



مركز الحسين للسرطان
King Hussein Cancer Center

الغذاء اللين



يعتبر هذا الغذاء قليل الألياف والخالي من القشور مناسب جدا لمرضى جراحة المعدة والأمعاء ويساعد في حالات الإصابة بالغثيان والاستفراغ والغازات.

أنواع الأطعمة	الأطعمة المسموحة	الأطعمة الممنوعة
الحبوب والنشويات	أرز أبيض مسلوق	حبوب كاملة القشرة
	المعكرونة والشعيرية (مسلوقة) كيك سادة	خبز اسمر والكيك بالمكسرات أو بالبدور
	خبز أبيض وكيك خالي من المكسرات أو الفواكه الجافة	رقائق البطاطا المقلية والشبس والبوشار
الفواكه	فواكه طازجة مثل الموز أو مطبوخة أو معلبة بدون قشور وبدون بذور	فواكه تحتوي على البذور مثل الفراولة والتوت
		الحمضيات مثل البرتقال والجريب فروت والليمون والأناناس وعصائرها
الخضار والبقوليات	خضار مطبوخة أو مهروسة بدون بذور أو عروق مثل: الجزر، الكوسا، قرع، بطاطا (مطبوخة أو مسلوقة)	خضار طازجة وخضار مسببة للغازات مثل الملفوف والفجل والبروكلي والزهرة، الفلفل الحار، الحلو والمخللات والخضار المقلية (الباذنجان والزهرة) منتجات البندورة (رب البندورة) والصلصات وعصير البندورة "كاتشاب" البقوليات الجافة مثل الفاصوليا والعدس والبالزاء والفاصوليا
		والعدس والبالزاء والفاصوليا
		والعدس والبالزاء والفاصوليا
الحليب ومشتقاته	الحليب ومشتقاته مثل اللبنة، جبنة حلوم، جبنة بيضاء، كسترد ومهلبية سادة	مشتقات الحليب التي تحتوي على الفواكه المجففة والمكسرات
اللحوم	السّمك، الدجاج، اللحوم الطرية المشوية والمسلوقة، بيض مسلوق	لحوم عالية الدهن أو مقلية (برجر والسجق)، لحوم مصنعة أو مبهرة مثل المرتديلا
الدهون	زبدة مبسترة	
	زيت زيتون أو زيت نباتي (بكميات معتدلة)	
المشروبات	عصائر صافية مثل عصير العنب أو التفاح، الماء، شاي، الأعشاب والزهورات	المشروبات الكحولية، المشروبات الغازية والطاقة

ملاحظات:

- يفضل تناول ستة وجبات صغيرة بدل الوجبات الرئيسية الثلاث الكبيرة وحسب تحمل المريض
- شرب كميات كافية من الماء والسوائل من 8 - 10 أكواب في اليوم
- مضغ الطعام جيداً
- الحرص على طبخ الطعام جيداً بحيث يصل إلى الاستواء الكامل أي أكثر من الطبخ العادي
- يفضل التدرج من حليب خالي الدسم إلى قليل الدسم إلى كامل الدسم (حسب تحمل المريض)

قسم التغذية: 5300460 / فرعي (1019)



مركز الحسين للسرطان
King Hussein Cancer Center