

تغییرات رژیم غذایی بعد از عمل اسلیو

پس از عمل جراحی اسلیو معده حجم معده کاهش می‌دهد. بنابراین طبیعی است که افرادی که تحت این عمل قرار می‌گیرند دچار تغییرات رژیم غذایی شوند. افرادی که جراحی اسلیو معده انجام می‌دهند، سریع‌تر احساس سیری می‌کنند، بنابراین میزان پر خوری آنها به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد.

بهتر است پس از جراحی اسلیو معده، برای تغییر رژیم غذایی خود و دریافت برنامه غذایی جدید، حتماً با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید.

در این مقاله، ما اطلاعات بیشتری در مورد تغییرات رژیم غذایی بعد از جراحی اسلیو معده، از جمله غذاهایی که افراد می‌توانند و نمی‌توانند بخورند، ارائه می‌دهیم.



تغییر رژیم غذایی بعد از جراحی اسلیو معده چگونه است؟

پس از جراحی چاقی، تغییر رژیم غذایی بسیار زیاد است و افراد باید پس از یک دوره مصرف مایعات، غذاهای جامد را به تدریج به رژیم غذایی خود وارد کنند. انجام این کار باعث می‌شود بدن به اندازه جدید معده عادت کند.

معمولاً پزشک یا متخصص تغذیه بر مصرف غذای فرد بعد از جراحی نظارت می‌کند. ساختار برنامه رژیم غذایی به عوامل زیادی بستگی دارد، از جمله میزان جراحی و میزان تحمل فرد.

پیش از جراحی

پزشکان اغلب قبل از عمل اسلیو، به افراد توصیه می‌کنند که تا جایی که می‌توانند از یک رژیم به خصوص پیروی کنند و وزن خود را کم کنند.

در یک مطالعه وسیع از سال 2015، در میان شرکت کنندگانی که شاخص توده بدنی (BMI) آنها در بالاترین محدوده بود، افرادی که 9.5 درصد از وزن بدن خود را قبل از عمل جراحی چاقی از دست داده بودند، به طور قابل توجهی کمتر از عوارض بعد از عمل رنج می‌بردند.

البته هنوز به طور دقیق مشخص نشده است که افراد تا چه مدتی قبل از اسلیو گاسترونومی نیاز به رعایت رژیم مخصوص دارند. با این حال، چندین مطالعه نشان داد که رژیم غذایی حاوی مقادیر کم کربوهیدرات قبل از جراحی برای کاهش وزن کوتاه مدت موثرتر از رژیم کم چربی است، مخصوصاً برای افرادی که مبتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی یا سندرم متابولیک هستند.

پزشکان به افرادی که دارای بیماری‌های کبد هستند، توصیه می‌کنند افراد برای کاهش حجم کبد و میزان چربی اطراف آن، به مدت 2-6 هفته از رژیم غذایی قبل از عمل استفاده کنند.

بعد از جراحی

جدول زیر ایمن‌ترین زمان بعد از عمل را برای پیشرفت به مرحله بعدی رژیم نشان می‌دهد. همچنین شامل پیشنهادات غذایی است که در طول هر مرحله می‌توانید مصرف کنید.

با این حال، جزییات رژیم غذایی در افراد مختلف بسته به میزان تحمل فرد نسبت به غذاهای خاص پس از جراحی اسلیو معده و زمان بهبود و بهبودی کلی متفاوت است چون برخی از افراد می‌توانند سریع‌تر از دیگران به مرحله بعدی برسند.

زمان سپری شده از جراحی	محدودیت‌ها	غذاهای مناسب
24-48 ساعت	فقط مایعات شفاف که در دمای اتاق هستند را بنوشید.	حداکثر نصف فنجان مایعات، به تدریج افزایش می‌یابد و به حداقل 8 فنجان در روز می‌رسد.
3-7 روز	مصرف غذاهای مایع را شروع کنید.	شیر نوشیدنی‌های سویا ماست شیرین نشده
1-2 هفته	به سراغ غذاهای پوره شده بروید.	سوپ ماهی له شده میوه‌ها و سبزیجات پوره شده پنیر کم چرب شیر بدون چربی با پودر پروتئین غلات گرم و نازک مانند جو دوسر
2 هفته	غذاهای نرم و کراکر را به رژیم غذایی اضافه کنید	کوفته نرم تخم مرغ آب پز یا هم زده سبزیجات پخته و پوست کنده میوه نرم و پوست کنده کراکر
1 ماه	سراغ غذاهای جامد بروید.	حبوبات

میوه و سبزیجات تازه نان غلات کامل		
غذاهای دارای پروتئین بالا محصولات سویا تخم مرغ گوشت عدس پنیر سفت میوه ها و سبزیجات	رژیم منظم و متعادل شامل غذاهای جامد را از سر بگیرید	2 ماه

دستورالعمل های عمومی

- وعده های غذایی تان باید کوچک، همراه با مواد مغذی مختلف باشد.
- از غذاهای کم کالری، چربی و شیرینی دوری کنید.
- روزانه مقدار غذا، کالری و پروتئین رژیم غذایی خود را ثبت کنید.
- به آرامی غذا بخورید و لقمه های کوچک غذا را به طور کامل بجوید.
- رژیم غذایی خود را تغییر دهید و از مصرف برنج، نان، سبزیجات خام و میوه های تازه و همچنین گوشت هایی که به راحتی جویده نمی شوند، مانند استیک خودداری کنید. گوشت های چرخ شده گزینه های مناسب تری برای شما هستند.
- از نی استفاده نکنید، نوشیدنی های گازدار و یخ را از رژیم غذایی خود حذف کنید. این مواد غذایی می توانند باعث شوند که به میزان زیادی هوا وارد معده جدید شما شود و دچار ناراحتی شوید.
- از خوردن شکر، غذاها و نوشیدنی های حاوی قند، شیرینی های غلیظ و آب میوه ها خودداری کنید.

- در دو ماه اول پس از جراحی، کالری دریافتی شما باید بین 300 تا 600 کالری در روز باشد و رژیم غذایی شما باید روی مایعات متمرکز باشد.
- کالری دریافتی روزانه نباید از 1000 کالری تجاوز کند.

ویتامین‌ها و مواد معدنی

یکی از تغییرهای رژیم غذایی پس از عمل اسلیو این است که بیماران باید تا آخر عمر از مکمل‌های ویتامین و مواد معدنی استفاده کنند.

برنامه غذایی که پس از عمل به بیماران داده می‌شود، میزان مصرف مکمل‌ها را به آنها آموزش می‌دهد.

مکمل‌هایی که پس از عمل لاغری باید مصرف کنید معمولاً عبارت‌اند از: مولتی ویتامین، ویتامین B12، کلسیم ویتامین D و آهن. برخی از بیماران حتی به ویتامین‌های جویدنی نیاز خواهند داشت. بیماران که هر روز ویتامین مصرف نمی‌کنند به دلیل سطح جذب پایین ویتامین و مواد معدنی ممکن است دچار کمبود مواد معدنی و ویتامین‌ها شوند.



تغییر رژیم غذایی بعد از جراحی اسلیو و پروتئین‌ها

با خوردن غذاهای غنی از پروتئین بافت ماهیچه‌های خود را حفظ کنید. غذاهای سرشار از پروتئین شامل تخم مرغ، گوشت، ماهی، غذاهای دریایی، ماهی تن، مرغ، شیر سویا، توفو، پنیر، ماست و سایر محصولات لبنی است. هدف شما باید حداقل 65 تا 75 گرم پروتئین در روز باشد. اگر در چند ماه اول بعد از عمل نتوانستید به این هدف برسید نگران نباشید.



تغییرات مصرف مایعات پس از عمل اسلیو

بین وعده‌های غذایی آب و مایعات کم کالری یا بدون کالری بنوشید تا از کم آبی بدن جلوگیری کنید. همه مایعات باید فاقد کافئین باشند.

پزشکان توصیه می‌کنند که حداقل 2 لیتر (8 فنجان) مایعات در روز بنوشید. به تدریج می‌توانید به این هدف برسید.

به طور جدی توصیه می‌شود که مشروبات الکی را از رژیم غذایی خود حذف کنید. الکل بسیار سریع جذب سیستم بدن می‌شود و پیش بینی و کنترل اثرات قرص‌های آرام‌بخش و تغییر دهنده خلق و خو را دشوارتر می‌کند.



جمع بندی

افراد باید با پزشک خود در مورد زمان مناسب شروع کردن فعالیت‌های بدنی صحبت کنند و از زمانی که می‌توانستند، در کنار رعایت رژیم غذایی سالم، فعالیت‌های بدنی را شروع کنند. ورزش منظم می‌تواند باعث کاهش وزن و همچنین کاهش اثرات چاقی بر سلامت شود.

در ابتدا پس از جراحی اسلیو معده ممکن است روند کاهش وزن کند باشد، اما در عرض یک یا دو سال می‌توان به وزن ایده‌آل رسید.

دکتر سید حامد قدسی، یکی از شناخته شده‌ترین جراحان چاقی در زمینه جراحی اسلیو معده هستند. جراحی اسلیو معده در کلینیک ایشان و با استفاده از جدیدترین وسایل و تجهیزات جراحی

روز دنیا صورت می گیرد. برای کسب اطلاعات بیشتر و دریافت نوبت، می توانید به قسمت درباره ما مراجعه کنید.

منابع:

<https://www.ucsfhealth.org/education/dietary-guidelines-after-bariatric-surgery>

<https://asmbs.org/patients/life-after-bariatric-surgery>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/319724#recommended-eating-behaviors>

سپید حامد فلدسی