درمانگاه تخصصی داخلی نوین فارابی CLINIC DIGESTION NOVINFARABI	**راهنمای تغذیه بعد از انجام بوتاکس**	شماره فرم:PM-05-03 تاریخ بازنگری: 1403/08/30 شماره بازنگری: 00

رژیم غذایی در روز انجام بوتاکس معده

بهتر است تا چند ساعت بعد از تزریق بوتاکس چیزی میل نشود و ناشتایی ادامه داشته باشد، پس از این چند ساعت تا انتهای شب می بایست فقط مایعات میل نمود.

- دمای مایعات مصرفی سرد باشد.
- مصرف الکل و قهوه متوقف شود.
- مایعات را سبک و جرعه جرعه بنوشید.

رژیم غذایی روز دوم تا چهارم بعد از بوتاکس معده

از روز بعد از تزریق بوتاکس تا ۳ روز می بایست فقط از عصاره گوشت یا مرغ استفاده نمایید. مصرف هر گونه شیرینی قطع شود. همچنین در این روزها می توان به عنوان صبحانه یک لیوان شیر میل نمود.

مصرف ژله رژیمی و بدون قند با حجم کم بلامانع است.

رژیم غذایی روز پنجم تا هشتم بعد از بوتاکس معده

در این روزها می توان از سوپ و عدسی (کاملا پخته) برای تغذیه استفاده نمود. (محتویات سوپ شامل گوشت میکس شده+ هویج+ عدس می باشد)

از مصرف ترشیجات، غذای تند، فلفل قرمز و غذاهای محرک معده خودداری شود.

از مصرف مواد سرخ کردنی، فست فود و غذاهای پر ادویه پرهیز شود.

از مصرف نوشابه، سس مایونز، سرکه قند، شکر و شیرینی قنادی خودداری گردد.

پایان رژیم مایعات

پس از گذشت ۸ روز از تزرق بوتاکس معده می توانید رژیم غذایی سابق خود را آغاز نمایید.

رژیم بعد از بوتاکس معده باید توسط متخصص تغذیه برای هر بیمار به صورت جداگانه تنظیم شود. آنچه باید در این رژیم غذایی گنجانده شود عبارت است از: مصرف نان، برنج ، نوشابه و شیرینی و شکلات بسیار محدود شود.

رژیم صبحانه می تواند شامل شیر، عدسی، سوپ و یا پنیر+گوجه/خیار باشد.

در صورت احساس تهوع از مصرف بیشتر مواد غذایی خودداری کنید.

به منظور جلوگیری از یبوست می توان از خاکشیر، تخم شربتی، دانه چیا و ..... زیر نظر پزشک استفاده کنید.

پروتئین: مرغ، ماهی، تخم مرغ و سویا به عنوان منابع پروتئینی سالم و کم چرب باید در وعده های اصلی استفاده شوند.

سبزیجات و میوه: خیار، کدو، اسفناج، سیب و هندوانه به عنوان منابع فیبر و آنتی اکسیدان باید در رژیم غذایی گنجانده شوند.

مایعات و آب کافی: به منظور جلوگیری از کم آبی بدن و کاهش عوارض جانبی، لازم است مایعات کافی شامل آب و چای سبز بدون کافئین در رژیم غذایی گنجانده شود.

ملین ها: ملین های طبیعی همچون زیره، خرما و غیره با توصیه پزشک به بهبود و تسریع فرآیند هضم غذا کمک می کنند.

آدرس : مشهد- بلوار وکیل آباد- بین کوثر شمالی ۲ و ۴- ساختمان پزشکان فارابی- طبقه دوم- درمانگاه تخصصی داخلی نوین

تلفن تماس : ۰۵۱-۳۸۷۰۴۰۶۷ و ۰۵۱-۳۸۷۰۴۰۶۶