

تغذیه پس از جراحی گاسترکتومی:

رژیم غذایی بعد از جراحی گاسترکتومی یا برداشتن معده دارای 4 مرحله است:

1. حذف دریافت همه مایعات و غذاها از راه دهان برای 3 تا 5 روز
2. رژیم غذایی مایع
3. رژیم غذایی نرم
4. رژیم غذایی معمولی

رژیم غذایی مایعات صاف شده :

در دو تا سه روز اول بعد از جراحی‌ها استفاده می‌شود و سدیم، پتاسیم، چربی و فیبر کمی دارد. این گروه شامل آب، آب مرغ یا ماهیچه صاف شده، آبمیوه، آب سبزیجات صاف شده، آبمیوه صاف شده، چای کم‌رنگ، سوپ صاف شده و بدون چربی، شربت قند ساده و رقیق. (شیر و مایعات تهیه شده از آن مجاز نیست)

رژیم غذایی مایعات کامل:

پس از تحمل غذاهای صاف شده مایعات کامل شامل: سوپ کامل، آبمیوه و آب سبزیجات همراه با نکتار، شیر، ماست کم چرب، فرنی، سوپ‌ها، مخلوط شیر و تخم مرغ، نوشیدنی‌های بدون گاز توصیه می‌شود. این گروه غذایی که تمام نیازهای تغذیه‌ای بجز فیبر را تامین می‌کند، 3 تا 4 هفته بعد از جراحی قابل استفاده است.

رژیم غذایی نرم:

استفاده از غذاهای نرم در مرحله بعدی رژیم غذایی جهت جذب فوری راحت‌تر و آسانتر از هر غذایی که نیاز به بلعیدن و جویدن زیاد دارد توصیه می‌شود. بین رژیم غذایی مایع و معمولی قرار دارد و شامل سبزی‌ها و میوه‌های پخته، نان، سوپ، پوره، شیر برنج و فرنی است. (سبزی‌ها و میوه‌های خام، سبوس غلات، ادویه‌ها و غذاهای سرخ شده مجاز نیست).

در یک رژیم غذایی نرم از مصرف مواد غذایی زیر اجتناب شود:

گوشت سفید و غضروفی شکل، دانه‌ها مانند هسته، تخمه‌های موجود در میوه‌ها و گوجه فرنگی، نان برشته، پوسته‌های سخت و پوسته غلات و حبوبات، میوه‌های سفت و تازه، میوه‌های دانه و مغزدار مانند پرتقال، پوسته میوه و انگور، سبزیجات سفت و تازه و همچنین سبزیجات حاوی ریشه مانند کرفس و لوبیا سبز

توصیه‌های تکمیلی:

1. غذا در تعداد وعده‌های زیاد و حجم کم دریافت شود.
2. توجه داشته باشید که پس از خوردن و یا نوشیدن، 2 الی 3 ساعت صبر کرده و سپس استراحت کنید. از خم شدن سریع بلافاصله پس از غذا خودداری کنید تا از برگشت غذا از معده به دهان و ریفلاکس جلوگیری شود.

3. مایعات جداگانه از وعده‌های غذا استفاده شوند و بین آنها فاصله زمانی موجود باشد. دریافت مایعات حداقل 30 دقیقه قبل و بعد از وعده اصلی توصیه می‌شود تا در هنگام دریافت غذای اصلی احساس پری و سنگینی نداشته باشد.

4. غذاها و نوشیدنی‌ها باید دمای مناسبی داشته باشند و از مصرف نوشیدنی‌های گازدار خودداری شود.

5. از نوشیدنی‌های مغذی مانند شیر (بسته به تحمل بیمار)، آبمیوه به جای (چای، آب، قهوه) به ویژه برای آن دسته از بیمارانی که نیاز به افزایش وزن دارند استفاده شود.

6. دریافت یک لیوان از آب مرکبات روزانه می‌تواند به دریافت ویتامین سی مورد نیاز کمک کند. مصرف شیر باید از مقدار کم شروع و به تدریج افزایش یابد. اگر با نوشیدن شیر اسهال یا کرامپ شکمی ایجاد شد؛ می‌توان از محصولات کم لاکتوز یا فاقد لاکتوز استفاده کرد.

7. جهت ایجاد بافت نرم در غذا جهت بلعیدن و جویدن راحت‌تر برای بیمار از آب‌گوشت، یا عصاره گوشت و یا سس استفاده شود.

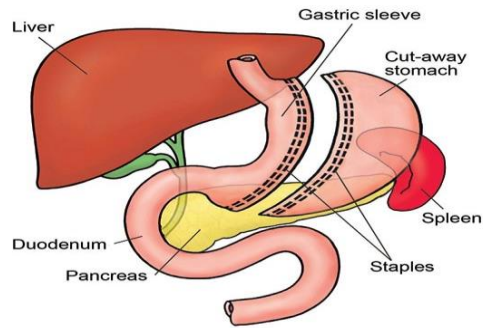
8. استفاده از مواد غذایی پروتئینی 3 وعده در روز توصیه می‌شود، به طور مثال: استفاده از گوشت‌ها، ماهی، تخم مرغ، حبوبات، لبنیات.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

تغذیه پس از جراحی گاسترکتومی



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بازنگری بهار 1405

شام ماکارونی با پنیر، اسپاگتی، حبوبات پخته و نان
تست با پنیر رنده شده یا نان خشک همراه با پنیر و کرم
میان وعده از لیست اسنک‌ها انتخاب شود:

اسنک‌ها: شیر گرم یا سرد، شکلات داغ، شیرقهوه،
افزودن 4 قاشق غذا خوری پودر سر شیر به شیر و یا
قهوه، کیک کرم‌دار، نان حاوی مالت با کره، کیک
اسفنجی، ماست خامه‌ای، فرنی، نان مربایی با خامه، ژله،
کارامل، بیسکویت‌های آماده با شیر داغ، شیرینی های
نرم، بستنی، شکلات های بدون مغز، نان نرم با کره بادام
زمینی، پنیر، مربا، کره، سوپ (با افزودن شیر به جای
آب) همراه با نان نرم و کره، املت.



در صورت داشتن سوال در منزل ، صبح ها ساعت 8 الی
10 با شماره تلفن 028-33790620-50 داخلی 5097
واحد آموزش سلامت تماس بگیرید.

(همه روزه به غیر از ایام تعطیل)



9. غلات کم فیبر و غذاهای حاوی فیبر کم، شامل
غلات صبحانه، برنج سفید، پاستا، نان، استفاده و
از غلات کامل که منجر به افزایش حجم غذا
می‌شود اجتناب شود.

10. مصرف روزانه مولتی ویتامین، مواد معدنی و
مکمل ها (ویتامین دی، ویتامین B12، کلسیم و
اسید فولیک) در صورت صلاحدید پزشک معالج
توصیه می‌شود.

11. بیمار هفتگی وزن شود و در صورت کاهش وزن
به پزشک معالج و متخصص تغذیه اطلاع داده
شود.

راهنمای برنامه غذایی:

صبحانه 1-2 تخم مرغ کاملاً سفت همراه با نان نرم و
کره یا تست کره ای یا غلات با شیر پر چرب و یا
غلات صبحانه باشکر، عسل و شربت، مربا و ژله
افزودنی به همراه با 1 لیوان آب میوه و یا شیر پر
چرب غنی شده

نهار مرغ خوب پخته شده و ماهیچه پخته شده و نرم،
گوشت قیقه‌ای و خرد شده، ماهی همراه با سس،
تخم مرغ به همراه پوره سبزیجات و سالاد نرم
همراه با افزودن کره، پنیر، سس سالاد و مایونز
همراه با سیب زمینی (همراه با افزودن کره، کرم،
شیر غنی شده و یا پرچرب) یا پاستا یا برنج.