

رژیم غذایی روز چهاردهم تا پایان ماه اول پس از جراحی

به همین سرعت 2 هفته از جراحی شما گذشت. در این دو هفته معده شما بهبود نسبی پیدا کرده و مقداری وزن از دست داده‌اید. اگر دو مرحله قبل را به دقت دنبال کرده باشید، با اصول تغذیه سالم پس از جراحی آشنا شده و عوارضی مثل برگشت غذا به دهان، درد، تهوع و استفراغ ندارید.



دیگر آماده هستید که غذاهای نیمه جامد یا پوره شده را وارد برنامه غذایی خود کنید. در واقع در این دو هفته مخلوط کن بهترین دوست شما خواهد بود و همه غذاهایتان باید قبل از مصرف داخل مخلوط کن نرم شوند. البته در مورد خوردن غذاهای جامد باید صبورتر باشید.

1- در هر وعده حدود 30 تا 50 گرم مواد غذایی حاوی پروتئین به صورت پوره شده همراه با 30 گرم سبزیجات پخته و پوره شده میل کنید.

2- تا زمانی که بتوانید در یک وعده، نصف فنجان غذا را تحمل کنید، روزی پنج تا شش وعده غذایی کوچک و کم حجم در طول روز داشته باشید. پس از آن 3 وعده غذای اصلی و 2 میان وعده میل کنید.

3- برنامه غذایی‌تان را جوری تنظیم کنید که صرف هر وعده، 20 تا 30 دقیقه طول بکشد.

مواد غذایی مجاز	مواد غذایی غیر مجاز
<ul style="list-style-type: none">غذاهای چسبناک و خیلی غلیظنان، برنج، پاستا، ماکارونی، نودل، لازانیاکیک، شیرینی تر یا خشک، بستنی، کلوچه، بیسکوئیتپنیر پیتزا، کره بادامزمینی، آجیل، ذرت بوداده، کره، مارگارین، چیپس، خامه، سس مایونز، شکلاتسبزیجات خام، میوه با پوستادویه و فلفلشیر پرچرب غذاهای سرخ شده یا چربنوشابه‌های گازدار، الکل، آبمیوه صنعتی	<ul style="list-style-type: none">تخم مرغ و سفیده تخم مرغپنیر یا پنیر سویامرغ، ماهی یا گوشت خوب پخته و پوره شدهمیوه و سبزیجات خوب پخته شده بدون شکر یا روغنموز نرم شدهلبنیات کم چرب (یک و نیم درصد چربی) یا بدون چربیفرنی کم شیرین یا حلیم خانگی بدون شکر و روغن

توصیه‌های مهم

1. همه عادت‌های صحیح غذایی که در 14 روز گذشته تمرین کرده‌اید از جمله خوردن جرعه جرعه آب و مایعات و همه توصیه‌های غذایی از جمله افزایش تدریجی دریافت مایعات برای این مرحله نیز صادق است.
2. مصرف گوشت سفید که کاملاً پخته و پوره شده باشد مانعی ندارد؛ اما مصرف گوشت قرمز طی این دو هفته ممکن است باعث بروز یک سری مشکلات گوارشی شده و قابل تحمل نباشد که در این صورت باید مصرف گوشت قرمز را تا دو هفته دیگر به تاخیر بیندازید.
3. مصرف سبزیجات پخته در این مرحله بلامانع است؛ اما خوردن سبزیجات خام توصیه نمی‌شود.
4. در هر روز فقط یک غذای تازه به برنامه غذایی خود اضافه کنید و وقتی مطمئن شدید بدنتان تحمل می‌کند غذای جدید بعدی را اضافه کنید و در صورتی که دچار نفخ یا دل درد شدید شدید آن غذا را از برنامه خود حذف کنید.
5. در طی روز از ریزه‌خواری و خوردن مداوم پرهیز کنید چرا که باعث توقف کاهش وزن شده و اگر ادامه‌دار باشد حتی باعث افزایش وزن بعد از جراحی نیز خواهد شد.
6. هر وعده غذایی باید به اندازه یک پیاله کوچک یا یک فنجان حجم داشته باشد. بنابراین از بشقاب‌ها خیلی کوچک به جای بشقاب‌های غذاخوری بزرگ برای صرف غذا استفاده کنید.
7. برای پوره کردن مواد غذایی آنها را خوب پخته یا ریز خرد کنید. سپس مقدار بسیار کمی شیر، عصاره مرغ یا گوشت، آب سبزی یا روغن زیتون اضافه کرده و در مخلوط کن بریزید.

یک نمونه برنامه غذایی روز چهاردهم تا پایان ماه اول پس از جراحی

صبحانه: یک فنجان شیر کم‌چرب + یک عدد تخم‌مرغ پوره شده

میان وعده صبح: یک فنجان فالوده طالبی یا سیب پخته و رنده شده

ناهار: یک فنجان سینه مرغ آب‌پز و پوره شده با آب گوجه فرنگی

میان‌وعده عصر: یک فنجان آب میوه

شام: یک کف دست ماهی کباب شده و دو قاشق غذاخوری پوره هویج

قبل از خواب: یک فنجان ماست یا دوغ کم‌چرب