

البالون المعدني الهوائي

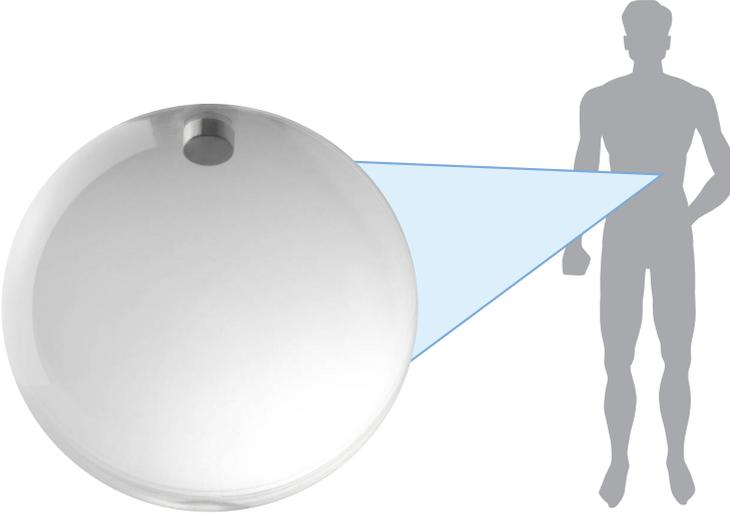


www.hamad.qa

مركز جراحة السمنة و الأيض
Bariatric & Metabolic Surgery Center



البالون المعدي الهوائي



يعمل نظام البالون المعدي الهوائي على المساعدة في إنقاص الوزن للأشخاص ذوي الأوزان الزائدة الذين تزيد كتلة الجسم لديهم عن 27 لإنقاص أوزانهم للوصول للوزن الصحي المثالي. صمم البالون ليملأ المعدة بشكل جزئي وبالتالي يشعر الشخص بالشبع مما يدفعه إلى تناول كميات أقل من الطعام و نتيجة لذلك يفقد الجسم الوزن الزائد تدريجياً.

يعتمد هذا النظام على تغيير شامل للسلوك الغذائي من قبل المريض والذي يحتاج إلى صبر وهدوء واتباع الإرشادات بدقة لأهميتها في تحقيق الهدف، مع الأخذ في الاعتبار أن نسبة النقصان في الوزن تتفاوت من شخص لآخر.

يتكون هذا النظام من عدة مراحل تبدأ منذ الساعات الأولى من العملية:

- المرحلة الأولى: السوائل الشفافة (المدة: يوم واحد)
- المرحلة الثانية: سوائل كاملة (قليلة الدسم والسكر) (المدة: 3 يوم)
- المرحلة الثالثة: طعام مطحون (المدة: أسبوع واحد)
- المرحلة الرابعة: طعام طري سهل المضغ (المدة: أسبوع واحد)
- المرحلة الخامسة: الطعام العادي

نصائح عامة:

- يتم الانتقال من مرحلة لأخرى حسب قدرة المريض على تحمل الطعام المتناول
- يجب التوقف عن تناول الطعام فوراً عند الشعور بالشبع لأن ذلك قد يسبب التقيؤ
- يتم شرب ما لا يقل عن 8 أكواب 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 أن يكون الطعام قليل الدسم وقليل السكر
- يجب الامتناع عن تناول (الحلويات / الأطعمة المقلية / المشروبات الغازية) ذات السعرات الحرارية العالية ومنخفضة القيمة الغذائية؛ حيث أنها تمنع نزول الوزن
- الاستمرار باتباع نظام غذائي صحي قليل السعرات الحرارية (1200 سعرة حرارية) والمتابعة مع اختصاصي التغذية حتى بعد إزالة البالون للحفاظ على الوزن الجديد وعدم استرجاعه
- ممارسة الرياضة بشكل منتظم واتباع نمط حياة صحي للحفاظ على الوزن المطلوب

1. المرحلة الأولى: السوائل الشفافة

المدة: يوم من بعد العملية

السوائل المسموح بها: ماء، شوربات مصفاة، مرققة دجاج أو لحمة مصفاة وبدون دسم، جلي، يانسون، شاي مع نعناع، زهورات مصفاة، شاي زهورات، عصير فواكه طازج مصفى وبدون سكر.

كيفية تناول: تناول السوائل بكميات بسيطة كل 30 دقيقة ويمعدل 2-3 لتر يومياً.

التمزم بالتعليمات التالية:

- تجنب المشروبات المحلاة
- تجنب المشروبات الغازية
- يجب أن تكون السوائل في درجة حرارة الغرفة وبدون إضافة السكر حيث يمكن التحلية باستخدام المحلى الصناعي
- توقف عن الشرب عند الشعور بامتلاء المعدة



البالون المعدني الهوائي

٤

2. المرحلة الثانية: سوائل كاملة قليلة الدسم والسكر

المدة: ثلاثة أيام.

السوائل المسموح بها: كل السوائل الشفافة بالإضافة إلى الحليب أو اللبن/ روب قليل الدسم. مهلبية أو كاسترد مصنوع من حليب خالي الدسم ومحلّى صناعي. عصائر غير محلاة (طبيعية).

الكمية وكيفية تناول: 6 وجبات يومياً، كل وجبة 120 مليلتر (نصف كوب) مع الاستمرار بتناول السوائل الشفافة 2 لتر يومياً.

الوقت	الوجبة
الطور	1 كوب حليب قليل الدسم أو مهلبية السميّد + 1 كوب سوائل شفافة.
وجبة خفيفة	½ كوب مهلبية.
الفداء	جلي غير محلّى ، روب أو لبن قليل الدسم ، شوربة مطحونة مصفاة (½ كوب لكل منهم).
وجبة خفيفة	1 كوب عصير طبيعي مصفى.
العشاء	جلي غير محلّى، روب أو لبن قليل الدسم ، شوربة مطحونة مصفاة (½ كوب لكل منهم).
وجبة خفيفة	1 كوب (حليب أو لبن أو روب) قليل الدسم .

* مع الحفاظ على شرب الماء بين الوجبات.



3. المرحلة الثالثة: الطعام المطحون

المدة: أسبوع (حسب قدرة المريض)

- ابدأ الأكل ببطء وفي حالة عدم تحمل الطعام المطحون تناول طعام المرحلة السابقة لعدة وجبات ثم حاول مرة أخرى
- ابدأ بتناول طعامك من مجموعة اللحوم (الدجاج، السمك، اللحم، الجبن، اللبنه البيض) ثم اتبعها بالخضروات والنشويات

الأطعمة المسموح بها: جميع الأطعمة المسموح بها سابقا بالإضافة إلى مايلي:

- اللحم والدجاج المطحون أو السمك المهروس
- جينة طرية قليلة الدسم (قريش أو كريمي قليلة الدسم)
- بيض مخفوق ومطبوخ بقليل من الزيت
- خضار وفاكهة مطحونة بدون قشر أو بذر
- يمكن استخدام الطعام الجاهز المخصص للأطفال

الكمية وكيفية تناول: 6 وجبات يوميا ويجب اختيار ثلاث وجبات على الأقل من فئة اللحوم (كاللحم أو الدجاج أو السمك) أو بدائلها مثل اللبنه والجبن والبيض.

مثال لبرنامج غذائي يومي للمرحلة الثالثة

الوقت	الوجبة
الفطور	بيضة واحدة (مخفوقة أو برشت) بدون إضافة دهون شريحة جينة أو 30 غم جينة قريش قليل الدسم + 1 كوب حليب قليل الدسم.
وجبة خفيفة	1 كوب عصير طبيعي أو عصير فواكه مشكل.
الغداء	60 جرام ملاعق لحوم مطحونة (دجاج، سمك، أو تركي) 1 كوب شوربة + 1 كوب لبن قليل الدسم.
وجبة خفيفة	نصف كوب مهلبية أرز أو طعام أطفال.
العشاء	4 ملاعق تونا محفوظة في الماء أو جينة قريش أو لبنه قليلة الدسم 1 كوب خضار مطحون أو شوربة.
وجبة خفيفة	1 كوب روب قليل الدسم.

4. المرحلة الرابعة: الطعام اللين

مدة المرحلة: أسبوع (حسب قدرة المريض).

الأطعمة المسموح بها:

- بالإضافة إلى الأطعمة المسموح بها في المراحل السابقة يمكن تناول مايلي:
- دجاج بدون جلد (مسلوقة أو مشوي ومقطع جيداً)، سمك مشوي أو مطبوخ ، لحم قليل دهن مفروم جيداً، تونا معلبة بدون زيت
 - جبن قليل الدسم
 - نشويات مثل (الأرز والبطاطا والمعكرونة) بكميات قليلة ومطبوخة جيداً. الخبز الأبيض بدون حواف
 - فاكهة وخضار لينة بدون قشور وبذور مثل (الموز والتفاح والبابايا والكمثرى) على أن يكون التفاح والكمثرى مبشور أو مطبوخ ويمضغ جيداً
 - يمكن تحضير الطعام بقليل من الزيت (2-3 ملاعق صغيرة) يومياً

الكمية وكيفية تناول:

6 وجبات يومياً

- احرص على تناول 30 غم (2 ملعقة طعام) من اللحم أو السمك أو الدجاج (3 - 4 مرات يومياً)
- ينصح بتناول قليل من الماء مباشرة بعد الوجبة في هذه المرحلة والمرحلة التي تليها لتجنب التصاق الطعام بالبالون.

برنامج غذاء يومي للمرحلة الرابعة

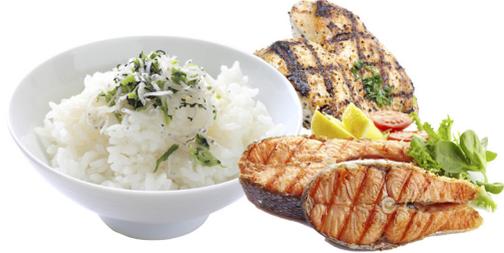
الوقت	الوجبة
الفطور	بيضة واحدة (مخفوقة أو برشت) بدون إضافة دهون + 2 توست بدون حواف 1 كوب حليب قليل الدسم.
وجبة خفيفة	ساندويتش جبنة قليلة الدسم (شريحتي خبز بدون حواف)
الغداء	4 ملاعق طعام (60 غم) سمك أو لحم أو دجاج مطبوخ جيداً أو مطحون نصف كوب خضار مطبوخة جيداً أو مهروسة. 2/3 كوب أرز مطبوخ جيداً
وجبة خفيفة	نصف كوب روب بنكهات.
العشاء	4 ملاعق طعام (60 غم) سمك أو لحم أو دجاج مطبوخ جيداً أو مفروم شريحتي خبز بدون حواف. نصف كوب خضار مطبوخة جيداً أو مهروسة.
وجبة خفيفة	قطعة بسكويت سادة أو قطعة بقسماط.

٥. المرحلة الخامسة: الطعام الصلب

الطعام الصلب: وهو الطعام العادي، ويتم إدخاله إلى طعام المرحلة السابقة تدريجياً مع المحافظة على تناول كميات قليلة، والمتابعة مع اختصاصي التغذية لتحديد السعرات الحرارية اللازمة.

- في حالة عدم تحمل أي من الأصناف الغذائية يمكن إعادة تناولها بعد فترة أسبوع.
- تناول 2 كوب حليب أو روب قليل الدسم يومياً لتأمين حاجات الجسم من الكالسيوم.
- احرص على تناول ٢ لتر ماء بين الوجبات.

بعد الانتهاء من جميع المراحل يجب الالتزام باتباع الحمية الغذائية التالية ولمدة ثلاثة أشهر.
(حمية غذائية قليلة الدهون وقليلة السكر 1000 - 1200 سعرة حرارية باليوم)



حمية مقترحة (1200 – 1000) سعره حرارية

الوقت	البدائل	حمية مقترحة
الطور	<ul style="list-style-type: none"> • 2 نشويات • 1 حليب • ½ خضار • 1 لحوم 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 شريحة توست أو رغيف خبز صغير. • 1 كوب حليب أو لبن (قليل الدسم). • 100 غرام خيار أو طماطم أو جزر أو خس. • 2 ملعقة لبنة أو جبنة قليلة الدسم أو 1 بيضة مسلوقة.
وجبة خفيفة	<ul style="list-style-type: none"> • 1 فواكه 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 حبة تفاح أو ½ حبة موز أو 1 كوب شاي أو قهوة .
الغداء	<ul style="list-style-type: none"> • 2 نشويات • 1 خضار • 2 لحوم • ½ خضار 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ كوب أرز أو معكرونة (قليل الدهن) . • 1 كوب سلطة خضار أو ½ كوب خضار مطبوخة. • 60 غرام سمك أو دجاج أو لحم (مشوي أو مسلوقة). • 1 كوب شوربة خضار .
وجبة خفيفة	<ul style="list-style-type: none"> • 1 حبة فواكه 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 حبة برتقال أو تفاحة.
العشاء	<ul style="list-style-type: none"> • 1 نشويات • 1 خضار • 1 لحوم • ½ حليب 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 شريحة خبز أو ½ كوب كورن فليكس . • 1 كوب سلطة خضار أو خضار مطبوخة بالبخار. • 30 غرام جبنة أو تونا أو ¼ كوب حمص أو فول. • ½ كوب روب قليل الدسم.
وجبة خفيفة	<ul style="list-style-type: none"> • 1 فواكه 	<ul style="list-style-type: none"> • 12 حبة من العنب أو ½ كوب عصير برتقال طازج.

البدائل الغذائية

1 كوب = 40 مل 21 ملعقة طعام = 15 مل 1 ملعقة شاي = 5 مل

مجموعة الخضراوات:

(الحصة الواحدة تعطي 25 سعرة حرارية 5 غرام كربوهيدرات 2 غم بروتين، 0 دهون) وتعادل:

• 1 كوب طازج أو ½ كوب مطبوخ من الخضراوات التالية:

- الكوسا.
- الجزر.
- الزهرة.
- البروكلي
- القرع الأصفر أو الأخضر.
- الباذنجان.
- المشروم.
- الفلفل بأنواعه.
- الخضراوات الورقية الأخرى.
- البنجر.



البالون المعدي الهوائي

١٠

مجموعة الفواكه:

(الحصة الواحدة تعطي 60 سعرة حرارية 15 غرام كربوهيدرات، 0 غم بروتين، 0 غم دهون) وتعادل:

الفواكه الطازجة:

- حبة متوسطة الحجم من التفاح، البرتقال، الإجاص (كثيري)، الدراق، أو الرمان
- ½ حبة متوسطة الحجم من الموز أو المانجو
- 2 حبة متوسطة الحجم سنطرة (يوسفي)، أو تين طازج
- 3 حبات متوسطة الحجم من المشمش، أو الخوخ (كوجا)
- 5 حبات متوسطة الحجم من الرطب
- 12 حبة متوسطة الحجم من العنب، أو الكرز
- ½ كوب (مكعبات) من الأناناس
- 1 كوب (مكعبات) من البطيخ الأصفر، أو البابايا
- ¼ (مكعبات) كوب من البطيخ الأحمر، أو فراولة

الفواكه المجففة:

- 2 ملعقة طعام زبيب
- 2 حبة تين
- 3 حبات من المشمش، الخوخ، أو التمر

عصير الفاكهة:

- ½ كوب من عصير الفاكهة الطازجة



مجموعة اللحوم: (قليلة الدسم)

(الحصة الواحدة تعطي 45 سعرة حرارية 7 غرام بروتين) وتعادل:

- 30 جرام (حجم اصبعي اليد) من اللحم، الدجاج أو السمك المطبوخ منزوع العظام والجلد والشحم (مجموعة اللحوم خالية الدسم)
- 30 جرام من الجبنة البيضاء، أو التشيدر قليلة الدسم
- 2 ملعقة طعام (40 غرام) من اللبنة قليلة الدسم
- ¼ كوب جبنة قريش
- ملعقة طعام زبد الفول السوداني
- بيضة مسلوقة
- بياض بيضتين مسلوقتين.



مجموعة الدهون:

(الحصة الواحدة تعطي 45 سعرة حرارية 5 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 2 ملعقة طعام صلصة السلطة قليلة السعرات
- 8 حبات زيتون متوسطة الحجم
- 6 حبات كاجو متوسطة الحجم، أو بيذان (اللوز)
- 2 ملعقة صغيرة بذر/ حب
- 15 حبة فول سوداني متوسطة الحجم
- 2 ملعقة طعام جوز الهند (نارجيل) مبشور
- 2 ملعقة كبيرة افوكادو (30 غرام)
- 4 أنصاف جوز
- 2 ملعقة طحينيه



تعد ممارسة التمارين الرياضية يومياً وسيلة آمنة وفعالة لفقدان الوزن وحرق 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 2 معتدل، كما يمكن القيام بالتمارين الرياضية الأخرى حيث أن البالون لا يعتبر عائقاً أمام ممارسة التمارين الرياضية بكافة أشكالها.







مركز جراحة أمراض السمنة والأيض
BariatricandMetabolicSurgery@hamad.qa @
٤٤٣٩٦٧٩٦ / ٤٤٣٩٦٧٩٢ ☎
قسم التغذية العلاجية
hdietetics@hamad.qa @
٤٠٢٥٣٢٩٥ ☎