



## תזונה לאחר ניתוח בריאטרי

תזונה מתאימה לאחר ניתוח בריאטרי חשובה מאוד להצלחת תהליך הירידה במשקל. הדיאטה המומלצת מכונה "הדיאטה הרב שלבית", דיאטה זו בנויה מהתקדמות הדרגתית במרקם המזון ובסוגי המזונות ובסוגי המזונות עד לאכילה של מזון במרקם רגיל תהליך שאורך כחודשיים. בטבלה שלהלן מפורטת התזונה המתאימה לפרקי הזמן השונים שלאחר הניתוח, בכל שלב מפורטים סוגי המזונות שמותר לצרוך, נוסף על אלו שצוינו בשלבים הקודמים. חשוב לציין כי קיימת שונות רבה בהתקדמות האכילה בין המנותחים, בהתאם לסוג הניתוח ולרגישות אישית. על כן מומלץ להקפיד על מעקב ארוך טווח אצל דיאטנית עם ניסיון בתחום.

### הנחיות תזונתיות לאשפוז:

התזונה המומלצת	ימים מתחילת ההזנה	סוגי מזונות מותרים	הערות
נוזלים צלולים	1-2 ימים	מים, תה, קפה ללא חלב, ג'לי, מיץ צלול	<ul style="list-style-type: none"> <li>• התחלת השתייה לפי הנחיית הרופא בלבד.</li> <li>• יש לשתות לאט בלגימות קטנות, עד ½ כוס כל פעם.</li> <li>• חשוב שהשתייה תהיה בטמפרטורת החדר.</li> <li>• יש להימנע משתייה מוגזת.</li> <li>• להימנע משתיית אלכוהול בחודשים הראשונים.</li> </ul>
נוזלים מלאים	3-7 ימים	מוצרי חלב ניגרים על בסיס חלב רגיל פרה/עזים/סויה ללא חתיכות פרי, קפה, חלב, יוגורט	<ul style="list-style-type: none"> <li>• לחלק את השתייה על פני היום.</li> <li>• יש להקפיד על שתייה לפחות כל 2-3 שעות, גם אם לא מרגישים צמא/רעש.</li> <li>• מומלץ לא לעבור נפח של חצי כוס או חצי גביע בכל ארוחה.</li> <li>• מומלץ שיעקר השתייה תהיה על בסיס מוצרי חלב ולא על בסיס מיצי פירות.</li> </ul>



התזונה המומלצת	הזמן מהשחרור	סוגי מזונות מותרים	הערות
כלכלה טחונה- מחיתית	שבוע עד שבועיים מתחילת השתייה	<p><b>חלבונים:</b> גבינות רכות עד 5% שומן מנה בשרית טחונה: עוף/הודו/בקר רך/דג- ניתן לשלב בתוך בלנדר בשרי (תפוח אדמה +ירק +מרק)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>מוס טונה (ניתן לטחון במוס גם ביצה קשה).</li> </ul> <p><b>ירקות ופירות:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>רסק עגבניות.</li> <li>ירקות מבושלים טחונים: גזר, קישוא, דלעת.</li> <li>פרי טחון ללא קליפה או מחית פרי קנויה (לדוגמא גרבר).</li> </ul> <p><b>פחמימות:</b> דייסה על בסיס חלב (לא קוואקר). פירה (תפוחי אדמה).</p> <p><b>שומן:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ניתן להוסיף בארוחות גם טחינה, מחית אבוקדו וממרח חומוס.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>יש להתחיל באוכל הטחון במרקם חלק ולהתקדם בהדרגה למרקם פחות אחיד.</li> <li><b>להפריד בין שתיית נוזלים לבין אכילה.</b> ניתן לשתות רבע שעה לפני האוכל או חצי שעה לאחריו.</li> <li>הכמות שניתן לאכול בכל ארוחה משתנה ממספר כפיות ועד כוס.</li> <li>יש להקפיד עד 3 ארוחות עיקריות ולא לדלג עליהן.</li> <li>חשוב לכלול בכל ארוחה מנת חלבון (מוצרי חלב, מנה בשרית טחונה, מוס טונה) ולהתחיל בה את האכילה.</li> <li>בשלב זה, בשל נפח הארוחות הקטן, מומלץ לשלב בין הארוחות העיקריות, 1-2 ארוחות ביניים קטנות, כך שהמרווח בין הארוחות יהיה 3-4 שעות.</li> <li>להקפיד ללעוס היטב את המזון.</li> <li>מומלץ להשתמש בצלחות קטנות. מומלץ להשתמש בכפיות ולא בכפות.</li> <li>כדי לעצור אחרי כמה כפיות לראות איך מרגישים ובהתאם התחושה להמשיך או להפסיק לאכול.</li> <li>להמשיך לקחת מולטי ויטמין במציצה או נוזלי.</li> </ul>

### סדר יום לדוגמא:

ארוחת בוקר: גבינה לבנה או יוגורט או אקטימל

ארוחת ביניים: גרבר פירות

ארוחת צהריים: מרק עוף טחון בבלנדר או ממרח כבד ופירה

ארוחת ביניים: גבינה/אבוקדו/חומוס למריחה

ארוחת ערב: מוס טונה/ גבינה לבנה/ יוגורט/ מרק עוף בבלנדר

ארוחת לילה: מחית פרי או מעדן ללא חתיכות פרי

\* גם אם אינך חש/ה רעב יש להקפיד על שתיה מרובה בין הארוחות, לא לשתות עם האוכל, 15 דקות לפני האוכל או חצי שעה לאחריו.

במידה והינך חש/ה בטוב ניתן להתחיל בפעילות גופנית מתונה כגון: הליכה, שחיה שבועיים לאחר הניתוח.

פארק עתידים, בנין מס' 3, תל אביב | טלפון: 03-7752000 | raphaelhospitals.co.il



התזונה המומלצת	הזמן מהניתוח	סוגי מזונות מותרים	הערות
כלכלה רכה	שבועיים עד חודש לאחר הניתוח	<p><b>חלבונים:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>קציצות, עוף רך, הודו, פסטרמה, דגים, סרדינים, טונה, טופו, חביתה.</li> <li>ביצה מקושקשת או קשה מגוררת בפומפיה.</li> </ul> <p><b>ירקות ופירות:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ירקות מבושלים.</li> <li>פירות טריים</li> <li>רכים ללא קליפה וללא גרעינים (לדוגמה: בננה, מלון, אגס רך קלוף).</li> </ul> <p><b>פחמימות:</b></p> <p>פחמימה במרקם יבש כגון: פתית, דגני בוקר, קרקר. תפוח אדמה מבושל.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ניתן להפסיק לטחון את המזון. חשוב לבחור בשרים רכים. מומלץ עדיין להימנע מפחמימה במרקם בצקי כגון: לחם ופסטה.</li> <li>סדר אכילה: מומלץ להתחיל בחלבון, לאחר מכן הירק ולבסוף הפחמימה (בשל מגבלת נפח הארוחה תתכן תחושת שובע מוקדמת ולכן יש לאכול לפי סדר חשיבות).</li> <li>מומלץ להעדיף מזון מבושל ברוטב מאשר אפוי או מטוגן (מזון רך ופחות יבש עובר טוב יותר).</li> <li>בכל ארוחה כדאי לשלב פריט מזון אחד חדש.</li> <li>מומלץ לקחת ביס קטן בכל פעם וללעוס לפחות 5 פעמים לפני בליעתו.</li> <li>מזון שגם להקאה או לתחושה לא טובה כדאי להימנע ממנו 3 ימים ואז לנסות שוב.</li> </ul>

#### סדר יום לדוגמא:

ארוחת בוקר: גבינה לבנה + חצי ביצה או יוגורט + קורנפלקס לא מתוק

ארוחת ביניים: חצי בננה/ חצי פרי רך וקלוף

ארוחת צהריים: קציצה/חצי שוק עוף מבושל + ירק מאודה

ארוחת ביניים: פתית + ממרח (טחינה/חומוס/ריבה/דבש)

ארוחת ערב: דג בתנור + ירקות מבושלים או פתית + סלט טונה או סלט ביצים וגבינה

ארוחת לילה: יוגורט עם פרי

**מומלץ להגיע לביקורת לדיאטנית 2-3 שבועות לאחר הניתוח**

**ולהיות במעקב כל 2-4 שבועות במשך לפחות חצי שנה.**