

البالون المعدي المصغر

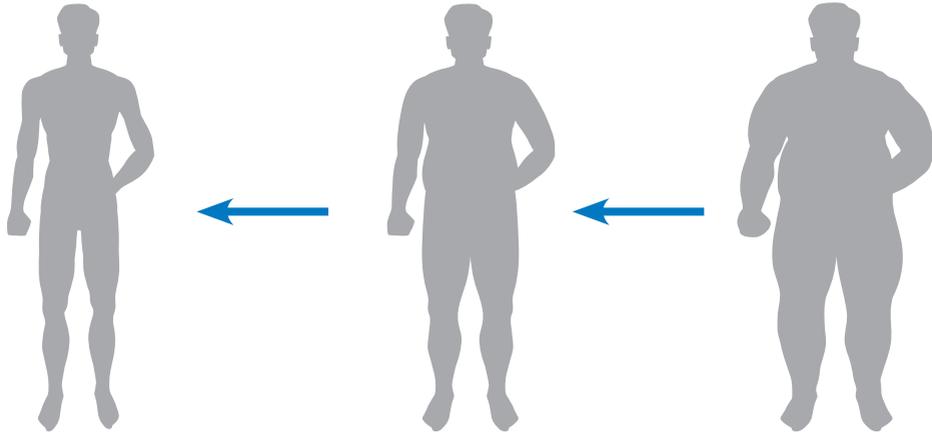


مركز جراحة أمراض السمنة و الأيض
BariatricandMetabolicSurgery@hamad.qa @
٤٤٣٩٦٧٩٤ / ٤٤٣٩٦٧٩٢ ☎

قسم التغذية العلاجية
hdietetics@hamad.qa @
٤٠٢٥٣٢٩٥ ☎

تثقيف المرضى وأسرهم
patienteducation@hamad.qa @
© مؤسسة حمد الطبية ٢٠١٥ ☎

البالون المعدي المصغر OBalon – اوبالون



يعمل نظام البالون المعدي المصغر على مساعدة الأشخاص ذوي الأوزان الزائدة الذين تزيد كتلة الجسم لديهم عن ٢٧ لانقاص أوزانهم، للوصول للوزن الصحي المثالي. صمم البالون ليملاً المعدة بشكل جزئي وبالتالي يشعر الشخص بالشبع مما يدفعه الى تناول كميات اقل من الطعام و نتيجة لذلك يفقد الجسم الوزن الزائد تدريجياً.

النظام الغذائي

يعتمد النظام الغذائي على مرحلتين المرحلة الاولى تبدأ مباشرة بعد وضع البالون وتمتد لمدة ٤ ايام (النظام الغذائي الاول)، يليها مباشرة المرحلة الثانية وهي حمية غذائية تمتد لمدة ٣ شهور (النظام الغذائي الثاني).

يتم تكرار جميع المراحل للنظام الغذائي (من البداية) في حال تم اضافة بالون ثاني في المعدة.

للحصول على نتائج افضل وفقدان الوزن بشكل اسرع، يجب اتباع حمية غذائية قليلة السعرات الحرارية كما هو موضح في النظام الغذائي الثاني، والحرص على ممارسة الرياضة بشكل منتظم، حيث أن الاعتماد في نزول الوزن على البالون وحده غير كاف، بل هو عامل مساعد للحمية والنشاط البدني في الحصول على وزن مثالي وجسم صحي.

١. النظام الغذائي الاول (المرحلة الاولى) ولمدة ٤ ايام فقط

اليوم الاول: سوائل شفافة

السوائل المسموحة هي: (ماء - شاي - ينسون - زهورات مصفاة - عصائر شفافة - جلي - شوربات مصفاة)

اليوم الثاني: سوائل كاملة قليلة الدسم والسكر

السوائل المسموحة هي: (جميع السوائل الشفافة بالاضافة الى حليب او لبن قليل الدسم - مهلبية او كاسترد - عصائر غير محلاة - جميع انواع الشوربات بدون دسم او قطع).

اليوم الثالث: طعام مطحون

الاطعمة المسموحة هي: (جينة طرية قليلة الدسم - اللحمية والدجاج المهروس - بيض مخفوق - الزبادي بانواعه - خضار وفاكهه مهروسة او مطحونة).

اليوم الرابع: طعام طري سهل المضغ

تتميز هذه المرحلة بأهمية طبخ الطعام لفترات اطول للتأكد من استوائته ونضوجه بشكل تام ليسهل مضغه وتناولة.

الاطعمة المسموحة هي: (اللحوم بانواعها مسلوقة ومقطعه جيداً بدون الجلد - ارز وبطاطا مطبوخ جيداً - فاكهه وخضار بدون قشور وبذور - الخبز بدون الحواف).

يجب الالتزام بهذه المراحل مع الحرص على تقليل كميات الطعام المتناولة مما يتناسب مع الحجم الجديد لسعة المعدة وما يمكنها استيعابه من الطعام ، وعدم الاستعجال في تناول الطعام فهذا يؤدي الى حدوث استرجاع او الاحساس بالغثيان .

نصائح عامة:

- يتم الانتقال من مرحلة لأخرى حسب قدرة المريض على تحمل الطعام المتناول.
- يجب التوقف عن الطعام فوراً عند الشعور بالشبع لأن ذلك قد يسبب التقيؤ.
- يتم شرب ما لا يقل عن ٨ اكواب من الماء في اليوم بكميات بسيطة موزعه على مدار اليوم .

- تذكر دائماً أن المعدة بعد العملية يمكنها تحمل فقط كمية بسيطة من الطعام .
- عند البدء بمرحلة الطعام الصلب يتم تناول كميات بسيطة من الطعام مع تناوله ببطء ومضغه جيداً.
- حافظ في جميع المراحل على ان يكون الطعام قليل الدسم وقليل السكر.
- يجب الامتناع عن تناول (الحلويات / الاطعمة المقلية / المشروبات الغازية) ذات السعرات الحرارية العالية ومنخفضة القيمة الغذائية، حيث انها تمنع نزول الوزن.
- الاستمرار باتباع نظام غذائي صحي قليل السعرات الحرارية (١٠٠ - ١٢٠٠ سعرة حرارية) والمتابعة مع اخصائي التغذية حتى بعد ازالة البالون للحفاظ على الوزن الجديد وعدم استرجاعه.
- ممارسة الرياضة بشكل منتظم واتباع نمط حياة صحي للحفاظ على الوزن المطلوب.



٢. النظام الغذائي الثاني (المرحلة الثانية) حمية غذائية ١٠٠٠ – ١٢٠٠ سعرة حرارية ولمدة ٣ شهور

يستطيع الشخص تناول الطعام العادي مع الاستمرار في تناول الاطعمة قليلة الدسم والسكر

الوقت	البدائل	حمية مقترحة
الغطور	<ul style="list-style-type: none"> ٢ نشويات ١ حليب ١/٢ خضار الحوم 	<ul style="list-style-type: none"> ٢ شريحة توست، أو رغيف خبز صغير ١ كوب حليب أو لبن (قليل الدسم) ١٠٠ غرام خيار أو طماطم أو جزر أو خس ٢ ملعقة لبنة أو جبنة قليلة الدسم أو ١ بيضة مسلوقة
وجبة خفيفة	<ul style="list-style-type: none"> ١ فواكه 	<ul style="list-style-type: none"> ١ حبة تفاح، أو ١/٢ حبة موز أو ١ كوب شاي أو قهوة
الغداء	<ul style="list-style-type: none"> ٢ نشويات ١ خضار ٢ لحوم ١/٢ خضار ١/٢ حليب 	<ul style="list-style-type: none"> ١/٢ كوب أرز أو معكرونة (قليل الدهن) ١ كوب سلطة خضار أو ١/٢ كوب خضار مطبوخة ٦٠ غرام سمك أو دجاج أو لحم (مشوي أو مسلوق) ١ كوب شوربة خضار ٢/١ كوب رول قليل الدسم
وجبة خفيفة	<ul style="list-style-type: none"> ١ حبة فواكه 	<ul style="list-style-type: none"> ١ حبة برنقال أو تفاحة
العشاء	<ul style="list-style-type: none"> ٢ نشويات ١ خضار الحوم ١/٢ حليب 	<ul style="list-style-type: none"> ١ شريحة خبز أو ١/٢ كوب كورن فليكس ١ كوب سلطة خضار أو خضار مطبوخة بالبهار ٣٠ غرام جبنة أو تونا أو ١/٤ كوب حمص أو فول ١/٢ كوب رول قليل الدسم

البدائل الغذائية

١ كوب = ٢٤٠ مل
١ ملعقة طعام = ١٥ مل
١ ملعقة شاي = ٥ مل

مجموعة الخضراوات:

(الحصة الواحدة تعطي ٢٥ سعر حراري ٥ غرام كاربوهيدرات ٢ غم بروتين، دهون)

وتعادل:

- كوب طازج أو ١/٢ كوب مطبوخ من الخضراوات التالية:
- الكوسا
- الجزر
- الزهرة
- البروكلي
- القرع الأصفر او الأخضر
- الباذنجان
- المشروم
- الفلفل بأنواعه

الخضار الورقيه الاخرى

- الفجل
- الرويد
- البنجر





مجموعة الحليب: (خالي الدسم)
(الحصة الواحدة تعطي ١٠٠ سعر حراري
١٢ غرام كاربوهيدرات، ٨ غرام بروتين،
٣٠٠ دهون)

وتعادل :

- ١ كوب حليب خالي الدسم (٢٤٠ مل) يعادل:
- ١ كوب شراب اللبن خالي الدسم
- ٣/٤ كوب روب زبادي خالي الدسم.

مجموعة الخبز والنشويات:

(الحصة الواحدة تعطي ٨٠ سعر حراري ١٥ غرام كاربوهيدرات، ٣٠٠ غرام بروتين، ١٠٠ دهون)

وتعادل :

- شريحة واحدة خبز (توست) أبيض أو أسمر
- ١/٤ رغيف خبز عربي أبيض أو أسمر .
- ١/٤ قطعة خبز هندي (باراتا) قليل الدسم
- ١/٢ قطعة متوسطة الحجم من خبز البرجر أو الفينو - صمون - (٣٠٠ غرام).
- حبة صغيرة من خبز الشباتي قطر ١٥ سم (٢٧ غرام)
- ١/٢ كوب كورن أو بران فليكس .
- ١/٢ كوب مطبوخ أو مسلوق من: الأرز او الكوسكوس.
- ١/٢ كوب مطبوخ او مسلوق من: معكرونة او النودلز .
- ١/٢ كوب مطبوخ او مسلوق من: (القول، العدس، البازيلا، الفاصوليا البيضاء، الذرة، الشوفان، الجريش، الهريس، السميد، البرغل، او الفريكة).
- ٣ كوب فشار جاهز
- ٤ حبات صغيرة من البسكويت غير المحلى.
- احبة من بسكوت النخالة (الويتا بيكس) او ١/٢ شابورة / بقسم (غير محلى)
- حبة بطلطا صغيرة مسلوقة / مشوية (٩٠ غرام).
- ٣ حبات متوسطة الحجم فلافل



مجموعة الفواكه:

(الحصة الواحدة تعطي ٦٠ سعر حراري ١٥ غرام كاربوهيدرات، ٠ غم بروتين، ٠ غم دهون)

وتعادل:

الفواكه الطازجة:

- حبة متوسطة الحجم من التفاح، البرتقال، الاجاص (كمثرى)، الدراق، او الرمان.
- ١/٢ حبة متوسطة الحجم من الموز او المانجا.
- ٢ حبة متوسطة الحجم سنطرة، أفندي (يوسفى)، أو تين طازج.
- ٣ حبات متوسطة الحجم من المشمش، أو الخوخ (كوجا).
- ٥ حبات متوسطة الحجم من الرطب.
- ١٢ حبة متوسطة الحجم من العنب، أو الكرز.
- ٣/٤ كوب (مكعبات) من الاناناس.
- ١ كوب (مكعبات) من البطيخ الأصفر، او البابايا.
- ١ ١/٤ (مكعبات) كوب من البطيخ الأحمر، أو فراولة.

الفواكه المجففة:

- ٢ ملعقة طعام زبيب.
- ٢ حبة تين.
- ٣ حبات من المشمش، الخوخ، أو التمر.

عصير الفاكهة:

- ١/٢ كوب من عصير الفاكهة الطازجة.



مجموعة اللحوم: (قليلة الدسم)
(الحصة الواحدة تعطي ٤٥ سعر حراري ٧ غرام بروتين)

وتعادل:

- ٣٠ جرام (حجم اصبعي اليد) من اللحم، الدجاج أو السمك المطبوخ منزوع العظام والجلد والشحم
- ٣٠ جرام من الجبنة البيضاء، أو التشيدر قليلة الدسم.
- ٢ ملعقة طعام صلصة اللبنة قليلة الدسم.
- ١/٤ كوب جبنة قريش.
- ملعقة طعام زبدة الفول السوداني.
- بيضة مسلوقه.
- بياض بيضتين مسلوقتين (مجموعة اللحوم خالية الدسم)



مجموعة الدهون:

(الحصة الواحدة تعطي ٤٥ سعر حراري ٥ غرام دهون)

وتعادل:

- ملعقة صغيرة (شاي) من زيت الزيتون، الذرة، عباد الشمس، أو الكانولا
- ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند أو النخيل، الزبدة، المارجرين، أو المايونيز.
- ملعقة طعام صلصة السلطة، أو ٢ ملعقة طعام صلصة السلطة قليلة السعرات.
- ٨ حبات متوسطة الحجم زيتون.
- ٦ حبات متوسطة الحجم كاجو، أو بيضان
- ٢ ملعقة صغيرة من بذر / حب.
- ٥ حبة متوسطة الحجم فول سوداني.
- ٢ ملعقة طعام جوز الهند (نارجيل) مبشور
- ٢ ملعقة كبيرة افوكادو (٣٠ غرام)
- ٤ انصاف جوز
- ٢ ملعقة طحينيه



النظام الرياضي والنشاط البدني

تعد ممارسة التمارين الرياضية يومياً وسيلة آمنة وفعالة لفقدان الوزن وحرقة السعرات الحرارية للحفاظ على عضلات قوية والتقليل من الترهلات الجلدية الناتجة عن فقدان الوزن.

يعتبر المشي طريقة ممتازة لبدء برنامج التمارين الرياضية مع الزيادة تدريجياً في المسافة والمدة، حيث أن ١/٢ ساعة مشي يومياً تساعد على فقدان الوزن بشكل معتدل، كما يمكن القيام بالتمارين الرياضية الأخرى حيث أن البالون لا يعتبر عائقاً أمام ممارسة التمارين الرياضية بكافة أشكالها.



