

الإرشادات الغذائية إلى مرضى تدبببب المعدة

إعداد/Group A1

- ١- آلاء أحمد أبورببب رزق .
- ٢- إبتسام فرج جودة شبببب .
- ٣- اسراء حسن إبراهيم البببب .
- ٤- أحمد محمد محمد عنب .
- ٥- إبراهيم باب الله .

تحت إشراف

م.م/ رشا حسن عباس

رئببب القسم

أ.م.د/ وفاء إسماعبل شرببب

منسق الفرقة الثانية

د/ حنان أبو بكر محمد



جامعة المنصورة

كلية التمريض

قسم تمريض الباطني والجراحي



الإرشادات الغذائية إلى مرضى تدبيس المعدة

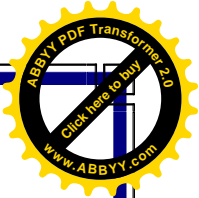
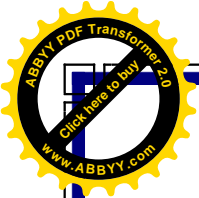
إعداد

الفرقة الثانية كلية التمريض

Group (A1)

٢٠١٤

تحت إشراف م.م/رشا حسن عباس



التعرف على تديس المعدة

المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
	مقدمة
٤	١. تعريف ماهى السمنة ؟
٤	٢. أسباب السمنة ؟
٤	٣. ما هي الآثار الصحية الشائعة التي تنجم عن فرط الوزن والسمنة؟
٥	٤. كيفية الوصول للوزن المثالي؟
	٥. الأسلوب الأول: (العقاقير)
٦	٦. الأسلوب الثاني: (الرجيم)
٧	٧. الأسلوب الثالث: ممارسة الرياضة
٨	٨. الجراحة
٩	٩. المضاعفات المحتملة بعد الجراحة
١٠	١٠. مراحل التغذية بعد الجراحة
١١	١١. المرحلة الأولى
١٤	١٢. المرحلة الثانية
١٨	١٣. المرحلة الثالثة
٢٢	١٤. المرحلة الرابعة
٢٤	١٥. الأطعمة الواجب تجنبها
٢٥	١٦. سلوكيات الأكل الناجحة

تعريف السمنة:

تُعرّف حالات السمنة وفرط الوزن على أنّها تراكم الدهون بشكل شاذ ومفرط قد يؤدي إلى الإصابة بالأمراض.



أسباب السمنة:

يمكن أن تحدث السمنة نتيجة عدة أسباب مثل التغذية غير الصحيحة وتناول كميات كثيرة من الدهون والنشويات والسكريات وعدم التوازن الهرموني والعوامل الوراثية وقلة النشاط الحركي.



ما هي الآثار الصحية الشائعة التي تنجم عن فرط الوزن والسمنة؟

- ❖ أمراض القلبية الوعائية (أمراض القلب والسكتة بالدرجة الأولى) - وتمثل هذه فعلاً أولى مسببات الوفاة على الصعيد العالمي، إذ تفتك بنحو ١٧ مليون شخص في كل عام.

- ❖ السكري- الذي سرعان ما أصبح وباءً عالمياً. وتشير إسقاطات منظمة الصحة العالمية إلى أنّ وفيات السكري ستسجل في السنوات العشر القادمة ارتفاعاً تفوق نسبته الـ ٥٠% في جميع أرجاء العالم.
- ❖ الاضطرابات العضلية الهيكلية- وبخاصة الفصال العظمي.
- ❖ بعض أنواع السرطان (سرطان بطانة الرحم، وسرطان الثدي، وسرطان القولون).
- ❖ ارتفاع ضغط الدم -- أمراض الكلى - التهاب المفاصل وخاصة الركبة والنقرس - أمراض الرئة - عدم انتظام الطمث ومتاعب الحمل الخ
- وقد تبين أيضاً أنّ ثمة علاقة بين سمنة الطفولة وزيادة احتمال الوفاة المبكرة واحتمال الإصابة بحالات العجز في مرحلة الكهولة.

كيف تصل للوزن المثالي:

الوزن المثالي هو الوزن الذي يجب أن يكون عليه الفرد، ويكون متناسباً مع الطول هناك أربعة أساليب لإنقاص الوزن:

❖ الأسلوب الأول: (العقاقير)



يعتمد على الأدوية والعقاقير والجراحة في حالات السمنة المفرطة التي يزيد فيها وزن الجسم حوالي ٤٥ كجم عن الوزن الطبيعي ويفشل مريضها في التخلص منها بالريجيم أو ممارسة الرياضة

❖ الأسلوب الثاني: (الرجيم)



ويعتمد هذا الأسلوب على تقليل كمية السعرات الحرارية التي يتناولها الفرد يوميا، وذلك بإتباع نظام غذائي كيميائي أو تناول نوع واحد من الطعام وهناك برامج كثيرة ومتنوعة للريجيم، ولكن تطالعنا الأبحاث العلمية التي تقول

وداعا للريجيم وحرمان النفس، حيث أشارت أحدث الأبحاث العلمية الأمريكية التي أجريت لمدة ٥ سنوات لمتابعة عدد كبير من مرضى السمنة المفرطة أثناء إتباعهم نظاما غذائيا (الريجيم) إلى أن جميع المرضى قد عادوا لزيادة الوزن عن ذي قبل، كما أكدت الأبحاث والدراسات الطبية المتطورة أن الرجيم بأنواعه المتعددة من شأنه التأثير على صحة حواء وحيويتها، وبالتالي على الأنشطة الرياضية مع الغذاء الصحي المتوازن، لكي تستطيع أن توقف الزيادة التي تحدث في حالتها النفسية والعصبية لذلك ينصح خبراء الجمال بتجنب الرجيم واللجوء إلى ممارسة الرياضة.



❖ الأسلوب الثالث: ممارسة الرياضة

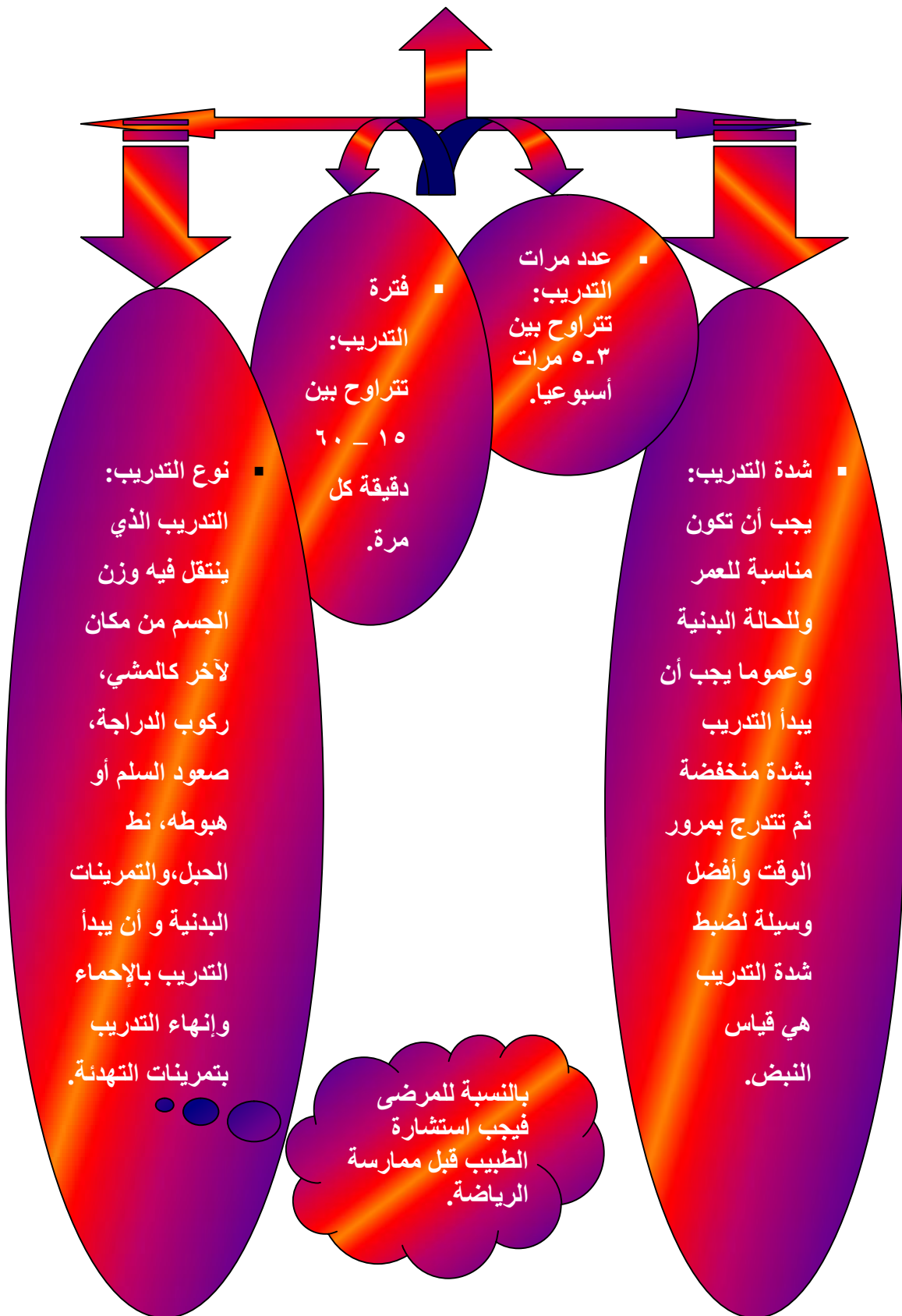


ويعد الأسلوب الأمثل للقضاء على السممة الزائدة التي أصبحت تهدد حياة الفرد والمجتمع حيث تسهم ممارسة الرياضة في المحافظة على الوزن والتخلص من الشحوم الزائدة وتساعد على تخليص الجسم من سموم الهواء والماء والغذاء ومن المواد الضارة التي تتكون في الجسم وتعد

ممارسة الرياضة من الوسائل الهامة التي تسهم في تنمية مختلف القدرات العقلية، كما لا يمكن إغفال التأثير المباشر للتربية البدنية والرياضة على تشكيل وتكوين جسم الفرد وتقوية أعضائه وأجهزته الحيوية المختلفة واكتساب القدرات والمهارات الحركية المتعددة التي تعتبر مطلبا لا غنى عنه لإنسان القرن الحادي والعشرين.

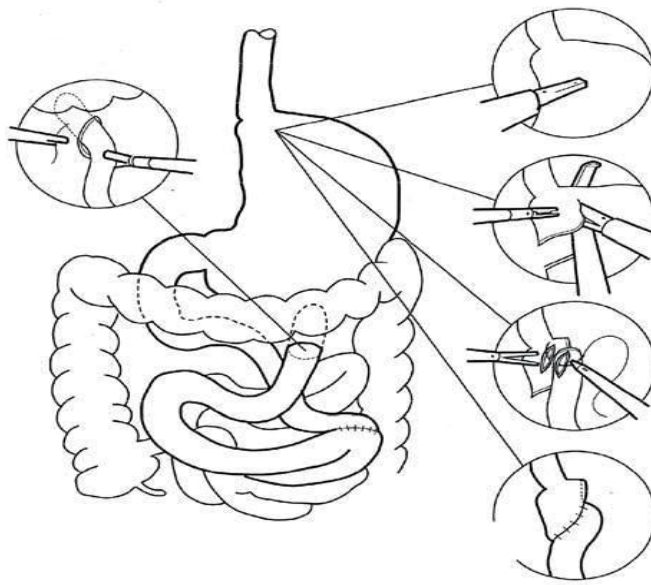
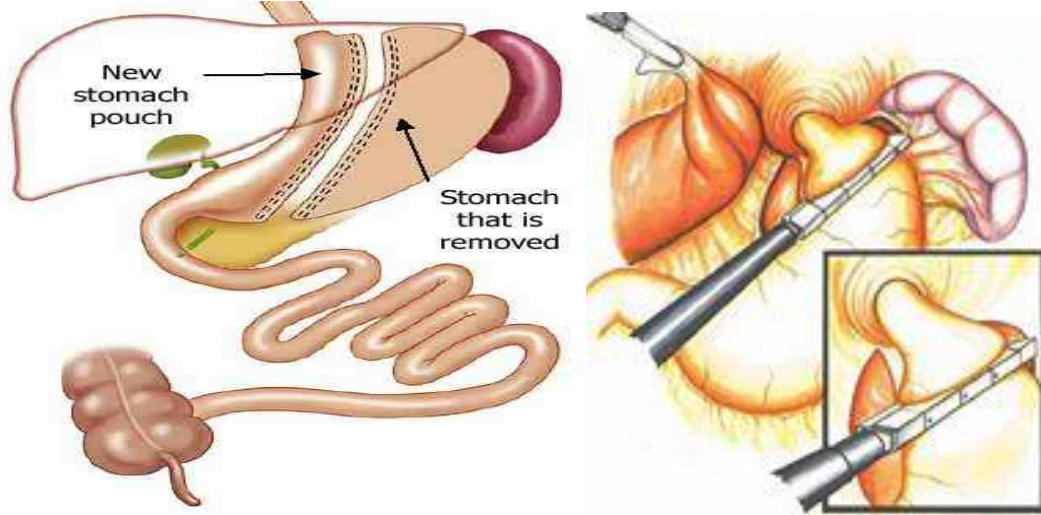


التدريب الرياضي يجب أن تتوافر فيه شروط معينة لكي يساعد على إزالة الوزن الزائد، تحسين الحالة الصحية والقدرة على بذل الجهود وهذه الشروط هي:



❖ الجراحة :

تكميم المعدة هو عملية جراحية لأستئصال المعدة لهدف فقدان الوزن. والذي تتم عن طريق تقليل المعدة بي حوالي 25% من حجمها الأصلي وذلك عن طريق الاستئصال الجراحي لجزء من المعدة .



المضاعفات المحتملة بعد الجراحة

هذه المضاعفات التالية يمكن حدوثها بعد جراحات السمنة:

■ الجفاف

■ الجفاف

■ الغثيان

■ تساقط الشعر.

■ الحساسية من

■ انخفاض الصوديوم والبوتاسيوم، أو السكر في الدم، انخفاض ضغط الدم

■ التهاب المريء والحرقة.

■ التهاب المسالك البولية.

■ التهاب الجرح أو الجلد وترهل الجلد.

■ القرحة

■ مشاكل في مخرج المعدة.

■ فقر الدم، ونقص التمثيل الغذائي (الحديد والفيتامينات والمعادن).

■ الإمساك، والإسهال، والنفخ، وغازات المعدة.

■ عدم فقدان الوزن بطريقة مرضية.

■ تطوير في حصي المرارة أو مرض المرارة.

مراحل التغذية بعد الجراحة



المرحلة الأولى (السوائل الرائقة)

المرحلة الثانية (السوائل الكاملة)

المرحلة الثالثة (الأغذية الطرية)

المرحلة الرابعة (الطعام العادى)

المرحلة الأولى (خلال ٧ أيام الأولى بعد الجراحة. المطلوب هو أن تستهلك ٢ لتر من السوائل

يومياً



المشروبات الغنية بالكافيين و المشروبات الغازية و المشروبات السكرية يمكن أن يسبب مضاعفات و آثار جانبية.



❖ عليك الشرب دائما بشكل رشقات صغيرة و لا تشرب أبدا أكثر من نصف كأس ماء (١٠٠مل) في وقت قصير.

❖ إذا كان الجو حارا أو رطبا عليك إلى زيادة كمية السائل.

❖ إذا كان البول داكن اللون أو فمك جافا ، هذا يعني أنك لا تتناول ما يكفي من السوائل.

السوائل الراضقة:

❖ مرق (دجاج أو لحم)



❖ الحليب الخالي من الدسم



❖ القرفة ، والشاي الأخضر



❖ عصير التفاح أو عصير التوت البري منخفضة السكر



المرحلة الثانية السوائل الكاملة الأسبوع الثاني من العملية

- ❖ وسوف نركز هذه المرحلة على استهلاك المزيد من البروتين . في هذه المرحلة عليك ان تركز على تناول ٦٠ إلى ٧٠ جراما من البروتين يوميا.
- ❖ يجب عليك البقاء في هذه المرحلة لمدة اسبوعين .
- ❖ التحدث مع اختصاصي التغذية لتحديد إذا كنتي على استعداد للأطعمة اللينة.

السوائل الكاملة:

- ❖ الحليب الخالي من الدسم ، ، ١٪ أو ٢٪



- ❖ مشروبات الصويا(مشروبات مكونة أساسا من مسحوق الفول الصويا الغني بالبروتين)



- ❖ عصائر الفاكهة دون اللب (منخفضة السكر)



❖ الحساء - المخلوط بلا قطع (وهذه تميل إلى أن تكون أعلى في السعرات الحرارية ، وبالتالي يمكنك مراقبة المحتوى ، واستخدام الانواع قليلة الدسم أو الخالية من الدهون



❖ الحساء الغني - بعد وضعه في الخلاط و مزجه ليصبح رقيق اي شبه سائل (المرق أو الماء) استخدام اللحوم و أنواع الخضروات ، وتجنب الشعيرية أو أصناف الأرز)



❖ اللبن خالي الدسم دون قطع الفاكهة



❖ عصائر الفاكهة المخلوطة بدون سكر مضاف



❖ الحليب المثلج



❖ المصاصات مصنوعة من العصائر الخالية من السكر



❖ الكسترد - رقيقة



❖ الكاكاو الساخن الخالي من السكر



❖ مسحوق بروتين ١٠٠٪ مصال اللبن



❖ عصير التفاح



❖ مشروبات الشوكولاته الحليب منخفضة الكربوهيدرات



خلال هذه المرحلة ، هدفك هو ٦٠ إلى ٧٠ غراما من البروتين يوميا (يجب أن يهدف الرجال عن ٧٥ إلى ٨٠ غراما في اليوم الواحد) . ابحث عن المكملات الغذائية منخفضة في الكربوهيدرات وأقل من ١٥٠ سعرة حرارية و التي توفر ما لا يقل عن ١٥ غراما من البروتين.

المرحلة ٣ - حمية الأغذية اللينة - ٢٢-٢٨ يوم بعد الجراحة

وتركز هذه المرحلة على اتباع نظام غذائي يركز على الانتقال من السوائل إلى الأطعمة اللينة . ينبغي أن يتناول المريض ٦٠ إلى ٧٠ غراما من البروتين مع الاقلال من الكربوهيدرات والدهون و السكر. يجب أن لا تزيد السعرات اليومية من الكربوهيدرات عن ٤٠ غراما يوميا، و الاستهلاك اليومي من الدهون أقل من 30 غراما في اليوم الواحد.

أطعمة لينة (في أجزاء صغيرة) وفق ما يلي:

❖ البيض المخفوق (لين، مغلي ، مسلوق)



❖ سلطة البيض



❖ أسماك التونة مبلة جيدا مع المايونيز قليل الدسم



❖ سلطة الدجاج والسلمون مبلل مع المايونيز قليل الدسم



❖ الجبن الخفيف قليل الدسم



❖ الفاكهة (المهروسة ، ويمكن - أي شيء ليننة)



❖ الخضار (يمكن المهروسة ، والمطهي جيدا)



❖ اللحوم المطبوخة (استواء كامل يفضل بطنجرة البخار)



❖ موز



❖ البطاطا الحلوة ، و البطاطا (المهروسة - فقط)



➤ اللبن (لا المجمدة)



يجب الانتباه الى الأمور التالية مع المرحلة (٣)

- ❖ بشكل مثالي يجب تناول ثلاث وجبات يوميا على الأقل
- ❖ يمكن لبعض المرضى تناول خمس وجبات في اليوم الواحد وهذا يتوقف على مدى النشاط و الحاجة لوجبات اضافية .
- ❖ من المهم أن تأكل فقط حتى تشعر بالشبع وليس أكثر .
- هدفك في هذه المرحلة هو تناول نسبة عالية من البروتين والقليل من السكر ، طعام قليل الدسم و اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات . لا تأكل وتشرب في نفس الوقت ابدأ .
- ❖ لا تأكل أكثر من ١٠٠ غ من الطعام في وقت واحد . امضغ طعامك جيدا . هدفك ٦٠٠ - ٨٠٠ سعرة حرارية يوميا .
- ❖ اياك أن تأكل قبل النوم وتجنب أي طعام حار(حريف - شطة).

❖ التحقق دائما من محتويات الأطعمة الجاهزة و المكملات الغذائية قبل الاستهلاك لتتأكد من نسبة الدهون والسكر أو مستويات الكربوهيدرات.

المرحلة ٤ - حمية الأطعمة الصلبة - بعد الجراحة ب ٢٩ يوم و ما يلي:

في هذه المرحلة يجب أن تكون معدتك في وضع أفضل للتعامل مع الأطعمة الصلبة، وهذه الأطعمة هي الأطعمة التي عليك تناولها لبقية حياتك. في نهاية المطاف ، يمكنك أن تتناول نظام غذائي صحي و متوازن في أجزاء صغيرة . عند هذه النقطة ، يجب أن يتم اختيار

❖ اللحوم الخالية من الدهون



➤ و البروتين النباتي

أفضل 10 مصادر للبروتين النباتي

من أين تحصل على البروتين الكافي؟

 السبانخ بروتين 49%	 اللفت بروتين 45%	 البروكلي بروتين 45%
 القرنبيط بروتين 40%	 المشروم بروتين 38%	 البقدونس بروتين 34%
 الخيار بروتين 24%	 الفلفل الأخضر بروتين 20%	 القرنبيط بروتين 40%
 الطماطم بروتين 18%	 اللحم بروتين 25.8%	 الدجاج بروتين 23%
		 البيض بروتين 12%

➤ وكذلك الفواكه والخضروات



➤ و منتجات الألبان قليلة الدسم .



تجنب السعرات الحرارية الفارغة مثل الأشياء كاملة من السكر أو الدهون. يجب أن يكون محتوى البروتين في كل وجبة تتناولها على الأقل ٨٥ غرام

حاول تجنب هذه الأطعمة (لزيادة فقدان الوزن)



❖ زبدة الفول السوداني

❖ الجوز

❖ اللحم المقدد

❖ الهوت دوغ

❖ النقانق (السجق)

❖ الأطعمة المقلية و المخبوزة (المعجنات)

❖ الوجبات السريعة



❖ الأرز

❖ المعكرونة

❖ الحلويات

❖ رقائق البطاطا

❖ البوشار

❖ الكحول

❖ الحلوى، و الكعك، والكاتو، والآيس كريم (بما في ذلك خالي السكر)

عصير فواكه

❖ الصلصات الثقيلة و المرق

سلوكيات الأكل ناجحة:

من أجل مواصلة الجهود لفقدان الوزن ، يجب عليك تعلم بعض السلوكيات التي تساعد على تعزيز فقدان الوزن.

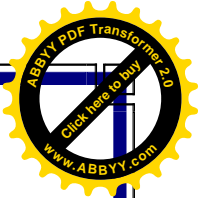
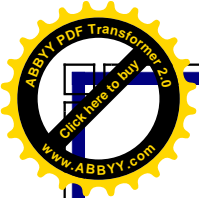
❖ الأول هو أن تأكل ببطء و إلى التركيز الكامل عند تناول الطعام .

❖ يجب عليك التوقف عن تناول الطعام. عند امتلاء الكم المعدي،

❖ و عليك تجنب الامتلاء الكامل و الشعور بالغثيان و القيئ و خاصة اذا كانت الوجبة دسمة .

❖ خذ وقتك لمضغ طعامك جيدا ، وليس فقط لأن المضغ يساعد على هضم أفضل، ولكن أيضا

يساعد جسمك تحديد حالة الامتلاء و الشبع بشكل أسرع.



- ❖ يجب الابتعاد عن المشروبات عند تناول الطعام . إذا ملأت معدتك الصغيرة بالسوائل ، فلن تكون قادرة على استيعاب أي من طعامك.
- ❖ تأكد أن تشرب ما يكفي من السوائل بين الوجبات لتجنب الجفاف



اللهم اشفي رجائي
شفاء لا يعادر سقمك

useful.com