

إرشادات غذائية للمرضى بعد عملية الاستوما (فتحة الاخراج)



إرشادات غذائية للمرضى بعد عملية الاستوما (فتحة الاخراج)

١

تزود هذه الارشادات مرضى الاستوما (فتحة القولون والامعاء الدقيقة) بمعلومات اساسية عن التغذية الخاصة بهم. ان اتباع هذه الارشادات ضروري لعودة عمل الامعاء بشكل طبيعي بعد الجراحة، لأن عدد مرات الاخراج وكمية وطبيعة قوام الفضلات يعتمد على ذلك. بعد التئام الجرح وعمل فتحة الاخراج بشكل طبيعي فان معظم المرضى بإمكانهم العودة لتناول الوجبات الاعتيادية.

الهدف من اتباع هذه الارشادات الغذائية:

- منع انسداد فتحة الاخراج
- المساعدة على التئام الجرح
- الحد من الاضطرابات المعوية مثل الإسهال، الإمساك، الإنتفاخ، والغازات.

الارشادات الغذائية:

١. تناول وجبات غذائية متوازنة ومتنوعة للحصول على الفيتامينات والمعادن والسعرات الحرارية اللازمة لصحة جيدة.
٢. تناول انواع مختلفة من الاطعمة.
٣. حافظ على تناول الوجبات في مواعيد ثابتة.
- استبدل الوجبات الكبيرة بوجبات صغيرة ومتعددة.
- تناول الوجبة الرئيسية في منتصف النهار مما يساعد على تقليل عملية الاخراج ليلا.
- عدم اهمال اي من الوجبات لان ذلك قد يؤدي الى حدوث الاسهال والانتفاخ
٤. حاول تدريجيا تناول نوع واحد في كل مرة من الأطعمة الصلبة، واذا شعرت بإضطرابات معوية توقف عن تناولها وأعد المحاولة مرة أخرى بعد أسبوعين الى ثلاثة اسابيع.
٥. امضغ الطعام جيدا واحرص على ان يكون مقطع الى اجزاء صغيرة قبل تناوله، فذلك يساعد في تسهيل عملية الهضم ويجنب الاضطرابات.
٦. تناول كمية كافية من السوائل ما يعادل ٨-١٠ أكواب يوميا.
٧. بعد العملية قد لا يستطيع بعض المرضى تحمل تناول الحليب ومشتقاته لاحتوائها على اللاكتوز مما قد يسبب الاسهال او الانتفاخ. عند ظهور هذه الاعراض تجنب تناولها. يمكن استبدالها بالمنتجات الخالية من اللاكتوز.
٨. يمكن تناول المكملات الغذائية حسب الحاجة كما يوصفه اخصائي التغذية.
٩. استشر أخصائي التغذية أو الطبيب في حالة طلب منك تناول أطعمة غنية بالبوتاسيوم أو الصوديوم.

غالباً بعد العملية الجراحية ينصح بتناول حمية قليلة الألياف لمدة ٦-٨ أسابيع وذلك للأسباب التالية:

١. لتخفيف التورم الناتج عن الإلتهاب بعد العملية
٢. يقلل ويخفف من مرور المواد الغير مهضومة في الامعاء
٣. يقلل من حجم الفضلات

و بعد مضي هذه الفترة (٦-٨ أسابيع) يمكن العودة لنظام التغذية المعتاد .

في المرفقات جدول رقم ١ قائمة الاطعمة المسموحة والممنوعة لحمية قليلة الالياف



نظام غذائي قليل الالياف جدول رقم ١

المجموعة الغذائية	تناول الاتي	تجنب الاتي
النشويات و الحبوب	الخبز الابيض-المكرونه-حبوب الافطار المنقاه-الارز الابيض-مهلبية الأرز بالحليب-السميد-التاييوكا(كعك مصنوع من فول الصويا)	الخبز الاسمر-الرز الاسمر-الذرة-حبوب القمح الكامله-حبوب الافطار الكامله-البران فليكس-الويتا بيكس-المهلبات المحتوية على الاطعمة الممنوعه
الحليب ومشتقاته	الحليب-اللبن-الاييس كريم-الجبنه	اللبن والمهلبات المحتوية على حبات المكسرات والفواكه الغير مسموحه
الخضراوات	عصير الخضار الخضراوات المسموح تناولها مطبوخة بدون قشرة وبدون بذور: الجزر-الطماطم-الاسبارجاس السبانخ-البادنجان الفاصوليا الخضراء -الخضار المطبوخ جيدا الخضراوات المسموح تناولها نيئة : الخس-الخيار بدون بذور وقشرة	البروكلي القرنبيط بأنواعه الملفوف البازلا البقوليات والحبوب الكامله الذرة الحلوة الفجل
الفواكه	الفواكه المسموح تناولها نيئة او مطبوخة كاملة النضج بدون القشر : عصير الفواكه (باستثناء عصير الخوخ) المشمش كامل الاستواء فاكهة الخوخ الموز الناضج البابايا البطيخ الناضج الافوكادو صلصة التفاح	الاناناس التين التوت بأنواعه جوز الهند الفواكه المجففه
الدهون والشحوم	الزيوت بأنواعها-المارجرين-الزبدة-المايونيز-زبدة الفول السوداني الناعمة-الصلصات الغير محتوية على بذور	الاطعمة الدسمة-زبدة الفول السوداني الخشنة-البذور والمكسرات
الحلويات	الحلويات المحتوية على البذور والمكسرات-المربي-العسل-المرمايت	المرملات المحتوية على قطع فواكه

المجموعة الغذائية	تناول الآتي	تجنب الآتي
متفرقات	الشوربات والمرق الصافية والصلصات المصفاه (غير دسمة)	المخللات-الشوربات المحتوية على قطع الخضار الغير مسموحة
في حالة اتباع الحمية قليلة الفضلات (الشوائب) يجب الالتزام بالحمية قليلة الألياف والحد من استهلاك الحليب ومنتجاته واي اطعمة محتوية عالية في تحضيرها الى مرتين اسبوعيا وعدم تناول الفواكه النيئة بأي شكل من الاشكال		



كيف تختار طعامك ؟

هذه الارشادات للمساعدة في اختيار بعض اصناف الاطعمه في حالة حدوث بعض المشاكل الصحية المتعلقة في الطعام .جدول رقم ٢

خصائص الطعام	اصناف الطعام
الاغذية اللتي تسبب غازات	- بعض الخضروات مثل (الزهرة، القرنبيط، الملفوف، و البروكولي). - البقوليات بأنواعها - المشروبات الغازية مثل الكولا و المياه الغازية - البيرة
اصناف الاغذية التي تقلل الغازات	- المارشمالو - الجلي - منقوع النعنع المغلي - الزبادي واللبن المحتوي على البروبيوتك (بكتيريا الخمائر)
الأطعمة التي تسبب جعل البراز سائل القوام	- الخضار الطازجة - الورقيات الخضراء - الاكلات الحارقة - الفواكه الطازجة خاصة الخوخ - الاكلات الدسمة والمقالي - عصائر الفواكه - البذور والمكسرات - الحليب المحتوي على اللاكتوز - ماء الشعير والبيرة
الأطعمة التي تخفف الامساك:	- الخضار والفواكه الطازجة - الحبوب مثل (الحبوب كاملة القشرة، والشوفان) - الأطعمة الغنية بالألياف مثل البسكويت المدعم بالنخالة او المحشي بالتمر او التين - منتجات الخبز المحضرة من طحين القمح الكامل او المدعم بقطع الفواكه - زيادة تناول السوائل وعمل الرياضة الخفيفة قدر الامكان



خصائص الطعام	اصناف الطعام
الاطعمة التي تسبب الروائح الغير مستحبة :	- السّمك - البصل والثوم - البيض - البهارات - الفاصولياء المعلبة - القرنبيط - البازيلاء - الكرنب - الهليون - الملفوف - الفجل
الاطعمة التي تساعد على ازالة الروائح:	- عصير الطماطم - اللبن - عصير البرتقال - البقدونس
الاطعمة صعبة الهضم وقد تسبب الانسداد	- المكسرات - قشور الفواكه - الذرة الحلوة - جوز الهند - الخضار والفواكه شبكية الألياف مثل الخس - وورق العنب والكرفس والأناناس - قطع الفواكه السميكة
الاطعمة التي تساعد على جعل البراز متماسك القوام	- الموز - التفاح - البطاطا - المعكرونة - الأرز - الجبن - زبدة الفول السوداني - التابيوكا

تذكر دائما ان كل شخص يختلف عن الآخر وقد لا تتأثر بهذه الاعراض كغيرك ،حاول في البداية ان تتناول طعامك بكميات صغيرة بالتدريج حتى تعود لتناول الطعام بشكل طبيعي.

نموذج لوجبة غذائية ليوم واحد لحماية استئصال القولون:

الوجبة	المواد الغذائية
الفطور	• مخفوق بياض بيضتين مع ملعقتين كبيرتين جبنة وشريحتي خبز ابيض • كوب عصير برتقال
وجبة خفيفة	• قطعة بسكويت سادة • كوب شاي
الغداء	• كوب ارز مطبوخ • ٦٠ جرام صدر دجاج مشوي • كوب سلطة فواكه • كوب لبن قليل الدسم بدون حبيبات الفواكه والمكسرات • كوب ماء
وجبة خفيفة	• كوب حليب قليل الدسم • حبة موز صغيرة • كوب ماء
العشاء	• ساندويش تونا (٦٠ جرام تونا مع ٣٠ جرام جبنة و ٢ شريحة طماطم و ٢ شريحة خبز ابيض) • قطعة بسكويت كريم كراكر • كوب عصير ليمون
وجبة خفيفة	• قطعة بسكويت سادة • ملعقة كبيرة زبدة الفول السوداني • حليب قليل الدسم • كوب ماء



نموذج لوجبة غذائية ليوم واحد لحمية استئصال القولون اللفائفي:

الوجبة	المواد الغذائية
الفطور	• مخفوق بياض بيضتين مع ملعقتين كبيرتين جبنة وشريحتي خبز ابيض • كوب عصير برتقال
وجبة خفيفة بعد الفطور بنصف ساعة	• قطعتا بسكويت سادة • كوب شاي
الغداء	• كوب ارز مطبوخ • ٦٠ جرام صدر دجاج مشوي • كوب سلطة فواكه • كوب لبن خالي الدسم • كوب ماء
نصف ساعة بعد الغداء	• كوب حليب قليل الدسم
وجبة خفيفة	• كوب لبن خالي الدسم بدون حبيبات فواكه او مكسرات • كوب ماء
نصف ساعة بعد الوجبة الخفيفة	• كوب عصير طماطم
العشاء	• (ساندويش تونا ٦٠ جرام تونا مع ٣٠ جرام جبنة و٢ شريحة طماطم و ٢ شريحة خبز ابيض) • قطعتا بسكويت كريم كراكر
وجبة خفيفة بعد العشاء بنصف ساعة	• كوب عصير ليمون
وجبة خفيفة	• قطعتا بسكويت سادة • ملعقة كبيرة جبنة خالية من الدسم
وجبة خفيفة بعد العشاء بنصف ساعة	• كوب حليب قليل الدسم

ملاحظة:

قد يكون نافعا لك أن تفصل المشروبات عن الوجبات بحوالي نصف ساعه.

يمكنك تغيير بعض اصناف الاطعمة حسب المشكلة الصحية المصاحبة كما ذكر في الجدول رقم ٢

