

رژیم غذایی روز چهارم تا چهاردهم

سه روز از جراحی شما گذشته و حالا می‌توانید برنامه غذایی متنوع‌تری داشته باشید. این مرحله از برنامه غذایی شما همچنان بر پایه مصرف مایعات تنظیم شده؛ اما مواد غذایی در این مرحله غلظت بیشتری دارند. در واقع هر مایعی که در 10 روز آینده می‌خورید باید غلظتی معادل شیر داشته باشد.

1. هر ساعت 120 تا 150 سی‌سی مایعات بخورید.

2. با مصرف مکمل پروتئینی که برای شما تجویز شده، دریافت پروتئین روزانه‌تان را به بالای 70 گرم در روز برسانید. این مقدار به هیچ وجه به تنهایی از طریق دریافت مایعاتی مانند آب گوشت یا مرغ تامین نمی‌شود.

3. حتماً روزانه 4 فنجان آب معمولی میل کنید.

4. اگر تیم پیگیری پس از عمل اجازه داد، فعالیت‌های معمول و روزمره‌تان را از سر بگیرید.

5. همه مایعات مصرفی را قبل از میل کردن، صاف کرده و آنقدر هم بزنید تا غلظتی معادل شیر پیدا کند. پس از ده روز به مرور و به آرامی می‌توانید غلظت سوپ را افزایش دهید تا به اندازه فرنی غلیظ و نرم شود.

6. برای تهیه عصاره مرغ، مرغ را همراه با استخوان‌هایش خوب تمیز کرده و پوست و چربی‌های اضافه آن را بگیرید. سپس آن با آب و سبزیجات معطر بپزید (گوشت کاملاً پخته شود). سپس سبزیجات و گوشت را از قابلمه خارج کرده. عصاره حاصل را از صافی عبور دهید. سپس آن را به مدت یک ساعت در یخچال بگذارید تا چربی روی سطح ظرف جمع شود. این چربی را جدا کرده و آب مرغ مجدداً گرم کرده و مصرف کنید.

مواد غذایی مجاز از روز چهارم تا چهاردهم پس از جراحی

• آب معمولی

• مکمل پروتئین (بسته به تجویز توسط مشاور تغذیه و به میزان تعیین شده)

• پروتئین شیک (protein shake)

• آب میوه طبیعی رقیق شده بدون شکر (نصف لیوان آب میوه باید با نصف لیوان آب رقیق شود)

• عصاره گوشت یا مرغ چربی گرفته شده

• شیر یا ماست یا دوغ کم چرب (یک و نیم درصد چربی) یا بدون چربی

• سوپ رقیق و میکس شده بدون برنج و سیب‌زمینی یا نخودفرنگی، ذرت، خامه، کره، رشته یا رشته فرنگی، نودل

• ماست میوه‌ای خانگی بدون شکر

• آب سبزیجات

توصیه‌های مهم

1. همه عادت‌های صحیح غذایی که در سه روز گذشته تمرین کرده‌اید از جمله خوردن جرعه‌جرعه آب و مایعات و همه توصیه‌های غذایی از جمله افزایش تدریجی دریافت مایعات برای این مرحله نیز صادق است.
2. بهتر است در 3-4 روز اول تنها یک لیوان شیر (در دو وعده) بنوشید و کم کم میزان مصرف آن را افزایش دهید. یادتان باشد که مصرف شیر کاکائو، شیرقهوه، شیر نسکافه و همچنین مخلوط زرده تخم‌مرغ و شیر توصیه نمی‌شود اما در صورت تمایل می‌توانید از شیر سویا یا بدون لاکتوز استفاده کنید.
3. به محض احساس پری یا تهوع دست از غذا خوردن بکشید.
4. یک ساعت قبل و بعد از غذا خوردن آب بنوشید و پس از صرف غذا تا 45 دقیقه دراز نکشید.
5. در روزهای اول پس از جراحی از مایعات شیرین مانند چای نبات استفاده نکنید چون ممکن است باعث سرگیجه و تعریق و طپش قلب شود.
6. پرهیز از مصرف سیگار و قلیان در این مرحله لازم است چون باعث ناراحتی و افزایش ریفلاکس و یا بازگشت غذا از معده به دهان خواهد شد.
7. در صورتیکه مکمل پروتئین برای شما تجویز نشده یا مقدار دقیق مصرف را نمی‌دانید، به هیچ وجه مصرف آن را به صورت خودسرانه شروع نکنید.
8. انواع سوپ‌های ساده بدون برنج و سیب‌زمینی یا نخودفرنگی، ذرت، خامه، کره، رشته یا رشته فرنگی، نودل و... در این مرحله مجاز است و بهتر است به جای آب معمولی برای تهیه سوپ از عصاره گوشت یا مرغ چربی گرفته شده استفاده شود.
9. سوپی که در این مرحله خورده می‌شود باید رقیق، نرم و با غلظتی معادل شیر باشد و قبل از مصرف در میکسر، هم زده شود.
- 10- از روز دهم می‌توانید جعفری یا گشنیز یا برگ‌های کرفس ساتوری شده را نیز به سوپتان اضافه کنید.



یک نمونه برنامه غذایی روز چهارم تا چهاردم پس از جراحی

ساعت 8 صبح: یک فنجان آب معمولی ولرم یا نیمه گرم

ساعت 9 صبح: یک فنجان شیر کم چرب یا بدون چربی

ساعت 10 صبح: یک فنجان آب میوه طبیعی بدون شکر رقیق شده (نصف فنجان آب میوه با نصف فنجان آب رقیق شود)

ساعت 11 صبح: یک فنجان آب معمولی ولرم یا نیمه گرم

ساعت 12 ظهر: یک فنجان سوپ میکس شده

ساعت 1 بعد از ظهر: یک فنجان ژله رژیمی بدون شکر

ساعت 2 بعد از ظهر: یک فنجان آب معمولی ولرم یا نیمه گرم

ساعت 3 بعد از ظهر: یک فنجان آب هویج صاف شده

ساعت 4 بعد از ظهر: یک فنجان آب میوه طبیعی بدون شکر رقیق شده (نصف فنجان آب میوه باید با نصف فنجان آب رقیق

شود)

ساعت 5 بعد از ظهر: یک فنجان شیر یا ماست

ساعت 6 بعد از ظهر: یک فنجان آب معمولی ولرم یا نیمه گرم

ساعت 7 بعد از ظهر: یک فنجان سوپ میکس شده

ساعت 8 بعد از ظهر: یک فنجان آب معمولی ولرم یا نیمه گرم