

النظام الغذائي بعد استئصال المرارة: ما يجب تناوله وما يجب تجنبه

الاستاذ الدكتور ضياء فالح الفكيكي

دكتوراه علوم الاغذية- جامعة البصرة

2025



بعد استئصال المرارة، من المهم اتباع نظام غذائي وعادات غذائية صارمة خلال الأسابيع الأولى لتجنب المضاعفات. ومن أهم التوصيات، والتي تعتبر إلزامية عملياً، الحد من استهلاك الدهون في النظام الغذائي، لأن الجسم يحتاج إلى وقت للتعافي. يستطيع جميع المرضى تقريباً العودة إلى نظامهم الغذائي المعتاد بعد شهر أو شهر ونصف من استئصال المرارة.

في خضم صخب حياتنا اليومية، من السهل أن نتجاهل أهمية الحفاظ على نظام غذائي متوازن لرفاهيتنا. ومع ذلك، هناك حالات لا نستطيع فيها ببساطة تجاهل الاعتبارات الغذائية. خذ على سبيل المثال استئصال المرارة، وهو عملية جراحية لإزالة المرارة.

بعد استئصال المرارة تتوسع القناة الصفراوية لتخزين المزيد من الصفراء. في بعض الحالات، يمكن للمرضى تناول الطعام بشكل طبيعي، ولكن قد يعاني آخرون من عسر هضم الدهون مما يسبب انتفاخ البطن بعد تناول وجبة غنية بالدهون.

يُنصح عادةً بالأطعمة التي تتجاوز السعرات الحرارية من الدهون 20% إلى 35% من إجمالي السعرات الحرارية. اختر الدهون غير المشبعة، والتي توجد في الأفوكادو وزيت الزيتون والمكسرات ذات القشرة الصلبة والحبوب الكاملة والأسماك. تجنب الدهون المشبعة الموجودة في جلود البط والدجاج واللحوم وصفار البيض والحليب



ومنتجات الألبان كاملة الدسم. تجنب أيضًا الدهون المتحولة الموجودة في المخبوزات والكريمة في حالة عسر هضم الدهون، يوصى بتناول أطعمة قليلة الدهون (أقل من 3 جرام من الدهون لكل وجبة، أو 2/1 ملعقة صغيرة لكل وجبة

هذا العضو على شكل كمثرى والذي يقع أسفل الكبد يخزن العصارة الصفراوية التي ينتجها الكبد والتي تساعد في هضم وامتصاص الدهون. وفي غيابه، لا يوجد عضو لتركيز العصارة الصفراوية أو التحكم فيها. لذا، تتدفق العصارة الصفراوية الآن مباشرة إلى الأمعاء. وهذا يجعل من الصعب على الجسم هضم الأطعمة الدهنية والشحمية، والتي يمكن أن تسبب عدم الراحة مثل الألم والغازات والانتفاخ والإسهال.

في حين أن جراحة المنظار لاستئصال المرارة (إزالة المرارة) أقل تدخلاً وتسمح عادةً بالتعافي بشكل أسرع مقارنة بالجراحة المفتوحة التقليدية، إلا أن المرضى ما زالوا بحاجة إلى توخي الحذر بشأن نظامهم الغذائي بعد الجراحة. نظرًا لأن المرارة مسؤولة عن تخزين وإطلاق الصفراء للمساعدة في الهضم، فإن إزالتها يمكن أن تؤثر على كيفية معالجة الجسم لبعض الأطعمة، وخاصة تلك التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون. لهذا السبب من المهم اتباع نصيحة طبيبك بشأن ما يجب وما لا يجب تناوله بعد استئصال المرارة.

ماذا تأكل بعد عملية استئصال المرارة؟



• الترطيب هو المفتاح

من المهم للغاية أن تحافظ على ترطيب جسمك جيدًا بعد استئصال المرارة لتجديد السوائل المفقودة بسبب الإسهال. اشرب الكثير من السوائل مثل الماء وشاي الأعشاب مثل البابونج أو الزنجبيل وعصائر الفاكهة المخففة وعصائر الخضروات والمرق الصافي. تجنب تناول الكحول لمدة يومين على الأقل بعد الجراحة، وخاصة إذا كنت لا تزال تشعر بآثار التخدير أو مسكنات الألم. تجنب المشروبات السكرية والعالية الدهون

لتجنب الانزعاج المعوي. كما يساعد الحفاظ على ترطيب الجسم جيداً على طرد البكتيريا من المسالك البولية، مما يساعد في التعافي بشكل عام.

• نظام غذائي غني بالألياف

بعد استئصال المرارة، يحتاج جسمك إلى المزيد من الألياف للمساعدة في حركة الأمعاء مما يجعل الهضم أسهل. تساعد الألياف القابلة للذوبان في الشوفان والشعير والفاصوليا السوداء والحمص على امتصاص الماء، مما يجعل البراز أكثر ليونة ويقلل من خطر الإسهال. الألياف غير القابلة للذوبان من نخالة القمح والعدس والخضروات مثل السبانخ والجزر تزيد من حجم الفضلات. قم بزيادة تناول الألياف ببطء على مدار الأسابيع لتجنب الغازات أو الانتفاخ.

• الأطعمة الغنية بالبروتين الخالي من الدهون

- اختاري الدجاج أو الديك الرومي بدون جلد.
- يعتبر سمك السلمون والتونة والسلمون المرقط والبلطي وغيرها من الخيارات الجيدة للأسماك والمأكولات البحرية.
- البروتينات النباتية – التوفو، والتيمبيه، والفاصوليا، والعدس، وفول الصويا
- تعتبر منتجات الألبان قليلة الدسم مثل الزبادي اليوناني أو الجبن القريش خيارات رائعة
- بياض البيض

• ما هي الأطعمة التي لا يجب تناولها بعد عملية استئصال المرارة؟

- يجب أن تتضمن الوجبة الصحية كميات صغيرة من البروتينات خفيفة الدهون مثل الدجاج أو السمك أو الحليب ومشتقاته منزوعة الدسم، إلى جانب الخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة.
- يؤكل البيض المسلوق دون الصفار
- تجنب الملفوف والقرنبيط لأنها قد تسبب انتفاخ البطن وعدم الراحة
- من النصائح الغذائية الهامة أيضاً أكل التمر بعد عملية المرارة باستمرار، فهو غني بالألياف كما أنه يمد الجسم بالطاقة التي يحتاج إليها لممارسة أنشطة الحياة المختلفة، كما يساعد على تحسين الهضم
- الأطعمة المصنعة

تجنب الأطعمة المصنعة لأنها تحتوي على الكثير من الدهون والسكريات التي يصعب هضمها، وخاصة بعد استئصال المرارة. ابتعد عن البسكويت والكعك والمعجنات والبيتزا والنقانق ولحم الخنزير المقدد، وما إلى ذلك.

• قل لا للأطعمة الحارة

الكابيسيين، المكون النشط الموجود في الفلفل الحار، يمكن أن يهيج بطانة معدتك ويمكن أن يسبب آلام في المعدة والغثيان والقيء والإسهال.

• تجنب المشروبات الكحولية

عند إزالة المرارة، يخضع جهازك الهضمي لتغيرات بنيوية قد تسبب نموًا مفرطًا للبكتيريا في الأمعاء الدقيقة (SIBO)، ومن أعراض ذلك الانتفاخ وآلام المعدة والغثيان والإمساك. لذا يُنصح بتجنب المشروبات الكحولية على الأقل خلال الأسبوعين الأولين.

• اللحوم الدهنية

تجنب شرائح اللحم أو قطع اللحوم الحمراء عالية الدهون، ولحم البقر، كامل أو مفروم، ولحوم الغداء، مثل البولونيا والسلامي، وقطع اللحم الدهنية، مثل شريحة لحم تي بون وشرائح لحم الضلع، إلخ، لأنه في غياب المرارة، يصعب تكسير هذه الدهون الحيوانية المشبعة مما يسبب عدم الراحة في الجهاز الهضمي.

• منتجات الألبان كاملة الدسم

في حالة عدم وجود المرارة، سيكون من الصعب هضم منتجات الألبان عالية الدهون مثل الحليب كامل الدسم، والآيس كريم، والزبدة، والجبن الكريمي الطري.

• الحبوب الكاملة مثل الشوفان والشعير والكينوا

من الأفضل دائمًا استشارة طبيبك للحصول على نصائح غذائية شخصية بعد استئصال المرارة. ركز على الترطيب الجيد، وأضف الأطعمة الغنية بالألياف، والبروتينات الخالية من الدهون إلى نظامك الغذائي مع تجنب

الأطعمة المصنعة، والأطباق الحارة، والكحول، واللحوم الدهنية، ومنتجات الألبان كاملة الدسم لدعم تعافيك بشكل فعال.

نوع الطعام	الأطعمة التي يجب تجنبها	الأطعمة الموصى بها
اللحوم وبدائل اللحوم	اللحوم الدهنية، مثل لحم البقر أو ذات المحتوى العالي من الدهون جلود البط والدجاج الأطعمة المصنعة، مثل النقانق ولحم البقري المقدد	سمكة اللحوم الخالية من الدهون واللحوم الخالية من الجلد
الحليب ومنتجات الألبان	الحليب والزبادي والجبن كامل الدسم كريمة الخفق الكريمة الحامضة آيس كريم على أساس الحليب صلصة كريمة أو صلصة سلطة	الحليب والزبادي والجبن قليل الدسم زيت نباتي 3 < جرام لكل وجبة أو 2/1 ملعقة صغيرة لكل وجبة
الأرز والدقيق والحبوب الكاملة	مخبز	نودلز الأرز، شعيرية الأرز، البسكويت، المعكرونة، المكرونة، الحبوب الكاملة، الأرز البني، خبز القمح الكامل، الحبوب الكاملة
أطباق	الأطباق التي تستخدم الكثير من الزيت، مثل المعكرونة المقلية، وفتائر بلح البحر المقلية المقرمشة، والباد تاي،	قوائم الطعام المسلوقة أو المطهية بالبخار أو المشوية أو المخبوزة أو السلطات التايلاندية

والمعكرونة الجافة التي تحتوي على الزيت (لا تزيد عن نصف ملعقة صغيرة)	أو الأطباق المقلية التي تستخدم كمية أقل من الزيت
زيت	
- أطباق بحليب جوز الهند	

اختر الأطعمة الغنية بالألياف

الإسهال الذي يستمر بعد جراحة إزالة المرارة سيتحسن بمرور الوقت. تناول الألياف من الحبوب الكاملة مثل الأرز البني والشوفان والفواكه والخضروات والمكسرات سيقبل من الحالة. قم بزيادة الحصص تدريجياً لمنع الغثيان والقيء. تجنب أيضاً المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي والأطعمة الحارة.

تناول وجبات صغيرة بشكل متكرر

إن تناول كميات صغيرة من الطعام في المرة الواحدة قد يساعد في منع الإسهال واضطراب المعدة، وخاصة في أول شهرين بعد الجراحة. إن تناول كميات كبيرة من الطعام والكسل أو الخمول قد يؤدي إلى سوء امتصاص الطعام والإسهال.

هي النصائح العامة بعد استئصال المرارة؟

الخطوة الأولى في خطة النظام الغذائي بعد استئصال المرارة هي تناول وجبات أصغر حجماً 5 أو 6 مرات يومياً وتجنب اتباع نظام غذائي غني بالدهون .

يجب الحد من تناول الدهون المشبعة، ويجب تحضير الطعام بالبخار أو بالخبز.

يجب أن تقتصر كمية السعرات الحرارية التي توفرها الدهون على أقل من 30% من إجمالي السعرات الحرارية.

• النصيحة العامة بعد استئصال المرارة هي:

إن تناول الطعام ببطء ومضغه جيدًا أمر مهم دائمًا، وليس فقط بعد التدخل الجراحي.

من المهم عدم الشعور بالشبع أبدًا ، فقط تناول القليل من الطعام حتى تشعر بالشبع. تناول الطعام 5 أو 6 مرات يوميًا. تجنب الدهون بكل أشكالها (الأطعمة المقلية، اليخنة، المشويات، الكريمة، منتجات الألبان كاملة الدسم) خلال الأسابيع الثلاثة الأولى بعد الجراحة. تجنب الأطعمة المليئة بالتوابل الزائدة ، والتي تسبب الغازات والإمساك. قم بزيادة كمية الألياف في نظامك الغذائي تدريجيًا . يمكن أن يساعد هذا في تطبيع حركات الأمعاء ووقف الإسهال إذا حدث. من المستحسن دائمًا المشي بعد تناول الطعام لمدة 5 إلى 10 دقائق على الأقل، لأن التمارين الرياضية تساعد على الهضم. تجنب المجهود البدني المكثف ، ولكن قم بممارسة تمارين التنفس العميق: 10 مرات في الصباح وبعد الظهر وفي المساء.

راقب جسمك. يمكنك اختبار مدى تحملك للأطعمة المختلفة تدريجيًا. لا تجربها كلها مرة واحدة، بل ابدأ بتناول واحدة في كل مرة وبفاصل أسبوع. بهذه الطريقة ستضمن أن التحمل حقيقي.

• سيحتوي النظام الغذائي الصفراوي على حوالي 30 جرامًا من الدهون يوميًا، أي أقل من 25% من إجمالي الطاقة.

• مشروبات الشاي الساخنة والخفيفة والبابونج

• الحليب خالي الدسم، الجبن خالي الدسم، الزبادي خالي الدسم

• الأرز والمعكرونة والخبز والكعك (نوع ماريا)

• البقوليات بكميات معتدلة بدون قشر

• الفواكه المسلوقة، الفواكه المخبوزة، الشراب، الفواكه النيئة، باستثناء الفواكه المنتفخة

• الخضروات والسلطات: كلها، باستثناء تلك التي تسبب انتفاخ البطن أو التي يصعب هضمها

(الفلفل النيء والخيار والبصل وغيرها)

• لحوم خالية من الدهون، لحم خنزير مطبوخ، غير دهني

- سمك خالي من الدهون أو أبيض
- الأطعمة الدهنية: الزيت الخام أو المسلوق، زيت الزيتون أو البذور
- إرشادات الطبخ للأطعمة الموصى بها بعد استئصال المرارة
- من المستحسن تحضير الأطباق مع إضافة القليل من الدهون، وبدون القلي.
- لا تسخن الدهون فوق 100 درجة مئوية.
- تعتبر الأطباق النيئة والمسلوقة والمشوية والمطهوه على البخار والمطبوخة على البخار أكثر ملاءمة بعد التدخل.
- ما هي الأطعمة المحظورة أو المحدودة جداً؟
- الشوكولاتة
- اللحوم الدهنية: لحم الضأن ولحم
- الأجزاء الدهنية من اللحوم الأخرى (مثل ضلع البقر)
- النقانق
- البيض وخاصة الصفار بسبب محتواه العالي من الدهون
- سمكة زرقاء، رخويات
- الحليب الكامل والزبدة والقشدة
- الملفوف، القرنبيط، الفلفل، الفنت، الفجل، الثوم
- البقوليات
- الصلصات والتوابل والبهارات
- التفاح الخام، البطيخ، البطيخ الأحمر
- كريمة، كاسترد

- الفواكه الزيتية: الزيتون، الجوز، البندق، اللوز
- زيت أو زبدة للقلي أو الطبخ
- الأطعمة المسببة للانتفاخ مثل البقوليات والملفوف والقرنبيط وبراعم بروكسل والخرشوف واللفت والبصل النيء