

الأهداف الخاصة بتحقيق النجاح على المدى البعيد

Goals for Long Term Success

None of the weight loss surgeries will cure obesity. You will lose weight at first, but at some point, your success will depend on your lifestyle choices.

لا تؤدي أي من جراحات إنقاص الوزن لعلاج السمنة بالكامل. ستفقد الوزن في البداية، ولكن في مرحلة معينة سوف يعتمد نجاحك على اختيارائك في أسلوب الحياة.

Goals to accomplish before surgery

- ❑ Eat 5 to 6 small meals per day.
- ❑ Eat slowly. Rest about one minute between bites, using this time to cut food into smaller pieces or to set your utensils down. Avoid distracted eating environments, such as eating in front of the TV.
- ❑ Limit sugars, sweets, desserts, and sugared beverages to prevent dumping syndrome and weight gain. Limit sugars to no more than 10 grams per meal.
- ❑ Drink at least eight, 8-ounce cups (64 ounces total) of water a day.
- ❑ Sip liquids and practice eating meals without beverages. Stop 10 minutes before eating and wait at least 30 minutes after eating before you resume drinking.
- ❑ Wean off of caffeine, carbonated beverages, and alcohol. Drink more sugar-free beverages, such as water.
- ❑ Take a complete multivitamin and mineral supplement daily to promote long term health.

الأهداف التي يجب تحقيقها قبل الجراحة

- ❑ تناول ما بين 5 إلى 6 وجبات صغيرة في اليوم.
- ❑ تناول طعامك ببطء. واسترح دقيقة واحدة ما بين كل قسمة وأخرى، بحيث يمكن استغلال هذا الوقت في تقطيع الطعام إلى قطع صغيرة، أو لوضع الأدوات على المائدة. تجنب بيئات تناول الطعام التي تسبب التشتت، مثل تناول الطعام أمام شاشة التلفاز.
- ❑ ينبغي الحد من تناول السكريات، والحلويات، والمشروبات التي تحتوي على السكر لتجنب متلازمة الإغراق وزيادة الوزن. يرجى الحد من استهلاك السكريات بحيث لا يزيد عن 10 غم في الوجبة الواحدة.
- ❑ تناول ما لا يقل عن 8 أكواب، كل كوب 8 أوقيات من الماء يوميًا (بإجمالي 64 أوقية).
- ❑ ارتشف السوائل وتدرّب على تناول الوجبات بدون مشروبات. توقف لمدة 10 دقائق قبل تناول الطعام وانتظر 30 دقيقة على الأقل بعد تناول الطعام قبل استئناف الشرب.
- ❑ يجب الإقلاع عن تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين، والمشروبات الغازية والكحوليات. تناول المزيد من المشروبات الخالية من السكر، مثل الماء.
- ❑ تناول المكملات الغذائية المتكاملة التي تحتوي على الفيتامينات المتعددة والمكملات الغذائية المعدنية يوميًا لتعزيز الصحة على المدى البعيد.



- ❑ Understand the importance of protein and protein sources for the post-op diet.
 - Choose lean protein sources like meat, dairy, beans and nuts/seeds.
- ❑ Eat less fried foods, added fats and processed food items.
- ❑ Emphasize at-home meal planning and packing. Limit dining out to 1 or 2 times a week.

Behaviors for long-term success

- ❑ Maintain a tracking system of daily food intake, such a food log or a mobile device app.
- ❑ Consider tracking all food, all fluids, time eaten, portion sizes, estimated calories, grams of protein and physical activity.
- ❑ Exercise regularly, including both aerobic exercise and strength training.
- ❑ Plan ahead for balanced meals, including lean proteins, fruits and vegetables
- ❑ Surround yourself with positive social and behavioral support.
- ❑ Get enough sleep. Aim for at least 6 to 8 hours per night.
- ❑ Weigh yourself weekly to track your progress.

- ❑ تفهم أهمية البروتينات ومصادر البروتين في النظام الغذائي المتبع ما بعد إجراء الجراحة.
 - اختر مصادر البروتين الخالية من الدهون مثل اللحوم والألبان والفاصوليا والمكسرات/الحبوب.
- ❑ تناول كمية أقل من الأطعمة المقلية، والدهون المضافة، والأطعمة المصنّعة.
- ❑ اهتم أكثر بالتخطيط للوجبات في المنزل وتعبئتها. قلل مرات تناول الطعام في الخارج إلى مرة أو مرتين أسبوعياً.

السلوكيات المتبعة لتحقيق النجاح على المدى الطويل

- ❑ يمكن استخدام نظام تتبع لتناول الطعام اليومي، مثل سجل الطعام أو أحد التطبيقات على المحمول.
- ❑ الاهتمام متابعة تناول جميع الأطعمة وجميع السوائل، والوقت المستغرق، وأحجام الوجبات، والسعرات الحرارية المقدرة، وكمية البروتين بالجرام، والنشاط البدني.
- ❑ ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، بما في ذلك تمارين الأيروبيكس وتدريبات القوة البدنية.
- ❑ التخطيط المسبق لتناول الوجبات المتوازنة، لتشمل البروتينات الخالية من الدهون والفواكه والخضروات
- ❑ ينبغي إحاطة نفسك بالدعم الاجتماعي والسلوكي الإيجابي.
- ❑ الحصول على القدر الكافي من النوم. يهدف النوم من 6 إلى 8 ساعات على الأقل في الليلة الواحدة.
- ❑ وزن نفسك أسبوعياً لمتابعة التقدم المحرز الذي وصلت إليه.

Behaviors that are red flags for failure

- Starting to eat sweets.
- Eating fast foods often.
- Skipping meals.
- Eating after your stomach is full.
- Eating rapidly.
- Grazing mindlessly.
- Eating when bored, upset, angry or depressed.
- Clinging to the couch and not exercising.
- Choosing favorite carbs first.
- Snacking from vending machines.
- Eating and drinking at the same time.

السلوكيات التي تدق ناقوس الخطر وتندر بالفشل

- الشروع في تناول الحلويات.
- تناول وجبات الطعام السريعة بشكل دائم.
- تخطي الوجبات.
- تناول الطعام حتى مع امتلاء المعدة.
- تناول الطعام بسرعة.
- تناول الطعام دون التفكير فيما تأكله.
- تناول الطعام عند الشعور بالملل، أو الغضب، أو الاكتئاب.
- الجلوس على الأريكة لوقت طويل وعدم ممارسة الرياضة.
- اختيار الكربوهيدرات المفضلة أولاً.
- تناول الوجبات الخفيفة من ماكينات البيع.
- تناول الأطعمة والمشروبات في ذات الوقت.

يرجى التحدث مع طبيبك أو فريق الرعاية الصحية إذا كان لديك أي أسئلة حول رعايتك.

لمزيد من المعلومات الصحية، يرجى زيارة الموقع patienteducation.osumc.edu، أو الاتصال بالمكتبة للحصول على المعلومات الصحية على الرقم 614-293-3707 أو من خلال البريد الإلكتروني health-info@osu.edu.

Talk to your doctor or health care team if you have any questions about your care.

For more health information, go to patienteducation.osumc.edu or contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.