



جراحة السمنة: أهداف النجاح على المدى الطويل

ستخضع لتقييم شامل كجزء من إجراءات جراحة السمنة. بناءً على تاريخك الطبي ومتطلبات التأمين الخاصة بك ومتطلبات برنامج جراحة السمنة، قد تُقدم توصيات لأشياء مثل خطط الوجبات والتعديلات في النظام الغذائي وشرب الماء والتمارين الرياضية. من المهم أن تتبع هذه التوصيات بأفضل ما يمكنك. ستحتاج إلى الالتزام بهذه التغييرات قبل جراحة السمنة والاستمرار فيها بعد الجراحة.

العادات الصحية

قم بإجراء هذه التغييرات قبل الجراحة لتجنب المشاكل بعد الجراحة:

تناول 5 إلى 6 وجبات صغيرة أو وجبات خفيفة يوميًا.

• ستحتوي معدتك الصغيرة على كمية أقل من الطعام، لذلك ستحتاج إلى تناول الطعام بانتظام طوال اليوم للحصول على ما يكفي من السعرات الحرارية والعناصر الغذائية لصحتك. اجعل هذه عادة الآن، حيث قد يكون لديك القليل من الشهية أو الرغبة في تناول الطعام بعد الجراحة.

تناول الطعام ببطء وارتح لحوالي دقيقة بين القضمات.

• تجنب تناول الطعام في البيئات المشتتة، مثل تناول الطعام أمام التلفزيون، مما قد يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام أو تناول الطعام بسرعة كبيرة.

الهدف هو مضغ الأطعمة إلى قوام يشبه العجين. يمكن أن تكون القطع الكبيرة من الطعام غير مريحة للبلع والهضم بعد الجراحة. سيسمح لك تناول الطعام ببطء بالحكم بشكل أفضل على موعد التوقف عن الأكل. قد يؤدي تناول قسمة واحدة إضافية فقط إلى عدم الراحة أو القيء عند تناول الطعام.

اختر السوائل والأطعمة منخفضة السكر. قلل من السكريات بحيث تكون كميتها 10 جرامات أو أقل لكل وجبة. وهذا يشمل السكريات المضافة وكحوليّات السكر.

تنتقل السكريات بسرعة عبر الجهاز الهضمي. وقد يسبب تناول الكثير من السكر متلازمة الإغراق وأعراضًا مثل الإسهال والغثيان والقيء.

لا يتم امتصاص كحوليّات السكر جيدًا ويمكن أن تسبب الغازات والإسهال.

اشرب ما لا يقل عن ثمانية (8) أونصات من الماء (إجمالي 64 أونصة) من الماء يوميًا.

• تناول كميات أقل من الطعام يعطي جسمك كمية أقل من السوائل. لمنع الجفاف، اشرب المزيد من السوائل بين الوجبات.

ارتشف السوائل وتدرّب على تناول وجبات بدون مشروبات. توقف لمدة 10 دقائق قبل تناول الطعام وانتظر 30 دقيقة على الأقل بعد الأكل قبل استئناف الشرب.

يمكن أن يسبب شرب السوائل بسرعة كبيرة عدم الراحة أو القيء.

يمكن أن يؤدي شرب السوائل مع وجباتك إلى "طرد" الطعام عبر جسمك بسرعة كبيرة، مما يؤدي إلى أعراض غير مريحة مثل الغثيان والقيء والإسهال. يمكن أن يجعلك تشعر أيضًا بشبع أقل والجوع في وقت أقرب.

ابدأ في الاستغناء عن الكافيين والمشروبات الغازية والكحول.

يزيد الكافيين من خطر الإصابة بالجفاف وقرحة المعدة أثناء الشفاء.

يمكن أن تسبب الكربنة عدم الراحة، وقد تؤدي إلى تمدد المعدة.

الكحول ليس له قيمة غذائية وقد يزيد من خطر الإصابة بقرحة المعدة.

تناول مكملًا كاملًا من الفيتامينات والمعادن يوميًا لتعزيز الصحة على المدى الطويل.

تناول كميات أقل من الطعام يعرضك لخطر نقص الفيتامينات والمعادن.

- **ركز على البروتين** لتعزيز التئام الجروح والحفاظ على الأنسجة العضلية الخالية من الدهون أثناء فقدان الوزن.
- اختر أشكالاً خالية من الدهون من اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان. قم بتضمين الفاصوليا والمكسرات والبذور للتنوع.
- إذا كنت تتبع نظام غذائي نباتي أو نباتي صرف، فقابل اختصاصي تغذية لمناقشة خيارات البروتين النباتي.
- **تناول كميات أقل من الأطعمة المقلية والدهون المضافة والمواد الغذائية المصنعة.**
- الأطعمة الغنية بالدهون لا يتم تحملها بشكل جيد، وقد تسبب الغازات والانتفاخ والإسهال.
- وغالبا ما تحتوي الأطعمة المصنعة على نسبة عالية من السعرات الحرارية والملح والدهون غير الصحية.
- **ركز على تخطيط الوجبات وتناول الطعام في المنزل وتعبئة الوجبات.** قلل من تناول الطعام بالخارج إلى مرة أو مرتين في الأسبوع.
- يتيح لك الطهي التحكم في المكونات التي تتناولها وكيفية تحضيرها. كما يساعدك على تجنب الأعراض غير المريحة التي يمكن أن تحدث مع تناول الأطعمة المقلية أو المصنعة أو عالية الدهون أو عالية السكر من المطاعم.
- **أقلع عن التدخين وتخلص من أي منتجات من النيكوتين.** قبل الجراحة، يجب أن تكون مقلعاً من النيكوتين لمدة 90 يوماً على الأقل وأن تلتزم بالبقاء مقلعاً عن النيكوتين مدى الحياة. لمزيد من المعلومات، اقرأ "التدخين قبل وبعد جراحة السمنة" في "إجراء جراحة السمنة: الكتاب 1" في go.osu.edu/pted3689.

سلوكيات النجاح على المدى الطويل

- تتبع الأطعمة التي تتناولها ونشاطك من خلال سجل الطعام على الورق أو تطبيق الهاتف المحمول. تتبع جميع الأطعمة والسوائل والوقت الذي يتم تناوله وأحجام الحصص والسعرات الحرارية والبروتين والتمارين الرياضية.
- مارس الرياضة بانتظام. قم بتضمين التمارين الهوائية وتمارين القوة وتمارين الإطالة.
- خطط لوجبات متوازنة تشمل الفواكه والخضروات والبروتينات الخالية من الدهون.
- أحظ نفسك بالدعم الاجتماعي والعاطفي والسلوكي الإيجابي.
- احصل على قسط كاف من النوم. استهدف ما لا يقل عن 6 إلى 8 ساعات في الليلة.
- قم بوزن نفسك أسبوعياً لتتبع تقدمك.

علامات سلوكية تنذر بخطر زيادة الوزن

- البدء في تناول الحلويات.
- تناول الوجبات السريعة في كثير من الأحيان.
- تخطي الوجبات.
- تناول الطعام بعد امتلاء معدتك.
- الأكل بسرعة.
- تناول الطعام عشوائياً بلا تفكير أو تناول قضمات صغيرة بين الوجبات.
- تناول الطعام لتشعر بالتحسن عند الشعور بالملل أو الانزعاج أو الغضب أو الاكتئاب.
- قضاء الكثير من وقت "النشاط المنخفض" أثناء استيقاظك في مشاهدة التلفزيون أو لعب ألعاب الفيديو أو التمرير على هاتفك — خاصة إذا كنت لا تمارس الرياضة.
- اختيار الكربوهيدرات المفضلة أولاً.
- تناول الوجبات الخفيفة من آلات البيع.
- الأكل والشرب في نفس الوقت.

Bariatric Surgery: Goals for Long Term Success



THE OHIO STATE
UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

As part of the bariatric surgery process, you will have a thorough evaluation. Based on your medical history, your insurance requirements, and the bariatric surgery program requirements, recommendations may be made for things such as meal plans, dietary changes, water intake, and exercise. It is important that you follow these recommendations to the best of your ability. You will need to stick to these changes before bariatric surgery and continue them after surgery.

Healthy habits

Make these changes before surgery to avoid problems after surgery:

- **Eat 5 to 6 small meals or snacks per day.**
 - Your smaller stomach will hold less food, so you will need to eat regularly throughout the day to get enough calories and nutrients for your health. Make this a habit now, as you may have little appetite or desire to eat after surgery.
- **Eat slowly and rest about 1 minute between bites.**
 - Avoid eating in distracted environments, such as eating in front of the TV, which can lead to overeating or eating too fast.
 - The goal is to chew foods to a paste-like consistency. Large chunks of food can be uncomfortable to swallow and digest after surgery.
 - Eating slowly will allow you to better judge when to stop eating. Eating just 1 extra bite may lead to discomfort or vomiting when eating.
- **Choose liquids and foods low in sugar.** Limit sugars to 10 grams or less per meal. This includes added sugars and sugar alcohols.
 - Sugars travel quickly through the digestive tract. Eating too much sugar may cause dumping syndrome and symptoms like diarrhea, nausea, and vomiting.
 - Sugar alcohols are not well absorbed and can cause gas and diarrhea.
- **Drink at least eight, 8 ounce cups (64 ounces total) of water a day.**
 - Eating less food gives your body less fluid. To prevent dehydration, drink more liquids between meals.
- **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.
 - Drinking liquids too quickly can cause discomfort or vomiting.
 - Drinking liquids with your meals can “flush” the food through your system too quickly, leading to uncomfortable symptoms such as nausea, vomiting, and diarrhea. It can also make you feel less full and hungry sooner.
- **Start cutting out caffeine, carbonated drinks, and alcohol.**
 - Caffeine increases your risk of dehydration and stomach ulcers while healing.
 - Carbonation can cause discomfort, and may lead to stretching of the stomach.
 - Alcohol has no nutritional value and may increase the risk of stomach ulcers.

- **Take a complete multivitamin and mineral supplement daily to promote long term health.**
 - Eating less food puts you at risk for vitamin and mineral deficiencies.
- **Focus on protein** to promote wound healing and to preserve lean muscle tissue during weight loss.
 - Choose lean versions of meat, fish, and dairy. Include beans, nuts, and seeds for variety.
 - If you follow a vegetarian or vegan diet, meet with a dietitian to discuss plant-based protein options.
- **Eat less fried foods, added fats, and processed food items.**
 - High fat foods are generally not well tolerated and may cause gas, bloating, and diarrhea.
 - Processed foods are often high in calories, salt, and unhealthy fats.
- **Focus on meal planning, eating at home, and packing meals.** Limit dining out to 1 or 2 times a week.
 - Cooking gives you control of the ingredients you eat and how they are prepared. It also helps you avoid uncomfortable symptoms that can occur with eating fried, processed, high fat, or high sugar foods from restaurants.
- **Stop smoking and get rid of any nicotine products. Before surgery, you must be free from nicotine for at least 90 days and be committed to remaining nicotine free for life.** For more information, read “Smoking Before and After Bariatric Surgery” in the “Having Bariatric Surgery: Book 1” at go.osu.edu/pted3689.

Behaviors for long term success

- Keep track of the foods you eat and your activity with a food log on paper or a mobile app. Track all foods and liquids, time eaten, portion sizes, calories, protein, and exercise.
- Exercise regularly. Include aerobic exercise, strength training, and stretching exercises.
- Plan balanced meals that include lean proteins, fruits, and vegetables.
- Surround yourself with positive social, emotional, and behavioral support.
- Get enough sleep. Aim for at least 6 to 8 hours per night.
- Weigh yourself weekly to track your progress.

Behaviors that are red flags for weight gain

- Starting to eat sweets.
- Eating fast food often.
- Skipping meals.
- Eating after your stomach is full.
- Eating rapidly.
- Grazing mindlessly or nibbling on food.
- Eating to feel better when bored, upset, angry, or depressed.
- Spending a lot of “low activity” time while you are awake watching TV, playing video games, or scrolling on your phone — especially if you are not exercising.
- Choosing favorite carbs first.
- Snacking from vending machines.
- Eating and drinking at the same time.