



جراحة السمنة الخطوة الثانية من النظام الغذائي

Bariatric Surgery Step 2 Diet

The Step 2 Diet consists of full liquids and blended or puréed solids. The portions are very small to help prevent vomiting. These small high protein meals will help your new stomach pouch heal.

This diet provides about 600 to 800 calories and 55 grams of protein per day. Do your best as you plan your meals, and talk to our staff if you have questions or concerns.

Warning: This diet does not have enough calories, protein, vitamins, minerals, and fiber. Only use this diet while under the supervision of your doctor for up to 4 weeks after bariatric surgery.

يتألف النظام الغذائي للخطوة الثانية بالكامل من السوائل والأطعمة المضروبة في الخلاط و/أو الأطعمة الصلبة البيورية. وتكون الكميات صغيرة جدًا لتجنب التقيؤ. سوف تساعد هذه الوجبات الصغيرة التي تحتوي على نسبة عالية من البروتين على التئام جراب المعدة الجديدة.

يوفر هذا النظام الغذائي حوالي 600 إلى 800 سعرة حرارية و 55 جرامًا من البروتين يوميًا. ابذل قصارى جهدك في التخطيط لوجباتك، وتحدث مع العاملين لدينا إذا ما كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف.

تحذير: هذا النظام الغذائي لا يحتوي على كمية كافية من السعرات الحرارية، والبروتينات والفيتامينات والمعادن والألياف. يرجى استخدام هذا النظام الغذائي فقط تحت إشراف الطبيب لمدة 4 أسابيع بعد جراحة السمنة.

General guidelines

- Your meals will be only liquid or puréed. Puréed food should be the consistency of applesauce and be thin enough to flow through a funnel.
- Sip meals very slowly. Drink 4 to 6 fluid ounces or ½ to ¾ cup over 20 to 30 minutes.
- The amount you will be able to eat at one time is very small. **Eat at least 6 small meals each day.**

إرشادات عامة

- سوف تتألف وجباتك فقط من السوائل أو الأطعمة البيورية. يجب أن تكون الأطعمة البيورية في سمك صوص التفاح وأن تكون خفيفة بما يكفي بحيث يمكنها أن تتدفق عبر القمع.
- ارتشف وجباتك ببطء للغاية. تناول من 4 إلى 6 أوقيات من السوائل أو ½ إلى ¾ كوب على مدار ما بين 20 إلى 30 دقيقة.
- الكمية التي سيكون في إمكانك تناولها في المرة الواحدة ستكون صغيرة للغاية. تناول ما لا يقل عن 6 وجبات صغيرة كل يوم.

- Because you will be eating smaller amounts with your new stomach pouch, it is important to choose foods that are high in protein. **Choose one item from the milk or meat group with each meal or snack.** These foods are high in protein and should be eaten first. Protein helps your body heal from surgery. **We recommend eating 8 servings each day from the milk or meat group or 60 to 80 grams of protein a day.** Read Nutrition Facts food labels on food products to learn the protein content of foods.
- **Drink at least 6, 8-ounce cups of water or other sugar free beverage each day.** Drink only between meals. Sugar free beverages include Crystal Light, V8 Diet Splash, tomato juice, V8 low sodium vegetable juice, sugar free Kool-Aid, sugar free decaf iced tea, flavored waters and sugar free popsicles. Do not drink for 10 minutes before meals, and wait 30 minutes after meals to drink. Avoid beverages with alcohol, caffeine or carbonation, such as soft drinks, seltzer water, and sparkling drinks.
- **Take 2 chewable, complete vitamin and mineral supplements each day as directed.** This will help to prevent vitamin and mineral deficiencies. Take the vitamins with a meal in which you have included some fat.
- Record everything that you eat (what and how much) for at least 3 days. Bring this with you to your next appointment. The dietitian will calculate how many calories and how much protein you are eating.
- **Restaurant foods are NOT recommended for the first 2 months after surgery.**
- حيث أنك ستتناول كميات أصغر من الطعام نظرًا لصغر حجم المعدة الجديدة، فمن المهم اختيار الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البروتين. **اختر نوعًا واحدًا من مجموعة الألبان أو اللحوم مع كل وجبة أو وجبة خفيفة.** هذه الأطعمة تحتوي على نسبة عالية من البروتين ويجب تناولها أولاً. البروتينات تساعد جسمك على الالتئام ما بعد الجراحة. **نوصي بتناول 8 حصص يوميًا من مجموعة الألبان أو اللحوم أو 60 إلى 80 جرام من البروتين يوميًا.** اقرأ ملصقات الحقائق الغذائية الموجودة على منتجات الطعام للتعرف على محتوى الطعام من البروتين.
- **تناول ما لا يقل عن 6 أكواب، كل كوب 8 أوقيات من الماء أو غير ذلك من المشروبات الخالية من السكر كل يوم.** لا تتناول المشروبات إلا بين الوجبات. تتضمن المشروبات الخالية من السكر المشروبات الشفافة، ومشروب V8 Diet Splash، وعصير الطماطم، وعصير الخضروات V8 الذي يحتوي على نسبة منخفضة من الصوديوم، و Kool-Aid الخالي من السكر، والشاي المثلج الخالي من السكر والذي لا يحتوي على الكافيين، والماء المنكه، والمصاصات الخالية من السكر. لا تتناول المشروبات لمدة 10 دقائق قبل الوجبات، وانتظر 30 دقيقة بعد الوجبات قبل أن تشرب. تجنب المشروبات التي تحتوي على الكحول أو الكافيين أو الكربون، مثل المشروبات الغازية وماء سلنزر والمشروبات الفوارة.
- **تناول قطعتين (2) من الفيتامينات أو المكملات الغذائية المعدنية التي تمضغ كل يوم حسب تعليمات الطبيب.** هذا الأمر سوف يساعد على وقايتك من نقص الفيتامينات والمعادن. تناول الفيتامينات مع الوجبة التي تحتوي على بعض الدهون.
- **سجل كل ما تتناوله (الأنواع والكميات) لمدة لا تقل عن 3 أيام.** أحضر هذه القائمة معك في موعدك التالي. سوف يقوم خبير التغذية بحساب عدد السعرات الحرارية والبروتينات التي تتناولها.
- **لا يوصى بتناول أطعمة من المطاعم خلال أول شهرين بعد الجراحة.**

Tips on how to purée foods

- Cut food into small pieces.
- Place food into blender or food processor.
- Add liquid, such as broth or milk.
- Blend or purée until smooth.
- Strain foods that do not blend in a completely smooth consistency.
- Season foods to taste. You may want to avoid spicy foods (Tabasco sauce, white pepper, red pepper, etc.).

Dumping syndrome

You may have diarrhea, abdominal cramping, cold sweats, and light-headedness after eating. Eating too much sugar at one time, eating too much food or eating too fast can cause these symptoms. This is called dumping syndrome. Use a sugar substitute and foods made with a sugar substitute instead of sweetened foods. Dilute fruit juice with water (½ fruit juice and ½ water). Use sugar free Kool-Aid, Crystal Light, sugar free lemonade, and products like those.

Be sure to sip your drinks slowly.

Weight loss

The following actions may slow or stop your weight loss:

- Drinking regular sweetened pop, Kool-Aid, fruit punch, and undiluted fruit juice in large amounts.
- Eating high calorie snacks, such as cookies, candy, chips, cheese puffs, snack cakes, fried foods, ice cream, milkshakes, etc.

نصائح حول كيفية إعداد الطعام البيوريه

- تقطع الفواكه إلى قطع صغيرة.
- يوضع الطعام في الخلاط أو محضر الطعام.
- تضاف السوائل مثل المرق أو الحليب.
- يُخلط الطعام حتى يصبح ناعماً.
- يتم تصفية الطعام الذي لا يُخلط بحيث يصبح قوام الطعام ناعماً تماماً.
- تُضاف التوابل حسب المذاق الذي يروق لك. قد يكون لديك رغبة في تجنب تناول الأطعمة الحارة (صوص التاباسكو، الفلفل الأبيض، الفلفل الأحمر، إلخ).

متلازمة الإغراق (الإفراغ السريع)

قد تُصاب بالإسهال، أو التقلصات المعوية، أو التعرق البارد، والدوار بعد تناول الطعام. تناول كمية كبيرة من السكريات في وقت واحد، أو تناول الكثير من الطعام أو تناول الطعام بسرعة كبيرة قد يسبب هذه الأعراض. وهو ما يطلق عليه اسم متلازمة الإغراق (الإفراغ السريع). استخدم بديل السكر والأطعمة التي تحتوي على بدائل السكر بدلاً من الأطعمة المسكرة. عصير الفواكه المخفف بالماء (½ عصير فواكه و ½ ماء). تناول كول إيد «Kool-Aid» الخالي من السكر، أو السوائل الشفافة، أو عصير الليمون الخالي من السكر والمنتجات المماثلة. تحقق من ارتشاف المشروبات ببطء.

فقدان الوزن

قد يؤدي اتخاذ الإجراءات التالية إلى إبطاء أو وقف معدل إنقاص الوزن:

- تناول المشروبات الغازية المحلاة بانتظام، وكول إيد، وفروت بانش، وعصير الفواكه غير المخفف بكميات كبيرة.
- تناول الوجبات الخفيفة التي تحتوي على سعرات حرارية عالية، مثل الكوكيز، أو الحلوى، أو رقائق البطاطا، أو رقائق الجبن، أو كعكات الوجبات الخفيفة، أو الأطعمة المقلية، أو المتلجات، أو مخفوق الحليب، إلخ.

- Eating after you feel full. A few more bites at each meal can stretch out your new stomach pouch. Also, you will be eating too many calories.
- Skipping your small meals. Some people are tempted to only eat 2 or 3 times a day. This may decrease your metabolism and slow your weight loss. It may also prevent or prolong healing and recovery.

- تناول الطعام بعد الشعور بالامتلاء. بضع قضمات قليلة في كل وجبة من الممكن أن تتسبب في تمدد جراب المعدة الجديدة. وكذلك سوف تتناول كمية كبيرة من السعرات الحرارية.
- تخطي الوجبات الصغيرة. بعض الأشخاص يتم إغرائهم لتناول الطعام مرتين أو ثلاث مرات يوميًا. وهو ما من شأنه أن يقلل من معدل الأيض ومن معدل إنقاص الوزن. كما أنه قد يحول دون التعافي أو يطيل مدته.

Planning meals

Use foods from these groups to plan your meals.

Milk group

Choose 4 servings from this food group each day. Check sugar content and look for calcium fortified. These foods are good sources of protein and calcium:

- ½ cup fat free skim or 1% low-fat milk
- ½ cup Lactaid milk or soy milk
- 2 tablespoons nonfat dry milk powder
- ½ cup light yogurt (remove any pieces of fruit in yogurt)
- ½ cup puréed cottage cheese
- ½ package, Carnation Breakfast Essentials Light Start powder drink mix with ½ cup fat free skim milk
- 2 cans commercial diabetic formula or other high protein beverage
- ½ cup sugar free pudding (boxed) made with fat free skim milk
- ½ cup strained cream soup made with fat free skim milk

تنظيم الوجبات

استخدم أطعمة من هذه المجموعات للتخطيط لوجباتك.

مجموعة الألبان

- اختر 4 حصص من هذه الأطعمة كل يوم. تحقق من محتوى السكر وابحث عن الكالسيوم المعزز. تعتبر هذه الأطعمة مصادر جيدة للبروتين والكالسيوم:
- ½ كوب من الحليب خالي الدسم أو الحليب قليل الدسم 1%
- ½ كوب من حليب لاكتيد "Lactaid" أو حليب الصويا
- ملعقتان (2) من الحليب البودرة خالي الدسم
- ½ كوب من الزبادي اللايت (يرجى تخلص من كل قطع الفاكهة الموجودة في الزبادي)
- ½ كوب من الجبن القريش المضروب
- ½ عبوة من مزيج بودرة مشروب "Carnation Breakfast Essentials Light Start" مع ½ كوب من الحليب خالي الدسم
- عبوتين (2) من تركيبة السكري التجارية أو أي مشروب عالي البروتين
- ½ كوب من البودنج الخالي من السكر (المعلب) المصنوع من الحليب خالي الدسم
- ½ كوب من حساء الكريمة المصفاة المصنوعة من الحليب خالي الدسم

Meat group

Choose 4 servings from this food group each day. These foods are good sources of protein, energy, B vitamins, and iron.

- ½ small jar strained baby food meat (plain)
- 1 tablespoon creamy peanut butter
- ¼ cup water-packed tuna or chicken, puréed
- ¼ cup (1 ounce) cooked puréed meat, such as beef, fish, turkey, chicken, pork, and veal
- ¼ cup (1 ounce) puréed soft tofu
- ¼ cup canned fat free or vegetarian refried beans

Note: A small amount of fat-free gravy or broth may be added for flavor. Mixing puréed meat with mashed potatoes or puréed soups improves the taste. Seasoning may be added.

Vegetable group

Choose 1 or 2 servings from this food group each day. These foods are good sources of vitamins, minerals, and fiber and are low in calories.

- ½ cup vegetable juice, such as tomato, carrot, and V-8 juice
- ½ small jar strained baby food
- ¼ cup puréed vegetables such as:
 - Asparagus tips
 - Beets
 - Carrots
 - Green beans
 - Greens
 - Spinach
 - Tomato sauce
 - Vegetable soup
 - Zucchini

مجموعة اللحوم

اختر 4 حصص من هذه الأطعمة كل يوم. تعتبر هذه الأطعمة مصادر جيدة للبروتين والطاقة، وفيتامينات ب، والحديد.

- ½ برطمان صغير من طعام الأطفال المصفى من اللحم (سادة)
- 1 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني الناعمة
- ¼ كوب من التونا المعبأة في الماء أو الدجاج البيوريه
- ¼ كوب (أوقية واحدة) من اللحم البيوريه المطهي، مثل لحم البقر، أو الأسماك أو الديك الرومي، أو الدجاج، أو لحم الخنزير، أو لحم العجول
- ¼ كوب (أوقية واحدة) من التوفو الناعم البيوريه
- ¼ كوب من الفاصوليا المعلبة النباتية المعاد قليها أو الخالية من الدهون

ملاحظة: من الممكن إضافة كمية صغيرة من صلصة اللحم الخالي من الدهون أو المرق لتحسين الطعم. مزج اللحم البيوريه مع البطاطا المهروسة أو الحساء البيوريه يعزز الطعم. من الممكن إضافة القليل من التوابل.

مجموعة الخضروات

اختر ما بين حصة إلى حصتين من مجموعة الأطعمة هذه كل يوم. تعتبر هذه الأطعمة مصدر جيد للفيتامينات، والمعادن، والألياف كما أنها منخفضة السعرات.

- ½ كوب من عصير الخضروات مثل الطماطم، أو الجزر، أو عصير V-8
- ½ برطمان صغير من طعام الأطفال المصفى
- ¼ كوب من الخضروات البيوريه مثل:
 - ◀ أطراف الهليون
 - ◀ البنجر
 - ◀ الجزر
 - ◀ الفاصوليا الخضراء
 - ◀ الخضرة
 - ◀ السبانخ
 - ◀ صلصة الطماطم
 - ◀ حساء الخضروات
 - ◀ الكوسا

Fruit group

Choose 1 or 2 servings from this food group each day. Avoid strained fruit desserts and junior or toddler foods. These foods are good sources of vitamins, minerals, and fiber:

- ½ cup diluted, unsweetened fruit juice with 10 grams of sugar or less
- ¼ cup puréed, unsweetened fruit
- ¼ cup canned, fruit (lite, no sugar added or 100% juice), drained, and puréed
- ¼ cup unsweetened applesauce
- ½ small jar strained baby food

Note: **Full strength (non-diluted) fruit juice has more sugar and may cause dumping syndrome.** It is important to dilute juice by mixing together ¼ cup juice and ¼ cup water.

Starch group

Choose 1 or 2 servings from this food group each day. These foods are good sources of energy, B vitamins, and iron (if fortified).

- ½ cup puréed soup, any kind
- ½ cup cooked cereal, such as Cream of Wheat, Cream of Rice, oatmeal, and grits
- ¼ cup puréed, starchy vegetable, such as mashed winter squash, mashed potatoes, and mashed sweet potato

Fat group

Choose 2 servings from this food group each day.

- 1 teaspoon regular margarine or oil
- 2 teaspoons diet margarine
- 1 tablespoon low-fat mayonnaise or salad dressing

مجموعة الفاكهة

اختر ما بين حصة إلى حصتين من مجموعة الأطعمة هذه كل يوم. تجنب حلوى الفواكه المصفاة وأطعمة الأطفال الصغار أو في سن تعلم المشي. تعتبر هذه الأطعمة مصادر جيدة للفيتامينات، والمعادن، والألياف:

- ½ كوب من عصير الفواكه غير المحلى مع 10 جرامات سكر أو أقل
 - ¼ كوب من الفواكه البيوريه غير المحلاة
 - ¼ كوب من الفواكه المعلبة (الخفيفة من دون إضافة سكر أو 100% عصير) مصفى وبيوريه
 - ¼ كوب من صوص التفاح غير المحلى
 - ½ برطمان صغير من طعام الأطفال المصفى
- ملاحظة: عصير الفاكهة الكامل (غير المخفف) يحتوي على نسبة أعلى من السكريات وقد يسبب متلازمة الإغراق (الإفراغ السريع). من المهم التحقق من تخفيف عصير الفواكه عن طريق مزج ¼ كوب من العصير مع ¼ كوب من الماء.

مجموعة النشويات

اختر ما بين حصة إلى حصتين من مجموعة الأطعمة هذه كل يوم. تعتبر هذه الأطعمة مصادر جيدة للطاقة، وفيتامينات ب، والحديد (إذا ما كانت معززة).

- ½ كوب من الحساء البيوريه من أي نوع
- ½ كوب من الحبوب المطهية، مثل كريمة القمح، وكريمة الأرز، والشوفان، والفريك
- ¼ كوب من الخضروات النشوية البيوريه، مثل قرع الشتاء المهروس، والبطاطا المهروسة، والبطاطا الحلوة المهروسة

مجموعة الدهون

اختر حصتين من هذه الأطعمة كل يوم.

- 1 ملعقة صغيرة من السمن العادي أو الزيت
- 2 ملعقة صغيرة من السمن قليل السعرات
- 1 ملعقة كبيرة من المايونيز منخفض الدهون أو صلصة السلطة

Sample menu

General guidelines:

- Stop eating when you feel full. Pay attention to your stomach.
- In between meals, you may eat sugar free popsicles and sugar free drinks. You may also drink diluted fruit juice, vegetable juice, or fat free skim milk as a part of your beverages.

Breakfast - 7 grams of protein

- 2 tablespoons Cream of Wheat cooked in ½ cup fat free skim milk

Mid-morning - 30 grams of protein

- Whey protein powder with 8 fluid ounces fat free skim milk

Lunch - 1 to 2 grams of protein

- ¼ to ½ cup chicken broth or strained cream of chicken soup

Mid-afternoon - 6 to 14 grams of protein

- 3 to 6 ounces light or Greek yogurt

Dinner - 3 to 7 grams of protein

- ¼ cup puréed chili or bean soup

Evening - 30 grams of protein

- Whey protein powder with 8 fluid ounces fat free skim milk **or** favorite meal replacement shake

قائمة نموذجية

إرشادات عامة:

- توقف عن تناول الطعام عندما تشعر بالامتلاء. انتبه لحالة معدتك.
- فيما بين الوجبات، يجوز لك تناول المصاصات الخالية من السكر والمشروبات الخالية من السكر. يمكنك تناول عصائر الفواكه المخففة أو عصائر الخضروات أو الحليب خالي الدسم كجزء من المشروبات.

الإفطار - 7 جرامات من البروتين

- 2 ملعقة كبيرة من كريمة القمح المطهية في ½ كوب من الحليب خالي الدسم

منتصف الفترة الصباحية - 30 جرام من البروتين

- بودرة بروتين الشعير مع 8 أوقيات سائلة من الحليب خالي الدسم

الغداء - 1 إلى 2 جرام من البروتين

- ¼ إلى ½ كوب من مرق الدجاج أو حساء كريمة الدجاج المصفى

منتصف فترة ما بعد الظهر - 6 إلى 14 جرام من البروتين

- 3 إلى 6 أوقيات من الزبادي اليوناني أو الزبادي قليل الدسم

العشاء - 3 إلى 7 جرام من البروتين

- ¼ كوب من بيوريه الفلفل الحار أو حساء الفاصوليا

المساء - 30 جرام من البروتين

- بودرة بروتين الشعير مع 8 أوقيات سائلة من الحليب خالي الدسم أو مخفوق بديل الوجبات المفضل

Bariatric Surgery Step 2 Diet. Arabic.

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

لمزيد من المعلومات الصحية، اتصل بالمكتبة للحصول على المعلومات الصحية على الرقم **614-293-3707** أو 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, contact the Library for Health Information at **614-293-3707** or e-mail **health-info@osu.edu**.

© 2000 - March 11, 2019, The Ohio State University Wexner Medical Center.