

# إرشادات المأكولات الطرية على المريء

# إرشادات المأكولات الطرية على المريء

التزم بالإرشادات التالية بعد إجراء الجراحة أو توسيع المريء لتقليل خطر حدوث مضاعفات (مثل تهيج المريء أو انسداده).

إذا تم تركيب دعامة في المريء ، يجب اتباع الخطوة رقم 3: نظام المأكولات الطرية على المريء (راجع الصفحة 5) طوال فترة بقاء الدعامة.

## إرشادات الأكل

- اجلس بشكل مستقيم أثناء تناول الطعام والشراب. ابقَ جالسًا لمدة 30 دقيقة (نصف ساعة) على الأقل بعد تناول الطعام.
- < تعتبر هذه القاعدة مهمة بشكل خاص إذا كانت لديك دعامة.
- احرص خلال اليومين الأولين بعد الجراحة على تناول الطعام والشراب على مهل. لا تشرب أكثر من كوب واحد (1) من السائل (250 مل) في كل ساعة.
- تجنب الأطعمة والمشروبات الساخنة جدًا أو الباردة جدًا.
- توقّف عن الأكل والشرب فور الشعور بالامتلاء.
- توقّف عن الأكل والشرب قبل 3 ساعات من وقت النوم.
- للوقاية من الغازات أو الانتفاخ، تجنب ما يلي:
  - < استخدام قصبات الشرب
  - < مضغ العلكة
  - < تناول الحلوى الصلبة، حلوى النعناع أو "لوزنجز"
  - < شرب المشروبات الغازية (المحتوية على فقاعات) (مثل "بوب")

- اعتبارًا من اليوم الثالث (3)، تناول من 6 إلى 8 وجبات صغيرة ووجبات خفيفة يوميًا.
- < احرص على أن يكون حجم الحصّة الواحدة لكل وجبة موازٍ لكوب واحد (1).
- < استخدم الأطباق والصحون والأكواب والأواني الصغيرة لمساعدتك على التحكم بحجم الحصص.
- لتلبية حاجاتك الغذائية وتحقيق التعافي:**
- تناول 3 إلى 4 مشروبات غنية بالبروتين والسعرات الحرارية يوميًا (يمكن شراؤها جاهزة من المتاجر أو تحضيرها منزليًا). (راجع الوصفات بدءًا من الصفحة 10).
- **للحصول على سعرات حرارية إضافية، اختر مشروبات المكملات الغذائية التي تحتوي على ما لا يقل عن 350 سعرة حرارية و 14 غ من البروتين لكل حصّة، بما في ذلك:**
  - < إنشور® بلاس
  - < إنشور® أدفانس
  - < بوست® بلاس كالوري
  - < بوست® 2.24
- **للحصول على كمية أكبر من البروتين، يمكن مزج بروتين مصل الحليب، أو مسحوق الحليب الخالي من الدسم أو مسحوق البروتين النباتي مع السوائل، الزبادي، هريسة الفاكهة أو الحساء.**
- احرص على أن تتناول يوميًا مكملًا غذائيًا سائلًا متعدد الفيتامينات لدعم عملية تعافيك.

## الخطوة 1: النظام الغذائي السائل بالكامل

< لمدة 14 يومًا (أسبوعين)

## الخطوة 2: نظام الأطعمة المهروسة

- < قد يسمح لك فريق الرعاية الصحية المعني بعلاجك بإدخال الأطعمة المهروسة إلى جانب النظام الغذائي السائل بالكامل قبل الانتقال إلى نظام المأكولات الطرية على المريء.
- < يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات عن الأطعمة المهروسة في الصفحة 4.

## الخطوة 3: نظام المأكولات الطرية على المريء

- < لمدة 4 أسابيع، أو حتى موعد المراجعة التالية مع الطبيب الجراح المعني بحالتك.

## الخطوة 1: نظام غذائي سائل بالكامل

- سوف تنتقل إلى نظام غذائي سائل بالكامل ما أن تصبح قادرًا على تحمل السوائل الصافية.
- تشمل السوائل الصافية:
  - < الماء
  - < عصير الفاكهة والخضراوات (الخالية من اللب)
  - < مرق الشوربة
  - < مشروبات المكملات الغذائية الصافية (إذا لزم الأمر)
  - < جيلو® (يجب إذابته داخل الفم وتحويله إلى سائل قبل ابتلاعه)

- يشمل النظام الغذائي السائل بالكامل أطعمة لينة، لا تحتوي على قطع صلبة ويمكن هرسها بالكامل. استمر في إضافة مكونات من النظام الغذائي القائم على السوائل الصافية مع انتقالك إلى النظام الغذائي السائل بالكامل.

- اختر الأطعمة الغنية بالبروتين والسعرات الحرارية بما في ذلك:

< الحليب، المليك شيك (مخفوق الحليب)، السموزي

< سموزي الزبادي والبودينغ

< الحساء الكريمي والحساء المخلوط والمصفى

< هريسة الفواكه اللينة والحبوب المطهية (مخففة بالحليب)

< سموزي الفواكه المصفى والخالي من القشور أو البذور (قوام

ناعم)

< البوظة، الشربوت، والسوربيه

< مشروبات المكملات الغذائية (مثل إنشور<sup>®</sup>، بوست<sup>®</sup>، غلوسيرنا<sup>®</sup>،

أو سبيري<sup>TM</sup>)

## الخطوة 2: نظام الأطعمة المهروسة

- احرص على الاستمرار باتباع النظام الغذائي السائل بالكامل وأضف

إليه الأطعمة المهروسة المصفاة واللينة، بما في ذلك:

< الفواكه، الخضار أو اللحوم المهروسة المعلبة التي يمكن شراؤها

من المتاجر (الخالية من القطع)

< الوجبات المهروسة والمثلجة من ماركة كامبيلز<sup>®</sup> تريبوري<sup>®</sup> أو

الأطعمة المهروسة والمصفاة المعدة منزلياً

- يمكن شراء وجبات كامبيلز® تريبوري® المتلّجة والمهروسة من فون VON في بعض المناطق. للمزيد من المعلومات، يرجى زيارة الموقع التالي:  
<https://von.ca/en/von-care/meals-wheels-frozen> <
- يجب أن يكون قوام (كثافة) الطعام ناعمًا مثل صلصة التفاح أو البودينغ. استخدم مصفاة شبكية للتخلص من أي كتل، خيوط أو بذور عند الاقتضاء.
- للمزيد من المعلومات، اطلب من أخصائي التغذية المعني بعلاجك تزويدك بالدليل رقم 0624 بعنوان: "كيفية هرس الأطعمة":  
[www.nshealth.ca/patient-education-resources/0624](http://www.nshealth.ca/patient-education-resources/0624) <

### الخطوة 3: نظام المأكولات الطرية على المريء

- بعد الالتزام بالنظام الغذائي السائل بالكامل لمدة 14 يومًا، سوف تنتقل إلى نظام المأكولات الطرية على المريء.
- تأكد من أن كافة الأطعمة ليّنة ورطبة. حاول إضافة الصلصة، المرق، المارجرين أو الزبدة لترطيب طعامك.
- قطع الطعام إلى قطع صغيرة جدًا. قمّ بفرم أو طحن الأسماك، الدجاج أو اللحوم المنزوعة العظام. حاول إضافة الصلصة أو المرق إليها، أو أضفها إلى الحساء أو اليخنة.
- تناول قضمات صغيرة وامضغ الأطعمة الصلبة جيدًا.
- لا تبتلع الكتل الصلبة أو الأطعمة الجافة أو السهلة التفتت.

- خذ رشقات من السوائل أثناء وبعد كل وجبة.

< إذا كانت لديك دعامة في المريء، خذ رشفة صغيرة بعد كل قسمة.

الخيارات الفضلى	الأطعمة الواجب تفاديها
<p><b>منتجات الحبوب</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• حبوب الإفطار المطبوخة (كالشوفان أو كريم أوف ويت® ((Cream of Wheat®))</li> <li>• حبوب الإفطار الجافة التي تليّن بسهولة بالحليب (مثل رايس كريسيبز® أو كورن فلاكس)</li> <li>• المعكرونة مع الصلصة</li> <li>• الطواجن اللينة (مثل المكرونة بالجبنة المغطاة بالصلصة، من دون طبقة من فتات الخبز)</li> <li>• أرز لين ورطب، في الحساء أو مع الصلصة</li> <li>• قطع من البسكويت (كراكرز) المكسّر أو قطع خبز منزوعة الطبقة المحمصّة، مغموسة في الحساء</li> <li>• فطائر بانكيك مدهونة بالمارجرين أو الزبدة ومغمّسة في سائل (مثل القطر، الحليب أو الشاي).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• كافة أنواع الخبز الطازج بما فيه "العجيني" القوام أو المقرمش، المافن، البسكويت، الوافل، التوست، والمخبوزات الأخرى (بما في ذلك قشور الفطائر)</li> <li>• الجرانولا والقمح المبشور</li> <li>• الخبز والرقائق مع المكسرات، البذور، جوز الهند أو الفاكهة المجفّفة</li> </ul>

الأطعمة الواجب تفاديها	الخيارات الفضلى
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الخضراوات النيئة أو الستير فراي (المقلية سريعًا)، السلطات، الكولسلو (سلطة الكرنب)</li> <li>• الخضراوات المطهية القاسية أو اللينة القوام، بما في ذلك: <ul style="list-style-type: none"> <li>&lt; السبانخ</li> <li>&lt; الكرفس</li> <li>&lt; البازيلاء الكاملة</li> <li>&lt; الفاصولياء الخضراء والصفراء الكاملة</li> <li>&lt; كرنب بروكسل</li> <li>&lt; طماطم مطبوخة أو مقطّعة إلى مكعبات</li> <li>&lt; هليون</li> <li>&lt; ذرة</li> </ul> </li> <li>• الفاكهة النيئة (يُسمح بالموز)</li> <li>• الأناناس، العنب، الكيوي، الجريب فروت، البرتقال، اليوسفي، الراوند، التوت</li> <li>• الفاكهة المجفّفة أو المغطاة بالسكر مثل: <ul style="list-style-type: none"> <li>&lt; الزبيب</li> <li>&lt; الكشمش</li> <li>&lt; التمر</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>الخضراوات والفواكه</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• خضراوات لينة، مطهية جيدًا ومنزوعة القشرة، ومقطّعة إلى قطع صغيرة ومستخدمه في الحساء، الصلصة أو اليخنة</li> <li>• بطاطس بيضاء أو حلوة، لفت، جزر، يقطين أو جزر أبيض؛ يجب أن تكون طرية، رطبة، مهروسة، منزوعة القشرة وممزوجة بالمرق أو الصلصة</li> <li>• شرائح بطاطس طرية مع الصلصة</li> <li>• طماطم معلّبة، مطحونة أو مهروسة، عصير الطماطم، وحساء الطماطم</li> <li>• الفاصولياء الصفراء أو الخضراء المفرومة، والبازيلاء الطرية المفرومة مع المرق أو الصلصة</li> <li>• فاكهة مطبوخة ومعلّبة بعد إزالة قشرتها</li> <li>• عصير الفاكهة والخضراوات</li> <li>• الموز الناضج، المهروس أو الممضوغ جيدًا</li> <li>• البطيخ، المانغا أو الخوخ المنزوع القشرة، المهروس أو المخلوط مع السموزي</li> <li>• خليط صلصة التفاح</li> </ul>



الأطعمة الواجب تفاديها	الخيارات الفضلى
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الجبن المطبوخ، الخيطي القوام (مثل جبن الشيدر أو الموزاريلا المذوّبة)</li> <li>• الأجبان الصلبة</li> <li>• الزبادي، البوظة، والزبادي المتلّج مع المكسرات، الجرانولا، أو قطع الفاكهة</li> <li>• جبن القريش الجاف</li> </ul>	<p><b>منتجات الحليب</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الحليب أو بدائل الحليب (مثل حليب البقر، حليب الشوكولاتة، حليب اللوز، الصويا، الشوفان)</li> <li>• الزبادي الناعم، البودينغ، المتلّجات، الزبادي المتلّج، الموس، الكاسترد، والشربوت</li> <li>• جبن القريش الممزوج بسائل والممضوغ جيّدًا</li> <li>• صلصة الجبنة الخفيفة</li> <li>• جبن الريكوتا المستخدم في الصلصة أو مع الحليب</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اللحوم الجافة، القاسية، اللينة أو الغضروفية (مطاطية) القوام</li> <li>• السمك بحسكه أو المغلّف بالدقيق</li> <li>• لحم الخنزير المقدد "بايكين"</li> <li>• المكسرات والبذور</li> <li>• البيض المسلوق أو المقلي</li> <li>• زبدة الفستق (إلا إذا تم خفقه مع السموزي أو البودينغ لتصبح أقل لزوجة)</li> <li>• التوفو الصلب (إلا في حال خفقه)</li> </ul>	<p><b>اللحوم والبروتينات البديلة</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• لحوم أو دواجن طرية مفرومة، أو أسماك منزوعة العظام مع المرق، الصلصة أو الحساء</li> <li>• بيض مخفوق، مسلوق بالكامل أو نصف مسلوق، مقطع ومغطى بالمارجرين المذوبة أو الصلصة</li> <li>• بقوليات أو عدس مطهية جيّدًا، طرية أو مهروسة ممزوجة مع الحساء أو الصلصة (كالفاصولياء الطرية المطهية، والمهروسة مع الصلصة)</li> <li>• التوفو الطري المضاف إلى الحساء أو الصلصة</li> </ul>

الأطعمة الواجب تفاديها	الخيارات الفضلى
<ul style="list-style-type: none"> <li>• البوشار، رقائق البطاطس، رقائق التاكو</li> <li>• الأطعمة التي تحتوي على مكسرات، بذور، جوز الهند، أو فاكهة مجففة</li> <li>• المخللات والزيتون</li> <li>• الأطعمة التي تحتوي على جيلاتين (مثل حلوى غام درابس و جيلي بينز)</li> <li>• الكيك، الفطائر، المعجنات</li> <li>• التوفي</li> </ul>	<p><b>خيارات أخرى</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• مشروبات المكمّلات الغذائية (مثل إنشور<sup>®</sup>، بوست<sup>®</sup>)</li> <li>• المليك شيك (مخفوق الحليب)</li> <li>• مشروب البيض والحليب، الشربوت، والجيلو<sup>®</sup> الجاهز</li> <li>• حشوة فطيرة ناعمة (مثل كريما الموز، باترسكوتش أو اليقطين) مع الكريما المخفوقة، من دون كتل أو قطع جوز الهند (يُسمح بقطع الموز الطرية الممضوغة بشكل جيد)</li> </ul>

## وصفات المشروبات الغنية بالبروتين والسعرات الحرارية

### حليب عالي البروتين

الكمية: حصّة واحدة (1)

الطاقة: 260 سعرة حرارية

البروتين: 19 غرام

- 1 كوب (250 مل) من الحليب الكامل الدسم  
1/4 كوب (60 مل) من مسحوق الحليب الخالي من الدسم، أو  
مسحوق مصل الحليب أو أي بروتين نباتي آخر

1. أضف المسحوق إلى الحليب
2. امزج جيّدًا حتى يذوب
3. احفظه في الثلاجة لمدة 24 ساعة (يوم واحد) كحدّ أقصى

يمكن استخدامه:

- < كمشروب، أو في المிலك شيك (الحليب المخفوق)
- < مع حبوب الإفطار، ومع الفاكهة المطهية أو المهروسة
- < في الحساء، البودينغ، الصلصات الكريمة، والبطاطس المهروسة

## ميلك شيك (الحليب المخفوق) عالي بالبروتين

الكمية: حصة واحدة (1)

الطاقة: 345 سعرة حرارية

بروتين: 22 غرام

1 كوب (250 مل) من الحليب الكامل الدسم

1/2 كوب (125 مل) من البوظة اللينة أو الزبادي المثلّج

1/4 كوب (60 مل) من مسحوق الحليب الخالي من الدسم، أو

مسحوق مصل الحليب أو أي بروتين نباتي آخر

1/2 كوب (125 مل) من الفاكهة (يُفضّل استخدام الموز أو الدراق)

1. ضع المكونات في الخلاط

2. اخلطها جيّدًا ليصبح قوامها ناعمًا

3. احفظها في الثلاجة لمدة 24 ساعة كحد أقصى

## لاستخدام المشروبات المعدة منزلياً بشكل آمن:

- احتفظ بالمشروبات في الثلاجة وتخلص منها بعد 24 ساعة
  - لا تحتفظ بالمشروبات ضمن حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين (2)
  - لا تضيف البيض النيء إلى المشروبات المخفوقة
- < استخدم بدائل البيض (مثل إيغ بيترز®، ناتور إيغ™، سيمبلي إيغ وايتس™، 100% بيور ليكويد إيغ وايتس). يمكن العثور عليها في أقسام الأطعمة الباردة أو المجمدة في متاجر البقالة.

### ملاحظات:

[illegible]

إن المعلومات الواردة في هذه الوثيقة مخصصة لأهداف تثقيفية فقط. هذه المعلومات ليست معدّة لتكون أو تقوم مقام الرعاية الصحية أو المشورة الطبية. قد لا تنطبق هذه المعلومات على جميع الحالات. إذا كانت لديك أي أسئلة، الرجاء الاتصال بمزود الرعاية الصحية الخاص بك.

يمكنك العثور على كافة الموارد التثقيفية المخصصة للمرضى على الموقع التالي:

[www.nshealth.ca/patient-education-resources](http://www.nshealth.ca/patient-education-resources)

(متوفر فقط باللغة الإنجليزية)

تواصل مع ممرضة مجازة في نونا سكوشا في أي وقت،

عبر الاتصال على الرقم 811 أو زيارة:

<https://811.novascotia.ca>

(متوفر فقط باللغة الإنجليزية)

من إعداد: إدارة خدمات التغذية والطعام

من تصميم وإدارة: خدمات المكتبة

AR85-2576 © June 2025 Nova Scotia Health Authority

To be reviewed June 2028 or sooner, if needed.

Learn more: <https://library.nshealth.ca/patient-education-resources>