

- شما باید از یک رژیم متعادل و منظم که شامل ویتامین ها، املاح و کالری موردنیازتان می باشد مصرف نمایید به مدت حدود 6 تا 8 هفته پس از جراحی یک رژیم غذایی کم فیبر و کم باقیمانده مصرف کنید.
- در اغلب موارد پس از حدود 6 هفته با افزایش تدریجی دریافت فیبر غذایی، رژیم غذایی شما به حالت عادی تبدیل می شود. بهترین منابع فیبر شامل میوه، سبزیجات و غلات کامل هستند. در روزهای اول شما باید با یک سبزی یا میوه کمتر نفاخ خوردن سبزیجات و میوه جات را شروع نمایید.
- عدم تحمل لاکتوز در اثر مصرف لبنیات عارضه شایعی می باشد. در صورت بروز درد شکمی، نفخ و گاز و اسهال طی چندین دقیقه تا چندین ساعت بعد از مصرف لبنیات، به مدت چندین روز لبنیات را از برنامه غذایی تان حذف نمایید و یا می توانید از محصولات فاقد لاکتوز مانند: شیر بدون لاکتوز، شیر سویا، شیر برنج، شیر بادام و یا از قرص های لاکتاز استفاده نمایید. شما میتوانید در روزهای آتی شیر، ماست، پنیر را در میزان کم شروع کنید و در صورت تحمل به تدریج این میزان را افزایش دهید
- مصرف چربی های اشباع مانند لبنیات پرچرب، کره، گوشت قرمز را محدود کنید. در صورت تحمل چربی سعی کنید ترکیبی از اسید های چرب غیر اشباع شامل روغن زیتون، کانولا، آفتابگردان، ذرت، بادام زمینی و امگا 3 مصرف کنید.
- غذاهای جدید را اغلب هر سه روز بصورت خاص به رژیم غذایی تان اضافه نمایید تا میزان تحمل تان نسبت به آن مشخص شود. در صورت نیاز می توانید از مکمل مولتی ویتامین در فاز بهبودی در طی سال اول بعد جراحی استفاده نمایید.
- در فاصله زمانی 3-4 ساعت وعده غذایی تان را میل کنید و از گرسنگی طولانی مدت پرهیز نمایید.
- کنترل دفع گاز و بویکی از نگرانی های رایج می باشد. بعضی غذاها احتمال بیشتری دارند که باعث نفخ شوند که در ذیل به شایع ترین آن ها اشاره شده است ولی این

موضوع که کدام غذاها باعث ناراحتی دستگاه گوارش در هر فرد خاص می شوند را نمی توان پیش بینی نمود، مگر اینکه ارزیابی کنید. در یک زمان چند غذا را با هم امتحان نکنید. هر بار یک غذای جدید را امتحان نمایید. خروجی شما بسته به آنچه می خورید متغیر است و شما خیلی زود می فهمید که کدام ماده غذایی برایتان بهترین است.

- شما باید روزانه 6 تا 8 لیوان آب مصرف کنید. ممکن است نیاز باشد در هوای خیلی گرم یا زمانی که میزان برون ده بیشتر از نرمال (دفعات بیشتری کیسه را تخلیه می کنید) می باشد، مقدار مایعات مصرفی خود را افزایش دهید. اگر مایعات خود را افزایش می دهید، باید میزان نمک مصرفی خود را هم افزایش دهید، زیرا نمک هم از طریق مدفوع از دست می رود.

- برای بیماران کلهستومی یک بررسی تغذیه ایی کامل انجام می شود. بیمار باید از مصرف غذاهایی که موجب بوی زیاد و دفع گاز می شود اجتناب کند(ماهی-حبوبات-خانواده کلم – تخم مرغ-محصولات سلولزی)غذاهای غیرمتحرک می توانند جایگزین غذاهایی شوند که محدود شده اند تا کمبود غذایی جبران شود.در صورت ایجاد اسهال به بیمار غذاهایی توصیه می شود که مدفوع را سفت می کند.مثل:سیب-موز-پنیر-ماست-بادام زمینی-ماکارونی-برنج-شیر-سبزی وگل ختمی در صورت ایجاد یبوست به بیمار غذاهایی توصیه می شود که مدفوع را شل می کند.مثل آلو و آب آلو.غذاهایی که بو را از بین می برند شامل:جعفری- ماست-آب پرتقال-آب گوجه فرنگی واسفناج تازه.

قبل از عمل متناسب با وضعیت بیمار غذایی پر کالری، پر پروتئین پر کربوهیدرات و کم باقیمانده از چند روز قبل از عمل باشد.رژیم مایع برای 24 تا 48 ساعت قبل از عمل برای کاهش حجم روده تجویز می شود.

بعد از عمل:رژیم غذایی باید متناسب با هر بیمار در نظر گرفته شود.از مصرف غذاهای که بو و گاز زیادی تولید می کند باید اجتناب شود.

رژیم غذایی پر فیبر و کم چربی،خودداری از مصرف غذاهای تولید کننده گاز روده(پیاز، کلم، لوبیا) ممکن است به تخفیف علائم کمک کند.

برای رفع یبوست مصرف آب آلبالو،آلو،سیب موثر خواهد بود.مصرف حد اقل 2 لیتر مایعات در روز توصیه می شود.

- غذا را آهسته خورده و خوب بجوید.
- از مصرف مواد زیر پرهیز شود زیرا ممکن است مشکل انسداد بوجود بیاورد:
 - ذرت . ذرت بوداده. حبوبات
 - میوه های خشک مانند کشمش
 - مغز ها
 - کباب هایی مانند کباب برگ که بافتی سفت دارند
 - پوست و دانه میوه ها
 - میوه هایی مانند آناناس. نارگیل. هویج خام . کرفس خام
- در این بیماران کاهش دریافت آب و مایعات باعث کاهش حجم ماده دفعی نمی گردد بلکه باعث ایجاد کم آبی .کاهش حجم ادرار و افزایش تشکیل سنگ های کلیوی اغزالاته میگردد.
- از مصرف نان ها و غلات سبوس دار بهتر است پرهیز شود و توصیه به نان های رنگ روشن میشود.
- مواد غذایی نفاخ مانند حبوبات . تخم مرغ . مغزها . غذاهای پرادویه . شیرین بیان . قهوه آبیوه ها مثل آلو در رژیم خود کاهش دهید.
- توجه شود کلیه میوه ها و سبزیجات کاملا جویده و به صورت آبپز یا بخارپز پوره و رنده شده مصرف شود
- از مصرف قند های ساده مثل قند.شکر.عسل .نوشابه . شربت ها و آب نبات. کیک و شیرینی و اب میوه های صنعتی تا حد امکان پرهیز کنید.
- از مصرف سبزی های نفاخ مثل (پیاز. انواع کلم . سیر و ترب ها) پرهیز شود .
- مصرف شیر را کاهش داده و ماست پروبیوتیک را جایگزین نمایید. ترکیب ماست و جعفری میتواند به کاهش نفخ و بود بد مدفوع کمک کند.
- جویدن آدامس و نوشیدن مایعات بوسیله نی باعث ایجاد نفخ میشود.
- مصرف نمک میتواند کمی بیشتر از همیشه باشد.
- از مصرف مواد غذایی با کافئین بالا (قهوه . کاکائو . نوشابه و چای پررنگ)خودداری نمایید.
- مصرف مشروبات الکلی میتواند باعث افزایش مواد دفعی شودو بهتر است مصرف نگردد.
- مواد غذایی با حجم باقی مانده کم (مانند برنج . سیب زمینی. موز . ماست. اکارونی . پوره سیب و کره بادام زمینی) را در رژیم خود بگنجانید.