

## البالون المعدي المصغر اوبالون (OBaloon)



### النظام الرياضي والنشاط البدني ..

- تعد ممارسة التمارين الرياضية يومياً وسيلة آمنة وفعالة لفقدان الوزن وحرق السعرات الحرارية للحفاظ على عضلات قوية و التقليل من الترهلات الجلدية الناتجة عن فقدان الوزن .
- يعتبر المشي طريقة ممتازة لبدء برنامج التمارين الرياضية مع الزيادة تدريجياً في المسافة والمدة ، حيث أن ½ ساعة مشي يومياً تساعد على فقدان الوزن بشكل معتدل ، كما يمكن القيام بالتمارين الرياضية الاخرى حيث أن البالون لا يعتبر عائقاً أمام ممارسة التمارين الرياضية بكافة اشكالها .

### نصائح عامة :

- يتم الانتقال من مرحلة لأخرى حسب قدرة المريض على تحمل الطعام المتناول .
- يجب التوقف عن الطعام فوراً عند الشعور بالشبع لأن ذلك قد يسبب التقيؤ .
- يتم شرب ما لا يقل عن ٨ اكواب من الماء في اليوم بكميات بسيطة موزعة على مدار اليوم .
- تذكر دائماً أن المعدة بعد العملية يمكنها تحمل فقط كمية بسيطة من الطعام .
- عند البدئ بمرحلة الطعام الصلب يتم تناول كميات بسيطة من الطعام مع تناوله ببطئ ومضغه جيداً .
- حافظ في جميع المراحل على ان يكون الطعام قليل الدسم وقليل السكر .
- يجب الامتناع عن تناول ( الحلويات / الاطعمة المقلية / المشروبات الغازية ) ذات السعرات الحرارية العالية ومنخفضة القيمة الغذائية ، حيث انها تمنع نزول الوزن .
- الاستمرار باتباع نظام غذائي صحي قليل السعرات الحرارية (١٠٠٠ - ١٢٠٠ سعرة حرارية) والمتابعة مع اخصائي التغذية بعد ازالة البالون للحفاظ على الوزن الجديد وعدم استرجاعه .
- ممارسة الرياضة بشكل منتظم واتباع نمط حياة صحي للحفاظ على الوزن المطلوب .

### ❖❖مجموعة الحليب:(خالى الدسم)

- (الحصة الواحدة تعطي ١٠٠ سعر حراري ١٢ غرام كاربوهيدرات ٨، غرام بروتين، ٣٠٠ دهن) وتعادل :
- ١ كوب حليب خالي الدسم (٢٤٠ مل ) يعادل :
- ١ كوب شراب اللبن خالي الدسم
- ¾ كوب روب زيادي خالي الدسم .

### ❖❖ مجموعة الخضراوات :

- (الحصة الواحدة تعطي ٢٥ سعر حراري ٥ غرام كاربوهيدرات ٢ غم بروتين ، ٠ دهن) وتعادل:
- كوب طازج أو ½ كوب مطبوخ من الخضراوات التالية :
- الكوسا
- الجزر
- الزهرة
- البروكلي
- القرع الأصفر او الأخضر
- الباذنجان
- المشروم
- الفلفل بأنواعه
- الخضار الورقيه الاخرى
- الفجل
- الرويد
- البنجر

### ❖❖ مجموعة الفواكه :

- (الحصة الواحدة تعطي ٦٠ سعر حراري ١٥ غرام كاربوهيدرات ، ٠ غم بروتين ، ٠ غم دهن) وتعادل :
- الفواكه الطازجة :
- حبة متوسطة الحجم من التفاح ، البرتقال ، الاجاص ( كمثرى ) ، الدراق، او الرمان
- ½ حبة متوسطة الحجم من الموز او المانجا
- ٢ حبة متوسطة الحجم سنطرة، أفندي ( يوسفى ) ، أو تين طازج .
- ٣ حبات متوسطة الحجم من المشمش ، أو الخوخ (كوجا ) .
- ٥ حبات متوسطة الحجم من الرطب
- ١٢ حبة متوسطة الحجم من العنب ، أو الكرز .
- ¾ كوب( مكعبات ) من الاناناس
- ١ كوب ( مكعبات ) من البطيخ الأصفر ، او البابايا
- ١ ¼ ( مكعبات ) كوب من البطيخ الأحمر، أو فراولة .

### الفواكه المجففة :

- ٢ ملعقة طعام زبيب .
- ٢ حبة تين
- ٢ حبات من المشمش ، الخوخ ، أو التمر.

### عصير الفاكهة :

- ½ كوب من عصير الفاكهة الطازجة .



تثقيف المرضى وأسرههم

patienteducation@hamad.qa

٥ / ١٤٩٤ ٤٤٣٩

© مؤسسة حمد الطبية ٢٠١٥

15\_0330

يعمل نظام البالون المعدي المصغر على مساعدة الاشخاص ذوي الاوزان الزائدة اللذين تزيد كتلة الجسم لديهم عن ٢٧ لانقاص اوزانهم ، للوصول للوزن الصحي المثالي. صمم البالون ليملاً المعدة بشكل جزئي وبالتالي يشعر الشخص بالشبع مما يدفعه الى تناول كميات اقل من الطعام و نتيجة لذلك يفقد الجسم الوزن الزائد تدريجياً .

#### النظام الغذائي ..

يعتمد النظام الغذائي على مرحلتين المرحلة الاولى تبدأ مباشرة بعد وضع البالون وتمتد لمدة ٤ ايام ( النظام الغذائي الاول) ، يليه مباشرة المرحلة الثانية وهي حمية غذائية تمتد لمدة ٣ شهور ( النظام الغذائي الثاني ).

- يتم تكرار جميع المراحل للنظام الغذائي (من البداية) في حال تم اضافة بالون ثاني في المعدة.

للحصول على نتائج افضل وفقدان الوزن بشكل اسرع ، يجب اتباع حمية غذائية قليلة السعرات الحرارية كما هو موضح في النظام الغذائي الثاني ، والحرص على ممارسة الرياضة بشكل منتظم ، حيث أن الاعتماد في نزول الوزن على البالون وحده غير كافٍ ، بل هو عامل مساعد للحمية والنشاط البدني في الحصول على وزن مثالي وجسم صحي .

النظام الغذائي الاول ( المرحلة الاولى ) ولمدة ٤ ايام فقط ..

#### • اليوم الاول : سوائل شفافة

السوائل المسموحة هي : ( ماء - شاي - ينسون - زهورات مصفاة - عصائر شفافة - جلي - شوربات مصفاة )

#### • اليوم الثاني : سوائل كاملة قليلة الدسم والسكر

السوائل المسموحة هي : ( جميع السوائل الشفافة بالاضافة الى حليب او لبن قليل الدسم - مهلبية او كاسترد - عصائر غير محلاة - جميع انواع الشوربات بدون دسم او قطع ) .

#### • اليوم الثالث : طعام مطحون

الاطعمة المسموحة هي : ( جبنه طرية قليلة الدسم - اللحمه والدجاج المهروس - بيض مخفوق - الزبادي بانواعه - خضار وفاكهه مهروسة او مطحونة ) .

#### • اليوم الرابع : طعام طري سهل المضغ

تتميز هذه المرحلة بأهمية طبخ الطعام لفترات اطول للتأكد من استواءة ونضوجه بشكل تام ليسهل مضغه وتناولة .

الاطعمة المسموحة هي : ( اللحوم بانواعها مسلوقة ومقطعه جيداً بدون الجلد - ارز وبطاطا مطبوخ جيداً - فاكهه وخضار بدون قشور وبدون - الخبز بدون الحواف ) .

يجب الالتزام بهذه المراحل مع الحرص على تقليل كميات الطعام المتناولة مما يتناسب مع الحجم الجديد لسعة المعدة وما يمكنها استيعابه من الطعام ، وعدم الاستعجال في تناول الطعام فهذا يؤدي الى حدوث استرجاع او الاحساس بالغثيان .

النظام الغذائي الثاني ( المرحلة الثانية ) حمية غذائية ١٠٠٠ سعرة

حرارية ولمدة ٣ شهور ..

يستطيع الشخص تناول الطعام العادي مع الاستمرار في تناول اطعمة قليلة الدسم والسكر

الوقت	البدايل	حمية مقترحة
الفضور	٢ نشويات	٢ شريحة توست، أو رغيف خبز صغير
	١ حليب	١ كوب حليب أو لبن ( قليل الدسم)
	١/٢ خضار	١٠٠ غرام خيار أو طماطم او جزر او خس
وجبة خفيفة	١ لحوم	٢ ملعقة لبننة أو جبنة قليلة الدسم او ١ بيضة مسلوقة
	١ فواكه	١ حبة تفاح، أو ١/٢ حبة موز أو ١ كوب شاي أو قهوة
الغداء	٢ نشويات	١/٢ كوب أرز او معكرونة ( قليل الدهن )
	١ خضار	١ كوب سلطة خضار او ١/٢ كوب خضار مطبوخة
	٢ لحوم	٦٠ غرام سمك أو دجاج أو لحم ( مشوي او مسلوقة)
	١/٢ خضار	١ كوب شوربة خضار
وجبة خفيفة	١ حبة فواكه	١ حبة برتقال او تفاحة
	انشويات	١ شريحة خبز أو ١/٢ كوب كورن فليكس
العشاء	١ خضار	١ كوب سلطة خضار أو خضار مطبوخة بالبخار
	١ لحوم	٣٠ غرام جبنة او تونا أو ١/٢ كوب حمص او فول
	١/٢ حليب	١/٢ كوب روب قليل الدسم
وجبة خفيفة	١ فوكه	١٢ حبة من العنب او ١/٢ كوب عصير برتقال طازج

#### البدايل الغذائية

#### ❖❖ مجموعة الخبز والنشويات :

(الحصة الواحدة تعطي ٨٠ سعر حراري ١٥ غرام كاربوهيدرات ، ٣-٠ غرام بروتين ، ١-٠ دهن ) وتعادل :

- شريحة واحدة خبز ( توست ) أبيض أو أسمر
- ١/٤ رغيف خبز عربي أبيض أو أسمر .
- ١/٤ قطعة خبز هندي ( باراا ) قليل الدسم
- ١/٢ قطعة متوسطة الحجم من خبز البرجر أو الفينو - صمون - ( ٣٠ غرام ) .
- حبة صغيرة من خبز الشباتي قطر ١٥ سم ( ٢٧ غرام)
- ١/٢ كوب كورن أو بران فليكس .
- ١/٣ كوب مطبوخ او مسلق من: الأرز او الكوسكوس.
- ١/٢ كوب مطبوخ او مسلق من: معكرونة او النودلز .
- ١/٢ كوب مطبوخ او مسلق من: ( الفول ، العدس ، البازيلا ، الفاصوليا البيضاء، الذره ، الشوفان ، الجريش ، الهريس ، السميد ،البرغل ،او الفريكة ) .

- ٣ كوب فشارجاهز
- ٤ حبات صغيرة من البسكويت غير المحلى .
- ا حبة من بسكوت النخالة ( الويتا بيكس) او ١ ١/٢ شايورة / بقسم ( غير محلى )
- حبة بطلما صغيرة مسلوقة / مشوية ( ٩٠ غرام ) .
- ٣ حبات متوسطة الحجم فلافل

#### ❖❖ مجموعة اللحوم : (قليلة الدسم)

- (الحصة الواحدة تعطي ٤٥ سعر حراري ٧ غرام بروتين ) وتعادل :
- ٣٠ جرام (حجم اصبعي اليد) من اللحم ، الدجاج أو السمك المطبوخ منزوع العظام والجلد والشحم
- ٣٠ جرام من الجبنه البيضاء، او التشيدر قليلة الدسم .
- ٢ ملعقة طعام ( ٤٠ غرام) من اللبنة قليلة الدسم .
- ١/٤ كوب جبنة فريش .
- ملعقة طعام زبده الفول السوداني .
- بيضة مسلوقة .
- بياض بيضتين مسلوقتين (مجموعة اللحوم خالية الدسم)

#### ❖❖ مجموعة الدهون :

- (الحصة الواحدة تعطي ٤٥ سعر حراري ٥ غرام دهن ) وتعادل :
- ملعقة صغيرة (شاي) من زيت الزيتون ، الذرة ، عباد الشمس، او الكانولا
- ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند او النخيل، الزبدة ، المارجرين، أو المايونيز .
- ملعقة طعام صلصة السلطة ، أو ٢ ملعقة طعام صلصة السلطة قليلة السعرات .
- ٨ حبات متوسطة الحجم زيتون .
- ٦ حبات متوسطة الحجم كاجو ، أو بيذان
- ٢ ملعقة صغيرة من بذر/ حب .
- ١٥ حبة متوسطة الحجم فول سوداني .
- ٢ ملعقة طعلم جوز الهند ( نارجيل ) مبشور
- ٢ ملعقة كبيره افوكادو ( ٣٠ غرام)
- ٤ انصاف جوز
- ٢ ملعقة طحينيه

ملحوظة:

١ كوب = ٢٤٠مل

املعقة كبيرة = ١٥ مل

املعقة صغيرة = ٥مل

