



## نظام رمضان قبل وبعد سنة من جراحة التكميم

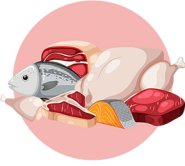
01

### إرشادات عامة للصيام بعد التكميم



#### • قبل 6 أشهر من العملية :

موافقة الطبيب  
شرب 2 لتر ماء يومياً  
تجنب الكافيين والمشروبات الغازية  
تناول 2-3 وجبات صغيرة متنوعة وغنية بالعناصر الغذائية  
التركيز على الأغذية الغنية بالبوتاسيوم لتقليل العطش  
تجنب الأطعمة عالية السكريات والدهون



#### • بعد 6 أشهر من العملية :

نفس الإرشادات مع زيادة التركيز على البروتين والألياف  
تناول 3 وجبات صغيرة متنوعة



#### • بعد سنة من العملية :

نفس الإرشادات مع زيادة التنوع في الوجبات

02

### وجبات رمضان المقترحة

#### الإفطار

- البدء بحبة النيكسيوم مع الماء
- بعد 30 دقيقة:
- 3 تمرات وكوب ماء.
- شوربة شوفان أو عدس.
- بعد الصلاة: سلطة طازجة + بروتين (دجاج، لحم، سمك) + نشويات (أرز، معكرونة).
- الوجبة الخفيفة: مهلبية أو جلي خالي من السكر وبروتين بار قليل السعرات



#### العشاء

- سلطة فواكه + زبادي قليل الدسم



#### السحور

- سلطة طازجة + نشويات (أرز، معكرونة) + بروتين (دجاج، لحم، سمك) + حليب أو لبن قليل الدسم.



03

### النشاط الرياضي

- المدة 30-60 دقيقة يومياً.
- الوقت المفضل خلال الصيام أو قبل الإفطار
- لتجنب هبوط السكر أو الضغط.
- الانتظار ساعتين بعد الوجبة قبل ممارسة الرياضة
- شرب الماء بعد الانتهاء من الرياضة



04

### نصائح عامة

شرب الماء قبل أو بعد الوجبة بـ 30 دقيقة  
التركيز على الأطعمة الصحية والغنية بالبروتين  
المشي أو التمارين الخفيفة

