

التغذية بعد فغر اللفائفي

Nutrition after Ileostomy

هذه المبادئ التوجيهية تساعدك على البقاء بصحة جيدة في الوقت الذي يتعافى جسمك من جراحة فغر اللفائفي.

These guidelines will help you stay healthy while your body recovers from ileostomy surgery.

Table of contents

قائمة المحتويات

الصفحة

مقدمة

Introduction

- 3 • مراجعة سريعة للأعضاء
- 3 • لماذا يجب أن أقرأ هذا الكتيب؟
- 3 • إذا كنت تشعر بتوعك، فقد تكون جفياً (عندك تجفاف بسبب ضياع الماء و السوائل)

الأسابيع 6 - 8 الأولى بعد العملية الجراحية Your first 6–8 Weeks after surgery

- 4 • التمييه - الحصول على ما يكفي من السوائل
- 5 • نصائح غذائية لفتح لفائف جديد
- 6 • جدول بياني غذائي آمن: أفكار لغذاء لئ وسهل الهضم
- 9 • نموذج لقائمة طعام: النظام الغذائي لفتح اللفايفي خلال الأسابيع 6 - 8 الأولى

تحرى الخلل وإصلاحه - ماذا أفعل عندما...؟ Troubleshooting – what do I do when...?

- 11 • مشاكل الغازات والإسهال (الإفرازات المائية)
- 11 • الأدوية التي يمكن أن تساعد على التخلص من الغازات و / أو الإسهال
- 12 • الأغذية التي تتسبب في الإفرازات المائية والغازات والرائحة واللون
- 13 • مشاكل احتباس الطعام

المساعدة - أرقام الهاتف والمواقع الإلكترونية Help – Phone numbers and websites

- 14 • استشارات غذائية
- 14 • مصادر للحصول على معلومات و / أو دعم لفتح اللفايفي

ما بعد العملية الجراحية Beyond surgery

- 15 • إتباع حمية منتظمة
- 15 • التدرج في إتباع نظام غذائي منتظم
- 15 • مصادر للحصول على معلومات صحية أخرى

مراجعة سريعة لأمعائك

الطعام الذي تبتلعه يسقط في معدتك. بعد ذلك تتحرك المحتويات إلى أمعائك الدقيقة. معظم عملية الهضم تحدث في هذا الأنبوب العضلي الطويل والضيق. الأمعاء الدقيقة هي المكان حيث يتم امتصاص البروتينات والدهون والفيتامينات. وبعد ذلك تدخل المحتويات في القولون (المعروف أيضاً بالأمعاء الغليظة). يقوم القولون بامتصاص الماء والشوارد الكهربائية. تتحوّل المحتويات من سائل إلى حركات أمعاء في القولون.

أنت مصاب بفقر اللفائفي الآن. هذا هو اسم الفُقر (الستوما) الذي ينشأ من الجزء الأخير من الأمعاء الدقيقة. بعبارة أخرى، أنت لا تستخدم قولونك.

لماذا يجب أن أقرأ هذا الكتيب؟

في البداية ستكون إفرازات فغر اللفائفي مائية جداً. هذا يعرضك لخطر التّجفاف (ضَيَاغُ السَّوَائِلِ والشَّوَارِدِ). تحتاج إلى شرب كميات كبيرة من السوائل. بالإضافة على ذلك، فستنتفخ أمعاؤك بعد العملية الجراحية. هذا الانتفاخ يضعك في خطر احتباس الطعام. تحتاج إلى مضغ الطعام جيداً و الحذر في الخيارات الغذائية خلال الستة إلى الثمانية أسابيع الأولى بعد العملية الجراحية. هذا الكتيب يساعدك في التغلب على هذه التّحديات.

إذا كنت تشعر بتّوعك، فقد تكون جفياً (عندك تجفاف بسبب ضياع الماء و السوائِل)

□ اشرب المزيد من السوائل. راجع فصل التّميهه (الصفحة التالية)

إذا استمر هذا الشعور، فعليك أن تستشير طبيبك. قد تحتاج إلى فحص مستويات الصوديوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم في دمك.

الأسابيع 6 إلى 8 الأولى بعد العملية الجراحية

التَّمْيِيهِ - الحصول على ما يكفي من السوائل

علامات التَّجْفَاف

الشعور بالعطش	الارتباك
تقلصات في المعدة	بؤل ذو لون داكن
الشعور بالدوخة أو بالدوار	انخفاض في كمية البؤل
جفاف في الجلد أو الفم أو اللسان	مشاعر قلق أو احتياج

ما هي كمية السوائل التي يجب أن تشرب؟

تحتاج إلى شرب السوائل أكثر مما كنت تفعل قبل العملية الجراحية. و غالبًا ما يعني هذا أن تشرب ما لا يقل عن 2000 مليلتر (8 أكواب) يوميًا. بصفة نموذجية، يحتاج الناس لشرب ما بين 500 مليلتر و 750 مليلتر (2 - 3 أكواب) إضافية. وتختلف احتياجات السوائل حسب إفرازات فغر اللفائفي. تحاور مع اختصاصي التغذية الخاص بك بشأن حالتك الفردية إذا كنت مصابًا بمرض السكري أو القلب أو مشاكل في الكلى و / أو احتباس السوائل.

هدفك الشخصي هو شرب ما لا يقل عن _____ مليلتر
(_____) أكواب من السوائل يوميًا.

أفكار لمساعدتك في إدارة مدخول السوائل إلى جسمك:

اشرب السوائل طوال اليوم من أجل تحقيق أقصى قدر من الامتصاص.
ضع جدولاً زمنياً أو نمطاً لشرب السوائل (مثل شرب كوب من السوائل كل ساعتين) وتشبث بهذا الجدول قدر الإمكان.
خذ معك مشروبات عندما تذهب إلى الخارج.
اشرب المياه المعبأة عند السفر إذا كانت سلامة الماء أمراً مشكوكاً فيه.

سوف تحتاج لشرب المزيد من السوائل في الحالات التالية:

إذا ظهرت عليك علامات التَّجْفَاف (انظر القائمة أعلاه).
إذا كانت إفرازات فغر اللفائفي لديك أعلى من المعتاد.
إذا عرقت أكثر من المعتاد (على سبيل المثال أثناء الطقس الحار)

ملاحظة: إذا كانت إفرازاتك أكثر من 1500 مليلتر في اليوم (6 أكواب في اليوم) إرجع لفصل "تحرّى الخلل وإصلاحه" في الصفحة 12.

1. اشرب مجموعة متنوعة من السوائل بالإضافة إلى الماء. السوائل المقترحة:

عصير الخضروات

الشاي - الأفضل أن تشرب الشاي الخالي من الكافيين، و لكن يمكنك أيضاً تناول الشاي الأخضر والأسود

الحساء - حساء القرع، و حساء الجزر، و حساء الميسو و الكونج،

و حساء الدجاج و الخضروات المهروسة،

و حساء الشعير باللحم البقري

ماء جوز الهند

فاكهة - مخففاً أو مع الثلج

الحليب و بدائله - اختر الأنواع المقوّاة من حليب الصويا، و حليب الشوفان و حليب القنّب،

و حليب جوز الهند، و حليب اللوز

لبن الكيفير أو شراب الفطر الهندي، و عصير السمودي، و عصير لاسي، و شراب اللبن المخفوق و اللبن الزبادي

الشوكولاتة الساخنة ومشروبات الشعير النابت المملّت (مثل هورليكس أو ميلو)

2. القواعد الثلاث: تقطيع الطعام و طهيّه و مضغه. قطع الطعام إلى أجزاء صغيرة بحجم قضة. عليك بطهي الخضراوات. امضغ كلّ الطعام جيداً.

3. اختر فقط الطعام سهل الهضم. انظر الرسم البياني على الصفحات 6 - 8

تناول الطعام كل ساعتين إلى 4 ساعات: حاول تناول 3 وجبات رئيسية و وجبتين خفيفتين.

كل الوجبات التي تتناولها يجب أن تشمل غذاء البروتين الآمن (الموجود في الصفحة 6) للمساعدة في شفاك و تقويتك.

أدرج يومياً في طعامك الألياف القابلة للذوبان (التي تحمل علامة النجمة * في قائمة الأطعمة الآمنة)

4. تناول يومياً الفيتامينات الممضوغة التي تحتوي على المعادن.

ومن الأمثلة على ذلك: فيتامينات "سنتروم سيليك٢" الممضوغة® و فيتامينات جيمييسون®

"فيتا- فيم الطبيعية الممضوغة TM"

الأسابيع 6 - 8 الأولى: يمكن استخدام العمود الأيسر كقائمة بقالة

الأغذية النَّشوية الآمنة - النشويات	تجنّب هذه الأغذية الخطرة
<ul style="list-style-type: none"> • حبوب الإفطار (السريال): دقيق الشوفان * و قشدة القمح، و تشيريوس ® *، والأرز المقرمش ®، والرقائق، و عجينة الباف والشوفان... * • الحبوب: الأرز (كل أنواع الأرز)، والمعكرونة، والشعير * و الكُسكُس والكينُوا اللينة. • المخبوزات: الخبز الناعم الأملس المُركَّب، والكعك، والفطائر، و أقراص الفطائر (مافنز)، و الشباتي (خبز هندي مفلطح من الدقيق غير المخمر والماء)، وخبز الرقاق، و الرّوتي، إلخ. 	<ul style="list-style-type: none"> • كلُّ المخبوزات التي تحتوي على البذور / المكسرات و / أو قطع مرئية من الحبوب: الجرانولا • أقراص الفطائر بالنخالة • حبوب الإفطار(السريال) بالنخالة • أنواع الخبز بالحبوب • الخبز المُركَّب مثل خُبز الأرز
الأغذية البروتينية الآمنة - البروتينات	تجنّب هذه الأغذية الخطرة
<ul style="list-style-type: none"> • اللحوم: الدجاج والديك الرومي ولحم البقر ولحم الخنزير... • المأكولات البحرية: سرطان البحر، وسمك الهلبوت، و الماكريل، و الأصداف، و المحار، و السلمون و السردين، و الأسقلوب، و الروبيان، وسمك السلمون المرقط، و التونة، إلخ. • أغذية أخرى: التوفو، و الجبن، و اللبن، و البيض <p><u>ملاحظات التّحضير:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • إختار زبدة الفستق الناعمة * • إختار العدس الطري • الحمص * • الدّال * • حساء العدس * • حساء البازلاء المشطور * • طعام التمبه - مقطع إلى قطع صغيرة 	<ul style="list-style-type: none"> • لحم البقر المُقدّد • النّقائق المجففة والمدخنة • البيض النيء • تجنّب الأسماك و المأكولات البحرية النيئة 4 أسابيع على الأقل من العملية الجراحية، و لا بأس بالسوشي الخالي من الأعشاب البحرية. • كلُّ أنواع المكسرات الكاملة • البذور الكبيرة - الصنوبر و الجوز، و بذور اليقطين و بذور دوار الشمس... • البقول الكبيرة كلها، كالحمص و فول الصويا (المعروف أيضا باسم ادامامي) • بدائل اللحوم الصلبة مثل قشرة خثارة الفول إلا إذا خُففت أو قُطعت إلى قطع صغيرة.

* الألياف القابلة للذوبان: ولا سيّما المصادر الجيدة من الألياف القابلة للذوبان

الأسابيع 6 - 8 الأولى - يتبع ...

الخضروات الآمنة	تجنّب هذه الخضروات الخطرة
<ul style="list-style-type: none"> وتشمل الخضروات سهلة الهضم: عصير الخضروات الطماطم المعلبة المسحوقة معجون الطماطم المخللات - الحلوة و الشبت باستثناء الذرة <p><u>ملاحظات التحضير:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> الأفوكادو * مقطّع إلى شرائح - ناضج اطبخ ما يلي في شكل عصي رقيقة إلى أن تصبح ناعمة: الجزر * الجزر الأبيض * اللفت * اطبخ و قطع إلى قطع صغيرة جداً ما يلي: القرنبيط الأخضر (البروكلي) الملفوف الصيني (بوك تشوي) القرنبيط الفلفل الحلو البصل والثوم أزل القشرة السمكية: البطاطا * البطاطا الحلوة * القرع * اليقطين * البادنجان * إهرس إلى أن تصبح ناعمة حساء الخضراوات الفطر السبانخ 	<ul style="list-style-type: none"> الفطر (قطع) الفشار + حبات الذرة قشور الخضروات السمكية السلطة وغيرها من الخضروات النيئة (باستثناء الأفوكادو الناضج) <p>الخضروات الصلبة التي لها قشور:</p> <ul style="list-style-type: none"> الفاصوليا الطماطم العنبية البازلاء (لا بأس بكميات صغيرة) الخضروات اللينة: الخرشوف نبات الهليون (اسبراجس) براعم الفاصوليا براعم بروكسل الكرنب الكرفس (لا بأس بالقطع الصغيرة المطبوخة) الكرنب الأجدد (الكالي) نبات النوري / لفائف السوشي / الأعشاب البحرية البامية الملفوف المخلل السبانخ (ما لم تكن مهروسة) الفاصوليا الخضراء <p>ملاحظة: الشمندر المطبوخ آمن ولكنه يجعل إفرازات الفغر (الستوما) أحمر اللون وهذا أمرٌ يُنذر بالخطر بعد العملية الجراحية. انظر فصل "تحرّى الخل وإصلاحه"</p>

* الألياف القابلة للذوبان: ولا سيما المصادر الجيدة من الألياف القابلة للذوبان

الأسابيع 6 - 8 الأولى - يتبع ...

الفواكه الآمنة	تجنب هذه الفواكه الخطرة
<p>وتشمل الفواكه سهلة الهضم:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● صلصة التفاح* ● الموز الناضج* ● البطيخ الناضج اللين بدون بذور* ● المشمش المعلب* ● الخوخ المعلب* ● الكمثرى المعلبة* ● اليوسفي المعلب* ● التوت (حفنة فقط). <p><u>ملاحظات التحضير:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● قشّر الفواكه ذات القشور السمكية: ● التفاح* ● الكمثرى* ● الخوخ* ● البرقوق* ● الحمضيات* - أزل الأعشبية ● المانجو* - مهروس ● الفراولة* - شرائح ناضجة ● التمر - قطّعه إلى مكعبات، و رطّبه و اطبخه 	<ul style="list-style-type: none"> ● قشور الفواكه ● أعشبية الحمضيات (قطّع الألياف التي تفصل بين الشرائح) ● الفواكه المجففة (بما في ذلك الزبيب والمانجو المجفف والتين والتوت المجفف). لا بأس بتناول الفواكه المجففة المطبوخة والمقطعة بشكل دقيق و كذلك لا بأس بالفواكه المجففة الموجودة في المخبوزات مثل مربعات كعك التمر وكعك المافنز. <p>الأفضل تجنب الفواكه التالية ما لم تكن مهروسة:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● توت العليق ● العنب ● الأناناس ● قطع جوز الهند ● قطع المانجو ● العنب البري ● الكرز ● الرّاوند

* الألياف القابلة للذوبان: ولا سيما المصادر الجيدة من الألياف القابلة للذوبان

عينة القائمة رقم #1 لغفر لفائفي جديد

وجبة الفطور

دقيق الشوفان (حاول إضافة زبدة الفول السوداني وصلصة التفاح)
عصير البرتقال مخفف مع الثلج (125 مليلتر)
القهوة منزوعة الكافيين مع الحليب (250 مليلتر)
الماء (125 مليلتر)

الوجبات الخفيفة

عصير السموزي المصنوع من المانجو واللبن الزبادي و الثلج والموز (250 مليلتر)

وجبة الغداء

حساء الجزر والزنجبيل (250 مليلتر)
1/2 شطيرة من سلطة التونة
شرائح من الأفوكادو الناضجة
الكمثرى المعلبة
القهوة منزوعة الكافيين (250 مليلتر)

الوجبات الخفيفة

الماء (500 مليلتر)
الكعك الجاف (بريتزلز) مع الملح

وجبة العشاء

حساء المعكرونة بالدجاج (250 مليلتر)
شريحة منقعة من لحم الخاصرة
البطاطا المهروسة
اليوسفي المعلبة
الشاي العشبي (250 مليلتر)

الوجبات الخفيفة

الجبن الريفي
الخوخ المعلب
الشاي العشبي (250 مليلتر)

مجموع السوائل = 2500 مليلتر

عَيِّنَةُ القَائِمَةِ رَقْم #2 لِفَعْرِ لِفَائِي جَدِيد

وَجِبَةُ الفَطُور

الفطائر و فوقها قطع من الموز والقرفة و العصير المركّز
البيض المخفوق
القهوة مع الحليب (250 مليلتر)
الحليب (250 مليلتر)

استراحة للتّمييه

مزيج الخضروات - كوكتيل (125 مليلتر)

وَجِبَةُ الغَدَاء

حساء القرع بالجوز (250 مليلتر)
الدجاج المشوي - باربكيو
الأرز بيلاو
الشاي بالحليب (250 مليلتر)

الوجبات الخفيفة بعد الظهر

1/2 شريحة من الخبز برقاقة الشوكولاتة و الموز
الشاي العشبي (375 مليلتر)

وَجِبَةُ العِشَاء

قشدة (كريم) من حساء القرنبيط (250 مليلتر)
المعرونة مع الجبن المبشور فوقها - يمكن أن تكون الصلصة لهماً عادياً بالطماطم، او البيستو (بدون حبات الصنوبر بأكملها)، أو
الخضراوات المهروسة أو صلصة الكريم
البطيخ - شرائح رقيقة من المَمّ الناضج
الشاي العشبي (250 مليلتر)

وَجِبَةُ خَفِيفَةٌ مَسَائِيَةٌ

رحيق المشمش (125 مليلتر)
الخبز - القمح الكامل
زبدة الفول السوداني اللينة
1/2 موزة
الحليب المطهو بالبخار (125 مليلتر)

مجموع السوائل = 2250 مليلتر

تحرّى الخلل وإصلاحه - الغازات والإسهال

نصائح للتعامل مع الإسهال (الإفرازات المائية لِفغر اللفانفي) والغازات

تناول وجبات منتظمة. المعدة الخالية تُنتج المزيد من الغازات. إجعل هدفك تناول 3 وجبات متباعدة بشكل جيد. أضف وجبة خفيفة إذا مَضَتْ أكثر من 4 إلى 6 ساعات بين الوجبات. تخطّي وجبات الطعام لا يجعل الإفرازات أكثر سُكماً و لا يوقفها. انظر الصفحة التالية للحصول على قائمة المهيجات الغذائية (المؤرجات). حدّد حجم السوائل التي تشربها إلى 250 مليلتر (كوب واحد) واشرب كل ساعة. حاول أن تشرب السوائل نصف ساعة بعد وجبات الطعام وليس مع وجبة طعامك. التدخين يمكن أن يجعل كلاً من الإسهال والغازات أسوأ. حاول التقليل من التدخين أو الإقلاع عنه نهائياً. إتصل برقم 811 للحصول على نصائح و إرشادات. قد تكون لديهم أفكاراً جديدة بالنسبة لك. اللاكتوز - الغازات والإسهال يمكن أن يكونا من أعراض عدم تحمّل اللاكتوز. إسأل اختصاصي التغذية أو إتصل برقم 811 إذا كنت تعتقد أن هذا قد ينطبق عليك. العناصر التي تتكون على أعلى نسبة من اللاكتوز هي حليب الزجاجة والحليب المُركّز.

إذا بقيت إفرازاتك أكثر من 1500 مليلتر، فعليك أن تتصل بأخصائي التغذية و / أو ممرضة الفُغر (الستوما). سوف يطرحون عليك أسئلة، ويساعدونك على حل المشكلة، ويقدمون لك نصائح إضافية حول المؤرجات أو المهيجات المحتملة الأخرى التي يمكن أن تزيد من الإفرازات.

الأدوية التي يمكن أن تساعد على التخلص من الغازات و / أو الإسهال

غازيكس (GasX®) ، و أوفول (OVOL®)، و فيزاييم (Phazyme®) أدوية تحتوي على مكّونات منشطة لمادة سيمييثيكون (دواء مضاد للغازات) و الذي يساعد على التخلص من أعراض الغازات و ذلك بكسر فقاعات الغاز الكبيرة.

بينو (BEANO®) يحتوي على الانزيمات التي تحول دون إنتاج الغازات من خلال المساعدة على هضم البقوليات والخضروات الغازية.

يحتوي لاكتيد (Lactaid®) على انزيم اللاكتاز الذي يمنع إنتاج الغازات من خلال المساعدة على هضم اللاكتوز. تناوله عند شرب كوب من الحليب.

ملاحظة: أخبر صيدليكَ و طبيبك بأنك مصاب بِفغر اللفانفي. تجنّب الأدوية المعوية المغلّفة وأقراص الإفراج المؤقت (الأقراص مديدة الافراز). قد لا يتم امتصاصها تماماً و يجب أن لا تُسحق.

المهيجات الغذائية للإفرازات المائية والغازات و الرائحة و اللون

المواد الغذائية التي تساعد على تغليظ الإفرازات	الطعام الذي يُنتج الإفرازات المائية
<ul style="list-style-type: none"> • الجبن • الزبادي • المعكرونة • الأرز الأبيض • زبدة الفول السوداني الناعمة • حَلْوَى بُودِنغ التَّبْيُوكة • حلوى الخطمي (المارشملو) • الألياف القابلة للذوبان – الأطعمة التي عليها علامة النجمة * على صفحات قائمة الغذاء الآمن في الصفحات 6 - 8 	<ul style="list-style-type: none"> • الكافيين • الكحول • عرق السوس • عصير البرقوق • البرقوق • الحلوى الخالية من السكر • اللاكتوز
الأشياء التي يمكنك القيام بها لتخفيف من الغازات	الأغذية الغازية
<ul style="list-style-type: none"> • تجنب الشرب بالقصبة • لا تمضغ العلك أو تمص الحلوى • تجنب رشف المشروبات الساخنة جدا. • حاول تناول بينو BEANO® مع الخضروات الغازية • معالجة الفاصوليا والعدس: • انقع الفول المجفف / البقوليات طول الليل أو 24 ساعة ولا تستعمل السائل الذي نقع فيه • اغسل الفاصوليا المعلبة 	<ul style="list-style-type: none"> • المشروبات الغازية • الصودا • البيرة • شراب عصير التفاح • بعض الخضروات: • البقوليات (الفاصوليا المجففة أو المعلبة، والبازلاء والعدس) • الخضراوات (نبات بوك تشوي، والبروكلي، والكرنب، والملفوف، والقرنبيط)
الأطعمة التي تساعد في تخفيف الرائحة	الأطعمة التي تجعل الرائحة أسوأ
<ul style="list-style-type: none"> • الزبادي • عصير الطماطم • اللبن • لبن الكيفير (الرائب) • البقدونس الطازج المقطّع تقطيعاً دقيقاً 	<ul style="list-style-type: none"> • القهوة • السمك • صفار البيض • نبات الهليون (اسبراجس) • الثوم • البصل
الأشياء التي تُغير لون إفرازات فُغر اللفانفي	
<ul style="list-style-type: none"> • الأصباغ الغذائية الموجودة في: • المشروبات الرياضية • المصاصات والحلوى و الجيلو (حلوى الجيلاتين) 	<ul style="list-style-type: none"> • البنجر (الشمندر) • فيتامينات ب – B • المكملات الغذائية للحديد

مشاكل احتباس الطعام

علامات وأعراض الاحتباس الجزئي للطعام تشمل :

انخفاض في الإفرازات الرقيقة الواضحة السائلة ذات الرائحة الكريهة
تدفق مؤلم و / أو غير منتظم لإفرازات الثغر

إذا حدث ذلك، فتوقف عن تناول الطعام الصلب. تناول السوائل فقط إلى أن تعود الإفرازات إلى وضعها الطبيعي. حاول شرب المشروبات الدافئة و امش قليلاً. حاول تدليك المنطقة حول الثغر بلطف لفتح الاحتباس.

إذا كنت مصاباً أيضاً بتورم و / أو بالغثيان و / أو التقيؤ
أو توقفت إفرازات فغر اللفانفي © فعليك أن تطلب المساعدة الطبية

نصائح للوقاية من احتباس الطعام – هناك مشكلتين رئيسيتين :

(1) **حجم الجسيمات -** قطع الطعام إلى أجزاء صغيرة و امضغه جيداً. قطع الأطعمة ذات الألياف الطويلة مثل الكرفس ونبات الهليون (اسبراجس) إلى قطع أصغر.

من المهم بصفة خاصة تقطيع:

لحم البقر المُقدّد والماتجو المجفّف - حيث أنها جافة و جديّة و تنتفخ بعد أكلها. الأفضل تجنبها أو تقطيعها إلى قطع صغيرة.

الفطر - الفطر الطازج والمجفّف يتضخم بشكل كبير لذلك عليك إمّا أن تجتنبه و إمّا أن تقطع الفطر المنقوع الى قطع صغيرة.

(2) **سهولة الهضم -** الأطعمة الغنية بالألياف و الأطعمة ذات القشرة السميكة تستغرق وقتاً أطول للهضم، ويمكن أن تبقى على حالها و تنتقل إلى أسفل نحو فغر اللفانفي.

أمثلة للأغذية الصلبة و الأغذية التي تُهضم بشكل سيئ:

الفشار و نوى الذرة و المكسرات الكاملة و البذور الكبيرة:

ملاحظة: زبدة المكسرات و زبدة البذور آمنة و مغذية.

حاول تناول أنواع مختلفة - زبدة الفول السوداني، و زبدة اللوز، و زبدة الكاجو و الطحينة...

الأجزاء الصلبة من الأطعمة الآمنة - كن حذراً و تجنّب النوى عند تناول الزيتون و الكرز. كما أنه من الأفضل تجنب لبّ الأناناس (الوسط الصلب) الذي غالباً ما يكون في سلطات الفواكه.

مساعدة - أرقام الهاتف ومواقع الإنترنت الاستشارات الغذائية

ليس المقصود من هذه المعلومات أن تحلّ محلّ مشورة اختصاصي التغذية المُسجل. تحاورُ بخصوص هذا الكتيّب مع اختصاصي التغذية في المستشفى و / أو اختصاصي التغذية المجتمعي، و اتصل بهم إذا كان لديك أسئلة حول هذه المعلومات الخاصة بفقر اللفائفي. معلومات الاتصال:

مصادر للحصول على معلومات و / أو دعم بخصوص فقر اللفائفي

يتمّ توفير هذه المصادر كمراجع للمعلومات الإضافية التي يُعتقد أنها دقيقة و موثوقٌ بها في الوقت الذي نُشرت فيه، وينبغي ألا تُعتبر إقراراً لأي معلومات أو خدمة أو مُنتج أو شركة.

جمعية كندا لمرض الفُغر (الستوما) ostomycanada.ca

الجمعية المتحدة للفُغر بفانكوفر (الستوما) uoacvancouver.weebly.com

الجمعية الكندية للبحوث المعوية badgut.org

جمعية السرطان الكندية لمصادر الفُغر (الستوما) cancer.ca

مجلة الرفيق (كومبانيون ماغازين) companionibd.com

القولون المسروق stolencolon.com - لأفكار الملابس - البحث عن ملابس السباحة

المؤسسة الكندية لداء كراون و التهابُ القولون ccfc.ca

'ستوماوايز' stomawise.co.uk - للحصول على معلومات بخصوص "الصحة والنظام الغذائي" أو "التجفاف" (ضِيَاغُ السَّوَائِلِ وَالسَّوَارِدِ)

الفقر النباتي (الستوما النباتي - فيغانوستومي) veganostomy.ca للنباتيين المصابين بفقر اللفائفي

حاول البحث في وسائل الإعلام الاجتماعية باستعمال الكلمات التالية: #ostomy (الستوما) #ileostomy (فقر اللفائفي) #nocolonstillrollin (القولون) #ostoMYstory (قصتي مع مرض الستوما)

ما بعد العملية الجراحية التدرُّج في اتباع نظام غذائي منظم

يُعتبرُ تحمُّلُ الغذاء (أو الحساسية الغذائية) أمراً فردياً جداً. غالباً ما يُمكن اتباع نظام غذائي طبيعي، خاصة إذا كنت تَمضغُ جيداً. التورّم والالتهاب ينخفض مع مرور الوقت و مع تعافي الجسم من الجراحة. بعد حوالي 6 أسابيع بعد العملية الجراحية سوف تكون على استعداد للعودة ببطء إلى نظامك الغذائي المعتاد. حاول تناول طعام جديد واحد في كل مرة. إبدأ بالأنواع اللينة وقطّعها الى قطع أصغر من المعتاد. إنتظر يوماً قبل أن تحاول تناول طعام جديد آخر. بهذه الطريقة سوف تعرف كيف تتفاعل مع الطعام الجديد قبل محاولة تناول شيء آخر. إذا تسبّب لك طعام ما في مشكلة ، فعليك أن تتجنّبهُ مؤقتاً، ثم حاول تناوله مرة أخرى في غضون بضعة أسابيع. بعبارة أخرى، فإنّ جسمك قد يتفاعل مع الطعام بشكل مختلف في وقت لاحق.

مصادر للمعلومات الصحية

الرّابط الصحي لِكولومبيا البريطانية **HealthLink BC** (healthlinkbc.ca) متوفّر لأجل أسئلة و قضايا الصحة. إتصل برقم **8-1-1** للتحدّث مع اختصاصي التغذية أو الممرضة و / أو الصيدلي. الخدمات متوفرة بحوالي 130 لغة. يُمكنُ للصّم و ضعاف السمع (المبرقة الكاتبة TTY) ، الحصول على المساعدة بالاتصال برقم 7-1-1.

