



תזונה לאחר ניתוח בריאטרי

תזונה מתאימה לאחר ניתוח בריאטרי חשובה מאוד להצלחת תהליך הירידה במשקל. הדיאטה המומלצת מכונה "הדיאטה הרב שלבית", ולה שלוש מטרות עיקריות: האחת, לאפשר החלמה של האזור המנותח; השנייה, למנוע סיבוכים ואי נוחות לאחר הניתוח, כגון כאבים בעת האכילה, צרבות והקאות; והשלישית, לקדם את הירידה במשקל תוך אספקה נאותה של רכיבי תזונה חיוניים. "הדיאטה הרב שלבית" בנויה מהתקדמות הדרגתית במרקם המזון ובסוגי המזונות עד לאכילה במרקם רגיל, תהליך שאורך כחודשיים. בטבלה שלהלן מפורטת התזונה המתאימה לפרקי הזמן השונים שלאחר הניתוח בכל שלב מפורטים סוגי המזונות שמותר לצרוך, נוסף על אלו שצוינו בשלבים הקודמים. חשוב לציין כי קיימת שונות רבה בהתקדמות האכילה בין המנותחים, בהתאם לסוג הניתוח ולרגישות אישית. על כן מומלץ להקפיד על מעקב ארוך טווח אצל דיאטנית עם ניסיון בתחום. הליווי של דיאטנית בתהליך חשוב גם במטרה לסייע לאימוץ והפנמה של אורח חיים בריא הכולל תזונה מאוזנת ומגוונת ופעילות גופנית. כמו כן, ליווי הדיאטנית חשוב לפיתוח חשיבה נכונה בנוגע לאוכל ולאכילה ולהתמודדות עם תהליך השינוי והשלכותיו. כל זאת כדי לקדם את הירידה במשקל ולשמור על ההישג בטווח הארוך.

בברכת הצלחה ובריאות!

| התזונה המומלצת | הזמן מתחילת השתייה | סוגי מזונות מותרים | כללי התנהגות חשובים |
|----------------------|-------------------------------|--|--|
| נוזלים צלולים | 1-2 ימים | <ul style="list-style-type: none"> מים, תה, מרק צלול, ג'לי. מיץ צלול (מומלץ למהול במים, עד 3 כוסות ביום). מיצי דיאט צלולים. | <ul style="list-style-type: none"> התחלת השתייה היא לפי הנחיית רופא. יש לשתות לאט, בלגימות קטנות, רבע עד חצי כוס כל פעם. חשוב שהשתייה תהיה בטמפרטורת החדר. לא לשכב אחרי השתייה. להימנע משתייה מוגזת לתמיד. להימנע משתיית אלכוהול בחודשיים הראשונים. חשוב להקפיד על שתייה מספקת של כ-8 כוסות ליום על מנת למנוע התייבשות. |
| נוזלים מלאים | 3-7 ימים | <ul style="list-style-type: none"> מוצרי חלב ניגרים על בסיס חלב פרה/עזים/סויה, ללא חתיכות פרי, כמו קפה, חלב, יוגורט, ריוויין וג'ל. | <ul style="list-style-type: none"> לחלק את השתייה על פני היום. יש להקפיד על שתיה לפחות כל 2-3 שעות, גם אם לא מרגישים צמא/רעב. מומלץ לא לעבור נפח של חצי כוס או חצי גביע בכל ארוחה. מומלץ שעיקר השתייה תהיה על בסיס דברי חלב ולא על בסיס מיצי פירות. יש להתחיל בנטילת מולטי ויטמין למציצה או תכשיר נוזלי. |
| כלכלה טחונה - מחיתית | שבוע עד שבועיים מתחילת השתייה | <ul style="list-style-type: none"> חלבונים: גבינות רכות עד 5% שומן. מנה בשרית טחונה: עוף/הודו/בקר רך/דג. ניתן לשלב בתוך בלנדר בשרי: תפוח אדמה+ירק+מרק). מוס טונה (ניתן לטחון במוס גם ביצה קשה). ירקות ופירות: רסק עגבניות. פרי טחון ללא קליפה (או מחית פרי קנויה דוגמת גרבר). פחמימות: דייסה על בסיס חלב (לא קוואקר). פירה (תפוחי אדמה). שומן: ניתן להוסיף בארוחות גם טחינה/מחית אבוקדו/ממרח חומוס. | <ul style="list-style-type: none"> יש להתחיל באוכל הטחון במרקם חלק ולהתקדם בהדרגה למרקם פחות אחיד. להפריד בין שתיית נוזלים לבין אכילה. ניתן לשתות רבע שעה לפני האוכל או חצי שעה אחריו. הכמות שניתן לאכול בכל ארוחה משתנה מכפיות ספורות עד כוס. יש להקפיד על 3 ארוחות עיקריות ולא לדלג עליהן. חשוב לכלול בכל ארוחה מנת חלבון (מוצרי חלב, מנה בשרית טחונה, מוס טונה) ולהתחיל בה את האכילה. בשלב זה, בשל נפח הארוחה הקטן, מומלץ לשלב בין הארוחות העיקריות, 2-3 ארוחות ביניים קטנות, כך שהמרווח בין הארוחות יהיה כ-3-4 שעות. להקפיד ללעוס היטב את המזון. מומלץ להשתמש בצלחות קטנות. מומלץ להשתמש בכפיות ולא בכפות. כדאי לעצור אחרי כמה כפיות, לבחון איך מרגישים, ובהתאם לתחושה להמשיך או להפסיק לאכול. להמשיך לקחת מולטי ויטמין למציצה או תכשיר נוזלי. |

| התזונה המומלצת | הזמן מתחילת השתייה | סוגי מזונות מותרים | כללי התנהגות חשובים |
|---------------------------------|-----------------------|---|--|
| כלכלה רכה | שבועיים מתחילת השתייה | <ul style="list-style-type: none"> חלבונים: קציצות, עוף רך, הודו, פסטרמה, דגים, סרדינים, טונה, טופו, חביתה. ביצה מקושקשת או קשה מגוררת בפומפייה. ירקות ופירות: ירקות מבושלים. פירות טריים רכים ללא קליפה וללא גרעינים (לדוגמה: בננה, מלון, אגס רך קלוי). פחמימות: פחמימה במרקם יבש כמו פתית, דגני בוקר, קרקר. תפוח אדמה מבושל. | <ul style="list-style-type: none"> ניתן להפסיק לטחון את המזון. חשוב לבחור בשרים רכים. מומלץ עדיין להימנע מפחמימות במרקם בצקי כמו לחם ופסטה. סדר אכילה: מומלץ להתחיל בחלבון, לאחר מכן הירק ולבסוף הפחמימה (בשל מגבלת נפח הארוחה תיתכן תחושת שובע מוקדמת, ולכן יש לאכול לפי סדר חשיבות). מומלץ להעדיף מזון מבושל ברוטב מאשר אפוי או מטוגן (מזון רך ופחות יבש עובר טוב יותר). בכל ארוחה כדאי לשלב פריט מזון חדש אחד. מומלץ לקחת ביש קטן בכל פעם וללעוס לפחות 5 פעמים לפני בליעתו. כדאי להימנע במשך 3 ימים ממזון שגרם להקאה או לתחושה לא טובה, ואז לנסות שוב. |
| התקדמות מכלכלה רכה לכלכלה רגילה | חודש מתחילת הניתוח | <ul style="list-style-type: none"> חלבונים: קטניות (מומלצת השריה ממושכת לפני הבישול). ירקות ופירות: ירקות טריים, פירות טריים. פחמימות: דגנים (פסטה, פתיתים, אורז, קוסקוס וכד'). לחם. | <ul style="list-style-type: none"> ניתן להתקדם בכלכלה לפי סבילות אישית. להמשיך להקפיד על 3 ארוחות עיקריות מסודרות וקבועות ולא לדלג. להמשיך להקפיד על מנת חלבון בכל ארוחה. להמשיך להקפיד על 2-3 ארוחות ביניים. לחם - רצוי להתחיל בצנים, ואחרי כמה ימים להתקדם ללחם רגיל (חשוב להקפיד למרוח על הלחם ממרח חלבוני). ניתן להתקדם בהדרגה מירקות ופירות קלופים לירקות ופירות עם קליפה, בהתאם לסבילות האישית. ארוחה צריכה להימשך כ-15-25 דקות. מומלץ להעדיף לחם מקמח מלא ודגנים מלאים. בשלב זה ניתן לעבור למולטי ויטמין בבליעה. |
| כלכלה רגילה | כחודשיים מהניתוח | <ul style="list-style-type: none"> בשלב זה ניתן וחשוב לאכול את רוב המזונות תוך שמירה על איזון וגיוון בתפריט. להימנע לתמיד מאכילת אפרסמון וציפת פרי הדר (מותר לאכול את פנים הפרי). להעדיף מזונות במרקם מוצק (לדוגמה: ירקות טריים ולחם), שמקנים תחושת שובע לאורך זמן. לצמצם אכילה של מזונות רכים (לדוגמה: יוגורטים ומעדנים), מזונות אווריריים ופריכים (לדוגמה: קרקרים ופריכות), מזונות רכים עתירי קלוריות (לדוגמה: גלידה, עוגות ועוגיות). ממזונות אלו יש נטייה לאכול נפח גדול שעלול לצבור ערך קלורי גבוה, והם אינם מקנים תחושת שובע לאורך זמן. | <ul style="list-style-type: none"> יש להקפיד על ארוחות מסודרות לאורך היום ולהימנע מדילוג על ארוחות: 3 ארוחות עיקריות, וביניהן ניתן לשלב 1-2 ארוחות ביניים. הארוחות העיקריות צריכות לכלול חלבון וירקות. לשתות בין הארוחות, ולא תוך כדי הארוחה. להקפיד על אכילה איטית ושימוש בכלי אוכל קטנים. לאכול לאט וברוגע ליד שולחן ולא תוך כדי עיסוקים אחרים כמו צפייה בטלוויזיה. מומלץ להקפיד על אכילה מספקת שמשיבה למשך 3-4 שעות. חשוב לא לסיים את האכילה מוקדם מדי (פחות מ-15 דקות). מצד שני, אין להאריך את הארוחה יותר מדי (יותר מ-25 דקות). להמשיך ליטול מולטי ויטמין בבליעה. |

שם דיאטנית וחותמת:

כתבו: נעמה כפרי, מירית קרקובסקי, רונית ציוני, הילה כהן, שירי שרף דגן, חיה שווייגר
 עריכה מקצועית: ענבר ויטנברג, ד"ר אסנת סטון, ד"ר טלי סיני