

# جراحة السمنة: الخطوة الرابعة من النظام الغذائي

## Bariatric Surgery: Step 4 Diet

Your surgeon or dietitian will advise you when you may begin adding Step 4 foods to your diet. The Step 4 diet consists of semi-solid foods with 1 new solid food added daily. This diet provides about 1,200 calories and at least 60 grams of protein per day. Consider meeting with a dietitian to plan your meals and talk to your health care team if you have any questions or concerns.

سوف ينصحك الجراح أو خبير التغذية بالوقت المناسب للبدء في إضافة أطعمة الخطوة الرابعة إلى نظامك الغذائي. تتألف الخطوة الرابعة من نظامك الغذائي من الأطعمة شبه الصلبة مع نوع واحد جديد من الطعام الصلب يضاف كل يوم. يقدم لك هذا النظام الغذائي ما يقرب من 1,200 سعر حراري و60 غم على الأقل من البروتين يوميًا. ضع في اعتبارك مقابلة اختصاصي تغذية لتخطيط وجباتك والتحدث إلى فريق الرعاية الصحية المسؤول عن حالتك إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف.

### General guidelines

- **Your meals will now contain regular food textures as tolerated.** These should be added back slowly to help ensure you tolerate these new foods.
- **Eat at least 6 small meals each day.** Portions should be around ¼ to ½ 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 at least 60 to 80 grams of protein per day.**

### إرشادات عامة

ستحتوي وجباتك الآن على مواد غذائية عادية بالقدر المسموح به. يجب إضافتها مرة أخرى ببطء للتأكد من مدى تحمل هذه الأطعمة الجديدة.

تناول ما لا يقل عن 6 وجبات صغيرة كل يوم. يجب أن يتراوح حجم الكميات من ¼ إلى ½ كوب تقريبًا ويستغرق تناولها حوالي 20 إلى 25 دقيقة.

استخدم أواني الأطفال وتناول لقيمات صغيرة. امضغ جيدًا، حوالي دقيقة واحدة لكل قسمة. انتظر 2 إلى 3 دقائق بين كل قسمة.

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 ما لا يقل عن 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 and carbonation.**
- **Caffeine may be added back slowly. Limit to 1 to 2 cups of coffee or tea per day.**
- **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. This is lifelong.
- **Continue 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 may still not be tolerated due to how they prepare food. Discuss this with your dietitian if you are not sure about certain restaurants or entrees.**

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 و كربونات الصودا.** ويمكن إضافة الكافيين مرة أخرى ببطء. اکتفِ بتناول 1 إلى 2 كوب من القهوة أو الشاي يوميا. **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. هذا الأمر يستمر مدى الحياة. يرجى متابعة تناول الفيتامينات والمكملات الغذائية من المعادن وفق ما يوصي به العاملون في العيادة وذلك طوال الحياة.

سجل كل ما تأكله وتشربه لمساعدتك في تجنب الأطعمة التي ربما لا تزال لديك حساسية تجاهها. يمكنك أيضاً تتبع حالة الامتلاء وأي أعراض أخرى (الغثيان وآلام البطن والدوار وما إلى ذلك) مع الوجبات.

قد لا تزال أطعمة المطاعم غير مقبولة بسبب كيفية تحضير الطعام. ناقش هذا الأمر مع اختصاصي التغذية إذا لم تكن متأكدًا من بعض المطاعم أو المقبلات.

## 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 soy milk
- ½ cup light 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

### 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.

- 1 egg or ¼ cup egg substitute
- ¼ cup (1 ounce) tender, cooked meat, such as beef, fish, turkey, chicken, pork, and veal
- 1 tablespoon creamy peanut butter
- ¼ low fat hot dog (all beef, turkey, or chicken)
- 1 ounce low fat luncheon meat
- ¼ cup cooked beans, such as pinto, black, kidney, lentils, and lima beans
- ⅓ of a 3 ounce beef or vegetable burger
- ¼ cup (1 ounce) tofu

## 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 إيد أو حليب الصويا
- ½ كوب من الزبادي الخفيف
- 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

### مجموعة اللحوم

اختر ما يصل إلى 4 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.
- 1 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني الناعمة
- ¼ هوت دوج قليل الدسم (جميع أنواع اللحم البقري أو الديك الرومي أو الدجاج)
- 1 أوقية من لانشون اللحم منخفض الدهون
- ¼ كوب من الفاصوليا المطهية، مثل البينتو، أو الفاصوليا السوداء، أو اللوبيا، أو العدس، أو فاصوليا الليما
- ⅓ قطعة برغر لحم بقري أو خضروات 3 أوقيات
- ¼ كوب (1 أوقية) من التوفو

- ¼ cup textured vegetable protein

Note: Red meats may be hard to eat. Always cut into very small bites. You may add low fat gravy, mayonnaise, or sauce, or marinate overnight to moisten. Chew very well.

## 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.

At first, limit salads to ¼ cup or less, so you can eat the rest of your meal.

- 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
  - Cucumber
  - Eggplant
  - Green beans
  - Greens
  - Lettuce
  - Peppers
  - Spinach
  - Squash
  - Tomatoes
  - Zucchini

¼ كوب من البروتين بلمس الخضروات

ملاحظة: قد يكون من الصعب تناول اللحوم الحمراء. قطعها دوماً إلى قضمات صغيرة للغاية. يجوز لك إضافة المرق منخفض الدهون، أو المايونيز، أو الصوص، أو تتبيل اللحم أثناء الليل لكي يكون ليناً. امضغه جيداً.

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.

في البداية، قلل كمية السلطة إلى ¼ كوب أو أقل، حتى تتمكن من تناول بقية وجبتك.

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
- القرنيط
- الخيار
- الباذنجان
- الفاصوليا الخضراء
- الخضرة
- الخس
- الفلفل
- السبانخ
- ثمار القرع
- الطماطم
- الكوسا

## Fruit Group

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

- ½ cup diet fruit juice with 5 calories or less per serving
- ¼ cup cooked or canned, unsweetened fruit (no syrup)
- ¼ cup raw fruit

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

## Starch Group

**Choose up to 2 to 3 servings from this food group each day.** These foods are good sources of energy, B vitamins, and iron (if fortified). Begin to use whole grain or whole wheat products.

- ¼ to ½ cup soup, any type
- 3 to 6 saltine crackers
- ¼ cup cooked whole wheat or high protein pasta or macaroni
- ¼ cup cooked cereal, such as Cream of Wheat, Cream of Rice, oatmeal, and grits
- ¼ cup unsweetened, dry cereal, such as Cheerios, Bran Flakes, Rice Krispies, puffed wheat, puffed rice, Corn Flakes, Wheat Chex, Wheaties, and Special K with unsweetened nut or rice milk
- ½ cup popcorn
- ¼ cup cooked, starchy vegetables, such as peas, winter squash, potatoes (any kind), yams, and sweet potatoes
- ¼ slice of toast (toast is still easier to tolerate than soft bread)

**Note:** Grains, rice, and pasta are hard for some people. They must be fully cooked, or they will expand in the stomach, causing discomfort, nausea, and/or vomiting.

## مجموعة الفاكهة

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

- 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)
- ¼ كوب من الفاكهة المجففة

**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 2 أو 3 حصص من هذه المجموعة الغذائية كل يوم. تعتبر هذه الأطعمة مصادر جيدة للطاقة، وفيتامينات ب، والحديد (إذا ما كانت معززة). ابدأ باستخدام منتجات القمح الكامل أو قمح الحبة الكاملة.

- ¼ إلى ½ كوب حساء، من أي نوع
- 3 إلى 6 قطع مقرمشات مملحة
- ¼ كوب من القمح الكامل المطهو أو الباستا أو المعكرونة عالية البروتين
- ¼ كوب من الحبوب المطهية، مثل كريمة القمح، وكريمة الأرز، والشوفان، والفريك
- ¼ كوب من الحبوب الجافة غير المحلاة مثل الشيريوس، أو رقائق النخالة، أو مقرمشات الأرز، أو رقائق القمح، أو الأرز المنتفخ، أو الكورن فليكس، أو الويت تشكس، أو الويتيز، وسببشال كيه مع الجوز غير المحلى وحليب الأرز.
- ½ كوب فشار
- ¼ كوب من الخضروات المطهية النشوية، مثل الكمثرى، أو القرع الشتوي، أو البطاطا (من أي نوع)، أو اليام، أو البطاطا الحلوة
- ¼ شريحة من الخبز المحمص (لا يزال الخبز المحمص أسهل في التحمل من الخبز الطري)

**ملاحظة:** الحبوب، والأرز، والباستا من المأكولات الصعبة بالنسبة لبعض الأشخاص. يجب طهيها بالكامل، وإلا فإنها ستتوسع في المعدة، مما يسبب عدم الراحة والغثيان والقيء.

## Fat Group

**Choose up to 3 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 mayonnaise
- 1 tablespoon low fat mayonnaise or salad dressing
- 1 tablespoon salad dressing (oil varieties)
- 1 tablespoon gravy
- 1 tablespoon nuts or seeds
- 1 tablespoon avocado

## مجموعة الدهون

اختر ما يصل إلى 3 حصص من هذه المجموعة الغذائية كل يوم. هذه الأطعمة منخفضة الفيتامينات ومرتفعة في السعرات.

- 1 ملعقة صغيرة من الزبد، أو السمن أو الزيت
- 1 ملعقة صغيرة من المايونيز
- 1 ملعقة كبيرة من المايونيز منخفض الدهون أو تتبيلة السلطة
- 1 ملعقة كبيرة من تتبيلة السلطة (الأنواع التي تحتوي على الزيوت)
- 1 ملعقة كبيرة من المرق
- 1 ملعقة كبيرة من المكسرات أو الحبوب
- 1 ملعقة كبيرة أفوكادو

## Sample menu

Average meal size is about ½ cup. Try not to exceed ¾ cup within the first 6 months of surgery.

## قائمة نموذجية

يبلغ متوسط حجم الوجبة حوالي ½ كوب. حاول ألا تتجاوز مقدار ¾ كوب خلال الأشهر الستة الأولى من الجراحة.

البروتين بالجرام (غ) Protein in grams (g)	الصنف الغذائي Food item	الوجبة Meal
7	1 بيضة مخفوقة 1 scrambled egg ¼ شريحة توست ¼ slice toast 1 ملعقة صغيرة من السمن 1 teaspoon diet margarine	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
7 إلى 14	1 إلى 2 أوقية من اللحم الأحمر 1 to 2 ounces lean meat ¼ إلى ½ كوب سلطة أو حساء خضار ¼ to ½ cup salad or vegetable soup	الغداء Lunch
5 إلى 7	¼ كوب أو 1 أوقية من الجبن القريش ¼ cup cottage cheese or 1 ounce cheese ¼ كوب خوخ طازج، مقطّع إلى شرائح ¼ cup fresh peach, sliced	العصر Mid-afternoon

البروتين بالجرام (غ) Protein in grams (g)	الصنف الغذائي Food item	الوجبة Meal
7 إلى 14	1 إلى 2 أوقية من الدجاج، أو السمك، أو اللحم المطهي طهيًا جيدًا 1 to 2 ounces tender, cooked chicken, fish, or meat ¼ كوب من البروكلي المطهي ¼ cup cooked broccoli 2 ملعقة صغيرة من السمن قليل السعرات 2 teaspoons diet margarine	العشاء Dinner
15 إلى 30	ارتشاف مخفوق البروتين أو ماء البروتين (11 أوقية سائلة) Protein shake or protein water (11 fluid ounces), sipped	المساء Evening

## More meal ideas

- 1 hard boiled egg and ¼ cup fruit
- 1 tablespoon peanut butter on ½ slice toasted bread, English muffin, or small bagel thin
- ½ cup oatmeal with nonfat dry milk powder
- 1 ounce reduced fat cheese with 3 to 6 whole grain crackers
- ¼ to ½ cup fruit and 1 ounce reduced fat cheese
- ¼ sandwich made with low fat cheese or lean meat, such as grilled cheese
- ½ cup unsweetened dry cereal with ½ cup milk
- ¼ cup light yogurt with ¼ cup unsweetened dry cereal or fruit
- ½ small tortilla with 1 scrambled egg and 1 ounce low fat cheese
- ¼ to ½ cup tuna salad made with 1 tablespoon low fat mayonnaise and 3 to 6 crackers
- ½ cup salad with chicken, meat, low fat cheese, hard boiled egg, or beans
- ½ taco
- ½ small tortilla with fat free refried beans and low fat cheese

## المزيد من أفكار الوجبات

- 1 بيضة مسلوقة و¼ كوب من الفاكهة
- 1 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني على ½ شريحة من التوست، أو الخبز، أو المافن الإنجليزي، أو فطائر الباجل الرقيقة
- ½ كوب من دقيق الشوفان مع مسحوق الحليب الجاف خالي الدسم
- 1 أوقية من الجبن مخفض الدسم مع 3 إلى 6 حصص من مقرمشات الحبوب الكاملة المملحة
- ¼ إلى ½ كوب من الفاكهة وأوقية واحدة من الجبن مخفض الدسم
- ¼ شطيرة مصنوعة من الجبن قليل الدسم أو اللحوم الخالية من الدهون، مثل الجبن المشوي
- ½ كوب من الحبوب الجافة غير المحلاة مع ½ كوب من الحليب
- ¼ كوب من الزبادي الخفيف مع ¼ كوب من الحبوب الجافة غير المحلاة أو الفاكهة
- ½ شريحة صغيرة من خبز التورتilla و 1 بيضة مخفوقة مع 1 أوقية من الجبن قليل الدسم
- ¼ إلى ½ كوب من سلطة التونة المضاف إليها 1 ملعقة كبيرة من المايونيز قليل الدسم و 3 إلى 6 قطع من المقرمشات
- ½ كوب من السلطة مع الدجاج، أو اللحم، أو الجبن منخفض الدسم، أو البيض، أو الفاصوليا
- ½ تاكو
- ½ قطعة صغيرة من خبز التورتilla مع الفاصوليا المعاد قلبها الخالية من الدهون والجبن منخفض الدسم

- ½ cup chili with 1 ounce low fat cheese
- ½ cup bean soup and 2 to 3 crackers

½ كوب من الفلفل الحار مع 1 أوقية واحدة من الجبن  
منخفض الدسم  
½ كوب من حساء الفاصوليا و2 إلى 3 قطع من  
المقرمشات

## Recipes

- <https://mybariatricsolutions.com/recipes-for-weight-loss-surgery-success/>
- “Bariatric Surgery Cookbook” from Ohio State Wexner Medical Center at <https://go.osu.edu/pted4643>

## الوصفات

<https://mybariatricsolutions.com/recipes-for-weight-loss-surgery-success/>

كتاب وصفات الطهي بعد جراحة السمنة «Bariatric Surgery Cookbook» من إصدار مركز ويكسنر الطبي بولاية أوهايو على <https://go.osu.edu/pted4643>

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](mailto: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](mailto:health-info@osu.edu).