

رژیم غذایی ماه اول عمل های لاغری اسلیو معده ، بای پس معده

رژیم غذایی 1 ماه اول بعد از جراحی اسلیو و بای پس معده



رژیم غذایی ماه اول عمل های لاغری اسلیو معده ، بای پس معده

رژیم ماه اول عمل های لاغری به شرح زیر می باشد

#### 10 روز اول

لایعات شامل آبمیوه های رقیق و صاف شده، آب طعم دار شده با لیمو یا عمل و سایر طعم دهنده ها . دقت کنید آب خالی به خصوص در ماه اول چون سنگینه و باعث تهوع و درد میشه نخورید . سایر نوشیدنی های بدون گاز و الکل و قند مثل دوغ و شیر کم چرب و چای و عرقیات گیاهی و آب گوشت صاف شده ، آب مرغ ، پاچه و سیرابی صاف شده و.... بر ساعت بین ۱۵ تا ۲۰ قاشق غذاخوری مصرف مایعات مجاز است .

#### 10 الی 17 روز

پوپ میکس شده ( شامل سبزی جات و فاقدگوشت ) فرنی ، سرلاک ، انواع پوره جات شامل پوره سیب زمینی ، تخم مرغ ، کدو ، هویج که برای نرم کردن آنها به جای کره و روغن از روغن زیتون و بزر استفاده شود . حجم غذای مجاز در هر وعده ۴ الی ۵ قاشق غذا خوری و نهایتاً ۴ وعده در شبانه روز

#### 17 الی ۳۰ روز

پوپ سبزیجات پخته شده شامل کلم ، کدو ، هویج ، لوبیا ، ذرت بروکلی ، عسلی له شده ، انواع گوشت های پخته شده و میوه جات . ز یکماه به بعد تمایم غذاها ی موجود سر سفره میل شود به غیر از برنج، ماکارونی و نان که تا سه ماه میل نشود.

#### بست مایعات و پوره جات مجاز برای استفاده بیماران عمل کرده در هفته های ابتدایی پس از عمل

و هفته اول آبمیوه طبیعی صاف شده به غیر از آناناس ، پرتقال و انبه و وعده در روز آب پاچه و سیرابی ( در صورت سازگاری با ذائقه شما ) و یا آب مرغ ( هفته اول بدون ادویه و فقط از نمک استفاده شود ) ز روز پنجم شیر کم چرب و دوغ که با ماست کم چرب درست شده باشد.

ب و عمل، شیر و عمل و چای و عمل

ب خالی چون انبیت می کند با گلاب یا آبمیوه طعم دار کنید

نبه هم چون کالری زیادی دارد مصرف نشود و گرنه یک به ۵ میشه با آب مخلوط کرد.

ب سبب ، هویج ، لیمو شیرین ، هندوانه ، طالبی ، هلو و انگور به شرط صاف کردن میل شود.

ب هندو انه چون نفاخ است می توانید داخلش عمل بزنید یا بعدش عرق نعناع میل کنید .

گر می توانید حتما آب پاچه یا سیرابی بخورید تا ضعف نکنید البته بدون ادویه.

#### بست پوره

نغیده تخم مرغ ، فرنی با عمل

اخل سوپ می توانید هویج، قارچ، سیب زمینی، جو، عدس و مرغ بریزید.

نویج پخته شده

عدو یا بادمجان پخته شده یا کبابی

عدو حلوا بی

نوجه کبابی

نوجه پوست کنده

نیار ماست

نیار

وره سیب زمینی

ساهی قیله کبابی له شده

عدسی

نواع میوه های نرم در صورت سفت بودن پخته شود

نمپوت میوه ها با عدس

ورانی اسفناج

ارچ کبابی

یتون

نرما بدون پوست