الدكتور أويس العوايشة
استشاري الجراحة العامة وجراحة المنظار

خطة التغذية بعد جراحة السمنة

خطة التغذية المتدرجة

- المرحلة 1 — سوائل صافية (الأيام الأولى): ارشف الماء والمرق الصافي والسوائل الخالية من السكر ببطء طوال اليوم.
- المرحلة 2 — سوائل كاملة: أضف مشروبات البروتين والشوربات المصفاة والحليب قليل الدسم حسب الإرشاد.
- المرحلة 3 — أطعمة مهروسة: أطعمة ناعمة عالية البروتين بكميات صغيرة.
- المرحلة 4 — أطعمة طرية: أطعمة طرية ورطبة سهلة المضغ مع إعطاء الأولوية للبروتين.
- المرحلة 5 — وجبات صحية منتظمة: وجبات متوازنة تبدأ بالبروتين، مع سوائل بين الوجبات، وفيتامينات يومية حسب التوصية.

نصائح مفيدة

- تناول الطعام ببطء وتوقف عند الشعور بالشبع.
- تناول مكملات الفيتامينات والمعادن الموصى بها مدى الحياة.
- حافظ على الترطيب بين الوجبات لا أثناءها.

هذا الدليل لأغراض المعلومات العامة فقط ولا يغني عن الاستشارة الطبية الشخصية.