



الجمعية الخيرية لمكافحة السمنة "كيل"  
Kayl Association for combating Obesity

# المرحلة الثانية الشفافة

3 أيام بعد العملية

الأطعمة المسموح بها خلال المرحلة:

- الماء الصافي
- عصير التفاح، عصير العنب، (بدون سكر) العصائر الجاهزة
- الجيلي بدون سكر مضاف
- الأعشاب الدافئة، النعناع، بابونج، يانسون بدون سكر
- مرق اللحم أو الدجاج أو الخضار بعد التصفية

لا تقل كمية الماء الصافي عن ١.٢ لتر يوميا



يمنع شرب الشاي والقهوة في هذه المرحلة



المشروبات الغازية غير مسموحة



لا تستخدم المصاصة (straw) في هذه المرحلة



المشي كل ساعتين قدر المستطاع، أو ٥ مرات في اليوم لمدة لا تقل عن ١٥ دقيقة



درجة حرارة السوائل يفضل أن تكون معتدلة ولا مانع بأن تميل للبرودة



# المرحلة الأولى الماء

12-24 ساعة بعد العملية

الأطعمة المسموح بها خلال الساعات الأولى:

الماء الصافي فقط

يمنع شرب الشاهي والقهوة في هذه المرحلة



يمكن إضافة ماء الورد أو ماء الكادي كمنكهات للماء



يجب شرب على رشفات لمنع التقيؤ (٥٥مل كل ٣٠ دقيقة)



يمنع شرب الشاهي والقهوة في هذه المرحلة



ينصح بتحريك الأقدام باستمرار والجلوس على الكرسي بدلا من الاستلقاء على السرير حسب الاستطاعة



درجة حرارة السوائل يفضل أن تكون معتدلة ولا مانع بأن تميل للبرودة



# بعد عمليات التكميم

@Kayl\_sa

www.Kayl.org.sa

9 2 0 0 1 5 1 9 4

# المرحلة الخامسة

## الطعام المهروس

10 ايام بعد العملية



### الأطعمة المسموح بها خلال المرحلة:

- الأطعمة المسموحة في المراحل السابقة
- الأكلات الشعبية اللينة سهلة المضغ مثل :
- السليق والجريش والقرصان والمرقوق
- فاكهة لينة بدون قشور مثل العنب والبطيخ والشمام والموز
- الأرز المطبوخ جيدا والمضاف إلى المرق أو الإيدام

الحرص على شرب ٢ لتر ماء يوميا (موزعة خلال اليوم)



الاستمرار بتناول المكملات الغذائية لمدة ٣ أشهر (تناولها بالقوام المطلوب)



الابتعاد عن الأطعمة المسببة لصعوبة البلع مثل اللحوم الجافة



البدء بتناول وجبات البروتين بانتظام، ٨٠-٦٠ غم من البروتين يوميا



الاستمرار بتناول وجبات البروتين بانتظام



يسمح بشرب الشاي والقهوة بكميات محدودة في هذه المرحلة. وعند الإحساس بالحرقان نبتعد عنها



تناول الأطعمة المسموحة ببطء مع المضغ الجيد



# المرحلة الرابعة

## الطعام المطحون

10 ايام بعد العملية



### الأطعمة المسموح بها خلال المرحلة:

- جميع المسموح في المراحل السابقة
- حليب ولبن وزبادي قليل الدسم، زبادي بالفاكهة
- وجبات البروتين بعد وصفة الطبيب
- فاكهة مطحونة منزوعة البذور عدا الحوامض
- بيض مخفوق، رقائق الشوفان أو بسكويت سادة مع حليب حار
- المهلبية والكاسترد والكريم كراميل محضرة منزليا من حليب قليل الدسم

لا تقل كمية الماء الصافي عن ١.٨ لتر يوميا (موزعة خلال اليوم)



المكملات الغذائية أساسية في هذه المرحلة (تناولها بالقوام المطلوب)



استعمال الخلاط الكهربائي للحصول على القوام المطلوب في هذه المرحلة



البدء بتناول وجبات البروتين بانتظام، ٨٠-٦٠ غم من البروتين يوميا



المشي ٢٠ دقيقة ٣ مرات في اليوم + ممارسة الأنشطة اليومية الخفيفة



كل البهارات مسموحة عدا: الفلفل الأسود والزنجبيل والمسماز



تناول الأطعمة المسموحة ببطء مع المضغ الجيد كل ساعتين بكمية لا تتجاوز نصف كوب



# المرحلة الثالثة

## السوائل الكاملة

7 ايام بعد العملية



### الأطعمة المسموح بها خلال المرحلة:

- سوائل المراحل السابقة
- جميع عصائر الفاكهة الطازجة أو الجاهزة عدا الحوامض
- حليب ولبن وزبادي قليل الدسم
- الميترك شيك المحضر منزليا (نوع أو نوعين فاكهة مع حليب قليل الدسم بالخلط)
- أي نوع شوربة مخففة بكثافة أو قوام اللبن
- كل البهارات مسموحة عدا: الفلفل الأسود والزنجبيل والمسماز

لا تقل كمية الماء الصافي عن ١.٥ لتر يوميا



يمنع شرب الشاي والقهوة في هذه المرحلة



المشروبات الغازية غير مسموحة



البدء بتناول سوائل البروتين في هذه المرحلة حسب توصيات الطبيب وحاجة المريض.



المشي كل ساعتين قدر المستطاع، أو ٥ مرات في اليوم لمدة لا تقل عن ١٥ دقيقة صعود ونزول الدرج مسموح



التنويع بين السوائل مطلوب (الألبان، العصائر، الشوربات)

