

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

روز اول و دوم بعد از عمل جراحی رژیم مایعات شفاف فقط مجاز به نوشیدن مایعات شفاف می باشید مانند : آب، چای کم رنگ با کمی عسل و یا چای سبز یا دمنوش های گیاهی ، آبمیوه طبیعی صاف شده و بدون پالپ که به نسبت ا به ۵ باب رقیق شده باشد. هر وعده مایعات به اندازه یک چهارم فنجان می باشد که باید جرعه جرعه و به آهستگی میل شود حتما یک و نیم تا دو لیتر مایعات در روز 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 - آبمیوه طبیعی بدون پالپ رقیق شده به نسبت ۱ به ۵ - ماست کم چرب - دوغ.

از روز چهارم بعد از عمل

- آب گوشت یا مرغ صاف شده و سپس آب سوپ یا آش صاف شده رقیق اضافه کنید.
- هر وعده به اندازه یک چهارم فنجان باشد.
- نوشیدن یک و نیم تا دو لیتر مایعات در روز الزامی است.

روز سوم تا هفتم بعد از جراحی اولین ویزیت توسط جراح انجام میشود.

مواردی که باید رعایت و یا اجتناب کنید :

- 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
- نوشیدن سریع مایعات
- نوشیدن حجم زیاد مایعات در یک وعده
- نوشیدن مایعات سرد یا داغ مایعات باید هم دمای اطاق باشد.

فاز دوم : رژیم غذاهای پوره و رقیق شده ده روز

دوم بعد از جراحی

در ابتدا غذای مورد نیاز باید نرم و روان باشد.

شما باید غذاهایی که بسیار نرم و پوره شده و بدون مواد جامد به میزان کم ۳ وعده اصلی و ۳ میان وعده میل کنید. شامل : پوره سیب زمینی رقیق شده با اب گوشت

پوره سبزیجات رقیق شده با اب گوشت ماست کم چرب - سوپ میکس شده

آب عدسی و سپس عدسی پوره شده و رقیق - پنیر کم چرب رنده شده - کشک خورد شده و ریز و نرم شده - ماست اسفناج یا ماست و بادمجان رقیق - میوه جات پخته شده خانگی و کورن فلکس با مقدار زیادی شیر کم چرب - تخم مرغ پخته له شده و ژله بدون قند.

تمامی 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 - آب گوشت مخلوط گردد به این منظور میتوان از غذا ساز یا همزن دستی استفاده کرد.

حذف آبمیوه و میوه و جایگزینی میوه های رنده شده. میزان وعده های مورد نظر حداکثر 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 .



تغذیه بعد از جراحی بای پس و اسلیو



دائرة آموزش بیمارستان بانک ملی ایران

۱۳۹۶

نماینده: خانم دکتر دیباجی

گردآورنده: دکتر بهوش محمد علیپور

باید سه وعده اصلی و سه میان وعده سالم شامل لبنیات و میوه بخورید. باید مطمئن شوید که پروتئین کافی دریافت می کنید و ورزش را ادامه دهید حتما حدود دولیتر مایعات در روز بنوشید. هر غذا باید جداگانه امتحان شود.

در این مرحله از خوردن غذاهای زیر

خودداری کنید:

پاپ کورن، میوه خشک، نوشیدنی گازدار و کافئین دار، گوشت سفت و خشک، بستنی، نان های خمیری شکل مثل نان سنگک و بربری (ولی نان لواش کمی برشته مشکلی ندارد) ، پاستا و برنج ، دانه و پوسته میوه و سبزی، غذاهای چرب و سرخ کرده ، ادویه جات و فلفل. معمولاً ۳ ماه طول می کشد تا فرد بعد از جراحی بای پس معده یا اسلیو کاملاً به رژیم عادی خود برگردد.

آدرس : تهران، خیابان فردوسی، محوطه ادارات مرکزی بانک ملی ایران، بیمارستان بانک ملی
www.bmihospital.com

فاز سوم: رژیم غذاهای نرم و نیمه جامد

ده روز سوم بعد از جراحی

نوع غذای مصرفی در این مدت مشابه ده روز دوم است اما نیاز به پوره کردن غذاها 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 غذای جامد

ماه دوم بعد از عمل

بیمار باید به آهستگی غذای عادی را شروع کند. بهتر است از غذاهای نرم تر شروع سپس غذاهای سفت اضافه شود. نان خشک و نازک به اندازه یک بند انگشت - انواع حبوبات و میوه ها و سبزیجات - انواع خورش ها. انواع مغزها مثل پسته و بادام و فندق و گردو بدون نمک کمی خرد شده.