DIETBASHAYER

قائمة مشتريات مجانية

بعد عملية السمنة: أول ٣ شهور

معدتك صغرت، فكل رشفة وكل لقمة لازم تفرق. هالقائمة تساعدك تجهّز مطبخك لكل مرحلة بعد التكميم أو التحويل: سوائل، بروتين قبل كل شي، وفيتامينات كل يوم.

تكميم وتحويل · مرحلة بمرحلة · اطبعها قبل لا تطلع من المستشفى

جهّز مطبخك قبل لا ترجع البيت.

إعداد بشاير البدر · أخصائية تغذية علاجية · ١٤ سنة خبرة إكلينيكية

للاستخدام الشخصي مجانًا. غير مخصص للبيع. دليل توعوي وليس استشارة طبية.

١ ابدأ هني: شلون تستخدم القائمة

١. **امشِ على خطة فريقك الطبي.** المراحل ومدتها تختلف من جرّاح لجرّاح. القائمة تساعدك بالمشتريات وما تغني عن تعليماتهم.
٢. **اشترِ للمرحلة اللي بعدها مقدمًا،** عشان يكون الأكل جاهز أول ما تنتقل.
٣. **التزم بالقواعد الثلاث كل يوم:** سوائل طول اليوم، البروتين أول، والفيتامينات يوميًا.

القواعد الثلاث اليومية

اشرب ١.٥ - ٢ لتر سوائل باليوم بعيد عن الأكل. ابدأ كل وجبة بالبروتين. وخذ فيتاميناتك كل يوم، مدى الحياة.

٢ المراحل المعتادة (فريقك الطبي يحدد التوقيت)

سوائل صافية	**أول أيام**	ماي، مرق صافي، جلي بدون سكر
سوائل كاملة	**تقريبًا أسبوع ١-٢**	بروتين شيك، حليب، لبن
مهروس	**تقريبًا أسبوع ٣-٤**	بروتين ناعم ينّاكل بالملعقة
طري	**تقريبًا أسبوع ٥-٨**	أكل رطب وسهل المضغ
عادي	**تقريبًا من أسبوع ٨**	كميات صغيرة، والبروتين أول

٣ القائمة

السوائل	نصيحة
☐ ماي، وماي بنكهة طبيعية بدون سكر	رشفات صغيرة طول اليوم
☐ مرق صافي قليل الملح	دياي أو خضار
☐ شاي أعشاب بدون كافيين وبدون سكر	بابونج، نعناع
☐ جلي بدون سكر	مرحلة السوائل الصافية

البروتين السائل	نصيحة
☐ بروتين شيك أو باودر قليل السكر	اسأل فريقك عن النوع
☐ حليب قليل الدسم أو خالي من اللاكتوز	اللاكتوز ممكن يثقل بعد العملية
☐ لبن وروب سادة	بروتين سهل
☐ زبادي يوناني سادة	ثقيل وغني بالبروتين

مرحلة المهروس	نصيحة
☐ بيض مخفوق طري	طري وايد
☐ جبن قريش، لبنة	بروتين ناعم
☐ سمك أبيض، تونة بالماي	مخلوط مع شوي مرق
☐ عدس ناعم، حمص متبل	مهروس لين ما ينعم

مرحلة الطري	نصيحة
☐ دياي أو ديك رومي مفروم	رطب، مو ناشف
☐ سمك مطبوخ، سالمون	يتفتت بسهولة
☐ خضار مطبوخة طرية: كوسة، جزر، قرع	بدون قشر أو خيوط
☐ فواكه طرية بدون قشر: موز، بطيخ	كمية صغيرة

الصيدلية: مو اختيارية	نصيحة
☐ ملتي فيتامين قابل للمضغ	كل يوم
☐ كالسيوم سترات + فيتامين د	مقسّم على جرعات
☐ فيتامين B12	حسب الوصفة
☐ حديد إذا وصفه طبيبك	بعيد عن الكالسيوم بساعتين

أدوات المطبخ	نصيحة
☐ صحون وزبادي صغيرة	صحن الحلى مثالي
☐ ملاعق صغيرة	تبطّئ كل لقمة
☐ أكواب قياس أو ميزان أكل	تتعلم كمياتك الجديدة
☐ زجاجة ماي عليها علامات الوقت	تتابع رشفاتك

٤ خلها عالرف

- ✕ الغازيات والمشروبات الفوّارة
- ✕ العصائر والمشروبات المحلّاة
- ✕ الحلويات والأكل الدسم والمقلي (ممكن تسبب الدمبنق، خصوصًا بعد التحويل)
- ✕ العيش والرز والمعكرونة بالشهور الأولى (ممكن تتكتّل)

والأهم: لا تشرب مع الأكل. وقّف الشرب قبل الأكل بـ٣٠ دقيقة، وانطر ٣٠ دقيقة بعده.

تبي متابعة بعد العملية؟

الشهور اللي بعد العملية هي اللي تبني عاداتك. أساعدك بكل مرحلة وبعدها، بخطة تناسب حياتنا بالخليج. **احجز استشارتك على الواتساب: +965 5596 5181**

دليل توعوي وليس استشارة طبية. التزم دائمًا بتعليمات الجرّاح وفريق جراحة السمنة. جرعات الفيتامينات حسب فحوصات الدم.

© 2026 · bashayerwellness.com