

بعد جراحة الأمعاء أو استئصال جزء من الأمعاء الدقيقة: زيادة الوزن



خطوات لزيادة الوزن والتعامل مع الإسهال بعد الجراحة

After IBD surgery or small bowel resection: gaining weight

- يُفحص فيتامين د والزنك والمغنيسيوم والحديد
- والفولات بشكل دوري، وتُعَوَّض حسب النتائج **مثبت**
- إذا كان الإسهال مائيًا بعد الجراحة، قد يكون بسبب أملاح الصفراء، وله أدوية فعالة يصفها الطبيب **مثبت**
- مع استئصال طويل من اللفائفي ووجود القولون: قلل الدهون المرئية الكثيرة، وقلل الأطعمة الغنية بالأوكزالات (السبانخ، الشاي المركز، المكسرات بكثرة، الشوكولاتة)
- لتقليل خطر حصي الكلى، واشرب ماءً كافيًا **مثبت**

• إذا كان لديك فغر لفائفي (كيس) أو إخراج مرتفع

- الأطعمة التي تتخّن الإخراج: الأرز، البطاطس، المعكرونة، الخبز الأبيض، الموز، الشوفان، زبدة الفول السوداني.
- إذا زاد الإخراج عن لتر ونصف يوميًا: اشرب محلول أملاح الإماهة، وقلل الماء والشاي والعصائر إلى نحو لتر يوميًا، وأضف الملح للطعام **مثبت** هذا عكس النصيحة المعتادة بشرب الكثير من الماء.
- اشرب قبل الأكل أو بعده بنصف ساعة بدل أثنائه **قد يفيد**
- لتجنب انسداد الفغر: امضغ جيدًا، وقلل الألياف الخشنة (الذرة الكاملة، الفشار، المكسرات الكاملة، قشور الفواكه، الفطر، الفواكه المجففة بكثرة، لب البرتقال).

راجع الطبيب فورًا إذا: ظهر عطش شديد أو دوخة أو بول داكن قليل أو تشنجات، أو توقف الإخراج مع ألم وانتفاخ وقيء، أو استمر نقص الوزن.

خطي (يكتبها الطبيب أو أخصائي التغذية)

لماذا يصعب اكتساب الوزن؟ بعد الجراحة قد يقل الامتصاص، أو يزيد الإسهال، أو يقل الأكل خوفًا من الألم. يبحث الطبيب أولاً عن نشاط المرض أو التضيق أو أسباب الإسهال القابلة للعلاج.

• خطوات لزيادة الوزن

- ست وجبات صغيرة بدل ثلاث كبيرة، مع وجبة خفيفة كل 2-3 ساعات تقريبًا.
- بروتين في كل وجبة: بيض، دجاج، سمك، لبن، زبادي كامل الدسم، جبن؛ نحو 1.2-1.5 غرام لكل كيلوغرام من وزن الجسم يوميًا **مثبت**
- زد الطاقة دون زيادة الحجم: ملعقة زيت زيتون فوق الأرز أو الخضار، زبدة الفول السوداني أو الطحينة، حليب مدعم بحليب البودرة، أفوكادو.
- المكملات الغذائية السائلة (الحليب الطبي) عبوة أو عبوتان يوميًا بين الوجبات، بالنوع الذي يحدده أخصائي التغذية **مثبت**
- وجبات خفيفة غنية: خبز مع جبن أو بيض، لبن مع تمر، مهلبية أو أرز بالحليب، سموثي موز بالحليب.
- لا تتجنب مجموعات غذائية كاملة خوفًا دون سبب واضح؛ التقييد يزيد نقص الوزن.
- قس وزنك أسبوعيًا؛ الهدف العملي نحو نصف كيلوغرام إلى كيلوغرام شهريًا.

• إذا استؤصل جزء من الأمعاء الدقيقة

- فيتامين ب12 بالحقن بشكل منتظم إذا استؤصل أكثر من 20 سم من الجزء الأخير **مثبت**



After IBD surgery or small bowel resection: gaining weight

Steps to gain weight and manage output after surgery

بعد جراحة الأمعاء أو استئصال جزء من الأمعاء الدقيقة: زيادة الوزن

Why is it hard to gain weight? After surgery, absorption may fall, diarrhoea may increase, or eating drops for fear of pain. Your doctor first looks for active disease, a narrowing, or treatable causes of diarrhoea.

● Steps to gain weight

- Six small meals instead of three large ones, with a snack about every 2–3 hours.
- Protein at every meal: eggs, chicken, fish, laban, full-fat yoghurt, cheese; about 1.2–1.5 g per kg of body weight daily **Proven**
- Add energy without adding volume: a spoon of olive oil over rice or vegetables, peanut butter or tahini, milk fortified with milk powder, avocado.
- Liquid nutritional supplements (medical formula), one or two bottles a day between meals, of the type your dietitian chooses **Proven**
- Nourishing snacks: bread with cheese or egg, laban with dates, muhallabia or rice pudding, banana milkshake.
- Do not avoid whole food groups out of fear without a clear reason; restriction makes weight loss worse.
- Weigh yourself weekly; a practical target is about 0.5–1 kg a month.

● If part of your small bowel was removed

- Regular vitamin B12 injections if more than 20 cm of the last part of the small bowel was removed **Proven**

- Vitamin D, zinc, magnesium, iron and folate are checked regularly and replaced according to results **Proven**
- If diarrhoea is watery after surgery, it may be caused by bile acids, and your doctor can prescribe effective medicines **Proven**
- With a long ileal resection and the colon still in place: reduce large amounts of visible fat, and reduce oxalate-rich foods (spinach, strong tea, large amounts of nuts, chocolate) to lower the risk of kidney stones, and drink enough water **Proven**

● If you have an ileostomy or high output

- Foods that thicken output: rice, potato, pasta, white bread, banana, oats, peanut butter.
- If output is more than 1.5 litres a day: drink oral rehydration solution, limit plain water, tea and juice to about 1 litre a day, and add salt to food **Proven** This is the opposite of the usual advice to drink lots of water.
- Drink half an hour before or after meals rather than with them **May help**
- To avoid stoma blockage: chew well and limit coarse fibre (whole corn, popcorn, whole nuts, fruit skins, mushrooms, large amounts of dried fruit, orange pith).

See a doctor urgently if: you have severe thirst, dizziness, small amounts of dark urine or cramps, if output stops with pain, swelling and vomiting, or if weight keeps falling.

My plan (completed by your doctor or dietitian)
