

جراحة السمنة: الخطوة الثالثة من النظام الغذائي

Bariatric Surgery: Step 3 Diet

The Step 3 diet consists of blended or pureed foods with 1 new solid food added daily. The portions are very small to help prevent vomiting.

This diet provides about 800 to 1,000 calories and 60 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, vitamins, minerals, and fiber. Only use this diet while under the supervision of your health care provider until 8 weeks after bariatric surgery.

تتألف الخطوة الثالثة من نظامك الغذائي من الأطعمة المضروبة في الخلاط أو المهروسة مع إضافة طعام صلب جديد يوميًا. وينبغي أن تكون الكميات صغيرة جدًا لتجنب التقيؤ.

يوفر هذا النظام الغذائي حوالي 800 إلى 1,000 سعرة حرارية و 60 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، والفيتامينات والمعادن والألياف. يُرجى اتباع هذا النظام الغذائي فقط تحت إشراف مقدم الرعاية الصحية لمدة تصل إلى 8 أسابيع بعد إجراء جراحة السمنة.

General guidelines

- **Your meals will now be soft/tender instead of pureed.** These should be added back slowly to help ensure you tolerate these new foods. Still **avoid raw fruit, vegetables, nuts, seeds, pickles, popcorn, soft bread, and rice.**
- **Eat at least 6 small meals each day.** Portions should be around ¼ cup and take about 20 to 25 minutes to eat.
- **Use baby utensils and take small, dime sized bites.** Chew thoroughly, about 1 minute per bite. Wait 2 to 3 minutes in between bites.
- **Every meal/snack should contain a protein source.** This can be from the milk or meat group listed below. Vegetarian options can be found in the meat group as well. **Your goal is to get 60 to 80 grams of protein per day.**

إرشادات عامة

- **ستصبح وجباتك الآن طرية/ناعمة بدلاً من أن تكون مهروسة.** يجب إضافتها مرة أخرى ببطء للتأكد من مدى تحمل هذه الأطعمة الجديدة. ومع ذلك تجنب الفاكهة النيئة والخضروات والمكسرات والبذور والمخللات والفسار والخبز الطري والأرز.
- تناول ما لا يقل عن 6 وجبات صغيرة كل يوم. يجب أن تكون الكميات في حدود ¼ كوب وتستغرق حوالي 20 إلى 25 دقيقة لتناولها.
- استخدم أواني الأطفال وتناول لقيمات صغيرة. امضغ جيدًا، حوالي دقيقة واحدة لكل قضة. انتظر 2 إلى 3 دقائق بين كل قضة.
- يجب أن تحتوي كل وجبة/وجبة خفيفة على مصدر للبروتين. ويمكن أن يأتي من مجموعة الحليب أو اللحوم المذكورة أدناه. يمكن العثور على الخيارات النباتية في مجموعة اللحوم أيضًا. هدفك هو الحصول على 60 إلى 80 جرامًا من البروتين يوميًا.



- **Sip at least 64 ounces of sugar free, caffeine free liquids each day. Drink 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 beverages 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.
- **Begin lifelong vitamin and mineral supplements as recommended by clinic staff.**
- **Keep a record of what you eat and drink** to help you find foods that you may still be sensitive to. Also track your fullness and any other symptoms (nausea, abdominal pain, lightheadedness, etc.) along with meals.
- **Restaurant foods are not recommended for the first 2 months after surgery.**

Adding solid food slowly

Try only 1 small bite of the new food and chew it well. Wait awhile and if there are no problems, take another bite. If at any time, you feel full, feel nauseated, or vomit, **stop eating and rest. Take only clear liquids at the next meal, and add liquids and pureed foods at the following meal. Try 1 solid food again the next day.**

- اشرب ما لا يقل عن 64 أوقية من السوائل الخالية من السكر والكافيين كل يوم. اشرب 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.
- ابدأ في تناول الفيتامينات والمكملات الغذائية من المعادن وفق ما يوصي به العاملون في العيادة وذلك طوال الحياة.
- سجّل كل ما تأكله وتشربه لمساعدتك في تجنب الأطعمة التي ربما لا تزال لديك حساسية تجاهها. يمكنك أيضًا تتبع حالة الامتلاء وأي أعراض أخرى (الغثيان وآلام البطن والدوار وما إلى ذلك) مع الوجبات.
- لا يوصى بتناول أطعمة من المطاعم خلال أول شهرين بعد الجراحة.

إضافة الأطعمة الصلبة ببطء

جرب قضمة واحدة صغيرة من الطعام الجديد وامضغه جيدًا. انتظر برهة، وإذا لم تواجه أية مشكلة، تناول قضمة أخرى. إذا ما شعرت، في أي وقت، بالامتلاء، أو الغثيان، أو الرغبة في القيء، توقف عن تناول الطعام واحصل على بعض الراحة. تناول السوائل الصافية فقط في الوجبة التالية، وأضف السوائل والأطعمة المهروسة في الوجبة التالية. جرب نوعًا واحدًا من الأطعمة الصلبة مرة أخرى في اليوم التالي.

تنظيم الوجبات

Planning meals

Use foods from these groups to plan your meals.

Milk Group

Choose up to 3 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 soy milk
- ½ cup light yogurt (remove any pieces of fruit in yogurt)
- ¼ cup cottage cheese
- 1 ounce low fat, mild cheese, such as low fat mozzarella, provolone, and string 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

Meat Group

Choose up to 3 to 4 servings from this food group each day. These foods are good sources of protein, energy, B vitamins, and iron.

- 1 egg or ¼ cup egg substitute
- ¼ cup (1 ounce) tender, cooked meat, such as beef, fish, turkey, chicken, pork, and veal. Meat must be very moist. Chop fine and chew carefully. Serve with gravy or sauce, or marinate overnight. Chili or tuna salad may be tolerated.
- ¼ low fat hot dog (all beef, turkey, or chicken)

استخدم أطعمة من هذه المجموعات للتخطيط لوجباتك.

مجموعة الألبان

اختر ما يصل إلى ثلاث أو أربع 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 إيد أو حليب الصويا
- ½ كوب من الزبادي الخفيف قليل الدسم (يُرجى التخلص من كل قطع الفاكهة الموجودة في الزبادي)
- ¼ كوب من الجبن القريش
- 1 أوقية من الجبن الخفيف قليل الدسم، مثل الموزاريلا قليلة الدسم والبروفولون والجبن
- 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

مجموعة اللحوم

اختر ما يصل إلى ثلاث أو أربع حصص من هذه المجموعة الغذائية كل يوم. حيث تعتبر هذه الأطعمة مصادر جيدة للبروتين والطاقة، وفيتامينات ب، والحديد.

- 1 بيضة أو ¼ كوب من بديل البيض
- ¼ كوب (أوقية واحدة) من اللحم الطري المطهي، مثل اللحم البقري، أو السمك، أو الدجاج، أو لحم الخنزير، أو البتلو. يجب أن يكون اللحم طرياً. قطعه قطع صغيرة وامضغه بحرص. يقدم مع المرق أو الصوص أو يُتبل طوال الليل. من الممكن السماح بتناول سلطة الفلفل الحار أو سلطة التونا.
- ¼ هوت دوج قليل الدسم (جميع أنواع اللحم البقري أو الديك الرومي أو الدجاج)

- 1 ounce low fat luncheon meat
- ¼ cup cooked beans, such as pinto, black, kidney, lentils, and lima beans
- ¼ cup bean soup
- ¼ cup canned fat free or vegetarian refried beans
- 1 tablespoon creamy peanut butter
- ¼ cup (1 ounce) soft tofu or soy meat
- ½ bottle (6 to 8 ounces) of protein shake or protein water

- 1 أوقية من لانشون اللحم منخفض الدهون
- ¼ كوب من الفاصوليا المطهية، مثل البينتو، أو الفاصوليا السوداء، أو اللوبيا، أو العدس، أو فاصوليا الليما
- ¼ كوب من حساء الفاصوليا
- ¼ كوب من الفاصوليا المعلبة النباتية المعاد قليها أو الخالية من الدهون
- 1 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني الناعمة
- ¼ كوب (أوقية واحدة) من التوفو الطري أو لحم الصويا
- ½ زجاجة (6 إلى 8 أوقيات) من مخفوق البروتين أو ماء البروتين

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 V-8 juice
- ¼ cup cooked, tender vegetables, such as:
 - Asparagus tips
 - Beets
 - Broccoli
 - Brussels sprouts
 - Cabbage
 - Carrots
 - Cauliflower
 - Green beans
 - Greens
 - Spinach
 - Tomato sauce
 - Vegetable soup
 - Zucchini

Note: Cabbage, cauliflower, broccoli, and Brussels sprouts may cause abdominal discomfort and bloating. **Avoid all raw vegetables.**

مجموعة الخضروات

اختر ما يصل إلى حصة أو حصتين من هذه المجموعة الغذائية 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
- ¼ كوب من الخضروات الطرية المطهية، مثل:
 - ◀ أطراف نبات الهليون
 - ◀ البنجر (الشمندر)
 - ◀ البروكلي
 - ◀ كرنب بروكسيل
 - ◀ الكرنب
 - ◀ الجزر
 - ◀ القرنبيط
 - ◀ الفاصوليا الخضراء
 - ◀ الخضرة
 - ◀ السبانخ
 - ◀ صلصة الطماطم
 - ◀ حساء الخضروات
 - ◀ الكوسا

ملاحظة: الكرنب، والقرنبيط، والبروكلي، ورؤوس الكرنب الصغيرة قد تسبب شعورًا بعدم الراحة أو الانتفاخ في المعدة. **تجنب كافة الخضروات النيئة.**

Fruit Group

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

- ¼ to ½ raw banana. **Avoid all other raw fruits.**
- ½ cup homemade smoothie made with unsweetened nut or rice milk, or water
- ¼ cup unsweetened applesauce
- ½ cup diet fruit juice with 5 calories or less per serving
- ¼ cup cooked or canned, unsweetened fruit (no syrup)

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

Starch Group

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

- ¼ cup soup. Avoid soups with pasta or rice.
- 3 saltine crackers
- ¼ slice **toasted** bread
- ¼ cup cooked cereal, such as Cream of Wheat, Cream of Rice, oatmeal, and grits
- ¼ cup unsweetened, dry cereal, such as Cheerios, Rice Krispies, puffed wheat, puffed rice, Corn Flakes, and Special K. Some patients with gastric bypass may have dumping syndrome from eating unsweetened, dry cereal with milk.
- ¼ cup cooked, starchy vegetables, such as peas, winter squash, potatoes (any kind), yams, and sweet potatoes

Note: **Avoid untoasted bread, rice, pasta, and similar grains.**

مجموعة الفاكهة

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

- ¼ إلى ½ موز نيئ. **تجنب كافة الفواكه النيئة الأخرى.**
- ½ كوب عصير محلي الصنع مصنوع من المكسرات غير المحلى أو حليب الأرز أو الماء
- ¼ كوب من صوص التفاح غير المحلى
- ½ كوب عصير فواكه دايت يحتوي على 5 سعرات حرارية أو أقل لكل حصة
- ¼ كوب من الفاكهة المطهية أو المعلبة غير المحلاة (بدون شراب)

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).

- ¼ كوب حساء. **تجنب الحساء مع المعكرونة أو الأرز.**

3 قطع من المقرمشات المملحة

¼ شريحة خبز محمص

¼ كوب من الحبوب المطهية، مثل كريمة القمح، وكريمة الأرز، والشوفان، والفريك

¼ كوب من الحبوب الجافة غير المحلاة، مثل الشيريو، ومقرمشات الأرز، وحبوب القمح، وحبوب الأرز، والكورن فليكس وسبيشال كيه. قد يعاني بعض المرضى الذين خضعوا لعملية تحويل المسار إلى متلازمة الإغراق نتيجة تناول الحبوب الجافة غير الحلوة مع الحليب.

¼ كوب من الخضروات المطهية النشوية، مثل الكمثرى، أو القرع الشتوي، أو البطاطا (من أي نوع)، أو البام، أو البطاطا الحلوة

ملاحظة: **تجنب الخبز غير المحمص أو الأرز، أو المعكرونة، أو الحبوب المماثلة.**

Fat Group

Choose up to 1 to 2 servings from this food group each day. These foods are low in vitamins and high in calories.

- 1 teaspoon butter, margarine, or oil
- 1 teaspoon low fat mayonnaise
- 1 tablespoon low fat salad dressing
- 1 tablespoon salad dressing (oil varieties)
- 1 tablespoon low fat gravy
- 1 tablespoon avocado

Sample menu

Note:

- Average meal size is ¼ cup. Do not exceed ½ cup portions.
- In between meals, you may eat sugar free popsicles, sugar free gelatin, and sugar free drinks. You may also drink diet juice, vegetable juice, herbal tea, or broth as a part of your beverages.
- Consider adding unflavored protein powder to soups and other food items.

مجموعة الدهون

اختر ما يصل إلى حصّة أو حصتين من هذه المجموعة الغذائية كل يوم. هذه الأطعمة منخفضة الفيتامينات ومرتفعة في السعرات.

- 1 ملعقة صغيرة من الزيت، أو السمن أو الزيت
- 1 ملعقة صغيرة من المايونيز قليل الدسم
- 1 ملعقة كبيرة تتبيلة سلطة قليلة الدسم
- 1 ملعقة كبيرة من تتبيلة السلطة (الأنواع التي تحتوي على الزيوت)
- 1 ملعقة كبيرة من المرق قليل الدسم
- 1 ملعقة كبيرة أفوكادو

قائمة نموذجية

ملاحظة:

- متوسط حجم الوجبة هو ¼ كوب. لا تتجاوز كمية ½ كوب.
- فيما بين الوجبات، يجوز لك تناول المصاصات الخالية من السكر، والجيلاتين الخالي من السكر، والمشروبات الخالية من السكر. يمكنك كذلك شرب عصير منخفض السعرات الحرارية أو عصير الخضار أو شاي الأعشاب أو المرق كجزء من مشروباتك.
- فكر في إضافة بودرة البروتين غير المنكه إلى الحساء أو أنواع الأطعمة الأخرى.

البروتين بالجرام (غ) Protein in grams (g)	الصنف الغذائي Food item	الوجبة Meal
5	½ كوب من حليب اللوز غير المحلى ½ cup unsweetened almond milk ¼ كوب رايس كريسيبيز ¼ cup Rice Krispies	الإفطار Breakfast
15 إلى 30	ارتشاف مخفوق البروتين أو ماء البروتين (11 أوقية سائلة) Protein shake or protein water (11 fluid ounces), sipped	منتصف الصباح Mid-morning

البروتين بالجرام (غ) Protein in grams (g)	الصنف الغذائي Food item	الوجبة Meal
5 إلى 8	<p>¼ إلى ½ كوب من الحساء (الفاصوليا أو الفلفل الحار) ¼ to ½ cup soup (bean or chili)</p> <p>أو or</p> <p>¼ كوب من الدجاج أو سلطة التونة مع ملعقة كبيرة من المايونيز المخفف أو منخفض الدسم ¼ cup chicken or tuna salad made with 1 tablespoon light or low fat mayonnaise</p> <p>¼ كوب من الدجاج أو سلطة التونة مع ملعقة كبيرة من المايونيز المخفف أو منخفض الدسم ¼ cup chicken or tuna salad made with 1 tablespoon light or low fat mayonnaise</p> <p>¼ كوب من مكعبات الفواكه بالعصير المصفى الخاص بها ¼ cup diced fruit in its own juice, strained</p>	الغداء Lunch
7	<p>¼ كوب من الجبن القريش ¼ cup cottage cheese</p> <p>¼ كوب من مكعبات الخوخ بالعصير الخاص بها ¼ cup diced peaches in their own juice</p>	العصر Mid-afternoon
7	<p>¼ كوب (أوقية واحدة) من قطع الدجاج الصغيرة المطهية طهيًا جيدًا ¼ cup (1 ounce) tender, cooked chicken in small pieces</p> <p>¼ كوب من الفاصوليا الخضراء المطهية ¼ cup soft, cooked green beans</p> <p>2 ملعقة صغيرة من السمن قليل السعرات 2 teaspoons diet margarine</p>	العشاء Dinner
15 إلى 30	<p>ارتشاف مخفوق البروتين أو ماء البروتين (11 أوقية سائلة) Protein shake or protein water (11 fluid ounces), sipped</p>	المساء Evening

More meal ideas

- 1 tablespoon creamy peanut butter and 3 crackers
- ¼ cup cottage cheese and ¼ cup canned, unsweetened fruit
- String cheese or 1 ounce other low fat cheese and ¼ cup canned, unsweetened fruit
- 1 ounce low fat cheese and 3 crackers

المزيد من أفكار الوجبات

- 1 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني الناعمة و3 قطع من المقرمشات المملحة
- ¼ كوب من الجبن القريش و¼ كوب من الفواكه المعلبة غير المحلاة
- الجبن الحبل أو أوقية واحدة (1) من أي جبن منخفض الدسم و¼ كوب من الفواكه المعلبة غير المحلاة
- 1 أوقية من الجبن منخفض الدسم و3 قطع من المقرمشات المملحة

- ½ cup light yogurt
- ½ cup unsweetened dry cereal with ¼ cup fat free skim or 1% low fat milk
- 1 hard boiled egg and ¼ cup light fruit
- 1 scrambled egg with 1 ounce shredded low fat cheese
- ¼ baked potato (no skin) with ¼ cup chili or beans
- 1 tablespoon peanut butter and ½ cup sugar free pudding (boxed) made with fat free skim milk
- ¼ cup chicken or tuna salad made with 1 tablespoon light or low fat mayo and 3 crackers

- ½ كوب من الزبادي الخفيف
- ½ كوب من الحبوب الجافة غير المحلاة مع ¼ كوب من الحليب الخالي من الدسم أو 1% دسم
- 1 بيضة مسلوقة جيّداً و¼ كوب من الفواكه الخفيفة
- 1 بيضة مخفوقة مع أوقية واحدة (1) من شرائح الجبن منخفض الدسم
- ¼ حبة بطاطا مخبوزة في الفرن (من دون القشر) مع ¼ كوب من الفلفل الحار أو الفاصوليا
- 1 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني و½ كوب من البودنج الخالي من السكر المعلب مع الحليب الخالي من الدسم
- ¼ كوب من الدجاج أو سلطة التونة مع ملعقة كبيرة من المايونيز المخفف أو منخفض الدسم و3 قطع من المقرمشات المملحة

Recipes

Look for soft food bariatric recipes online, such as from:

- <https://www.pinterest.com>
- <https://www.gastricsleeveverecipes.com/postop-stage-4-soft-foods>
- <https://www.bariatricfoodie.com/spicy-beans-sausage/>
- “Bariatric Surgery Cookbook” from Ohio State Wexner Medical Center at <https://go.osu.edu/pted4643>

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)

الوصفات

يُرجى البحث عن وصفات الأطعمة الخفيفة لعلاج السمنة عبر الإنترنت، مثل:

- <https://www.pinterest.com>
- <https://www.gastricsleeveverecipes.com/postop-stage-4-soft-foods>
- <https://www.bariatricfoodie.com/spicy-beans-sausage/>
- كتاب وصفات الطهي بعد جراحة السمنة «Bariatric Surgery Cookbook» من إصدار مركز ويكسنر الطبي بولاية أوهايو على <https://go.osu.edu/pted4643>

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)
- بريمير بروتين كلير (20 جرام)
- سينتراكس نكتار (23 جرام لكل مغرفة)
- ليكواسيل (16 جرام لكل أونصة)
- مشروب آيزوبيور زيرو كرب 100% بروتين مصّل اللبن المعزول (40 جرام)

- BiPro Protein Water (20 grams)

ماء بروتين بيبرو (20 جرام)

Your vitamin guide after bariatric surgery

Talk to your bariatric health care team and/or your primary care provider about the supplements that you should take to maintain your good health. More or different supplements may be needed than those listed below. Always talk to your health care team before starting any new supplements.

Examples listed below are for informational purposes only. We do not endorse any specific supplements or manufacturers of vitamins, nor do we make any profit on these products.

Choose a vitamin option below and talk to your health care team for advice, as needed.

دليلك للفيتامينات بعد جراحة السمنة

يُرجى التحدث إلى فريق الرعاية الصحية لعلاج السمنة و/أو مقدم الرعاية الأولية لديك حول المكملات الغذائية التي يجب عليك تناولها للحفاظ على صحتك الجيدة. قد تكون هناك حاجة إلى مكملات أكثر أو مختلفة عن تلك المذكورة أدناه. تحدث دائماً مع فريق الرعاية الصحية المسؤول عن حالتك قبل البدء في أي مكملات جديدة.

الأمثلة المذكورة أدناه هي للأغراض الإعلامية فقط. حيث إننا لا نرشح أي مكملات غذائية أو مصنعين محددين للفيتامينات، ولا نحقق أي ربح من هذه المنتجات.

يمكنك اختيار أحد خيارات الفيتامينات أدناه والتحدث إلى فريق الرعاية الصحية المسؤول عن حالتك للحصول على المشورة، حسب الحاجة.

الجدول اليومي Daily Schedule	الفيتامينات Vitamins
الخيار رقم 1: علاج السمنة بالفيتامينات المتعددة للمضغ Option 1: Bariatric Complete Chewable Multivitamin	
<p>تناول 4 قطع للمضغ، موزعة على مدار اليوم: Take 4 chewables, spaced throughout the day:</p> <p>8 صباحاً: 1 قطعة للمضغ 8 a.m.: 1 chewable</p> <p>الساعة 12 ظهراً: 1 قطعة للمضغ 12 p.m.: 1 chewable</p> <p>4 عصرًا: 1 قطعة للمضغ 4 p.m.: 1 chewable</p> <p>8 مساءً: 1 قطعة للمضغ 8 p.m.: 1 chewable</p>	<p>تتضمن الأمثلة: Examples include:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◀ فيتامينات كاملة للمضغ لعلاج السمنة من باريتاري فيوجن Bariatric Fusion Complete Chewable Bariatric Multivitamin ◀ فيتامينات متعددة للمضغ لعلاج السمنة من باريتاري ماي تشويس Bariatric Choice My Bariatric Vitamins Chewable Multivitamin <p>تشمل النكهات: مزيج التوت وكريمة البرتقال والكرز البري والفراولة والفواكه الاستوائية Flavors include: mixed berry, orange cream, wild cherry, strawberry, and tropical</p>

الجدول اليومي Daily Schedule	الفيتامينات Vitamins
الخيار 2: فيتامينات بدون وصفة طبية Option 2: Over the Counter Vitamins	
<p>8 صباحاً: فيتامينات متعددة للبالغين + فيتامين ب12 (تحت اللسان) 8 a.m.: adult multivitamin + Vitamin B12 (sublingual)</p> <p>الساعة 12 ظهراً: سترات الكالسيوم (500 إلى 600 ملغ) 12 p.m.: calcium citrate (500 to 600 mg)</p> <p>4 عصرًا: سترات الكالسيوم (500 إلى 600 ملغ) + فيتامين د (2,000 وحدة) 4 p.m.: calcium citrate (500 to 600 mg) + Vitamin D (2,000 units)</p> <p>8 مساءً: فيتامينات متعددة للبالغين 8 p.m.: adult multivitamin</p> <p style="text-align: center;">-أو- -or-</p> <p>8 صباحاً: فيتامين ما قبل الولادة + فيتامين ب12 (تحت اللسان) 8 a.m.: prenatal vitamin + Vitamin B12 (sublingual)</p> <p>الساعة 2 بعد الظهر: سترات الكالسيوم (500 إلى 600 ملغ) 2 p.m.: calcium citrate (500 to 600 mg)</p> <p>8 مساءً: سترات الكالسيوم (500 إلى 600 مجم) + فيتامين د (2000 وحدة) 8 p.m.: calcium citrate (500 to 600 mg) + Vitamin D (2000 units)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • فيتامينات متعددة للبالغين للمضغ أو على شكل أقراص أو فيتامين ما قبل الولادة مع الحديد (بدون علكة) Chewable or tablet adult multivitamin or prenatal vitamin with iron (no gummies) <p>فيتامين ب12 تحت اللسان (500 ميكروغرام على الأقل): يتذوب تحت اللسان Vitamin B12 sublingual (at least 500 mcg): dissolves under the tongue</p> <p>سترات الكالسيوم (500 إلى 600 ملغ لكل جرعة) Calcium citrate (500 to 600 mg per dose)</p> <p>فيتامين د (2,000 وحدة) Vitamin D (2,000 units)</p>
الخيار 3: فيتامينات بدون وصفة طبية Option 3: Over the Counter Vitamins	
<p>8 صباحاً: فيتامينات متعددة مع الحديد يوميًا لعلاج السمنة 8 a.m.: Bariatric one a day multivitamin with iron</p> <p>الساعة 2 بعد الظهر: سترات الكالسيوم (500 إلى 600 ملغ) 2 p.m.: calcium citrate (500 to 600 mg)</p> <p>الساعة 8 مساءً: سترات الكالسيوم (500 إلى 600 ملغ) 8 p.m.: calcium citrate (500 to 600 mg)</p>	<p>فيتامينات متعددة مع الحديد يوميًا لعلاج السمنة Bariatric one a day multivitamin with iron</p> <p>سترات الكالسيوم (500 إلى 600 ملغ لكل جرعة) Calcium citrate (500 to 600 mg per dose)</p>

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.