

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 والاثنى عشري. يتم خلال هذه الجراحة إزالة جزء من البنكرياس والأمعاء والمعدة والقناة الصفراوية والمرارة. يُعرف استئصال رأس البنكرياس والاثنى 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 7312-639-212 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 تعافى 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. >ول 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. >ول شرب 6 إلى 8 أكواب (48 إلى 64 أونصة) من السوائل على مدار اليوم. يساعدك تناول رشقات 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 والفاصوليا السودانية.

• الفواكه غير الناضجة.

• المشروبات الغازية، مثل الصودا والماء المثلج أو الفوار.

• الأطعمة الغنية بالدهون أو المقلية أو الدهنية أو الحارة. وهذا يشمل الدجاج والسّمك والبطاطس المقلية والتوفو الحار أو أجنحة الدجاج الحارة.

أثناء تعافى 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 التغييرات. استشر مقدم الرعاية الصحية وخبير التغذية السريرية بشأن أية تغييرات تلاحظها.

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 المعوية 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 أيٌّ 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، والزيتون.
- 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 يسعدك في التغلب على الأعراض عند اللزوم.

فيمًا 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-](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes)

[education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes](http://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.

أطعمة يجب تقييدها خلال الأسابيع القليلة الأولى بعد الجراحة	أطعمة يمكن تضمينها خلال الأسابيع القليلة الأولى بعد الجراحة	مجموعة الأطعمة
<ul style="list-style-type: none"> ● الزيادة بالفواكه أو المكسرات أو الجرانولا المضافة. ● منتجات الألبان كاملة الدسم. ربما يكون تحملها أصعب. 	<ul style="list-style-type: none"> ● منتجات الألبان العادية، مثل الحليب، أو الزبادي، أو الجبنة، إذا كنت تستطيع تحملها. ● المنتجات الخالية من اللاكتوز عند اللزوم. 	منتجات الألبان
<ul style="list-style-type: none"> ● اللحوم القاسية، مثل شرائح اللحم. ● اللحوم أو الدواجن أو الأسماك المقلية. ● السجق واللحم المقدد والهورت دوج. ● البقوليات الجافة أو البازلاء أو العدس. ● المكسرات والبذور. ● زبدة المكسرات المقرمشة. 	<ul style="list-style-type: none"> ● اللحوم الطرية. ● الأسماك. ● الدواجن. ● البيض. ● زبدة المكسرات الناعمة. ● التوفو. 	البروتين

- الخبز واللفائف والبايغل
- والمعكرونة والمقرمشات المصنوعة من القمح الأبيض.
- الأرز الأبيض.
- الأرز البني والأرز البري والكينوا والشعير.
- الحبوب عالية الألياف، مثل الشوفان، أو رقائق النخالة أو حبوب القمح المقطعة.
- الفشار.
- الأرز الأبيض.
- الحبوب الساخنة، مثل Cream of Wheat® و Cream of Rice®.
- الحبوب الباردة، مثل الأرز المقرمش أو رقائق الذرة أو رقائق Chex.

الحبوب

- الخضروات النيئة
- الخضروات المقلية.
- الخضروات المطهوه التي من المعلوم أنها تسبب الغازات. وتشمل البروكلي، أو كرنب بروكسل، أو الكرنب، أو القرنبيط، أو الكالي، أو البصل.
- الخضروات المطهوه جيدًا والمعلبة بدون قشور أو بذور أو هياكل.
- البطاطس بدون القشر.
- عصائر الخضروات المصفاة.

الخضروات

- الموز الناضج.
- البطيخ والشمام.
- الفواكه الطرية المعلبة.
- الفواكه المطهوه جيدًا بدون قشور.
- عصائر الفاكهة بدون اللب.
- عصائر الفواكه ذات اللب.
- عصير البرقوق المجفف.
- المعجنات المخبوزة السادة، مثل الكعك الإسفنجي.
- الكوكيز.
- الآيس كريم، أو الشربات، أو الفواكه المثلجة.
- المء
- مشروبات التغذية المخفوقة عالية السعرات الحرارية والبروتين.
- المشروبات
- المشروبات الغازية، مثل الصودا والمء المكرين أو الفوار.
- الحلويات التي تضم المكسرات والبذور وجوز الهند والفواكه المجففة.
- الحلويات المقلية، مثل الدونات.

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 تغييرات 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
------------------	---------------------	---------------------

<ul style="list-style-type: none"> ● 1 بيضة مخفوقة مع جبنة مبشورة* ● 1 شريحة من توست الخبز الأبيض مع 1 ملعقة صغيرة زبدة ● 1/2 كوب بطيخ طازج 	<ul style="list-style-type: none"> ● 3/4 كوب رقائق ذرة ● 1/2 كوب حليب* ● 1/2 موزة 	وجبة الإفطار
<ul style="list-style-type: none"> ● 4 قطع من مقرمشات غراهام ● 2 ملعقة صغيرة من زبدة الفول السوداني 	<ul style="list-style-type: none"> ● 6 إلى 8 أونصات زبادي* ● 1/2 كوب فاكهة معلبة 	وجبة صباحية
<ul style="list-style-type: none"> ● لفافة سلطة دجاج أو تونة ● سلطة مكونة من 1/2 كوب دجاج أو تونة بدون كرفس ● تورتيلا الدقيق الأبيض ● 1/2 كوب يوسفى معلب 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1/2 كوب من حساء نودلز الدجاج ● ساندويتش مكون من 1/2 كوب ديك رومي وجبنة* ● مع الخس والطماطم والمليونيز 	وجبة الغداء
<ul style="list-style-type: none"> ● 1/2 كوب جبنة قريش* ● 1/2 كوب خوخ معلب 	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 أونصة حمص ● 1 إلى 2 أونصة مقرمشات 	وجبة خفيفة في الظهيرة
<ul style="list-style-type: none"> ● 2 أونصة سمك مخبوز ● 1/2 كوب أرز مطهو ● 1/2 كوب فاصوليا مع 1 ملعقة صغيرة زبدة* 	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 أونصة دجاج مخبوز ● 1 حبة بطاطا صغيرة مخبوزة مع الكريمة الحامضة* ● 1/2 كوب من الجزر المطهو مع 1 ملعقة صغيرة زبدة* 	وجبة العشاء
<ul style="list-style-type: none"> ● 1 كوب بودينغ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 كوب شربات 	وجبة مسائية

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 2000-639-212.

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

Diet and Nutrition After Your Whipple Procedure - Last updated on
June 12, 2025

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان