Memorial Sloan Kettering Cancer Center

تعليم المريض/ مقدم الرعاية

النظام الغذائي والتغذية بعد إجراء Whipple

تصف هذه المعلومات التوجيهات الغذائية (المتعلقة بتناول الطعام والشراب) التي يجب عليك اتباعها بعد استئصال رأس البنكرياس والاثني عشري. يتم خلال هذه الجراحة إزالة جزء من البنكرياس والأمعاء والمعدة والقناة الصفراوية والمرارة. يُعرف استئصال رأس البنكرياس والاثني عشري أيضًا بإجراء Whipple.

تشمل التوجيهات الأساسية:

- تناول كميات أقل من الطعام بشكل متكرر.
- التركيز على البروتين.
- تناول كمية كبيرة من السوائل للمحافظة على ترطيب الجسم.
- تناول الطعام ببطء ومضغه جيدًا.
- تجنب الأطعمة المحتوية على قدر كبير من الألياف والأطعمة التي تسبب الشعور بعدم الارتياح.
- مراقبة التغيرات التي تطرأ على التبرز.

سيتولى خبير تغذية سريري مراجعة هذه المعلومات معك قبل مغادرة المستشفى.

اتصل بهاتف رقم 212-639-7312 لتحديد موعد مع خبير تغذية سريري إذا:

- كنت تفقد الوزن بعد مغادرة المستشفى.
- كانت لديك أية أسئلة أو شواغل.

كنت في مرحلة التعافي من إجراء Whipple

سيتعامل الجسم مع الطعام بشكل مختلف بعد الخضوع لإجراء Whipple. وربما تحتاج لتغيير طريقة تناول الطعام أثناء التعافي من الجراحة. سيستغرق الطعام مدة أطول لمغادرة معدتك. ولن يكون بوسعك تناول نفس القدر من الطعام الذي كنت تتناوله قبل إجراء Whipple.

تعتبر التغذية الجيدة مهمة لمساعدة جسمك على التعافي. اتبع التوجيهات التالية بعد الجراحة. يمكنك

أيضًا استخدام القوائم النموذجية الموجودة في نهاية هذا المورد للتخطيط لوجباتك.

توجيهات غذائية بعد الجراحة

ستواجه عادةً أكبر صعوبة في تناول الطعام خلال أول أسبوعين إلى 4 أسابيع بعد الجراحة أثناء تعافي الجسم. وربما تواجه صعوبة كذلك في تحمل الأطعمة الغنية بالدهون أو السكر أو كليهما.

ركز على النصائح التالية خلال هذه الفترة. يمكنك أيضًا استخدام القوائم النموذجية الموجودة في نهاية هذا المورد للتخطيط لوجباتك.

تناول كميات أقل من الطعام بشكل متكرر

بعد الجراحة، سيكون من الطبيعي أن تشعر بالامتلاء بشكل أسرع عند تناول الطعام. ويكون من الأسهل على الجسم هضم كميات أقل من الطعام كل مرة. حاول أن تتناول الطعام كل ساعتين إلى 3 ساعات على مدار اليوم. استهدف تناول 5 إلى 6 وجبات صغيرة كل يوم.

ركز على البروتين

يساعد البروتين الجسم على التعافي بعد الجراحة. حاول إدخال مصدر بروتين في أغلب وجباتك الرئيسية والخفيفة خلال اليوم. تشمل المصادر الجيدة للبروتين:

- البيض.
- البروتينات اللينة (الطرية)، مثل سلطة التونة، أو سلطة البيض، أو اللحم المفروم، أو الديك الرومي، أو الدجاج.
- الدجاج أو الديك الرومي.
- الأسماك.
- منتجات الألبان، مثل الحليب 2% دسم، أو الزبادي، أو الجبنة.

ربما يفيد أيضًا تناول مشروبات البروتين المخفوقة أو العصائر المثلجة.

تناول كمية كبيرة من السوائل للمحافظة على ترطيب الجسم

فمن المهم المحافظة على ترطيب الجسم بعد الجراحة. حاول شرب 6 إلى 8 أكواب (48 إلى 64 أونصة) من السوائل على مدار اليوم. يساعدك تناول رشفات صغيرة في المحافظة على ترطيب جسمك دون أن تشعر بالامتلاء الزائد.

تناول الطعام ببطء وامضغه جيدًا

استغرق الوقت الكافي لتناول الطعام حتى لا تشعر بالامتلاء الزائد. امضغ طعامك جيدًا لمساعدة الجسم على هضمه.

تجنب الأطعمة التي تسبب الشعور بعدم الارتياح

خلال الشهر الأول تقريبًا بعد الجراحة، قد تسبب بعض الأطعمة الشعور بعدم الارتياح والغازات والانتفاخ. الانتفاخ هو الشعور بأن المعدة ممتلئة أو مشدودة. إذا شعرت بذلك، فربما يفيدك تقييد أو تجنب الأطعمة والمشروبات التي يمكن أن تسبب الغازات، مثل:

- الفواكه والخضروات النيئة.
- الكرنب.
- كرنب بروكسل.
- القرنبيط.
- الحبوب والبقوليات، مثل العدس والبازلاء والفول السوداني.
- الفواكه غير الناضجة.
- المشروبات الغازية، مثل الصودا والماء المكربن أو الفوار.
- الأطعمة الغنية بالدهون أو المقلية أو الدهنية أو الحارة. وهذا يشمل الدجاج والسمك والبطاطس المقلية والتوفو الحار أو أجنحة الدجاج الحارة.

أثناء تعافي الجسم، يمكنك تجربة إضافة هذه الأطعمة مجددًا إلى نظامك الغذائي ببطء.

كيفية التغلب على الأعراض بعد الجراحة

قد تظهر عليك أعراض معينة بعد الخضوع لإجراء Whipple. ولا تظهر هذه الأعراض على كل الأشخاص. اتبع التوجيهات التالية فقط إذا ظهرت عليك الأعراض.

تغيرات تطرأ على التبرز

يتعافى الجسم بعد الجراحة ويتكيف مع جهازك الهضمي الجديد. ربما تلاحظ تغييرات على التبرز لديك. ومن المهم مراقبة مثل هذه التغيرات. استشر مقدم الرعاية الصحية وخبير التغذية السريرية بشأن أية تغيرات تلحظها.

مشكلات في هضم الدهون

يفرز البنكرياس إنزيمات تساعد جسمك على هضم وامتصاص الطعام. بعد إجراء Whipple، قد تواجه مشكلات متعلقة بامتصاص الدهون. وربما يؤدي هذا لفقدان الوزن. وقد يجعل من الصعب على

الجسم أيضًا امتصاص المواد الغذائية التي يحتاجها.

قد لا يمتص جسمك كل الدهون التي تتناولها إذا ظهر عليك أيٌّ من الأعراض التالية:

- الانتفاخ.
- التقلصات المعدية بعد الوجبات.
- خروج غازات أكثر من المعتاد، مثل التجشؤ أو إطلاق الريح.
- زيادة عدد مرات التبرز.
- عسر الهضم (ألم المعدة).
- تغيرات تطرأ على البراز، مثل:
  - الإسهال الدهني (براز دهني أو زيتي).
  - البراز السائب.
  - البراز ذو اللون الفاتح أو الأصفر.
  - براز رخو أو لين أكثر من المعتاد.
- البراز ذو اللون الفاتح للغاية أو الرغوي أو الدهني أو كريه الرائحة.

أثناء وجودك في المستشفى، قد يبدو برازك مختلفًا. وهذا الأمر طبيعي. استشر طبيبك أو خبير التغذية السريرية إذا ظهر عليك أيّ من هذه الأعراض. فقد يصف لك إنزيمات بنكرياسية تتناولها مع الوجبات الرئيسية والخفيفة. وفي هذه الحالة، اقرأ *About Pancreatic Enzyme Replacement Therapy (PERT)* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-pancreatic-enzyme-replacement-therapy-pert) للتعرف على المزيد.

الشبع المبكر

يحدث الشبع المبكر عندما تشعر بالامتلاء أسرع من المعتاد عند تناول الطعام. وهذا الأمر شائع للغاية بعد إجراء Whipple.

فيما يلي بعض النصائح الخاصة بتناول الطعام عند الشبع المبكر:

- تناول وجبات رئيسية وخفيفة بكميات قليلة وبشكل متكرر.
- تناول أغلب السوائل قبل وبعد الوجبات، وليس معها.
- أضف الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية والبروتين إلى وجباتك. وتشمل الأمثلة على هذه الأطعمة

مسحوق الحليب الجاف الخالي من الدسم، وزبدة المكسرات، والأفوكادو، والزيوت.

- تجنب الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الخضروات النيئة.
- مارس نشاطًا بدنيًا خفيفًا بعد تناول الطعام إن استطعت. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية حول الأنشطة الآمنة بالنسبة لك.

تأخر إفراغ المعدة

بعد الجراحة، قد يتم إفراغ الجزء المتبقي من معدتك بشكل أبطأ من المعتاد. وهذا قد يؤدي إلى:

- شعورك بالغثيان (الرغبة في التقيؤ).
- التقيؤ (الاستفراغ).
- ألم البطن.
- الشعور بالانتفاخ.

تزول هذه الأعراض عادةً بعد الجراحة بعدة أسابيع. تحدث إلى طبيبك بشأن الدواء الذي يساعدك في التغلب على الأعراض عند اللزوم.

فيما يلي بعض النصائح الخاصة بتناول الطعام في حالة تأخر إفراغ المعدة:

- تناول الأطعمة قليلة الدهون والألياف.
- تناول المشروبات عالية السعرات الحرارية والبروتين بدلاً من الأطعمة الصلبة. وهي تشمل الحليب، والعصير المخفف (المخلوط بالماء) والمكملات الغذائية الفموية، والمشروبات المخفوقة وعصائر الفاكهة المثلجة. اقرأ *Nourishing Smoothie and Hot Latte Recipes* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes) للتعرف على المزيد.
- تناول وجبات رئيسية وخفيفة صغيرة بشكل متكرر.
- امضغ الطعام جيدًا.
- مارس نشاطًا بدنيًا خفيفًا بعد تناول الطعام إن استطعت. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية حول الأنشطة الآمنة بالنسبة لك.

خيارات الطعام بعد إجراء Whipple

قد يستغرق جسمك بعض الوقت للتكيف مرة أخرى على النظام الغذائي المعتاد. خلال فترة تعافي الجسم، استخدم قوائم الأطعمة التالية كدليل إرشادي خلال أول 4 إلى 6 أسابيع.

مجموعة الأطعمة	أطعمة يمكن تضمينها خلال الأسابيع القليلة الأولى بعد الجراحة	أطعمة يجب تقييدها خلال الأسابيع القليلة الأولى بعد الجراحة
منتجات الألبان	• منتجات الألبان العادية، مثل الحليب، أو الزبادي، أو الجبنة، إذا كنت تستطيع تحملها. • المنتجات الخالية من اللاكتوز عند اللزوم.	• الزبادة بالفواكه أو المكسرات أو الجرانولا المضافة. • منتجات الألبان كاملة الدسم. ربما يكون تحملها أصعب.
البروتين	• اللحوم الطرية. • الأسماك. • الدواجن. • البيض. • زبدة المكسرات الناعمة. • التوفو.	• اللحوم القاسية، مثل شرائح اللحم. • اللحوم أو الدواجن أو الأسماك المقلية. • السجق واللحم المقدد والهوت دوج. • البقوليات الجافة أو البازلاء أو العدس. • المكسرات والبذور. • زبدة المكسرات المقرمشة.

الحبوب	• الخبز واللفائف والبايغل والمعكرونة والمقرمشات المصنوعة من القمح الأبيض. • الأرز الأبيض. • الحبوب السخنة، مثل Cream of Wheat® وCream of Rice®. • الحبوب الباردة، مثل الأرز المقرمش أو رقائق الذرة أو رقائق Chex.	• الخبز والبايغل واللفائف والمعكرونة والمقرمشات المصنوعة من الحبوب الكاملة. • الأرز البني والأرز البري والكينوا والشعير. • الحبوب عالية الألياف، مثل الشوفان، أو رقائق النخالة أو حبوب القمح المقطعة. • الفشار.
الخضروات	• الخضروات المطهوة جيدًا والمعلبة بدون قشور أو بذور أو هياكل. • البطاطس بدون القشر. • عصائر الخضروات المُصفَّاة.	• الخضروات النيئة • الخضروات المقلية. • الخضروات المطهوة التي من المعلوم أنها تسبب الغازات. وتشمل البروكلي، أو كرنب بروكسل، أو الكرنب، أو القرنبيط، أو الكالي، أو البصل.
الفواكة	• الموز الناضج. • البطيخ والشمام. • الفواكه الطرية المعلبة. • الفواكه المطهوة جيدًا بدون قشور. • عصائر الفاكهة بدون اللُب.	• جميع الفواكه الطازجة بخلاف الموز والبطيخ والشمام. • جميع الفواكه المجففة. • الأناناس المعلب. • عصائر الفواكه ذات اللُب. • عصير البرقوق المجفف.

الحلويات	• المعجنات المخبوزة السدة، مثل الكعك الإسفنجي. • الكوكيز. • الآيس كريم، أو الشربات، أو الفواكه المثلجة.	• الحلويات التي تضم المكسرات والبذور وجوز الهند والفواكه المجففة. • الحلويات المقلية، مثل الدونات.
المشروبات	• الماء • مشروبات التغذية المخفوقة عالية السعرات الحرارية والبروتين.	• المشروبات الغازية، مثل الصودا والماء المكربن أو الفوار.

ستتمكن بمرور الوقت من تحمل الأطعمة المختلفة بشكل أفضل. يستطيع أغلب الأشخاص العودة إلى نظامهم الغذائي المعتاد. يمكنك إضافة أطعمة جديدة إلى نظامك الغذائي عندما تشعر بالراحة.

متى يجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية

اتصل بمقدم الرعاية الصحية في الحالات التالية:

- فقدان الوزن بعد مغادرة المستشفى.
- الحاجة لإجراء التغييرات على نظامك الغذائي.
- ملاحظة تغيرات على البراز.
- إذا كانت لديك أية أسئلة أو شواغل أخرى.

القوائم النموذجية

تعرض هذه القوائم النموذجية أفكارًا للوجبات الرئيسية والخفيفة التي يمكنك تناولها أثناء التعافي من الجراحة. وهي مجرد أمثلة. ولا داعي لاتباعها بشكل صارم.

تضم كل قائمة 6 وجبات رئيسية وخفيفة لكل يوم. تذكر شرب 6 إلى 8 أكواب (48 إلى 64 أونصة) من السوائل على مدار اليوم.

تحتوي الأطعمة المميزة بعلامة النجمة (*) على اللاكتوز. إذا كنت تعاني من عدم تحمل اللاكتوز أو كانت لديك حساسية تجاهه بعد الجراحة، فاختر الخيارات الخالية من اللاكتوز بدلاً منه.

وقت تناول الوجبة	القائمة النموذجية 1	القائمة النموذجية 2
وجبة الإفطار	• ¾ كوب رقائق ذرة • ½ كوب حليب* • ½ موزة	• 1 بيضة مخفوقة مع جبنة مبشورة* • 1 شريحة من توست الخبز الأبيض مع 1 ملعقة صغيرة زبدة • ½ كوب بطيخ طازج
وجبة صباحية	• 6 إلى 8 أونصات زبادي* • ½ كوب فاكهة معلبة	• 4 قطع من مقرمشات غراهام • 2 ملعقة صغيرة من زبدة الفول السوداني
وجبة الغداء	• ½ كوب من حساء نودلز الدجاج • ساندويتش مكون من ½ كوب ديك رومي وجبنة* مع الخس والطماطم والمايونيز	لفافة سلطة دجاج أو تونة • سلطة مكونة من ½ كوب دجاج أو تونة بدون كرفس • تورتيلا الدقيق الأبيض • ½ كوب يوسفي معلب
وجبة خفيفة في الظهيرة	• 2 أونصة حمص • 1 إلى 2 أونصة مقرمشات	• ½ كوب جبنة قريش* • ½ كوب خوخ معلب
وجبة العشاء	• 2 أونصة دجاج مخبوز • 1 حبة بطاطا صغيرة مخبوزة مع الكريمة الحامضة* • ½ كوب من الجزر المطهو مع 1 ملعقة صغيرة زبدة*	• 2 أونصة سمك مخبوز • ½ كوب أرز مطهو • ½ كوب فاصوليا مع 1 ملعقة صغيرة زبدة*
وجبة مسائية	• 1 كوب شربات	• 1 كوب بودينغ

إذا كانت لديك أسئلة أو شواغل، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيرد عليك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً وبخلاف هذه الأوقات، يمكنك ترك رسالة أو التحدث مع أحد مقدمي الرعاية الآخرين في مركز MSK. يتواجد دومًا طبيب مُناوب أو ممرضة مُناوبة. إذا لم تكن متأكدًا بشأن كيفية الوصول إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، فاتصل بهاتف رقم 212-639-2000.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركزMemorial Sloan Kettering لعلاج السرطان