

صاحب  
الحكمة



د. أحمد  
المصري

أحنا  
معك  
السلام

# صاحب الحكاية

## بعد جراحات السمنة

النجاح لا يتوقف عند العملية، بل يبدأ بأسلوب الحياة بهدها والصوم ليس فترة استثنائية خارج النظام بل فرصة حقيقية لإعادة تنظيم عاداتك الغذائية بشكل صحي ومتوازن والصوم النباتي تحديداً يحتاج وعي أكثر بعد الجراحة، لأن الجسم يعتمد على البروتين والفيتامينات للحفاظ على النتيجة وهنا سأقدم لكم أهم القواعد الذهبية للصيام المسيحي بعد عمليات السمنة لأن الصوم مش حرمان الصوم نظام



## رسالة د. أحمد المصري

كل سنة وأنتم طيبين، الصوم فترة روحية مهمة، لكن بعد عملية السممنة لازم نفهم إن جسمك له احتياجات مختلفة أنا دائماً أقول لمَرْضاي العملية كانت خطوة مهمة لكن النجاح الحقيقي هو في الالتزام بعد العملية والصوم النباتي ممكن يكون فرصة ممتازة لتنظيم الأكل، لكن لو اتعمل بشكل عشوائي ممكن يسبب :

- نقص بروتين
- إرهاق
- أنيميا
- تساقط شعر
- فقدان كتلة عضلية

لذلك أعددت هذا الدليل ليكون معك خطوة بخطوة طوال فترة الصوم

# صاحب الحكمة

## متى يمكن الصيام بعد العملية؟

يمكن لمعظم المرضى الصيام إذا:

✓ مرّ شهر على الأقل من العملية

✓ يستطيع شرب السوائل بسهولة

✓ يتناول البروتين بدون قيء أو ألم

✓ ملتزم بالمكملات

✓ حالته مستقرة في المتابعة

بعض المرضى قد يحتاجون تأجيل الصوم حتى يكون  
الجسم مستعداً

القرار النهائي يتم تحديده مع فريق المتابعة، لأن كل  
حالة تختلف عن الأخرى



## كيف نصوم بأمان بعد العملية؟

الصوم النباتي بعد الجراحة ليس مشكلة في حد ذاته، لكن إدارة الطعام بشكل صحيح هي الأساس داخل برنامج متابعة د. أحمد المصري نعتمد على قواعد واضحة تحافظ على البروتين، الفيتامينات، والطاقة بدون ضغط على المعدة في الصفحات التالية ستجد هذه القواعد مرتبة لتكون دليلك طوال الصوم

صاحب  
الحكمة

القول عند الفسحة  
للصنم بعد  
عمليات السمعة

# صاحب الحكمة

## القاعدة الأولى :

### البروتين أولاً... حتى في الصوم

أكبر خطأ في الصوم بعد العملية هو الاعتماد على النشويات فقط  
ابدأ كل وجبة بمصدر بروتين نباتي :

✓ عدس ✓ فول ✓ حمص ✓ فاصوليا

✓ تونة صيامي (حسب نظامك) ✓ توفو

البروتين هو العنصر الأهم للحفاظ على النتيجة ومنع فقدان العضلات

## القاعدة الثانية :

### لا تجعل النشويات أساس وجبتك

رز - مكرونة - بطاطس - خبز بكميات كبيرة  
قد تسبب:

• زيادة وزن • جوع سريع • إجهاد للمعدة

حجم النشويات يجب أن يكون محدوداً.



## القاعدة الثالثة :

### وزع طعامك على وجبات صغيرة

المعدة بعد العملية تستفيد من وجبات صغيرة متعددة يفضل تناول ٣ وجبات صغيرة + سناك بروتيني خفيف بدلاً من وجبة كبيرة التوزيع الصحيح يمنع التخمة ويحافظ على الطاقة

## القاعدة الرابعة :

### اهتم بالحديد وB12

الصوم النباتي قد يقلل امتصاص الحديد  
أضف:

✓ سبانخ ✓ عدس ✓ حمص ✓ عسل أسود

وتناولها مع فيتامين C لتحسين الامتصاص

وفي بعض الحالات نحتاج مكمل B12



## القاعدة الخامسة :

### اشرب الماء بانتظام

الهدف ١,٥ - ٢ لتر يومياً

الجفاف بعد العملية قد يسبب:

✓ إمساك

✓ دوخة

✓ صداع

اشرب على فترات وليس دفعة واحدة

## القاعدة السادسة :

### الحلويات الصيامي مسموحة بكمية محدودة

مرة أو مرتين أسبوعياً وبحجم قطعة صغيرة فقط

السكريات السريعة قد ترفع السكر بسرعة ثم يهبط، مما

يزيد الجوع وعدم الراحة

# صاحب الحكاية

## القاعدة السابعة :

### اجعل وجبتك مركزة ومفيدة

كل وجبة يجب أن تحتوي على:

✓ خضروات

✓ بروتين نباتي

✓ كمية نشويات بسيطة ✓ دهون صحية معتدلة

الوجبة الصغيرة المتوازنة أفضل من طبق كبير غير متوازن.

## القاعدة الثامنة :

### كل ببطء وامضغ جيداً

الأكل البطيء يساعد على:

✓ زيادة الشبع

✓ تقليل الحموضة

✓ تحسين الهضم

وتوقف عند أول إحساس بالامتلاء.

# صاحب الحكمة

## القاعدة التاسعة:

### لا توقف مكملاتك أثناء الصوم

الفيتامينات جزء أساسي من المتابعة بعد الجراحة ويمكن توزيعها حسب تعليمات الفريق الطبي إيقاف المكملات قد يؤدي إلى نقص واضح في الطاقة

## القاعدة العاشرة:

### تجنب الأطعمة المجهدة للمعدة

يفضل التقليل من:

- × الدهون الزائدة
- × المقلبات
- × المشروبات الغازية
- × الأطعمة الحارة



## القاعدة الحادية عشر:

### استخدم الأطباق المعيارية

الأطباق المصممة داخل برنامج د.  
أحمد المصري تساعدك على:  
تحديد كميات الوجبة بسهولة  
والحفاظ على التوازن الغذائي  
حجم الوجبة من ٩. لـ ١٥. مل حسب  
شهور العملية.



## الأخطاء الشائعة أثناء الصوم

الاعتماد على البطاطس والأرز فقط

× إهمال البروتين

× إيقاف الفيتامينات

× الإفراط في المقلبات

× شرب ماء قليل

× تناول الحلويات يومياً

تجنب هذه الأخطاء يجعل الصوم أسهل وأكثر راحة.

# صاحب الحكمة

## أمثلة وجبات مناسبة



شوربة عدس + سلطنة



حمص + خضار + ملعقة طحينة



فول بزيت زيتون + خضار



سناك: مكسرات أو بروتين شيك نباتي

(<https://www.facebook.com/ObesitySurgeryFood/>)

هذه الوصفات تساعدك على تطبيق القواعد الموجودة في هذا الدليل بشكل عملي.

# صاحب الحكمة

## قبل النوم اسأل نفسك:

- تناولت بروتين كافٍ
- التزمت بالمكملات
- شربت ماء كفاية
- قللت النشويات
- أكلت ببطء
- شعرت براحة بعد الأكل

إذا كانت معظم الإجابات نعم

أنت تسير في الطريق الصحيح لوزن مثالي وحياة صحية



## متى تتواصل مع فريق المتابعة؟

- ✓ دوخة متكررة
- ✓ إرهاق شديد
- ✓ تساقط شعر ملحوظ
- ✓ عدم القدرة على تناول البروتين
- ✓ آلام مستمرة بعد الأكل

المتابعة المبكرة تحافظ على نتيجتك



## رسالة ختامية

نجاح العملية بداية... والاستمرار هو الهدف الحقيقي ولهذا صُمم برنامج د. أحمد المصري من ٣٥ خطوة متكاملة، ليغطي كل مرحلة بعد العملية، وكل تحدٍ قد تواجهه الصوم ليس استثناءً من رحلتك الصحية، بل فرصة لإثبات التزامك والحفاظ على نتيجتك

**وإحنا معاك في كل خطوة.**