

تغذیه بعد از جراحی

تغذیه بعد از عمل جراحی موضوع مهمی است که پس از پشت سر گذاشتن مراحل سخت عمل جراحی برای سلامت بدن ضروری است و داشتن یک رژیم غذایی خوب که ویتامین و مواد مغذی را به میزان کافی به بدن تان می‌رساند، دارای اهمیت زیادی است زیرا بدن برای بهبودی نیازهای غذایی بیشتری دارد.

تغذیه بعد از عمل جراحی در بهترین حالت، باید:
- حاوی مواد معدنی و ویتامین‌ها باشد تا خطر ابتلا به عفونت را کاهش بدهد

- روند بهبودی شما را افزایش دهد

- انرژی و قدرت بدنی فرد را بیشتر کند

- به حفظ وزن و ثبات ذخیره‌ی مواد مغذی کمک کند

پیروی از یک رژیم غذایی سالم بر اساس دستورالعمل‌های تغذیه ای معتبر به شما کمک می‌کند تا مواد مغذی را که به طور روزانه نیاز دارید، دریافت کنید.



یکی از موضوعات مهم در بحث تغذیه بعد از جراحی، دریافت زود هنگام مایعات و غذا هست. به طور سنتی، به بیمار اجازه دریافت مایعات و غذا در روز جراحی داده نمی‌شد. ولی دستورالعمل جدید به بیماران اجازه می‌دهد که تا ۶ ساعت قبل از بیهوشی از غذاهای جامد و ۲ ساعت قبل از جراحی از مایعات صاف شده استفاده نمایند.

در سال‌های اخیر دستورالعمل تغذیه بیماران بعد از جراحی تغییر پیدا کرده و اثرات مفید شروع تغذیه زود هنگام بیماران به اثبات رسیده است. تغذیه دهانی به خصوص مایعات صاف شده باید در ساعات اولیه بعد جراحی در اکثر بیماران آغاز شود.

رژیم مایعات صاف شده شامل آب و سوپ صاف شده گوشت یا مرغ بی چربی، ژله ساده، چای و قهوه با یا بدون کافئین، آبمیوه صاف شده، شکر، قند، آب نبات ساده و عسل می‌باشد.

مایعات برای بدن شما در روند بهبود زخم بسیار مهم هستند و می‌توانند به جلوگیری از یبوست و از بین بردن سموم از بدن کمک کنند. برای هیدراته نگه داشتن بدن و کمک به عملکرد مناسب آن، روزانه هدف نوشیدن ۶ تا ۸ لیوان مایعات می‌باشد.



اگر چه شروع تغذیه بعد از عمل، با مایعات صاف شده به عنوان یک استاندارد مورد قبول است ولی برخی از مطالعات نشان داده اند که رژیم معمولی هم می‌تواند به عنوان اولین رژیم پس از عمل تحمل شود.

در چند روز اول بعد از عمل جراحی بهتر است غذاهای نرم یا غذاهایی که هضم آن‌ها راحت بوده و باعث دل پیچه نشود، مصرف شود. از مصرف غذاهایی که باعث یبوست می‌شوند خودداری کنید. یبوست بعد از عمل جراحی، عادی و معمولی است، زیرا داروهای ضد درد، به خصوص مواد مسکن، اغلب در روزهای بعد از عمل جراحی تجویز می‌شود که از عوارض جانبی آن، کاهش حرکت روده‌ها است. در حالی که مصرف برخی از غذاها به پیشگیری و یا درمان یبوست می‌تواند کمک می‌کنند ولی، غذاهای دیگری وجود دارند که می‌تواند یبوست را بیشتر کند. یبوست می‌تواند باعث افزایش سطح درد شما شود و می‌تواند فشار اضافی را بر روی برش‌های جراحی ایجاد کند، بنابراین مهم است که در هر زمانی که ممکن است با رژیم غذایی بعد از جراحی از بروز یبوست پیشگیری کنید.





تغذیه بعد جراحی

تهیه و تنظیم:

واحد تغذیه

پاییز ۱۴۰۰

دو ماده غذایی مهم در تغذیه بعد جراحی

۱- پروتئین: پروتئین یک ماده‌ی مغذی بسیار مهم است که باید بعد از جراحی به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید خوردن غذاهای غنی از پروتئین بلافاصله پس از جراحی، می‌تواند به بهبودی شما کمک کند. بهترین انواع پروتئین را می‌توانید از غذاهایی مانند ماهی، تخم‌مرغ، مرغ، غذاهای دریایی، محصولات لبنی کم چرب، محصولات سویا، گوشت بدون چربی، لوبیا، آجیل و حبوبات دریافت کنید.

۲- چربی‌ها: چربی‌ها

در جذب ویتامین‌های محلول در چربی و واکنش ایمنی دخیل هستند. کارشناسان توصیه می‌کنند چربی‌های مفید از جمله روغن‌های گیاهی، روغن زیتون، آجیل و دانه‌ها دریافت کنید. این چربی‌های سالم به بهبود واکنش ایمنی بدن و افزایش سطح انرژی پس از عمل جراحی کمک می‌کنند. در واقع چربی‌های خوراکی هم یکی از بهترین مواردی هستند که باید به رژیم غذایی پس از جراحی اضافه کنید. ولی دقت نمایید پس از جراحی، تحمل کردن غذاهای پر چرب دشوار است لذا از مصرف غذاهای سرخ شده، چربی‌های حیوانی و لبنیات پر چرب اجتناب شود.

غذاهایی که باعث بروز یبوست می‌شوند:

غذاهای خشک یا دارای آب کم
غذاهای فرآوری شده (کنسروها، کالباس و سوسیس، چیپس سیب زمینی)
پنیر و محصولات لبنی
گوشت قرمز
شیرینی جات شامل کلوچه، کیک و بیسکویت، آبنبات‌ها، و سایر مواد غذایی قندی.

نکته ۱: مصرف بعضی خوراکی‌ها مثل بادمجان، عدس، گوشت نمک‌سود شده، ماهی‌های شور، شیرینی، قهوه، شکلات، چای پررنگ، ادویه جات تند، خوراکی‌های ترش و قابض مثل آبغوره، فست‌فودها، غذاهای آماده و همچنین آب یخ می‌تواند باعث تشدید یبوست شوند.

نکته ۲: فرآورده‌های لبنی، منبع خوبی از پروتئین‌ها هستند که در روند بهبودی پس از عمل جراحی بسیار موثر است. یک هفته بعد از جراحی، اگر یبوست ندارید، می‌توانید از تمامی محصولات لبنی مانند شیر کم‌چرب، پنیر و ماست استفاده کنید، اما این نکته را به یاد داشته باشید که بهتر است محصولات لبنی را با مخلوطی از پودر گل سرخ یا به همراه زیتون و سبزیجاتی مثل شوید و جعفری مصرف کرد.