

**Dr. Hosam Abdel. Aziz**

M.D. Medicine

Prof. Of Hepatology

Gastroenterology & Endoscopy

Ain Shams University

دكتور

**حسام عبد العزيز**

استاذ الأمراض الباطنية والكبد

والجهاز الهضمي

كلية الطب - جامعة عين شمس

## نظام التغذية بعد تركيب البالون

### التوصيات العامة:

- يجب أكل ثلاث وجبات أساسية صغيرة فى اليوم مع التقليل من الوجبات الخفيفة بين الوجبات الأساسية.
- يجب الأكل ببطء مع المضغ جيدا 15 إلى 20 مرة للمضغ.
- يجب التوقف عن الأكل والشرب قبل الإحساس بالشبع.
- يجب شرب المشروبات ذات السعرات المنخفضة.
- يجب شرب كميات كافية من السوائل حوالى من 2 إلى 3 لتر فى اليوم.
- يجب الشرب فقط بعد الأكل (عدم شرب السوائل أثناء الوجبة).
- يجب عمل تمارين خفيفة ونبدأ فى عمل التمرينات الخفيفة بعد أسبوعين من تركيب البالون.

### نظام الأكل يوم تركيب البالون:

- يبدأ الشراب بعد إجراء المنظار بساعتين.
- الشراب مياه معدنية أو شاي (بسكر خفيف أو بدون سكر).
- يشرب فقط 100 مل (كوب صغير) كل نصف ساعة.
- يشرب ببطء فى رشقات صغيرة.
- إنتظر دقيقة أو دقيقتين ما بين الرشقة والأخرى.
- يجب ألا تقل السوائل المشروبة عن 2 إلى 3 لتر فى اليوم

### الأكل الأسبوع الأول والثانى بعد تركيب البالون:

- شوربة خالية من الخضروات واللحوم.
- زبادى قليل الدسم خالى من السكر.
- لبن منزوع الدسم
- عصائر فواكه طازجة أو فواكه لينة القوام مثل : (التفاح - الموز - الكمثرى).
- عصير الخضروات.
- مشروبات قليلة السعرات.
- مكملات بروتينية (شوفان) خاليه من السكر مع لبن منزوع الدسم.
- (6 : 8) كوب ماء وهو مايعادل (2 : 3) لتر يوميا

**ملحوظة:** ينصح بشرب عصير خضروات واللبن وعصير الفواكه والماء بين الوجبات بكميات كافية لتجنب الجفاف  
عينة من نظام التغذية (مثال):

- الإفطار: ثلث كوب من الفواكه اللينة + نصف كوب زبادى
- الغذاء: نصف كوب شوربة + ثلث كوب فاكهة لينة
- العشاء: نصف كوب زبادى + نصف كوب فاكهة لينة.

#### الأكل الأسبوع الثالث والرابع بعد تركيب البالون:

- فى هذه الفترة يتم أخذ مزيد من السوائل والعصائر وذلك للمساعدة على التكيف مع البالون.
- لابد أن يتم خلط الأكل جيداً وتجهيزه حتى يصل إلى قوام لبن أو شبه سائل.
- تجنب المأكولات الحريفة.

استخدام القائمة التالية لتعطيك فكرة عما تستطيع أكله فى الأسبوع الثالث والرابع:

- 1- المشروبات: الماء - الشاي - القهوة - المشروبات الغير غازية - العصائر الطبيعية - اللبن منزوع الدسم - الزبادى الخالى من السكر قليل الدسم.
- التقليل من أو تجنب: الفواكه المعلبة أو الغير طازجة - الصودا - الكحوليات - المشروبات الغازية - الشاي المثلج بالسكر - منتجات الزبادى التى تحتوى على مكسرات وبذور - الشيكولاتة باللبن - اللبن المجفف - اللبن كامل الدسم.
- 2- الفواكه: الكمثرى المقشرة - التفاح - الموز
- التقليل من أو تجنب: الفواكه المعلبة أو مشروبات الفواكه المعلبة
- 3- الخضروات: الخضروات المقشرة - عصير الخضروات
- التقليل من أو تجنب: الخضروات الغير مطهية - الخضروات المعلبة - الخضروات التى تسبب الغازات مثل (الكرنب).
- 4- الشوربة: شوربة الكريمة المصنوعة من لبن منزوع الدسم
- التقليل من أو تجنب: أى شوربة دسمة
- 5- النشويات: البطاطس المهروسة
- التقليل من أو تجنب: الخبز - المكرونة - الأرز - أى نشويات أخرى
- 6- أو اللحوم والمكملات البروتينية: الدجاج المسلوق - الأرنب - السمك - التونة - لحم بقرى أو جاموسى خالى من الدهن - اللحوم الخاصة بالأطفال - جبن ابيض منخفض الدسم - البيض المفوق
- تجنب: لحم الخرفان - البط - الأوز - الحمام - القشريات البحرية.
- 7- الدهون والسكريات: البودينج
- تجنب: السمن - الزيوت - الشيكولاتة - الحلويات - الفواكه عالية السكر (التين - العنب - المانجو - البلح).

132 شارع النهضة - ميدان تريومف - مصر الجديدة - تليفون: 01210755581

10 شارع الشهيد إبراهيم سالم - كلية البنات - مصر الجديدة - تليفون: 24192281

122 شارع الجلاء - ميدان رمسيس - تليفون: 25740323

الموقع الإلكتروني: drhossamabdelaziz.com