

معلوماتٌ موجَّهةٌ للمرضى -

النظام الغذائي بعد جراحات علاج البدانة



DRF
DIETISTERNAS
RIKSFÖRBUND

أعدَّ هذا الكتيِّب للمرضى الذين خضعوا لجراحات علاج البدانة (أو جراحات إنقاص الوزن).



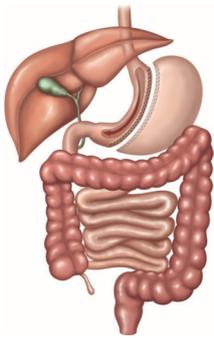
جراحات علاج البدانة

يُطلق على طبِّ البدانة باللغة الإنجليزية اسم "bariatrics"، وهو مشتق من الكلمة اليونانية "baros" التي تعني "الوزن". والهدف من إجراء جراحات علاج البدانة هو إنقاص الوزن وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض الثانوية المرتبطة بالبدانة.

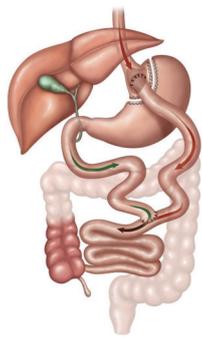
والنوعان الأكثر شيوعاً في السويد من هذه العمليات الجراحية هما:

- **جراحة المَجازة المَعِدِيَّة**، المعروفة أيضاً باسم تحويل مسار المعدة، وفيها يتمُّ تخطيَّ القسم الأكبر من المعدة وجزء من الأمعاء الدقيقة.
- **جراحة تكميم المعدة**، المعروفة أيضاً باسم قصِّ المعدة، وفيها يُزال قسمٌ كبيرٌ من المعدة لكن من دون إجراء أي تغيير على الأمعاء.

ويمكن اعتبار جراحات علاج البدانة العلاج الأكثر فعالية للبدانة المَرَضِيَّة، فهي تقلل خطر الإصابة بالأمراض الثانوية، كما أنها حسّنت نوعية حياة الكثير من المرضى الذين خضعوا لها.



جراحة تكميم المعدة (قصّ المعدة)
يُزال قسمٌ كبيرٌ من المعدة لكن من دون إجراء أي تغيير على الأمعاء.



جراحة المَجازة المَعِدِيَّة (تحويل مسار المعدة) يتمُّ تخطيَّ القسم الأكبر من المعدة وجزء من الأمعاء الدقيقة.

الرسوم التوضيحية: شركة إيثيكون، جونسون أند جونسون.

دامغة على أن أثبأ هذه النصائح يحمي من الإصابة بالأمراض المرتبطة بأسلوب الحياة، ويعزّز الصحة.

ما هي العادات الغذائية الصحية؟

تتلخّص العادات الغذائية الصحية في تناول الكثير من الخضروات، والخضروات الجذريّة، والبقوليات، والفاكهة، وأنواع التوت، وبعض المكسّرات والبذور. ينبغي أن تتناول الأسماك أو المأكولات البحرية أو الدجاج أو البادئ النباتية عنها بشكلٍ منتظم، وأن تقلل عدد مرات تناولك للحوم الحمراء (لحم الخنزير والبقر والطرائد البرية والخراف واللحوم الباردة مثل الشّجق). ومن شأن اختيار أنواع المعكرونة (الباستا) والأرز والخبز المصنوعة من الحبوب الكاملة أن يمنحك العديد من المنافع الصحية. وتعدّ الزيوت والمارجرين السائل، وكذلك منتجات الألبان التي تحملُ عبواتها رمز "ثقب المفتاح"، مثل الجبنة والحليب واللبن الزبادي، خياراتٍ أفضل من الأنواع العالية الدسم. ويُنصح بتقليل استهلاكك للسكر والملح والمشروبات الكحولية قدر الإمكان.

ما هي الأطعمة التي يمكنني تناولها بعد جراحة علاج البدانة؟ الأطعمة الغنية بالبروتين

بعد خضوعك للجراحة مباشرةً، من المرجّح أن يُطلَب منك تناول الأطعمة السائلة أو التي يسهل هضمها. وعندما تبدأ بتناول الأطعمة العادية مُجدِّداً، من الأفضل اختيار أغذية غنية بالبروتين. ومن الأغذية الغنية بالبروتين نذكرُ السمك والدجاج والبيض ومنتجات الألبان قليلة الدسم والبقوليات. يُساعدُ تناول الكثير من البروتينات في الحفاظ على الكتلة العضلية للجسم أثناء إنقاص الوزن. كما تساهمُ البروتينات في الشعور بالشبع، ممّا يساعد على تجنّب زيادة الوزن على المدى الطويل.

الخضروات والفاكهة

ننصحك بتناول الكثير من الخضروات والفاكهة، فهي مصدرٌ ممتازٌ للألياف والفيتامينات والمعادن. وتساعدُ الألياف على الشعور بالشبع والحفاظ على البكتريا النافعة في الأمعاء، كما أنها قد تمنع حدوث الإمساك. ينبغي أن تسعى إلى تبني عاداتٍ غذائيةٍ صحية والحفاظ عليها. ويمكن أن يستفيد جميع الناس من النصائح المتعلقة بالعادات الغذائية الصحية، فثمة أدلة



اكتشف الأسلوب الأمثل لك

تناول كميات كافية من الخضروات وحرك جسمك



قلل من

اللحوم الحمراء ومنتجات
اللحوم الباردة
الملح
السكر
المشروبات الكحولية



بهذه

الحبوب الكاملة
الدهون والزيوت
النباتية
منتجات الألبان
القليلة الدسم

استبدل هذه

الدقيق الأبيض
الدهون المشققة
من الزبدة
منتجات الألبان
العالية الدسم



أكثر من:

الخضروات القاسية
البقوليات
الفاكهة وأنواع التوت
الأسماك وفشار البحر
المكسرات والبذور
الحركة طوال اليوم

يبيّن "اكتشف الأسلوب الأمثل لك" طبيعة الأغذية الصحية. وقد نُشر بإذنٍ من الوكالة الوطنية السويدية للأغذية.



ما هي الأغذية التي يجب أن أتأولها؟

خلال الفترة التي تلي العملية الجراحية مباشرةً، عليك تناول الطعام ببطء لتتجنب الشعور بالانزعاج بعد الوجبات. كما يساعدك الأكل البطيء على فهم وإدراك الإشارات التي يرسلها جسمك للتعبير عن اكتفائه من الطعام. من الهام أن تمضغ طعامك بشكل جيد لتتجنب الشعور بالانزعاج بعد الوجبات.

ما هي المشروبات التي يجب أن أتأولها؟

قد لا يكون سهلاً عليك تناول ما يكفي من السوائل لترطيب جسمك خلال الفترة التالية مباشرةً للجراحة. حاول شرب كميات صغيرة على مدار اليوم. يجب أن يكون الماء هو مشروبك الأساسي، وأن تتجنب المشروبات التي تحتوي على السكر. تجنّب تناول الأطعمة والمشروبات في الوقت نفسه إذا سبّب ذلك الانزعاج لك. وتجنّب الإشارة إلى عدم وجود أي منافع صحية للامتناع عن شرب الماء مع الطعام. قد يصعب عليك تناول المشروبات الغازية أو الماء شديد البرودة. وقد يكون من الأفضل الاستعاضة عنهما بإضافة النكهات على الماء، مثلاً باستخدام الليمون.

متى وكمر مرة في اليوم يجب أن أتأول الطعام؟

بالنسبة إلى معظم الناس، تكفي ثلاث وجبات رئيسية وعدة وجبات خفيفة في اليوم للحصول على كامل احتياجاتهم الغذائية. ويُصح بتوزيع وجباتك على فترات زمنية منتظمة طوال اليوم. لكن بعض الأشخاص الذين خضعوا لجراحات البدانة يتناولون كميات صغيرة نسبياً من الطعام، لذلك قد يضطرون إلى زيادة عدد المرات. ينبغي أن تتفادى الوجبات الخفيفة قدر الإمكان للوقاية من نخر الأسنان ومن زيادة وزنك كثيراً على المدى البعيد.

ما هي كمية الطعام التي ينبغي لي تناولها؟

في البداية، يستهلك معظم الناس كميات أقل بكثير من الطعام بالمقارنة مع استهلاكهم قبل الجراحة. لكن بعد مرور ستة أشهر، يتمكن معظم الناس من زيادة كمية الطعام التي يتناولونها، وبعد مرور عامين يتمكن غالبية الناس من تناول حصة غذائية عادية الحجم وقليلة الدسم، مع الكثير من الخضروات. ويمكن تفسير هذه الزيادة التدريجية في حجم الحصة الغذائية بالتغيرات التي تطرأ مع مرور الزمن على إشارات الجوع والشبع في الجسم، وليس بالتغيرات التي تطرأ على حجم المعدة أو جيب المعدة.

لكن يستحيل تحديد الحجم "الطبيعي" للحصة الغذائية بعد إجراء الجراحة، ومن المهمّ تذكّر أن لكلّ إنسان احتياجاتٍ تختلف عن سواه. فالشخص البافع الذي يعيش حياةً نشطةً يحتاج إلى طاقةٍ تفوق ما يحتاجه شخصٌ آخر أكبر سناً وأقل نشاطاً.

كم ينبغي أن يصبح وزني بعد إجراء جراحة علاج البدانة؟

تختلف التغيرات في وزن الجسم بعد إجراء جراحة علاج البدانة من مريض إلى آخر، ومن النادر أن يصل المريض إلى الوزن "الطبيعي". وبحسب السجل الاسكندنافي لجراحات البدانة (SOReg)، فإن وزن المريض بعد مرور خمسة أعوام على الجراحة عادةً ما ينقص بنسبة 25% بعد جراحة المجازة المعدية (تحويل مسار المعدة)، وبنسبة 20% بعد جراحة تكبير المعدة (قص

المعدة). ويشمل هذا المعدّل الأشخاص الذين نقص وزنهم بنسبة 5% وأولئك الذين نقص وزنهم بنسبة 50% (أي بمقدار نصف وزن الجسم). وتعلّق نتائج الجراحة إلى حدّ كبير بقوة الإشارات الناتجة عن هرمونات الجهاز الهضمي، وهو أمرٌ وراثي إلى حدّ ما. كما أن هذه الإشارات تتغير مع مرور الوقت، ولا يمكنك التحكم بها. فقد يلوم الكثير من الأشخاص أنفسهم إذا زاد وزنهم بعد الجراحة، متسائلين عمّا إذا كانوا قد أفسدوا نتائجها بطريقةٍ أو بأخرى، غير أنه لا يوجد أي إثبات علمي على صحة ذلك. تكسب الغالبية الساحقة من المرضى الوزن بعد مرور عدة أعوام على خضوعهم للجراحة، غير أن هذه الزيادة تتعلّق بالشخص نفسه.

قد يُصاب بعض المرضى بحالة انخفاض مستوى سكر الدم بعد بضعة أعوام، وهو ما يُعرف باسم **نقص سكر الدم (Hypoglycemia)**. حيث تظهر الأعراض بعد ساعتين تقريباً من تناول الوجبة. فقد تشعر بالضعف أو الرِّجفان أو الدوخة أو قلة التركيز أو خفة في الرأس. إذا حدثت لديك هذه الأعراض، فعليك تناول طعامٍ أو شرابٍ يحتوي على كربوهيدرات سريعة، مثل الحليب أو العصير أو أقراص سكر الغلوكوز، ويُفضَّل أن تتناول وجبةً أو شطيرةً في غضون ساعة من ذلك. إذا عانيت بشدّةٍ من نقص سكر الدم، ينبغي أن تستشير اختصاصي تغذية للحصول على نصائح محددة تناسب حالتك.

في حال شعرت بالألم شديدة ومستمرة في المعدة، أو تكرّر حدوثها، عليك استشارة طبيبك.

هل لجراحات علاج البدانة أي تأثيرات جانبية؟

بما أن هذه الجراحات تسبب تغييراً في شكل المعدة والأمعاء وعملها، فقد يترافق تناول الوجبات أحياناً بتشنجات في المعدة بالإضافة إلى متلازمة "الإغراق".

الإغراق هو أمرٌ تعرّض له العديد من المرضى بعد الجراحة. قد تتمثل أعراض الإغراق في الشعور بالغثيان والتعب والحاجة إلى الاستلقاء، وخفقان في القلب ودوخة. يحدث الإغراق بعد تناول الوجبة مباشرة، وقد يكون ناتجاً عن تناول الطعام بسرعة أو بكمية كبيرة. وقد ينجم الإغراق أيضاً عن تناول طعام غنيّ بالكربوهيدرات "السريعة" أو الدهون. ومن الأطعمة التي عادةً ما تسبب الإغراق نذكر المأكولات السريعة، والمثلجات (الآيس كريم)، والأطعمة المقلّبة، والصلصات الغنية بالقشدة. بعد مرور أشهر قليلة على الجراحة، يكتشف معظم المرضى أنواع وكميات الأطعمة التي يمكنهم تحملها، وبذلك لا يُعتبر الإغراق مشكلةً جديدةً على المدى الطويل في معظم الأحيان. لا ينجم عن متلازمة الإغراق أيُّ أذىٍ عادةً، لكنها قد تكون مزعجة. وغالباً ما تستمر لمدة 30 إلى 60 دقيقة.



يحدث الإغراق بعد تناول الوجبة مباشرة، وقد يكون ناتجاً عن تناول الطعام بسرعة أو بكمية كبيرة. وقد ينجم الإغراق أيضاً عن تناول طعام غنيّ بالكربوهيدرات "السريعة" أو الدهون.



التمارين الرياضية

لأنهم لم يتلقوا في السابق معاملةً تخلو من الوصم السليبي، وتتيح منظمة HOBBS لهم الحصول على الدعم أو المساعدة في دعم الآخرين. يمكنك التواصل مع منظمة HOBBS عن طريق البريد الإلكتروني info@hobs.se أو عبر موقعها الإلكتروني: hobs.se.

جلسات المتابعة

تقدّم غالبية العيادات التي تُجري جراحات علاج البدانة جلسات متابعة لمدة عامٍ على الأقل من بعد إجراء الجراحة، أو لعدة أعوام في بعض الأحيان. وبعد انقضاء تلك الفترة، عادةً ما يتولّى مقدم الرعاية الصحية الأولية الخاص بك أمر رعاية المتابعة وإجراء الفحوص واختبارات الدم. وقد أفصح العديد من المرضى عن رغبتهم في الحصول على جلسات المتابعة لفترةٍ أطول في عيادة متخصصة أو مع اختصاصي تغذية. وبصفتك مريضاً، من الضروري للغاية أن تطلب الحصول على المساعدة التي تظن أنك بحاجة إليها عند تواصلك مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

المنافع الصحية

بالإضافة إلى المنافع المتعلقة بالوزن وحجم الجسم، فقد تحسّنت بشكلٍ ملحوظٍ المشاكل الصحية للمرضى الذين أُجريت لهم جراحات علاج البدانة ممّا أتاح لهم حياةً أكثر عافية بالمقارنة مع الأشخاص الذين لم يخضعوا للجراحة وما زالوا مصابين بالبدانة المرصّية. فمن شأن جراحة علاج البدانة تقليل مخاطر الإصابة بالسكّري من النمط الثاني أو المرض القلبي الوعائي، كما أن المرضى يتمتعون بحياةٍ أطول. وحتى إذا ازداد وزنك بعد بضعة أعوام من إجراء الجراحة، فإن المنافع الصحية على المدى الطويل تبقى ملحوظة.

من الضروري ممارسة التمارين الرياضية والحركة عموماً للحفاظ على قوة جسمك وحسن أدائه. ومن شأن ممارسة الرياضة بانتظام أيضاً التخفيف من بعض الأمراض أو الوقاية منها. كما أنها قد تساعد في تجنّب زيادة الوزن، لكنها ليست فعالةً في إنقاص الوزن تحديداً.

ومن المرجّح أن تجد سهولةً وتمعنً أكبر في ممارسة الرياضة بانتظامٍ إذا كان هدفك منها تقوية جسمك أو تحسين أدائه أو رفع قدرتك على التحمّل، وليس فقدان الوزن.

الفيتامينات والمعادن

يتوجّب على المرضى الذين خضعوا لجراحات علاج البدانة أن يتناولوا المكملات التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن طوال حياتهم. لتشعر بأنك في حالةٍ جسدية جيدة، يحتاج جسمك يومياً إلى 1000 ملغ من الكالسيوم، و800 وحدة دولية على الأقل من الفيتامين دال، و60 ملغ من الحديد، و400 ميكروغرام من حمض الفوليك، و1 ملغ من فيتامين ب12. ومن الضروري فحص مستويات هذه العناصر الغذائية عن طريق إجراء اختبار الدم مرّةً في السنة في المركز الصحي.

الوصمة السلبية بسبب حجم جسمك

في يومنا هذا، يتكرر تداول مصطلح "وصمة الوزن"، ويمكن تعريفه ببساطة على أنه نوعٌ من الأحكام المسبقة التي تؤثر في الأشخاص على مستوى جماعي. ويتعرّض العديد من المصابين بالبدانة لوصمة الوزن. وهي تتلخّص في أن يتخذ الناس لا تعرفهم من قبل موقفاً أو رأياً سلبياً تجاهك بسبب حجم جسمك. وفي منظمة HOBBS (Hälsa oberoende av storlek) المعنيّة بالمرضى، يقول المرضى الذين أنقصوا وزنهم أن تعامل الآخرين معهم اختلف بالكامل بعد فقدانهم الوزن. وهم يشعرون أنهم يتلقون المزيد من التقدير والاحترام الآن، لكن الانزعاج والحزن يساورهم أيضاً

