

جراحة السمنة: الخطوة الثانية من النظام الغذائي

Bariatric Surgery: Step 2 Diet

The Step 2 diet consists of full liquids and blended or pureed solids. **Remember: “If you have to chew, it is not Step 2.”**

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 60 grams of protein per day. **It starts 1 week after being home from the hospital.** 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 health care provider for up to 4 weeks after bariatric surgery.

تتألف الخطوة الثانية من نظامك الغذائي من السوائل الكاملة والأطعمة الصلبة المضروبة في الخلاط أو البيوريه المهروسة. تذكر ما يلي: «إذا كان عليك المضغ، فهذه ليست الخطوة الثانية.»

وينبغي أن تكون 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 60 جرامًا من البروتين يوميًا. يبدأ بعد أسبوع واحد من العودة إلى المنزل من المستشفى. 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 اتباع هذا النظام الغذائي فقط تحت إشراف مقدم الرعاية الصحية لمدة 4 أسابيع بعد إجراء جراحة السمنة.

General guidelines

- **Your meals/snacks will be only liquid or pureed.** Pureed food should be the consistency of applesauce and be thin enough to flow through a funnel.
- **Eat at least 6 small meals each day.** Portions (each meal) should be around ¼ cup and take about 15 to 20 minutes to eat.
- **Use baby utensils and take small, dime-sized bites.** Wait 2 to 3 minutes in between bites.

إرشادات عامة

- ستألف وجباتك/الوجبات الخفيفة من السوائل أو الأطعمة المهروسة (البيوريه) فقط. ويجب أن تكون الأطعمة المهروسة في سمك صوص التفاح وأن تكون خفيفة بما يكفي بحيث يمكنها أن تتدفق عبر القمع.
- تناول ما لا يقل عن 6 وجبات صغيرة كل يوم. يجب أن تكون الكميات (كل وجبة) حوالي ربع كوب وتستهلك حوالي 15 إلى 20 دقيقة لتناولها.
- استخدم أواني الأطفال وتناول لقيمات صغيرة. انتظر 2 إلى 3 دقائق بين كل قضة.



- **Every meal/snack should contain a protein source.** This can be from the milk or meat group. Vegetarian options can be found in the meat group as well. **Your goal is to get 60 to 80 grams of protein per day.**
- **Sip at least 64 ounces of sugar free, caffeine free liquids each day. You may drink faster now, about 1 ounce every 3 to 5 minutes (or 6 ounces in 20 to 30 minutes).** Sugar free liquids include Crystal Light, V8 Diet Splash®, tomato juice, V8 low sodium vegetable juice, sugar free Kool-Aid®, sugar free decaf iced tea, flavored waters, sugar free popsicles, sugar free gelatin, and broth. **Avoid drinks with alcohol, caffeine, and carbonation.**
- **Limit sugar and sugar alcohols to less than 10 grams each per meal.**
- **Do not drink 10 minutes before meals and wait 30 minutes after meals to drink.** Avoid drinking during meals as combining liquids and food may lead to nausea, vomiting, abdominal pain, diarrhea, and dumping syndrome.
- **Take 2 chewable multivitamins with iron each day (no gummies). Take 1 in the morning and 1 in the evening.** This will help to prevent vitamin and mineral deficiencies.
- **Record everything that you eat and drink (time, what it is, and how much) for at least 3 days.** Bring this with you to your next appointment. The dietitian can help calculate how many calories and how much protein you are eating.
- Restaurant foods are not recommended for the first 2 months after surgery.

- **يجب أن تحتوي كل وجبة/وجبة خفيفة على مصدر للبروتين.** يمكن أن يأتي من مجموعة الحليب أو اللحم. يمكن العثور على الخيارات النباتية في مجموعة اللحوم أيضًا. هدفك هو الحصول على 60 إلى 80 جرامًا من البروتين يوميًا.
- **اشرب ما لا يقل عن 64 أوقية من السوائل الخالية من السكر والكافيين كل يوم.** يمكنك أن تشرب بشكل أسرع الآن، حوالي أوقية واحدة كل 3 إلى 5 دقائق (أو 6 أوقيات في 20 إلى 30 دقيقة). تتضمن السوائل 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، والجيلاتين الخالي من السكر والمرق. **تجنب المشروبات التي تحتوي على الكحول والكافيين وكربونات الصودا.**
- **قلل من السكريات والكحوليات السكرية إلى أقل من 10 غم في الوجبة الواحدة أو الوجبة الخفيفة الواحدة.**
- **لا تتناول المشروبات لمدة 10 دقائق قبل الوجبات، وانتظر 30 دقيقة بعد الوجبات قبل أن تشرب.** تجنب الشرب أثناء الوجبات لأن الجمع بين السوائل والطعام قد يؤدي إلى الغثيان والقيء وآلام البطن والإسهال ومتلازمة الإغراق.
- **تناول قرصين فيتامينات متعددة بالحديد للمضغ كل يوم (بدون علكة). تناول حبة واحدة في الصباح وواحدة في المساء.** فهذا الأمر سوف يساعد على وقايتك من نقص الفيتامينات والمعادن.
- **سجل كل ما تأكله وتشربه (الوقت، والصفة، والكمية) لمدة 3 أيام على الأقل.** وأحضر هذه القائمة معك في موعدك التالي. يمكن أن يساعد اختصاصي التغذية في حساب عدد السعرات الحرارية وكمية البروتين التي تتناولها.
- **لا يوصى بتناول أطعمة من المطاعم خلال أول شهرين بعد الجراحة.**

Tips on how to puree foods

- Cut food into small pieces.
- Place food into blender or food processor.
- Add liquid, such as broth, cream soup, or low fat sauces and dressings.
- Blend or puree until smooth.
- Strain foods that do not blend into a completely smooth consistency.
- Season foods to taste. You may want to avoid spicy foods, such as Tabasco sauce, white pepper, red pepper, etc.

Dumping syndrome

You may have diarrhea, abdominal cramping, cold sweats, and lightheadedness after eating. **Drinking during meals, 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. Use sugar free Kool-Aid®, Crystal Light, sugar free lemonade, and products like these.

Be sure to sip your drinks slowly.

Planning meals

Use foods from these groups to plan your meals.

Milk Group

Choose up to 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 other unsweetened soy milk
- ¼ cup light yogurt (remove any pieces of fruit in yogurt)

نصائح حول كيفية إعداد الأطعمة البيورية

يُفضل تقطيع الفواكه إلى قطع صغيرة. يوضع الطعام في الخلاط أو محضر الطعام. أضف السوائل، مثل المرق أو حساء الكريمة أو الصوص والتتبيلة قليلة الدسم. عليك خلطها أو هرسها حتى تصبح ناعمة. نُصفي الأطعمة التي لا يمكن وضعها في الخلاط بحيث يصبح قوام الطعام ناعماً تماماً. تُضاف التوابل حسب المذاق الذي يروق لك. قد يكون لديك رغبة في تجنب تناول الأطعمة الحارة، مثل صوص التاباسكو، الفلفل الأبيض، الفلفل الأحمر، إلخ.

متلازمة الإغراق (الإفراغ السريع)

قد تُصاب بالإسهال، أو التقلصات المعوية، أو التعرق البارد، والدوار بعد تناول الطعام. **الشرب أثناء الوجبات، أو تناول الكثير من السكر في وقت واحد، أو تناول الكثير من الطعام، أو تناول الطعام بسرعة كبيرة يمكن أن يسبب هذه الأعراض.** وهو ما يُطلق عليه اسم متلازمة الإغراق (الإفراغ السريع). استخدم بديل السكر والأطعمة التي تحتوي على بدائل السكر بدلاً من الأطعمة المسكرة. وتناول Kool-Aid® الخالي من السكر، أو السوائل الشفافة، أو عصير الليمون الخالي من السكر والمنتجات المماثلة.

تحقق من ارتشاف المشروبات ببطء.

تنظيم الوجبات

استخدم أطعمة من هذه المجموعات للتخطيط لوجباتك.

مجموعة الألبان

اختر ما يصل إلى 4 حصص من هذه المجموعة الغذائية كل يوم. تحقق من محتوى السكر وابحث عن الكالسيوم المعزز. حيث تعتبر هذه الأطعمة مصادر جيدة للبروتين والكالسيوم:

- ½ كوب من الحليب الخالي من الدسم أو الحليب قليل الدسم 1%
- ½ كوب من حليب لاكتيد أو بديل آخر من الحليب غير المحلى
- ¼ كوب من الزبادي الخفيف قليل الدسم (يُرجى التخلص من كل قطع الفاكهة الموجودة في الزبادي)

- ¼ cup pureed cottage cheese
- ½ bottle (6 to 8 fluid ounces) of protein shake or protein water
- ¼ cup sugar free pudding (boxed) made with fat free skim milk
- ¼ cup strained cream soup made with fat free skim milk

- ¼ كوب من الجبن القريش المهروسة
- ½ زجاجة (6 إلى 8 أوقيات سائلة) من مخفوق البروتين أو ماء البروتين
- ¼ كوب من البودنج الخالي من السكر (المعلب) المصنوع من الحليب خالي الدسم
- ¼ كوب من حساء الكريمة المصفاة المصنوعة من الحليب خالي الدسم

Meat Group

Choose up to 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
- 1 egg (soft scrambled) or egg salad (smashed/blended)
- ¼ cup water-packed tuna or chicken, pureed
- ¼ cup (1 ounce) cooked pureed meat, such as beef, fish, turkey, chicken, pork, and veal
- ¼ cup (1 ounce) pureed soft tofu
- ¼ cup pureed chili or bean soup

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

Vegetable Group

Choose up to 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 V8 juice
- ½ small jar of strained baby food
- ¼ cup pureed vegetables, such as:
 - Asparagus tips

مجموعة اللحوم

اختر ما يصل إلى 4 حصص من هذه المجموعة الغذائية 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
- 1 بيضة (مخفوقة بشكل ناعم) أو سلطة بيض (مهروسة/مضروبة في الخلاط)
- ¼ كوب من التونة المعبأة في الماء أو الدجاج المهروسة (البيوريه)
- ¼ كوب (أوقية واحدة) من اللحم البيوريه المطهي، مثل اللحم البقري، أو الأسماك أو الديك الرومي، أو الدجاج، أو لحم الخنزير، أو البتلو
- ¼ كوب (أوقية واحدة) من التوفو الناعم المهروس البيوريه

¼ كوب من الفلفل الحار المهروس أو حساء الفاصوليا

ملاحظة: يمكن إضافة كمية صغيرة من المرق الخالي من الدهون أو حساء الكريمة أو المرق لتحسين النكهة. حيث إن مزج اللحم البيوريه مع البطاطس المهروسة أو الحساء البيوريه يعزز الطعم. ومن الممكن إضافة القليل من التوابل.

مجموعة الخضروات

اختر ما يصل إلى حصة أو حصتين من هذه المجموعة الغذائية كل يوم. تعتبر هذه الأطعمة مصادر جيدة للفيتامينات والمعادن، والألياف، كما أنها منخفضة السعرات.

- ½ كوب من عصير الخضروات مثل الطماطم، أو الجزر، أو عصير V8
- ½ برطمان صغير من طعام الأطفال المصفى
- ¼ كوب من الخضروات المهروسة (البيوريه) مثل:
 - أطراف نبات الهليون

▶ Beets	◀ البنجر (الشمندر)
▶ Bell peppers	◀ الفلفل الرومي
▶ Carrots	◀ الجزر
▶ Green beans	◀ الفاصوليا الخضراء
▶ Greens	◀ الخضرة
▶ Spinach	◀ السبانخ
▶ Vegetable soup	◀ حساء الخضروات
▶ Zucchini	◀ الكوسا

Fruit Group

Choose up to 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:

- 1/4 cup unsweetened fruit, pureed
- 1/2 cup diet juice with 5 calories or less per serving
- 1/4 cup canned fruit (lite, no sugar added, or 100% juice), drained and pureed
- 1/4 cup unsweetened applesauce
- 1/2 small jar strained baby food

Note: **Avoid fruit juices as they contain sugar.** Both natural sugar and added sugar can cause dumping syndrome.

Starch Group

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

- 1/4 cup pureed soup, any kind
- 1/4 cup cooked cereal, such as Cream of Wheat, Cream of Rice, oatmeal, and grits
- 1/4 cup pureed, starchy vegetable, such as mashed winter squash, mashed potatoes, and mashed sweet potatoes
- 1/4 cup canned fat free or vegetarian refried beans
- 1/4 cup pureed peas or lentils

مجموعة الفاكهة

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

- ربع كوب من الفاكهة غير المحلاة، المهروسة
- 1/4 كوب عصير دايت يحتوي على 5 سعر حراري أو أقل لكل حصة
- 1/4 كوب من الفواكه المعلبة (الخفيفة من دون إضافة سكر أو 100% عصير) مصفاة ومهروسة
- 1/4 كوب من صوص التفاح غير المحلى
- 1/2 برطمان صغير من طعام الأطفال المصفى

ملاحظة: تجنب عصائر الفاكهة لأنها تحتوي على السكر. كل من السكر الطبيعي والسكر المضاف يمكن أن يسبب متلازمة الإغراق.

مجموعة النشويات

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

- 1/4 كوب من الحساء البيوريه من أي نوع
- 1/4 كوب من الحبوب المطهية، مثل كريمة القمح، وكريمة الأرز، والشوفان، والفريك
- 1/4 كوب من الخضروات النشوية المهروسة، مثل القرع الشتوي المهروس والبطاطا المهروسة والبطاطا الحلوة المهروسة
- 1/4 كوب من الفاصوليا المعلبة النباتية المعاد قليها أو الخالية من الدهون
- 1/4 كوب من البازلاء أو العدس المهروس

مجموعة الدهون

Fat Group

Choose up to 2 servings from this food group each day.

- 1 teaspoon butter or oil
- 2 teaspoons diet margarine
- 1 tablespoon low fat mayonnaise, Miracle Whip, or salad dressing
- 1 tablespoon avocado, blended
- 1 tablespoon low fat or fat free gravy

اختر ما يصل إلى حصة أو حصتين من هذه المجموعة الغذائية كل يوم.

- 1 ملعقة صغيرة زبدة أو زيت
- 2 ملعقة صغيرة من السمن قليل السعرات
- 1 ملعقة كبيرة من المايونيز منخفض الدهون أو تتبيلة السلطة
- 1 ملعقة كبيرة أفوكادو، مضروب في الخلط
- 1 ملعقة كبيرة من المرق قليل الدسم أو خالي الدسم

Sample menu

Note:

- Stop eating when you feel full. Pay attention to your stomach.
- Protein shakes and supplements should be sipped over 20 to 30 minutes.

قائمة نموذجية

ملاحظة:

- توقف عن تناول الطعام عندما تشعر بالامتلاء. انتبه لحالة معدتك.
- يجب تناول مشروبات البروتين والمكملات الغذائية لمدة تتراوح بين 20 إلى 30 دقيقة.

البروتين بالجرام (غ) Protein in grams (g)	الصنف الغذائي Food item	الوجبة Meal
15 إلى 30	مخفوق البروتين أو ماء البروتين (11 أوقية سائلة) Protein shake or protein water (11 fluid ounces)	الإفطار Breakfast
0 إلى 1	¼ كوب من صوص التفاح غير المحلى ¼ cup unsweetened applesauce	منتصف الصباح Mid-morning
5 إلى 7	¼ حساء الدجاج بالكريمة والدجاج المعلب المهروس (البيوريه) ¼ strained cream of chicken soup and canned chicken, pureed	الغداء Lunch
6 إلى 8	¼ كوب زبادي خفيف أو يوناني ¼ cup light or Greek yogurt	العصر Mid-afternoon
3 إلى 7	¼ كوب من الفلفل الحار المهروس أو حساء الفاصوليا ¼ cup pureed chili or bean soup	العشاء Dinner
15 إلى 30	مخفوق البروتين أو ماء البروتين (11 أوقية سائلة) Protein shake or protein water (11 fluid ounces)	المساء Evening

Recipes

Look for liquid or pureed recipes online, such as from:

- <https://www.pinterest.com>
- <https://www.bariatricfusion.com/blogs/blog/the-best-gastric-sleeve-pureed-diet-recipes-1>
- <https://www.gastricsleeve.com/post-op-stage-3-pureed-foods>
- <https://bariatricbits.com/bariatricnutrition/pureed/>

Protein waters

Some people dislike the taste of thicker protein shakes after surgery. Try these protein waters to help increase your protein intake:

- Protein2o (20 grams)
- Premier Protein Clear (20 grams)
- Syntrax Nectar (23 grams per scoop)
- LiquaCel (16 grams per ounce)
- Isopure Zero Carb 100% Whey Protein Isolate Drink (40 grams)
- BiPro Protein Water (20 grams)

الوصفات

يمكن البحث عن الوصفات السائلة أو المهروسة (البيوريه) على الإنترنت، على مواقع مثل:

- <https://www.pinterest.com>
- <https://www.bariatricfusion.com/blogs/blog/the-best-gastric-sleeve-pureed-diet-recipes-1>
- <https://www.gastricsleeve.com/post-op-stage-3-pureed-foods>
- <https://bariatricbits.com/bariatricnutrition/pureed/>

مياه البروتين

بعض الناس لا يحبون طعم مخفوق البروتين السميك بعد الجراحة. يُرجى تجربة هذه المياه البروتينية للمساعدة في زيادة تناول البروتين:

- بروتين تو أو (20 جرام)
- بريمر بروتين كلير (20 جرام)
- سينتراكس نكتار (23 جرام لكل مغرفة)
- ليكواسيل (16 جرام لكل أونصة)
- مشروب آيزوبيور زيرو كارب 100% بروتين مصل اللبن المعزول (40 جرام)
- ماء بروتين بيبرو (20 جرام)

هذه النشرة للأغراض الإعلامية فقط. يُرجى التحدث مع طبيبك الخاص أو فريق الرعاية الصحية إذا كان لديك أي أسئلة حول رعايتك. للمزيد من المعلومات الصحية، يُرجى الاتصال بالمكتبة للحصول على المعلومات الصحية على الرقم 614-293-3707 أو البريد الإلكتروني health-info@osu.edu.

This handout is for informational purposes only. Talk with 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 health-info@osu.edu.