



۳- حداقل برای دو هفته پس از عمل جراحی مصرف حبوبات (با تأکید بر لوبیا، عدس و ماش)، انواع گوشت ها و سفیده تخم مرغ در برنامه غذایی توصیه می شود. بهتر است حبوبات به مدت ۴۸ ساعت در آب خیسانده شوند و هر ۳ ساعت آب آن تعویض شود تا نفخ آن گرفته شود.

۴- شیر و لبنیات مصرفی از نوع پاستوریزه و کم چرب (۱/۵٪ چربی) باشند. مصرف لبنیات فله ای و پرچرب به هیچ عنوان توصیه نمیگردد.

۵- حداقل ۱ لیوان از گروه سبزیجات (سبزی خوردن یا خیار و گوجه فرنگی یا انواع سالاد یا سبزیجات پخته مثل کدو و هویج آب پز شده) کنار وعده های غذایی اصلی مصرف شود.



پس از این مرحله رژیم غذایی بیمار معمولی میشود و از زمان معمولی شدن رژیم غذایی، توصیه های تغذیه ای زیر قابل اجرا خواهد بود:

۱- غذای خود را در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر مصرف کنید. مصرف روزانه ۶ وعده غذایی (صبحانه، میان وعده صبح، ناهار، میان وعده عصر، شام و میان وعده آخر شب) توصیه می شود.

۲- مصرف ۳-۴ واحد میوه در میان وعده ها توصیه میشود. همچنین انواع سبزیجات (خیار یا گوجه فرنگی یا هویج)، ۱ لیوان شیر کم چرب یا انواع آجیل ها (پسته، فندق، انواع بادام و تخمه) به صورت خام و بدون نمک و به مقدار کم در میان وعده ها توصیه میشود.



اداره کل اوقاف و امور خیریه  
بیمارستان خیریه قمربی هاشم (ع)



## رژیم غذایی پس از جراحی سنگ کیسه صفرا

پس از عمل جراحی، از زمانی که با دستور پزشک، بیمار اجازه تغذیه از راه دهان را دارد، ابتدا رژیم غذایی با مایعات صاف آغاز می گردد که شامل آب، چای کمرنگ و آبمیوه طبیعی صاف شده میباشد.



❖ از مصرف روغن ها و چربی های جامد پرهیز نمایید. روغن مصرفی بهتر است از نوع مایع (نظیر روغن زیتون، کنجد، کانولا، آفتابگردان، ذرت و ...) باشد.

❖ لبنیات مصرفی (شیر، ماست، دوغ، پنیر) از نوع پاستوریزه کم چرب (۱/۵٪ چربی) باشد.

تهیه و تنظیم: واحد تغذیه و رژیم درمانی

بیمارستان خیریه قمر بنی هاشم (ع) نیشابور

۱۴ الی ۰۵۱۴۲۲۲۱۵۱۱



### بایستی تا ۱ ماه و نیم الی ۲ ماه پس از عمل جراحی رژیم غذایی از نوع کم چرب باشد به این معنی که:

❖ در وعده صبحانه کره، خامه، سرشیر، ارده، روغن زرد و زرده تخم مرغ مصرف **نشود**.

❖ روی برنج مصرفی روغن نریزید و از کره در کنار برنج استفاده نکنید.

❖ از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده و شناور در روغن خودداری نمایید. در وعده شام بهتر است غذا حاضری و آب پز یا پخته یا سوپ و آش بدون روغن باشد.

❖ از مصرف چربی های گوشت، پوست مرغ، پوست ماهی، سس های سفید، آبگوشت، کله پاچه، حلیم، جگر، دل، قلوه و فست فود ها تا ۲ ماه پس از عمل خودداری شود.



۶- قندهای ساده مانند انواع شیرینی، بیسکویت، کیک و شکلات، مربا، ژله و انواع دسر ها، قند، شکر، نبات، و آبنبات، انواع نوشیدنی های گازدار شیرین شده با شکر مثل نوشابه، دلستر و... تا حد ممکن بایستی از رژیم غذایی حذف گردند.

۷- مصرف دم کرده ریشه زنجبیل به مدت چند روز پس از عمل جهت تسکین درد توصیه میشود.

۹- روزانه ۱۲-۸ لیوان آب نوشیده شود.

۱۰- مکمل ویتامین D با دوز ۵۰۰۰۰ واحد، ماهیانه ۱ عدد مصرف شود.

