي اللون الذهبي للمكونات
- يضاف الزبادي والمسطردة والملح والفلفل ويقلب ويمزج جيدا وتضاف المرقة وتترك تغلي وتخفف النار وتترك لتطهى لمدة 15-20 دقيقة أو حتى ينضج الدجاج ويضاف بعض الماء إذا كان الصوص سميكًا
- يقلب عيش الغراب على نار متوسطة لمدة 2 - 3 دقيقة في طاسة لا تلتصق أثناء طهي الدجاج
- يضاف عيش الغراب إلى الدجاج ويقلب ويمزج جيدا ويرش البقدونس على السطح للتقديم.

بانكيك الواي بروتين:

- يضاف مكياال الواي بروتين إلى بيضة و1 ثمرة موز مع نصف كوب لبن وملعقة شوفان مطحون وقليل من الباكينج بودر والفانيليا ويوضع في طاسة مع رشة زيت ويضاف إليها الفاكهة

فوائد الفراولة

- الفراولة فاكهة غنية بحمض الأسكوربيك وعنصر البوتاسيوم كما أنها غنية بالنياسين وتحتوي على كميات متوسطة من الحديد والريبوفلافين كما تحتوي على قدر كبير من الكربوهيدرات .
- معظم السكريات الموجودة بها في صورة سكر فركتوز لذلك فهي مناسبة لأكلها طازجة لمن يعانون من مرض السكر.
- مناسبة لنمو وصحة الأطفال والكبار على حد سواء لاحتوائها على نسبة من الأحماض الأمينية وخصوصا عند تقديمها مخلوطة في كوب من الحليب مع إضافة عسل النحل الأبيض.





شرائح البطاطا المشوية (وجبة تصلح قبل التمرين):

- توضع شرائح البطاطا الحلوة في التوستر أو الفرن حتى تنضج ثم يضاف إليها ملعقة زبدة فول سوداني وشرائح الموز.



فوائد البطاطا

- غنية جداً بفيتامين A وفيتامين C. وتعتبر مصدراً جيداً لفيتامين B6، البوتاسيوم والألياف.
- مغذية جداً وسهلة الهضم، وهي تساهم في تسهيل عملية الإخراج وتخفف عوارض القرحة والتهاب القولون.
- تساعد أولئك الذين يعانون من مشاكل في الدورة الدموية، وتساهم في تطهير الجسم من رواسب المواد المعدنية الثقيلة مثل الرصاص، الزئبق والنحاس.
- تحتوي على الكاروتين بيتا الذي يحمي البشرة من أشعة الشمس، يخفف عوارض الروماتيزم ويساعد في عملية امتصاص الحديد في الجهاز الهضمي.

الشوفان بالفاكهة :

- 2 ملعقة شوفان مع 2 فراولة مع نص موزة صغيرة مع ربع تفاحة.
- 4 وحدات عين جمل أو لوز.
- على نص كوب لبن خالي الدسم أو خالي اللاكتوز لكل من يعانون من حساسية اللاكتوز بعد العملية.



فوائد الأناناس

- غني جداً بالفيتامينات والخمائر المساعدة على الهضم
- يوجد في الأناناس مادة تسمى البروميلين التي تساعد في هضم أفضل الأغذية على المعدة.... كما وجد بها الكثير من الأملاح المعدنية المفيدة مثل اليود والفسفور والملح



فوائد الجزر

- الجزر غني بتركيبته المتنوعة حيث يحتوي كثير من الألياف والخمائر والمعادن والزيوت الطيارة وعلى كمية كبيرة من الفيتامينات، خاصة الفيتامين (A) الذي سمي على اسم الجزر (carrot) الكاروتين.
- الجزر غني بحمض الفوليك، البوتاسيوم، المغنيزيوم، الكبريت والنحاس.

فوائد الثوم

- في الوقت الحاضر تستخرج التصانعات الطبية من الثوم عدة مستحضرات تستعمل كمطهرات تقتل الميكروبات الضارة والفطريات وتفيد . كما تستعمل لتوسيع الأوعية الدموية، لكبح عمليات التخمر والتقيح في الأمعاء، ولتحسين عمل القلب والمعدة.
- يستعمل الثوم لعلاج ارتفاع ضغط الدم، الإمساك، عسر الهضم، انتفاخ البطن، التهاب الرئة ومرض السل الرئوي.

أيس كريم الزبادى:

- يضاف الزبادى خالى الدسم إلى قطع الفاكهة ويضرب بالبلندر ثم تضاف الفانيليا مع السكر الدايت وقطع المكسرات ويحفظ بالمبرد.

صيام رمضان وجراحات السمنة



- يعتبر الصيام فرصة للتخلص من العادات الغذائية السيئة لمن يعانون من السمنة، وهو كذلك بالنسبة لمن خضعوا لجراحات السمنة ولكن صغر حجم المعدة وقصر وقت الإفطار قد يعيق الحصول على المواد الغذائية الضرورية للجسم.

هل الصيام بعد جراحات السمنة صعب...؟

- **الصيام بعد جراحات السمنة أسهل جداً من الصيام قبل إجراء العملية لأن المتكمم لا يشعر بالجوع بعد العملية ولكن صغر حجم المعدة بعد التكميم وتحويل المسار تسبب بعض المشكلات مع الصيام.**

1. المعدة بعد التكميم أو تحويل المسار عادة لا تستطيع تقبل كميات كبيرة من الطعام أو الشراب دفعة واحدة أو بسرعة، وخاصة في الأشهر الأولى بعد العملية (مع الأخذ في الاعتبار بوجود اختلاف بين شخص وآخر، إذ قد تتقبل المعدة كمية أكبر من الأخرى لاختلاف طبيعتها التشريحية والحركية).
2. يحتاج الشخص إلى شرب حوالي ٢ لتر سوائل في اليوم. قد يواجه المتكمم صعوبة في شرب هذه الكمية في الفترة من المغرب إلى الفجر. عدم شرب كمية السوائل الكافية للجسم يؤدي إلى الإصابة بالجفاف، جلطات الأوردة وتكون حصوات الكلى والمرارة.
3. وجود حمض المعدة مباشرة على جدار المعدة لفترة طويلة أثناء الصيام يؤدي إلى انقباض المعدة ولذلك يجب أن نبدأ الإفطار بتناول مشروب دافئ لكي يريح المعدة كما يجب أن نتناول دواء للحموضة (بانتالوك 40) بعد المغرب وقبل الفجر خاصة أثناء الصيام في السنة الأولى بعد جراحات السمنة.
4. زيادة احتمالية حدوث متلازمة الإغراق (الدامبينج) خاصة لمن أجرى عملية تحويل المسار وهي شعور بتسارع ضربات القلب، زغلة، دوخة ورعشة بالجسم تحدث عادة عند تناول الحلويات والأكلات المقلية والدسمة.

متى يمكن الصوم بعد جراحات السنة...؟

- يمكن الصوم بعد أسبوعين من إجراء العملية بشرط شرب ٢ لتر على الأقل من السوائل في الفترة من المغرب إلى الفجر والمحافظة على أن يكون لون البول أصفر فاتح وليس غامق.
- في حالة عدم القدرة على شرب 2 لتر سوائل في اليوم لا ننصح بالصيام بتاتا.



صيام رمضان وجراحات السمنة

فوائد الكيوي

- فاكهة الكيوي غنية بالألياف وغنية جدا بفيتامين C لدرجة أن حبة واحدة من هذه الفاكهة ربما أمنت الاحتياج اليومية للإنسان من هذا الفيتامين. وتحتوي الكيوي على 15% كاربوهيدرات وحوالي الواحد بالمائة بروتين.

فوائد اليوسفى (الماندرين)

- يحتوي على نسبة عالية من فيتامين C ولذلك فهو يقوى جهاز المناعة.
- يحتوي على نسبة عالية من الألياف، الذي يساهم في الشعور بالشبع والامتلاء، الأمر الذي يقلل من كميات الأطعمة التي يتم تناولها عند كل وجبة، مما يساعد على فقدان الوزن.

تعليمات الصيام بعد التكميم وتحويل المسار:

- ابدأ الإفطار بتناول قرص بنتالوك 40 أو نيكسيوم 40 ثم مشروب دافئ (شوربة، لبن خالى الدسم مع 3 تمرات).
- تناول وجبة صغيرة بعد نصف ساعة من المغرب.
- تناول وجبة أخرى بين المغرب والفجر.
- تأخير السحور إلى قبل الفجر
- تناول قرص بنتالوك 40 أو نيكسيوم 40 قبل الفجر.
- شرب 2 لتر سوائل على الأقل بين المغرب والفجر.
- تجنب المشروبات الغازية.
- نقلل من تناول الحلويات والأكلات الدسمة.
- يمكن تناول الفيتامينات بعد ساعتين من الإفطار.

فى حالة وجود تعب بالمعدة أو ترجيع أثناء الصيام يجب إبلاغ الطبيب

بعد إجراء التكميم أو التحويل، هل يمكن ممارسة الرياضة في شهر رمضان؟

- نعم يمكن ذلك لكن بشرط عدم الإجهاد. الوقت الأنسب لممارسة الرياضة هو بعد ساعتين من الإفطار ولا ننصح أبداً بممارسة الرياضة قبل الإفطار وذلك لتجنب الجفاف كما ننصح بممارسة رياضة المشي وألا نجهد أجسامنا في هذا الشهر.

السعرات الحرارية فى أهم المأكولات الرمضانية:

- ثمرة واحدة = 25 سعر حرارى
 - كوب زبادي = 100 سعر.
 - ٤ ملاعق فول + ملعقة زيت = 250 سعر.
 - قطعة صغيرة من الكنافة = 450 سعر.
-

كيفية إنشاء نظام غذائي للتخسيس

- السعرات الحرارية هي كمية الطاقة الموجودة في الغذاء. السعر الحراري: وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام. ومن خلال معرفة عدد السعرات في الطعام الذي نتناوله نستطيع تحقيق التوازن بين الطاقة التي ندخلها للجسم والطاقة التي يستهلكها الجسم أيضا. ويعد مصطلح السعر الحراري شائع الاستخدام ويستخدم السعر لقياس كمية الطاقة كما يستخدم الكيلو جرام لحساب كمية الغذاء.
 - يتم حساب السعرات عن طريق ضرب عدد الجرامات من العنصر الغذائي المستخدم لإعداد الوجبة في عدد السعرات الحرارية للجرام الواحد
 - السعرات الحرارية الكلية = عدد الجرامات × السعرات الحرارية للجرام الواحد.
- 1 جرام من الكربوهيدرات = 4 سعرات حرارية.
1 جرام من البروتين = 4 سعرات حرارية.
1 جرام من الدهون = 9 سعرات حرارية.



مجموعات الأغذية التي تمد الجسم بالطاقة:

1. النشويات وتشمل:

- الحبوب ومنتجاتها مثل: (القمح، الأرز، الخبز، والمكرونه وغيرها).
- الخضروات النشوية مثل: (البطاطس، البطاطا الحلوة، الذرة، القرع).
- توجد بشكل أساسي في الأغذية النباتية، بالإضافة إلى منتجات الحليب التي تحتوي على سكر الحليب (اللاكتوز).



- كل جرام من الكربوهيدرات = 4 سعرات حرارية

2. البروتينات وتشمل:

- مصادر البروتين الحيوانية مثل: (اللحوم الحمراء، الدجاج، الأسماك، والبيض).
- مصادر البروتين النباتية مثل: (القول والفاصوليا والعدس).



- كل 1 جرام من البروتين = 4 سعرات حرارية

3. في الحليب ومشتقاته وتشمل:

- الحليب والألبان والزبادي واللبننة والأجبان.

4. الفواكه والخضروات وتشمل:

- الفواكه والخضروات وعصائرها.



5. الزيوت والدهون وتشمل:

- الدهون الحيوانية مثل: (دهون اللحوم والدجاج والأسماك، الزبدة).
- الزيوت النباتية مثل: (زيت دوار الشمس، زيت الذرة، زيت الكانولا، وزيت الزيتون).
- كل 1 جرام من الدهون = 9 سعرات حرارية.





السعرات الحرارية في الخضار بمختلف أنواعه:

- توفر الخضروات الكثير من العناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن المحاربة للأمراض، بما في ذلك تلك التي تساعد على الحماية ضد تطور أنواع معينة من السرطانات، كما أنها توفر الألياف الغذائية الهامة لسلامة الجهاز الهضمي، وهي أيضاً منخفضة جداً في السعرات الحرارية.
- لا تحتوي كل الخضروات على القدر نفسه من السعرات الحرارية، فتتدرج السعرات الحرارية في الخضار كالتالي:

خضار يحتوي على أقل من 25 سعر حراري

- السعرات الحرارية في الخضار منخفضة بشكل عام، ولكن الكثير منها خالي من الكربوهيدرات وهي قريبة جداً من كونها خالية من السعرات الحرارية، فمعظم أنواع الملفوف، والخيار والخس، والسيانخ، والهليون، واللفت، والكرفس، والفجل، والقرنبيط، والجرجير، كلها توفر أقل من أو تساوي 25 سعرة حرارية لكل 100 جرام.



خضار يحتوي على أقل من 50 سعر حراري

- من الأمثلة على هذه الخضروات منخفضة السعرات الحرارية: البروكلي، والبصل بما في ذلك البصل الأخضر، والبامية، والجزر، والبنجر، واللفت، والفلفل الحلو، والشمر، والكراث، والطماطم، والبادنجان، والخرشوف.



خضار يحتوي على أقل من 100 سعر حراري

- عادةً ما تكون الخضروات التي تحتوي على كمية عالية نسبياً من السعرات الحرارية (أكثر من 50 سعرة حرارية لكل 100 جرام)، ذات طبيعة نشوية مثل البطاطس، والباذلاء، وجميع البقوليات.





تعرف على كيفية إنشاء نظام غذائي لنفسك:

- كل شخص يحتاج عدد معين من السعرات الحرارية يومياً حتى يظل وزنه ثابت .
- لو محتاج تخس بتقلل السعرات دي حوالي 500 إلى 1000 سعر حرارى يومياً .
- لو عاوز تزيد بترفع السعرات 500 إلى 1000 سعر حرارى يومياً أكثر من احتياجك.
- تختلف كمية السعرات الحرارية التي يحتاجها الشخص يومياً باختلاف العمر الوزن الجنس والنشاط البدني ولذلك يوجد العديد من المعادلات والبرامج لحساب احتياجك اليومي من السعرات الحرارية مثل: **التي توجد على الصفحة الرئيسية لموقع الدكتور محمود زكريا www.drsemna.com**
- قد تختلف مستويات النشاط البدني من شخص إلى آخر وكذلك من وقت إلى آخر. لذا يمكنك اعتبار نتيجة مستوى سعراتك الحرارية هذه، كنقطة انطلاق أو بداية التي يمكن أن تغيرها إلى الأعلى أو إلى الأسفل عند تغيير مستوى نشاطك البدني.
- في المتوسط يحتاج الرجال نحو 2500 سعر حرارى يومياً ليحافظ على وزن صحي لجسمه، بينما تحتاج النساء نحو 2000 سعر حرارى.
- إذا كنت بحاجة لخسارة الوزن، حاول خسارة حوالي من ½ إلى 1 كجم أسبوعياً حتى تصل إلى الوزن الصحي المناسب لطولك. لا بد أن تخسر هذه الكمية إذا أكلت وشربت ما يتراوح بين 500 - 1000 سعر حرارى أقل عن حاجتك يومياً.

بعد ٣ أشهر من جراحة السمنة يجب تناول ٦ وجبات صغيرة يومياً.

- كل وجبة أقل من 200 سعر حرارى تحتوى على :
 - من 10 - 15 جم بروتين
 - أقل من 15 جم كربوهيدرات
 - أقل من 5 جم دهون
 - أقل من 5 جم سكر
- يختلف محتوى الوجبة من السعرات الحرارية باختلاف طريقة إعدادها، فمثلاً عند قلي الأطعمة يزداد محتواها من السعرات الحرارية بينما الطبخ بالبخار أو الشوي لا يؤدي لزيادة المحتوى من السعرات الحرارية
- يجب حساب محتوى السعرات الحرارية من الإضافات المستخدمة في الوجبة، مثل: الصلصات والمايونيز والشراب المحلى، نظراً لارتفاع محتواها من السعرات الحرارية.



- يوجد برامج لحساب السعرات الحرارية منها ما هو مدفوع الثمن أو مجاني وهي تساعد الشخص في حساب كمية السعرات الحرارية في العناصر الغذائية وذلك عن طريق إدخال مكونات الطعام (الوصفة) في البرنامج. أمثلة لهذه البرامج:

My FitnessPal Samsung Health

الحبوب والبقوليات : السعرات الحرارية في كل 100 جرام

السعرات الحرارية		السعرات الحرارية	
106	فول مدمس	344	بسلة جافة
118	فول نابت	339	عدس بجبة جاف
362	فاصوليا ناشفة	368	عدس أصفر جاف
		294	فول جاف

السعرات الحرارية في المخبوزات

السعرات الحرارية	الكمية	نوع
360	رغيف صغير	خبز شامى
220	رغيف كبير	خبز سن
120	واحدة	بقسماط
70	واحدة	باتون ساليه
60	شريحة	توست أبيض
40 – 35	شريحة	توست سن
195	صغيرة	باتيه سادة
195	صغيرة	كرواسون سادة
350 – 300	كبيرة	كرواسون سادة



السعرات الحرارية فى اللحوم والدواجن

السعرات الحرارية	الكمية	نوع
220	63 جم	كتف لحم غنم مطبوخ مع دهن
135	48 جم	كتف لحم غنم مطبوخ بدون دهن
205	85 جم	فخذ لحم غنم محمر مع دهن
140	73 جم	فخذ لحم غنم محمر بدون دهن
200	85 جم	ضلع مقطع لحم غنم مشوي بدون دهن
307	85 جم	ضلع مقطع لحم غنم مع دهن
189	85 جم	لحم بقر مطبوخ صدر
183	85 جم	كتف لحم بقر بدون دهن
245	85 جم	لحم بقر مفروم مطبوخ
317	85 جم	شاورما "لحم صافي"
174	85 جم	ستيك لحم بقر بدون دهن
133	85 جم	تكا
226	85 جم	كباب
281	85 جم	كبة محشية
182	85 جم	ريش بدون دهن
148	85 جم	قلب عجل مطبوخ
122	85 جم	كلية عجل مطبوخ
241	85 جم	لسان عجل مطبوخ
142	42 جم	لحم بقر
40	28 جم	بسطرمة- ديك رومي
141	28 جم	بيبروني بقر
56	28 جم	سلامي - ديك رومي
72	28 جم	سلامي- لحم بقر
47	28 جم	مارتديلا- لحم بقر
57	28 جم	ديك رومي
88	28 جم	لحم بقر
102	42 جم	لحم ديك رومي
116	42 جم	لحم دجاج



السعرات الحرارية فى الأسماك

السعرات الحرارية	الكمية	نوع
58	28 جم	سمك سردين معلب بالزيت
42	21 جم	أنشوجة معلبة بالزيت
104	85 جم	سمك تونة معلب بالماء
169	85 جم	سمك تونة معلب بالزيت
99	85 جم	سمك سلمون مدخن
136	85 جم	سمك مشوي
228	85 جم	سمك أصابع بالبقصات 3 أصابع
206	85 جم	جمبري مقلي بالبقصات
84	85 جم	كابوريا - سلطعون معلب
83	85 جم	جمبري مطبوخ
23	28 جم	محار نئى
46	28 جم	محار مقلي
84	85 جم	محار مقلي بالبقصات
40	ملعقة طعام	كافيار أسود أو أحمر

الخضروات: السعرات الحرارية التى يحتويها كل 100 جرام

السعرات الحرارية		السعرات الحرارية	
40	جزر	24	بادنجان
39	حلبة خضراء	40	بامية
40	خبيزة	98	بسلة خضراء
46	خروف	20	بصل أخضر
18	خس	55	بصل جاف
14	خيار	85	بطاطس مسلوقة
21	رجلة رومى	544	بطاطس محمرة
22	سيانخ	35	بقدونس
22	سلق	42	بنجر سلطة
27	كرفس	152	ثوم
19	كوسة	23	طماطم
14	لفت بلدى	35	فاصوليا خضراء
47	لوبيا خضراء	15	فجل بلدى
32	ليمون بنزهير	28	قرنبيط
52	ملوخية خضراء	62	كرات بشوشة



السعرات الحرارية فى التسالى والحلويات

السعرات الحرارية	الكمية	الغذاء
100	كوز	الذرة المشوى
590	100 جرام	الفاول السودانى
554	100 جرام	اللب الأبيض
563	100 جرام	اللب الأسمر
45	فنجان	الفشار
575	100 جرام	اللوز
553	100 جرام	الكاجو
654	100 جرام	عين الجمل
662	100 جرام	الفسق
50	ملعقة كبيرة	الجلى
160	طبق متوسط	الأرز باللبن
460	علبة كبيرة	عاشوراء
35	ملعقة كبيرة	بليلة
220	كوب صغير	مهلبية
780	قطعة واحدة	كنافة
35	قطعة واحدة	لقمة القاضى

السعرات الحرارية فى أنواع الجبن

السعرات الحرارية	الكمية	الغذاء
80	28 جرام	جبنه كرافت
80	28 جرام	جبنه موزاريلا
101	28 جرام	جبنه جودا
128	28 جرام	جبنه باسكربونى
116	28 جرام	جبنه الهارفاتى
104	28 جرام	جبنه زرقاء
98	28 جرام	جبنه إيدام
130	28 جرام	جبنه بارميزان
86	28 جرام	جبنه كمبرت
289	100 جرام	جبنه عكاوى
216	نصف كوب	جبنه ريكوتا كاملة الدسم
171	نصف كوب	جبنه ريكوتا غير كاملة الدسم



السعرات الحرارية فى البيض

السعرات الحرارية	الكمية	الغذاء
79	1 بيضة كبيرة	بيض مسلوق
91	1 بيضة كبيرة	بيض مقلّى
92	1 بيضة كبيرة	بيض أوملت عادى
252	113 جرام	بيض أوملت + (جبنة أو خضار)
17	1 بيضة كبيرة	بياض البيض
59	1 بيضة كبيرة	صفار البيض
14	1 بيضة كبيرة	بيض السمّان
130	1 بيضة كبيرة	بيض البط
267	1 بيضة كبيرة	بيض الأوز
135	1 بيضة كبيرة	بيض الرومى

السعرات الحرارية فى الفواكة الطبيعية

السعرات الحرارية	الكمية	الغذاء
26	قطعة 100 جم	بطيخ
23	نصف كوب	فراولة
37	حبة واحدة 85 جم	يوسفي
67	حبة متوسطة 142 جم	نكتارين
60	حبة متوسطة	سفرجل
9	3 حبات	نبق
122	1 كوب	توت
81	حبة متوسطة 140 جم	تفاح
17	حبة متوسطة 30 جم	مشمش
45	حبة متوسطة 85 جم	جوافة
53	نصف كوب	عنب
162	نصف حبة	أفوكادو
46	حبة واحدة 76 جم	كيوي
49	10 حبات	كريز
38	نصف واحدة	جريب فروت
68	نصف حبة 85 جم	مانجو
37	واحدة 40 جم	تين
105	حبة متوسطة 100 جم	موز
42	شريحة 82 جم	أناناس



السعرات الحرارية في المشروبات والعصائر الباردة

السعرات الحرارية	الكمية	الغذاء
110	1 كوب	عصير المانجو
175	1 كوب	عصير الجوافة
59	نصف كوب	عصير البرتقال الطازج
52	نصف كوب	عصير البرتقال المعب
60	نصف كوب	عصير التفاح
78	نصف كوب	عصير العنب المعب
72	نصف كوب	عصير المشمش المعب

السعرات الحرارية في الفواكه المجففة

السعرات الحرارية	الكمية	الغذاء
169	نصف كوب	مشمش
25	حبة واحدة	تمر
288	100 جم	تين
109	نصف كوب	زبيب
113	نصف كوب	كمثرى

السعرات الحرارية في الزيوت والدهون

السعرات الحرارية	الكمية	الغذاء
120	ملعقة طعام	زيت الذرة
126	ملعقة طعام	زيت نباتي
120	ملعقة طعام	زيت عباد الشمس
120	ملعقة طعام	زيت زيتون
105	ملعقة طعام	مارجرين
125	ملعقة طعام	دهن بقري
114	ملعقة طعام	دهن غنم
36	ملعقة طعام	زبدة



السعرات الحرارية فى وجبات الإفطار

السعرات الحرارية	الكمية	الغذاء
80	قرص صغير	الطعمية
260	5 ملاعق	الذول المدمس
105	4 ملاعق	البصارة
106	3 ملاعق	بابا غنوج
105	قطعتان	الباذنجان المخلل
130	شريحتان	الباذنجان المقلي
205	6 حبات	الزيتون الأسود
60	ملعقة كبيرة	المربى
120	ملعقة كبيرة	الحلاوة الطحينية
80	ملعقة كبيرة	العسل الأسود
60	ملعقة كبيرة	العسل الأبيض
1500	فطيرة متوسطة	الفطير المشلتت
20	ملعقة كبيرة	الكورن فليكس





الأسئلة الشائعة بعد جراحات السمنة

متى يمكن ممارسة الرياضة بعد العملية...؟

- ابدأ بالمشى مباشرة بعد الخروج من المستشفى لزيادة معدل حرق السعرات الحرارية. نزيد مسافة وسرعة المشى تدريجيا حتى نصل إلى أن نمشى من 30 - 60 دقيقة على الأقل يوميا بعد 3 أسابيع من العملية.
- نبدأ ممارسة السباحة، رياضة الجرى، تمارين السويدي وتمرين الأيروبيكس بعد شهرين من العملية.
- نبدأ ممارسة رياضة حمل الأثقال بعد 3 أشهر من العملية. تساعد رياضة حمل الأثقال والتمارين السويدي على بناء كتلة عضلية مما يساعد على منع حدوث ترهلات مع فقدان الكتلة الدهنية. يفضل ممارسة هذه الرياضات تحت إشراف مدرب متخصص.



كيف أتجنب حدوث تساقط للشعر بعد العملية...؟

- قد يحدث أثناء الأشهر الأولى بعد العملية زيادة فى معدل سقوط الشعر وهذا يحدث نتيجة لنقص بعض العناصر الغذائية الضرورية ويمكن علاج هذا باتباع نظام غذائى غنى بالبروتينات والانتظام فى تناول المكملات الغذائية والفيتامينات.



كيف أتجنب حدوث الإمساك بعد العملية...؟

- تناول كميات كافية من السوائل.
- تناول الخضروات والفواكه الغنية بالألياف مثل البرتقال.
- الرياضة تساعد على الانتظام فى الإخراج.
- تستطيع أخذ ملين عند شعورك بالإمساك.



كيف أتجنب حدوث الجفاف بعد العملية...؟

- يجب شرب من 10 أكواب إلى 15 كوب من السوائل يومياً مع الإقلال من الشاي والقهوة والمشروبات عالية السعرات الحرارية مثل العصائر.
- متابعة لون البول على أن يكون أصفر فاتح وليس غامق.

كيف أتجنب الشعور بالدوخة عند القيام من وضع الجلوس...؟



- سبب ذلك هو حدوث انخفاض فجائى فى ضغط الدم عند القيام الفجائى.
- أهم سبب لذلك هو الجفاف والأنيميا ولذلك ننصح من يعانى من ذلك بشرب السوائل بكثرة وعمل تحليل صورة دم.

ماذا أفعل عند الشعور بالحموضة المستمرة بالمعدة بعد العملية...؟



- نتناول قرص نيكسوم أو بنتالوك 40 مجم قبل الإفطار بساعة لمدة أسبوع
- نبتعد عن تناول البهارات والمشروبات الغازية.
- نبتعد عن التدخين.
- إذا استمرت الحموضة يجب استشارة الطبيب.

كيف أتجنب الترجيع (القيء) بعد العملية...؟



- يجب مضغ الطعام جيداً والأكل ببطء.
- يجب عدم أكل كميات أكبر من حجم المعدة (توقف عن الأكل عند الشعور بعدم راحة بالمعدة)
- يجب عدم الشرب بعد الأكل لمدة ساعة على الأقل.



هل يجب أن يتغير نمط وأسلوب الحياة بعد جراحات السمنة...؟

- عمليات السمنة هي وسيلة فعالة وأمنة لعلاج السمنة المفرطة. تعتبر جراحات السمنة خطوة أولى لحياة جديدة ولذلك يجب علينا أن نغير من عاداتنا الغذائية القديمة وأسلوب الحياة الغير سليم حتى نصل إلى الوزن المثالي ونحافظ عليه بعد العملية.

أهم النصائح لتغيير العادات الغذائية والحصول على نمط حياة صحي: ...؟

- ممارسة الرياضة بانتظام تساعد على نزول الوزن والحصول على جسم مثالي.
- الإقلال من الحلويات والعصائر.
- الإقلال من الأكلات الدسمة والمقليات.
- الإقلال من الأكل من مطاعم الوجبات السريعة (خذ أكلك معاك).
- عدم الضغط على المعدة (التوقف عن الأكل أو الشرب قبل الشعور بالشبع أو عدم راحة أو آلام بضم المعدة).
- تجنب الأكل ليلاً (تناول العشاء قبل 8 مساءً).
- يجب أن يمر ساعتين على الأقل بين الأكل والنوم.
- احرص على النوم 8 ساعات متصلة ليلاً.
- احرص على تناول وجبة الإفطار.

هل تتمدد المعدة بعد العملية...؟

- هذا السؤال يتكرر باستمرار ولكن زيادة حجم المعدة يتوقف في الغالب على كمية الطعام التي يتناولها الفرد فإذا كانت الكمية زائدة باستمرار عن حجم المعدة فإن ذلك يساعد على تمدد المعدة ولذلك ينصح بالتوقف عن الأكل عند الشعور بعدم راحة في المعدة وتناول 6 وجبات صغيرة في اليوم وبالتالي نتجنب الضغط على المعدة.



يشعر البعض بعدم الرغبة في تناول الطعام بعد العملية فهل هذا طبيعي...؟

- نعم هذا طبيعي نتيجة لصغر حجم المعدة وانخفاض هرمون الجريلين (هرمون الجوع)؛ ثم تبدأ الرغبة بالأكل بالازدياد ولكن لا تصل إلى ما قبل العملية؛ وهنا نؤكد علي ضرورة تناول وجبات صغيرة ومتكررة حتى لو لم نشعر بالجوع.

هل يمكن تجنب حدوث الترهلات بعد جراحات السمنة...؟

- تحدث الترهلات نتيجة لفقدان الوزن (فقدان كتلة الدهون والعضلات) بعد جراحات السمنة لذلك لتفادي حدوث الترهلات يجب تناول كمية كافية من البروتينات وممارسة التمارين الرياضية للمحافظة على الكتلة العضلية وزيادتها. تساعد التمارين السويدية وتناول كمية كافية من السوائل يومياً على تجنب حدوث ترهلات أثناء نزول الوزن.

هل هناك مشكلة للحمل لاحقاً بعد عمليات السمنة...؟

- ننصح بأن يكون الحمل بعد سنة علي الأقل من العملية حتى يتمكن الجسم من التأقلم مع تصغير المعدة وقلة كمية الأكل؛ ويجب أن يتم تناول الفيتامينات، الحديد والكالسيوم بانتظام بعد العملية ثم نقوم بالفحص الشامل وبعد ذلك يمكن أن يحدث الحمل بأمان وقد تحتاج الحامل لجرعات إضافية من الحديد والكالسيوم بعد استشارة أخصائية التغذية ولكن إذا تم الحمل لأي ظروف خلال السنة الأولى فيجب علي الحامل المتابعة الدقيقة مع طبيب النساء والتوليد وأخصائية التغذية للتأكد من تناولها الأطعمة الغنية والمفيدة للجنين.





أ.د. محمود زكريا
Prof. Dr. Mahmoud Zakaria



متابعه التغذية مجانية بالمركز بعد جراحات السمنة

يمكن التواصل على الواتس آب

مع دكتور / محمود زكريا

كما يمكن الاتصال تليفونيا في حالات الطوارئ

للاضمام لجروب المتابعة الغذائية على التليجرام

002-0-111-4-60-10-90

تواصل معنا

تليفونيا أو على الواتس

002-0-1000-30-85-74

002-0-111-4-60-10-90

002-0-122-011-62-86

مع تمنياتنا لكم بالشفاء العاجل ومزيد من الصحة والعافية

مصر الجديدة : ٨ شارع بيروت - بجوار حديقة الميرالاند

التجمع الخامس : إيترنا هيلث كير سيتي - شارع التسعين الجنوبي

المهندسين : ٢٦ شارع جامعة الدول العربية



0111 999 77 06 - 0122 011 62 86

0111 460 10 90 - 01000 30 85 74



drmahmoud1234567@gmail.com



www.drsemna.com

محمود زكريا

Prof. Dr. Mahmoud

