

شما هم می‌توانید سوژه «میزگرد تغذیه» باشید. کافی است از طریق صفحه «با خوانندگان» با ما تماس بگیرید و تجربه‌تان را با سایر خوانندگان «سلامت» در میان بگذارید. روشی که سوژه‌های «میزگرد تغذیه» برای کاهش یا افزایش وزن خود ارائه می‌دهند از شما مورد تأیید «سلامت» نیست. حتما اظهار نظر متخصصان را درباره درستی یا نادرستی هر روش در همین صفحه بخوانید.

«میزگرد تغذیه» درباره روند کاهش وزن خانم مریم رحمانی با حضور دکتر مریم صیادی متخصص تغذیه، دکتر محمدرضا عبدالحسینی فلوشیپ جراحی داخلی و دکتر نرگس مال میر روانشناس

## ۴۳ کیلوگرم کاهش وزن بعد از شیردهی

برای بسیاری از خانم‌ها بازگشتن به وزن ایده‌آل بعد از زایمان سخت است. مراقبت از نوزاد و نیاز به استراحت برای بهبود زخم‌های زایمان همگی این روند را سخت‌تر می‌کند. فارغ از اینکه خانمی در بارداری چقدر وزن اضافه کرده، حدود ۱ تا ۲ سال طول می‌کشد که ۴/۵ کیلوگرم از وزنش را کم کند. حالا اگر در طول بارداری و بعد از آن در دوران شیردهی، بیش از حد استاندارد وزن اضافه کرده باشد، قطعاً زمان بیشتری طول خواهد کشید تا به وزن قبل از بارداری برگردد. مهمان میزگرد این هفته نیز بعد از ۲ بار زایمان و شیردهی دچار اضافه وزن بالایی شد و چون نتوانست به کمک رژیم و ورزش وزن خود را پایین بیاورد به سمت جراحی لاغری سوق پیدا کرد. گفت‌وگوی ما را با این مادر ۳۳ ساله بخوانید.

■ سمیه مقصودعلی

خانم رحمانی که در یک سال، وزنش از ۹۸ به ۵۵ کیلوگرم رسیده، می‌گوید:

### در مقایسه با قبل شادتر هستم!

ضدآمیولی دریافت کردم. پودر پروتئین برایم تجویز شد که هنوز هم دریافت می‌کنم. کلسیم و مولتی‌ویتامین هم ابتدا به شکل شربت و بعد به شکل قرص مصرف کردم.

■ **طی چه مدت، میزان وزنتان کاهش یافت؟**  
۱۳ کیلوگرم در ماه اول و در ماه‌های بعد از ۵ کیلوگرم شروع شد و اکنون حدود ۲۰۰ گرم در ماه وزن کم می‌کنم. در حال حاضر، وزنم به ۵۵ کیلوگرم رسیده است. در کل، ۳۳ کیلوگرم کم کردم.

■ **در حال حاضر از چه رژیم پیروی می‌کنید؟**  
سبزیجات می‌خورم و منابع غذایی کربوهیدرات را خیلی کم مصرف می‌کنم. البته برنج و حبوبات را خیلی نمی‌توانم تحمل کنم. بیشتر سوپ می‌خورم. تا ۱۸ ماه بعد از عمل امکان کاهش وزن وجود دارد و از این میزان هنوز برای من ۵ ماه مانده و رعایت می‌کنم تا بتوانم باز هم وزنم را پایین بیاورم. البته پزشکم توصیه کرد بیش از ۵۴ کیلوگرم پایین نیایم. صبحانه‌ها هر روز سفیده تخم‌مرغ و یک روز در میان زرده به صورت نیمرو یا آبپز می‌خورم. ناهار برنج ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری دارم. شب‌ها هم یک کف دست نان می‌خورم. اگر هم پیتزا داشته باشیم، دو برش کوچک از آن را مصرف می‌کنم.

■ **ورزش هم می‌کنید؟**  
قبلاً بدنسازی می‌رفتم اما خیلی وزن کم می‌کردم. در حال حاضر، ۲ بار در هفته شنا و پیاده‌روی می‌روم تا پوستم جمع شود. مولتی‌ویتامین، قرص آهن، روی و نوروپيون و... هم در برنامه‌ام دارم. به خاطر کرونا هم روزی یک قرص روی و ویتامین C مصرف می‌کنم.

■ **کاهش وزن چه تاثیری روی روانتان گذاشت؟**  
خیلی شاداب شدم. بیرون می‌روم. با بچه‌ها بازی می‌کنم. در جشن‌ها لباس‌های مورد علاقه‌ام را می‌پوشم و خیلی در مقایسه با قبل شادتر هستم. کاهش وزنم روی همسر هم خیلی تأثیر مثبتی داشته است. قبلاً که با هم خرید می‌رفتمم فروشنده می‌گفت سباز شما را ندارم و همسرم از این موضوع خیلی ناراحت می‌شد اما حالا احساس خیلی خوبی به خریدم دارم. ■

■ **سلامت: چه شد که تصمیم گرفتید جراحی لاغری کنید؟**  
سال‌ها بود دنبال این موضوع بودم اما خانواده این اجازه را به من نمی‌داد. در واقع، اطلاعات کافی در مورد این روش لاغری نداشتند اما در نهایت به پزشکان مختلفی مراجعه کردم و خانواده‌ام را با کسانی آشنا کردم که پیش از این جراحی کرده بودند. در نهایت، قبل از بارداری دوم بود که به جراح مراجعه کردم اما توصیه کردند اگر قصد بارداری داری، بهتر است ابتدا بارداری شوی و بعد این عمل را انجام دهی زیرا تا جای ممکن بهتر است بعد از این عمل بارداری نشوی. در ضمن، گفتند احتمال دارد در صورت بارداری شدن دوباره وزن ناشی از بارداری و شیردهی برگردد و مشکل‌ساز شود. به همین دلیل، فرزند دوم را باردار شدم و شیردهی به اتمام رسید و بعد برای جراحی وقت گرفتم.

■ **اضافه وزن چه مشکلاتی برایتان ایجاد کرده بود؟**  
نمی‌توانستم راه بروم. خانوادگی دیابت داشتیم و قند من لب مرز بود. ساق‌هایم به شدت درد می‌کرد و دچار پیچیدگی تاندون پا شده بودم. ۲ بار پایم گچ گرفته شد. از اندامم خسته شدم و نمی‌توانستم با بچه‌هایم بازی کنم.

■ **سلامت: چه جراحی‌ای انجام دادید؟**  
مینی بای پس معده.

■ **چه پیش‌آمادگی‌هایی برای آن نیاز بود؟**  
قبل از عمل آندوسکوپي کردم. زخم آنتی‌عش‌دستم دارم و مصرف کردم. دوباره آندوسکوپي کردم. به متخصص گوارش، قلب، غدد و روان‌پزشک مراجعه کردم و بعد اجازه عمل صادر شد. البته سونوگرافی کامل داخل شکمی و چکاپ کامل هم دادم.

■ **بعد از عمل چه اتفاقی افتاد؟**  
۳ بهمن ماه سال گذشته عمل کردم. بعد از چند روز، راه رفتن را شروع کردم و مشکلی نداشتیم و مرخص شدم. البته به دلیل داروهای بیهوشی نمی‌توانستم تنها راه بروم. معده‌ام کوچک شده بود و گرسنه نبودم اما خیلی تشنه می‌شدم و به توصیه پزشکم آب سبک و هویج رقیق شده، آب مرغ یا آب گوشت صاف‌شده بدون چربی می‌خوردم. ۱۱ آپریل

■ **خانم رحمانی! با چه وزنی برای لاغری مراجعه کردید؟**  
باقد ۱۵۷ سانتی‌متر و وزن ۹۸ کیلوگرم تقریباً یک سال پیش به متخصص تغذیه مراجعه کردم.

■ **چطور شد وزنتان بالا رفت؟**  
دلیل اضافه وزنم تا حدی اضافه وزن ناشی از بارداری و بیش از آن ولع‌های غذایی دوران شیردهی بود. در هر بارداری ۱۲ کیلوگرم اضافه کردم که بعد از آن کم شد اما اضافه وزن دوران شیردهی‌ام سر جایش ماند. برخلاف خیلی از خانم‌ها که در شیردهی وزن کم می‌کنند من خیلی ضعف می‌کردم و مرتب و مخصوصاً صبح‌ها خیلی غذا می‌خوردم. البته پیاده‌روی روزانه داشتم اما به قدری حجم غذای دریافتی‌ام بالا بود که تأثیری در کاهش وزنم نداشت. صبح‌ها یک لیوان جای شیرین با حجم بالایی در حد ۲ نان لواش یا نصف بیشتر بربری با کره و مربا می‌خوردم. میانه روز هم شیرینی، شکلات، میوه، ژله و... و ناهار هم ۳ تا ۴ کفگیر برنج می‌خوردم.

■ **این میزان، قبل از بارداری چقدر بود؟**  
در بارداری و بار شدید داشتم و غذایم بسیار کم بود. چند ماه اول وزن کم کردم ولی بعد با کاهش و بار اشتهایم باز شد و حدود یک کفگیر برنج می‌خوردم. میزان مصرف شیرینی‌ام مخصوصاً شیرینی خامه‌ای زیاد شده بود و به همین دلیل خیلی وزنم بالا رفت.

■ **این میزان، قبل از بارداری چقدر بود؟**  
۶۷ کیلوگرم بودم ولی آن موقع هم ۱۰ کیلوگرم اضافه وزن داشتم و دلیل آن هم نوع شغل و پشت میز نشینی‌ام بود.

■ **فاصله سنی دو فرزندتان کم است؟**  
نه، ۹ سال فاصله سنی دارند.

■ **در طول این فاصله برای کاهش وزن اقدام نکردید؟**  
چند بار به متخصص تغذیه مراجعه کردم. رژیم‌های اصولی گرفتم. ورزش کردم، داروهای کاهش‌دهنده اشتها و داروهای لاغری استفاده کردم اما هر بار وزنم ۱۰ کیلوگرم کم می‌شد و با رها کردن رژیم دوباره بیش از پیش برمی‌گشت. هر بار هم که عصبی می‌شدم حجم غذای دریافتی‌ام بیشتر می‌شد.

نگاه متخصص تغذیه

تأکید دکتر مریم صیادی به مهمان این هفته «میزگرد تغذیه»

## برای پیشگیری از ضعف دوران شیردهی، ۴ واحد لبنیات میل کنید

پیش می‌آید. در افراد شیرینی‌خور مثل خانم رحمانی انجام این عمل مزایای زیادی دارد. از محاسن این جراحی درمان دیابت نوع ۲ و از مضرات آن بروز کم‌خونی و کمبود برخی ویتامین‌هاست. به همین دلیل لازم است فرد از مکمل‌ها و پودرهای ویتامینی استفاده کند. رژیم این افراد ۴ مرحله‌ای است. ۷ روز اول مایعات رقیق‌شده و بدون چربی باید مصرف شود و مصرف نوشیدنی‌های گازدار و کافئین‌دار ممنوع است. در مرحله دوم، مصرف مایعات مخلوط‌شده وارد برنامه می‌شود. مایعات نسبتاً غلیظ باید با قاشق و آرام‌آرام مصرف شود. شیرموز بدون شکر، ژله، آش بدون حبوبات، سوپ حاوی گوشت و سبزیجات مخلوط‌شده، فرنی و شیربرنج برای هفته دوم مناسب است. در هفته سوم مواد غذایی نرم، سبک، پوره‌شده و بدون ماست مناسب است. مصرف بستنی، حلوا و شله‌زرد که شیرین هستند، ممنوع است. مرحله چهارم، از ابتدای ماه دوم شروع می‌شود و شامل وعده‌های زیاد با حجم کم است. در این دوره باید از گرسنگی دوری کرد تا ولع بروز نکند. نان به شکل تست و سوخاری مجاز است و نان سفید و لواش نباید مصرف شود. ۱۵ دقیقه قبل از غذا و ۲ ساعت بعد از آن هم نباید مایعات نوشیده شود. ■

در افراد شیرینی‌خور مثل خانم رحمانی انجام عمل جراحی مینی بای پس مزایای زیادی دارد. از محاسن این جراحی درمان دیابت نوع دو و مضرات آن بروز کم‌خونی و کمبود برخی ویتامین‌هاست. به همین دلیل لازم است فرد از مکمل‌ها و پودرهای ویتامینی استفاده کند.

غلز افزایش پیدا کند. در غیر این صورت، دچار ریزش موی می‌شوند. ویتامین‌های گروه B را هم باید مصرف کنند و هرگز غلات را حذف نکنند. از ۵ گروه اصلی حتماً در برنامه روزانه‌شان داشته باشند و نان سبوس‌دار، دانه کینوا و برنج قهوه‌ای را در برنامه روزانه خود بگنجانند.

■ **در مورد جراحی مینی بای پس و تغذیه بعد از آن هم برابمان بگویید.**  
این عمل ساده و سریع عوارض کمی دارد. در آن قسمت بیشتر روده‌باریک از مسیر عبور غذا کنار گذاشته می‌شود و در نتیجه در جذب مینرال‌ها و ویتامین‌ها اختلالی

است با تجویز پزشک می‌تواند از املاح و ویتامین‌ها استفاده کند. البته در صورتی که مادری با این وجود ضعف دارد، می‌تواند از مکمل‌های فیبری-پروتئینی استفاده کند.

■ **خیلی از مادران در این شرایط نگران کم شدن شیرشان هستند. برای ازدیاد شیر چه توصیه‌ای دارید؟**  
مصرف گروه گوشت‌ها، تخم‌مرغ و حبوبات، پرهیز از مصرف تنقلات، مصرف کاهو و سرکه‌شیره، حلیم، بلغور، آب هویج، قطره شیرافزای مخلوط‌شده با آب، سمنو، عرق کاسنی، شنبلله، تخم‌کنان، بادام، شیر و لبنیات، جو دو سر، کیوی، پرتقال، طالبی، هندوانه، دانه کنبج، شنبدر، عرق بومادران و اگر شیر خیلی کم است، مصرف آب گوشت، ماهیچه، کباب و روغن زیتون و در نهایت ماساژ گردن و مهره‌های پشت گردن در افزایش شیر تأثیر گذار هستند. مصرف یک لیوان شیر و خرما قبل از خواب هم در ازدیاد شیر و کاهش ضعف نقش دارد.

■ **نظر‌تان در مورد رژیم کنونی خانم رحمانی چیست؟**  
در مورد رژیم کنونی که بیشتر سوپ و منابع غذایی پروتئینی و سبزیجات می‌خورند، بهتر است میزان مصرف



پرسشی از روانشناس  
**چرا بعد از کاهش وزن، روابط بهتری با اطرافیان‌مان پیدا می‌کنیم؟**  
■ دکتر نرگس مال میر/استاد دانشگاه

افرادی که اضافه وزن بالایی دارند نسبت به واکنش‌های اطرافیان حساس‌تر هستند. در واقع، ما خود را در آینه دیگران می‌بینیم و می‌شناسیم و با توجه به بازخورد دیگران دچار احساسات مثبت و منفی می‌شویم. گاه بازخوردهای منفی را به‌دست‌داشتنی نبودن تعبیر می‌کنیم و این موضوع به تدریج روی اعتماد به نفس ما تأثیر می‌گذارد و تعاملات‌مان را با اطرافیان کاهش می‌دهد. این روند در این فرایند روی خلق و خوی ما تأثیر می‌گذارد و دچار دوره‌هایی از افسردگی خواهیم شد. به عبارت ساده‌تر فردی که اضافه وزن دارد در ارتباط با همسر و فرزندان و دوستانش تحریک پذیر شده و بازخوردهای تنیدی نشان می‌دهد یا سرخورده می‌شود. اینکه خانم رحمانی معتقدند ارتباطشان با همسرشان و فرزندان‌شان بعد از کاهش وزن بهتر شده است و شادترند و بیشتر در مهمانی‌ها شرکت می‌کنند، به دلیل احساس جذابیت بالاتر و اعتماد به نفسی است که بعد از کاهش وزن کسب کرده‌اند. کاهش وزن کنار ورزش خود موجب تولید سروتونین و بهبود خلق فرد هم می‌شود. البته همه چیز فقط تغییر ظاهری فرد نیست. گرچه این موضوع در احساس شادایی فرد بی‌تأثیر نیست، باید قبول کنیم که با کاهش وزن، خلق و خو و بازخوردی که فرد از دیگران می‌گیرد، تعبیراتش هم تغییر می‌کند و در نتیجه اعتماد به نفس در فرد بالا می‌رود. ■

پرسشی از فلوشیپ جراحی داخلی  
**آب‌پس از جراحی مینی بای پس نباید باردار شد؟**  
■ دکتر محمدرضا عبدالحسینی

جراحی لاغری یکی از روش‌های درمان ناباروری است و به بسیاری از خانم‌هایی که به دلیل اضافه وزن بالانمی‌توانند باردار شوند، انواع این جراحی‌ها توصیه می‌شود. برخلاف آنچه خانم رحمانی متوجه شدند، جراحی لاغری مانع بارداری مجدد نیست اما باید میان‌بارداری و جراحی‌ها فاصله گذاشت. به‌طور مثال، یک سال بعد از جراحی اسلیو و دو سال بعد از مینی بای‌پس می‌توان مجدداً باردار شد. در این زمان کاهش وزن فرد کامل شده و طی رشد جنین، مادر دچار کاهش وزن و مضاعف و پوکی استخوان و کمبود کلسیم یا کمبود کمبود آهن و B12 نخواهد شد.

در کل توصیه می‌کنیم اگر خانمی قرار است که باردار شود بعد از اتمام دوران شیردهی برای جراحی مراجعه کند زیرا شیردهی خودبه‌خود به کاهش وزن کمک خواهد کرد و از سوی دیگر، اگر در دوران شیردهی رژیم کاهش وزن گرفته شود، احتمال بروز کمبود مواد معدنی (به‌خصوص کلسیم) بالاست. ■

