

إرشادات المأكولات الطرية على المريء

إن المعلومات الواردة في هذه الوثيقة مخصصة لأهداف تثقيفية فقط. هذه المعلومات ليست معدة 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
(متوفر فقط باللغة الإنجليزية)

تواصل مع ممرضة مجازة في نونفا 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>

ملفوظات

[illegible]

إرشادات المأكولات الطرية على المريء

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

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.
- توقف عن الأكل والشراب فور الشعور بالامتلاء.
- توقف عن الأكل والشراب قبل 3 ساعات من وقت النوم.
- للوقاية من الغازات أو الانتفاخ، تجنب ما يلي:
 - < استخدام قصبات الشراب
 - < مضغ العلكة
 - < تناول الحلوى الصلبة، حلوى النعناع أو "لوزنجز"
 - < شرب المشروبات الغازية (المحتوية على فقاعات) (مثل "بوب")

لاستخدام المشروبات المعدة منزليًا 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 إيج بيترز[®]، ناتور إيجTM، سيمبلي إيج وايتسTM، 100% بيور ليكويد إيج وايتس). يمكن العثور عليها في أقسام الأطعمة الباردة أو المجمدة في متاجر البقالة.

- اعتبارًا من اليوم الثالث (3)، تناول من 6 إلى 8 وجبات صغيرة ووجبات خفيفة يوميًا.
- < احرص على أن يكون حجم الحصة الواحدة لكل وجبة موازٍ لـ كوب 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 حصة، 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، هريس الفاكهة أو الحساء.
- احرص على أن تتناول يوميًا كملاً غذائيًا سائلاً متعدد الفيتامينات لدعم عملية تعافيك.

مليك 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 المثج
- 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 جيدًا ليصبح قوامها ناعمًا
3. احفظها في الثلاجة لمدة 24 ساعة كحد أقصى

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 جيدًا حتى يذوب

3. احفظه في الثلاجة لمدة 24 ساعة (يوم واحد) كحدّ أقصى

يمكن استخدامه:

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

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 الشورية

< مشروبات الكمّلات 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، الميك شيك (مخفوق الحليب)، السموزي
- < سموزي الزبادي والبودينغ
- < الحساء الكريمي والحساء المخلوط والمصفي
- < هريسة الفواكه اللينة والحبوب المطهية (مخففة بالحليب)
- < سموزي الفواكه المصفي والخالي من القشور أو البذور (قوام ناعم)

- < البوظة، الشربوت، والسوربيه
- < مشروبات المكملات الغذائية (مثل إنشور[®]، بوست[®]، غلوسيرنا[®]، أو سبيريTM)

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[®] تريپوري[®] أو الأطعمة المهروسة والمصفاة المعدة منزلياً

الأطعمة الواجب تفاديها	الخيارات البديلة
• البوشار، رقائق البطاطس، رقائق التاكو • الأطعمة التي تحتوي على مكسرات، بذور، جوز الهند، أو فاكهة مجففة • المخللات والزيتون • الأطعمة التي تحتوي على جيلاتين (مثل حلوى غام درابس و جبلي بينز) • الكيك، الفطائر، المعجنات • التوفي	خيارات أخرى • مشروبات المكملات الغذائية (مثل إنشور[®]، بوست[®]) • الميك شيك (مخفوق الحليب) • مشروب البيض والحليب، الشربوت، والجيلو[®] الجاهز • حشوة فطيرة ناعمة (مثل كريم الموز، باترسكوتش أو اليقطين) مع الكريما المخفوقة، من دون كتل أو قطع جوز الهند (يسمح بقطع الموز الطرية الممزوجة بشكل جيد)

الأطعمة الواجب تفاديها	الخيارات الفضلى
• الجبن المطبوخ، الخيطي القوام (مثل جبن الشيدر أو الموزاريلا المذوبة) • الأجبان الصلبة • الزبادي، البوظة، والزبادي المثلج مع المكسرات، الجرانولا، أو قطع الفاكهة • جبن القريش الجاف	منتجات الحليب • الحليب أو بدائل الحليب (مثل حليب البقر، حليب الشوكولاتة، حليب اللوز، الصويا، الشوفان) • الزبادي الناعم، البودينغ، المثلجات، الزبادي المثلج، الموس، الكاسترد، والشربوت • جبن القريش الممزوج بسائل والممضوغ جيداً • صلصة الجبنة الخفيفة • جبن الريكوتا المستخدم في الصلصة أو مع الحليب اللحوم والبروتينات البديلة • لحوم أو دواجن طرية مفرومة، أو أسماك منزوعة العظام مع المرق، الصلصة أو الحساء • بيض مخفوق، مسلوق بالكامل أو نصف مسلوق، مقطع ومغطى بالمارجرين المنوية أو الصلصة • بقوليات أو عدس مطهية جيداً، طرية أو مهروسة ممزوجة مع الحساء أو الصلصة (كالفاصولياء الطرية المطهية، والمهروسة مع الصلصة) • التوفو الطري المضاف إلى الحساء أو الصلصة
• اللحوم الجافة، القاسية، اللينة أو الغضروفية (مطاطية) القوام • السمك بحسكه أو المغلف بالدهن • لحم الخنزير المقدد "بايكن" • المكسرات والبذور • البيض المسلوق أو المقلي • زبدة الفستق (إلا إذا تم خفقتها مع السموزي أو البودينغ لتصبح أقل لزوجة) • التوفو الصلب (إلا في حال خفقه)	

- يمكن شراء وجبات كامبيلز® تريبوري® المثلجة 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 ناعماً 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 تروبيك بالدليل رقم 0624 بعنوان: "كيفية هرس الأطعمة": www.nshealth.ca/patient-education-resources/0624

الخطوة 3: نظام المأكولات الطرية على المريء

- بعد الالتزام بالنظام الغذائي السائل بالكامل لمدة 14 يوماً، سوف تنتقل إلى نظام المأكولات الطرية على المريء.
- تأكد من أن كافة الأطعمة لينة ورطبة. حاول إضافة الصلصة، المرق، المارجرين أو الزبدة لترطيب طعامك.
- قطع الطعام إلى قطع صغيرة جداً. قم بغرم 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 جيداً.
- لا تتبلع الكتل الصلبة أو الأطعمة الجافة أو السهلة التفتت.

- خذ رشفات من السوائل أثناء وبعد كل وجبة.
- < إذا كانت لديك دعامه في المريء، خذ رشفة صغيرة بعد كل قضمه.

الأطعمة الواجب تفاديها	الخيارات الفضلى
• كافة أنواع الخبز الطازج بما فيه "العجيني" القوام أو المقرمش، المافن، البسكويت، الوافل، التوست، والمخبوزات الأخرى (بما في ذلك قشور الفطائر) • الجرانولا والقمح المبشور • الخبز والرقائق مع المكسرات، البذور، جوز الهند أو الفاكهة المجففة	منتجات الحبوب • حبوب الإفطار المطبوخة (كالشوفان أو كريم أوف ويت® ((Cream of Wheat)) • حبوب الإفطار الجافة التي تلتين بسهولة بالحليب (مثل رايس كريسبيز® أو كورن فلاكس) • المعكرونة مع الصلصة • الطواجن اللينة (مثل المكرونة بالجبنه المغطاة بالصلصة، من دون طبقة من فتات الخبز) • أرز لتين ورطب، في الحساء أو مع الصلصة • قطع من البسكويت (كراكرز) • المكسر أو قطع خبز منزوعة الطبقة المحمصه، مغموسة في الحساء • فطائر بانكيك مدهونة بالمارجرين أو الزبدة ومغمسة في سائل (مثل القطر، الحليب أو الشاي).

الأطعمة الواجب تفاديها	الخيارات الفضلى
• الخضراوات النيئة أو الستير فري (المقلية سريعاً)، السلطات، الكولسلو (سلطة الكرنب) • الخضراوات المطهية القاسية أو اللينة القوام، بما في ذلك: < السبانخ < الكرفس < البازيلاء الكاملة < الفاصولياء الخضراء والصفراء الكاملة < كرنب بروكسل < طماطم مطبوخة أو مقطعة إلى مكعبات < هليون < ذرة • الفاكهة النيئة (يسمح بالموز) • الأناناس، العنب، الكيوي، الجريب فروت، البرتقال، اليوسفي، الراوند، التوت • الفاكهة المجففة أو المغطاة بالسكر مثل: < الزبيب < الكشمش < التمر	الخضراوات والفواكه • خضراوات لينة، مطهية جيداً ومنزوعة القشرة، ومقطعة إلى قطع صغيرة ومستخدمة في الحساء، الصلصة أو اليخنة • بطاطس بيضاء أو حلوة، لفت، جزر، يقطين أو جزر أبيض؛ يجب أن تكون طرية، رطبة، مهروسة، منزوعة القشرة وممزوجة بالمرق أو الصلصة • شرائح بطاطس طرية مع الصلصة • طماطم معلبة، مطحونة أو مهروسة، عصير الطماطم، وحساء الطماطم • الفاصولياء الصفراء أو الخضراء المفرومة، والبازيلاء الطرية المفرومة مع المرق أو الصلصة • فاكهة مطبوخة ومعلبة بعد إزالة قشرتها • عصير الفاكهة والخضراوات • الموز الناضج، المهروس أو الممضوغ جيداً • البطيخ، المانغا أو الخوخ المنزوع القشرة، المهروس أو المخلوط مع السموزي • خليط صلصة التفاح