

إرشادات غذائية لصعوبة البلع



المقدمة:

- صعوبة البلع هي: عدم القدرة على مضغ أو بلع الطعام بشكل جيد
- يمكن أن تحدث في أي مرحلة عمرية ولكنها أكثر شيوعاً عند كبار السن وتنتج عن حالات مرضية مختلفة مثل: السكتة الدماغية ، مضاعفات العلاج الإشعاعي و الكيماوي لمرضى السرطان ، الخرف ، إصابات الرأس وغيرها ، بالإضافة إلى عدة عوامل أخرى مثل: تأثير بعض الأدوية ، وفقدان الأسنان والإفراط في التدخين وتناول الكحول
- تؤدي صعوبة البلع إلى عدم تناول كميات كافية من العناصر الغذائية والسوائل مما يؤدي إلى العديد من المشاكل الصحية

في بعض الحالات، يمكن أن تؤدي صعوبة البلع إلى دخول الطعام أو السوائل إلى الرئتين مما يؤدي إلى الاختناق ، وضيق في التنفس والتعب الجسدي . كما أن دخول الطعام إلى الرئتين يؤدي إلى الإصابة بالالتهاب الرئوي الحاد .

العلامات والأعراض الشائعة لصعوبة البلع

- الاختناق بالطعام و سيلان اللعاب أو خروج الطعام من الفم
- الشعور بالتصاق الطعام في الحلق
- السعال أثناء أو بعد تناول الطعام
- تجمع الطعام في جانب واحد من الفم

صعوبة البلع هي اضطراب في عملية البلع الطبيعية وليست مرضاً، ولكن عدم معالجتها تؤدي إلى المشاكل الغذائية التالية:

- عدم تناول كمية كافية من الطعام
- فقدان الوزن وسوء التغذية
- الجفاف
- زيادة الوقت اللازم لتناول الطعام
- عدم القدرة على تناول الطعام أو السوائل بأمان
- دخول الطعام أو السوائل إلى الرئتين مما يؤدي إلى الالتهاب الرئوي

أهداف التغذية العلاجية:

- ضمان تناول كميات كافية من العناصر الغذائية و السوائل.
- تثقيف المرضى حول القوام الصحيح للطعام و السوائل لتفادي السعال أو الاختناق حسب توصيات أخصائي علاج النطق.
- المحافظة على الوزن الصحي للجسم

إرشادات غذائية عامة:

- مرضى صعوبة البلع يشعرون بالتعب بسهولة عند تناول الطعام لذا تناول وجبات صغيرة و متعددة عوضاً عن ثلاث وجبات كبيرة يوميا
- تجنب تناول كميات كبيرة من الطعام قبل الذهاب إلى النوم.
- تنظيف الفم قبل وبعد تناول الطعام.
- ضع وجبتك أمامك أو نحو الجهة غير المتضررة.
- ضع الطعام في منتصف الفم أو في الجهة السليمة غير المتضرره في الفم .
- تجنب الحديث مع المريض وعدم تشتيت انتباهه.

توصيات متعلقة بقوام الطعام والسوائل:

- يتم تحديد كثافة السوائل وقوام الطعام من قبل أخصائي النطق بعد تقييم مرحلة صعوبة البلع
- هناك عدة أنواع من الأطعمة والسوائل مختلفة القوام
- يستفيد مرضى صعوبة البلع من استخدام السوائل كثيفة القوام

درجة كثافة السوائل و قوامها المخصصة لمرضى صعوبة البلع:
الجدول التالي يوضح أنواع كثافة السوائل المختلفة:

نوع كثافة السائل	مواصفات السائل / أمثلة
السوائل الخفيفة	السوائل الصافية و تشمل: الحليب، المكملات الغذائية ، الماء، الشاي، القهوة، الصودا، المرق و الشوربات الصافية، والعصائر.
قوام النكتار	السوائل متوسطة الكثافة تشمل : (النكتار) وعصائر الخضار، مخفوق الحليب، شوربة الكريمة. يمكن زيادة كثافة السوائل الخفيفة بإضافة مكثفات السوائل إليها.
قوام العسل	هو أكثر كثافة من قوام النكتار ويشبه قوام العسل في درجة حرارة الغرفة . يمكن إضافة مكثف السوائل لأي سائل للحصول على هذا القوام.
قوام السوائل الكثيفة	شمل السوائل عالية اللزوجة ولايمكن تناولها عن طريق الماصة. يمكن إضافة مكثف السوائل إلى أي سائل للحصول على هذا القوام. هذا النوع يؤكل بالملعقة مثل الكاسترد والبودينغ والحبوب المطبوخة الساخنة.



النظام الغذائي لصعوبة البلع:

- المستوى الأول – الطعام المطحون:
- الوصف : يتكون هذا النظام الغذائي من الأطعمة المطحونة المتجانسة والمتماسكة وتجنب الأطعمة ذات القوام الخشن مثل: الخضروات والفواكة ، المكسرات والبذور.
- الجدول التالي يصف الغذاء المسموح و غير المسموح للمستوى الأول – الطعام المطحون:
- السوائل الخفيفة: جدول صفحة (٣)
- السوائل الأكثر كثافة: جدول صفحة (٣)

الطعام	المسموح	الممنوع
المشروبات	كل المشروبات المتجانسة دون قطع أو لب (قد تحتاج إلى مكثف السوائل للوصول إلى القوام المناسب).	كل المشروبات التي تحتوي على قطع أو بذور.
	إذا كانت السوائل الخفيفة مسموحة يمكن تناول الحليب ، العصير ، القهوة والشاي والمكملات الغذائية.	
الخبز	الخبز المطحون مع الحليب ، الخبز المنقوع بالسوائل.	جميع أنواع الخبز الأخرى، البسكويت، الفطائر ،الكعك ،الخبز المحمص الفرنسي،الكيك، البان كيك.
الحبوب	الحبوب المطبوخة السلسة والمتجانسة مثل: الفارينا، رقائق الذرة والسميد.	جميع الحبوب الجافة ،الحبوب المطبوخة التي تحتوي على البذور ،الشوفان.
	إذا كانت السوائل الخفيفة مسموحة: تنقع الحبوب بالحليب أو الكريمة وتخلط جيداً.	
الحلويات ومنتجات الحليب	الكاسترد ، الزبادي ، جينة القريش المخفوقة،اللبن،البودينغ،مهلبية النشا .	الأرز بالحليب، الزبادي بقطع الفواكة.
	إذا كانت السوائل الخفيفة مسموحة يمكن تناول الحليب المخفوق، شراب اللبن.	

الطعام	المسموح	الممنوع
الدهون	الزبدة ، السمن ،صلصات مثل: الصلصة البيضاء وصلصة الجبن.	جميع الدهون التي تحتوي على قطع صلبة.
البطاطس والنشويات	البطاطس المهروسة والبطاطس المحضرة مع المرق أو الزبدة المعكرونة والشعيرية والأرز المطبوخة والمطحونة جيداً.	البطاطا ، الأرز، المعكرونة ،الشعيرية غير المطحونة.
الشوربات	الشوربات المطحونة جيداً (يستخدم مكثف السوائل لتحديد القوام المناسب).	الشوربه التي تحتوي على قطع أو كتل صلبة.
	إذا كانت السوائل الخفيفة مسموحة يسمح بتناول المرق والشوربات المصفاة	
الخضروات	الخضروات المطحونة بدون قطع أو بذور أو قشور ، صلصة الطماطم أو عصير الطماطم أو عصير الخضراوات.	جميع أنواع الخضروات غير المطحونة ، صلصة الطماطم مع البذور.
	إذا كانت السوائل الخفيفة مسموحة يمكن تناول عصير الخضروات والطماطم	
الفواكه	الفواكه المطحونة جيداً بدون لب أو بذور،الموز الناضج المهروس.	عصير الفواكه غير المكثف (إذا كانت السوائل غير المكثفة ممنوعة) ، الفواكه المطحونة المحتوية على بذور أو قشور.
اللحوم وبدائل اللحم	(اللحوم/ الدواجن / الأسماك) والبقوليات المطبوخة والمطحونه جيداً.	قطع اللحوم والأسماك أوالدواجن ،العدس أو البقوليات الكاملة، زبدة الفول السوداني ، البيض.
متفرقات	السكر ، المحليات الصناعية ،التوابل الملح والبهارات المطحونة.	الأعشاب والبهارات الخشنة،،المربى الذي يحتوي على قطع فواكه ،الأطعمة القابلة للالتصاق بالحلق ، البذور والمكسرات.

نموذج لقائمة الطعام المستوى الأول – الطعام المطحون ٢٠٠٠ سرعة حرارية:

الفطور	لبنة ، ه جم زيت زيتون / جبنة قابلة للدهن أو جبنة قريش مخفوقة/حمص / بلاليط مطحونه جيداً	٢ ملعقة طعام
	سيمولينا (سميد) ١ /فارينا /رقائق ذرة بالحليب مطحونة جيداً	١/٢ كوب
	كاسترد / محلبية/مهلبية	١ كوب
	شاي بالحليب	١ كوب
وجبة خفيفة	عصير / اللبن	١/٢ كوب
الغداء	شورية خضروات مطحونة	١/٢ كوب
	لحم /سمك / دجاج مطحونة جيداً	١/٢ كوب
	خضروات مطحونة جيداً	١/٢ كوب
	أرز /هريس / مضروبة مطحونه جيداً/ بطاطس مهروسة	١/٢ كوب
	زبادي	١/٢ كوب
وجبة خفيفة	كاسترد / مهلبية / جيلي / كريم كراميل / محلبية /فواكه مخلوطة جيداً/ موز مهروس/زبادي بنكهة الفواكه	١/٢ كوب
	الحليب /اللبن/حليب بالنكهات/المكملات الغذائية	١/٢ كوب
	شورية خضروات مطحونة	١/٢ كوب
العشاء	لحم /سمك / دجاج مطحونة جيداً	١/٢ كوب
	خضروات مطحونة جيداً	١/٢ كوب
	أرز مطحون جيداً/ بطاطس مهروسة	١/٢ كوب
	كاسترد / مهلبية / جيلي / كريم كراميل / محلبية /فواكه مخلوطة جيداً/ موز مهروس/زبادي بنكهة الفواكه	١/٢ كوب
	الزبادي	١/٢ كوب
وجبة خفيفة	مخفوق الحليب مع (هورليكس، أوفالتين) / الحليب	١ كوب

- اختر الطعام من قائمة الطعام المسموح تناولها
- اتبع توصيات أخصائي البلع لتحديد كثافة السوائل المناسبة

المستوى الثاني – الطعام المفروم:

- التعريف: يتكون هذا النظام الغذائي من أطعمة يتم تغيير قوامها عن طريق مزج، تقطيع، طحن أو هرسها بحيث تكون سهلة المضغ و البلع.
- تجنب الأطعمة ذات القطع الكبيرة التي يصعب مضغها جيداً.
 - قد يكون من الصعب تناول السوائل لذا تحتاج إلى تعديل النظام الغذائي تبعاً للتوصيات الموصوفة لكثافة السوائل.

المجموعات الغذائية	المسموح	الممنوع
الحبوب والنشويات	• الخبز أو الخبز المحمص الفرنسي المرطب جيداً بالشراب أو الصلصة لتشكيل خليط متجانس. • المعكرونة (صغيرة الحجم) المطبوخة جيداً، النودلز المطبوخة في صلصة، والحبوب المطبوخة جيداً، بما في ذلك، الشوفان. • الحبوب الجافة المنقوعة مثل: رقائق الذرة، رقائق القمح. • البان كيك / الكيك المنقوع بالحليب أو العصير • الكوكيز المنقوع بالحليب أو أي سائل آخر.	أنواع الخبز غير المذكورة في القائمة الموصى بها. الحبوب الكاملة الحبوب الجافة أو الصلبة. الحبوب مع المكسرات والبذور والفواكه المجففة أو جوز الهند ، والكعك الجاف الحبوب والبذور التي تبقى صلبة بعد الطبخ
الخضروات	جميع الخضار اللينة المسلوقة و المطبوخة جيداً والمقطعة قطع صغيرة.	البطاطس بالقشرة، الخضار و البطاطس المقلية، البازلاء، القرنبيط، الملفوف، الهليون، الكرفس، الخضروات اللينة.
الفواكه	الفواكه الطازجة المطبوخة أو المعلبة بدون بذور أو قشور، الموز الناضج المهروس	الفواكه المجففة، الفواكه الطازجة
الحليب	الجبنه الطرية، البودينغ، ايس كريم، الزبادي.	الزبادي بالمكسرات

المجموعات الغذائية	المسموح	الممنوع
اللحوم و بدائل البروتين	• اللحم أو الدجاج أو السمك المفروم المطبوخ جيداً مع المرق أو الصلصة • كرات اللحم بالصلصة. • التونة • البيض المطبوخ أو المخفوق مع الزبدة أو الصلصة • الفاصولياء أو البقوليات الأخرى المطبوخة والمهروسة جيداً أو المخبوزة	المكسرات، الأطعمة التي تحتوي على مكسرات، اللحوم الجافة، اللحوم المصنعة (التهوت دوج، السجق) ، شرائح أو مكعبات الجبن بزبدة الفول السوداني، البيتزا ، البيض المقلّي.
الدهون والزيوت	الزبدة، السمن ، صلصة الكريمة، المايونيز، صلصات السلطة، جبن كريمي، الكريمة الحامضة.	جميع الدهون التي تحتوي على قطع صلبة.

نموذج لقائمة الطعام المستوى الثاني - الطعام المفروم ٢٠٠٠ سرعة حرارية:

الفضول	شرائح الخبز (أبيض / أسمر)	شريحتان
	لبنة ، ٥ جم زيت زيتون ، جبنة قابلة للدهن أو جبنة قريش ، بلاليط مطحونه جيداً	٢ ملعقة طعام
	فول أو حمص مطحون + ٥ جم زيت زيتون	١٠٠ جم
	عسل أو مربى	٢٥ جم
	سيمولينا (سميد) / فارينا / رقائق ذرة مطحونة جيداً	١/٢ كوب
وجبة خفيفة	شاي بالحليب	١ كوب
	عصير / اللبن	١ كوب
	شورية خضروات	١/٢ كوب
الغداء	لحم / سمك / دجاج مفرومة جيداً	٦٠ جم
	خضروات مفرومة جيداً	٢٠٠ جم
	الأرز المطبوخ جيداً ، المعكرونة صغيرة الحجم المطبوخة جيداً مع صلصة الطماطم	١٥٠-٢٠٠ جم
	زبادي	١/٢ كوب
	الحليب بالنعكهات	١ كوب
وجبة خفيفة	أو فواكه مطبوخة أو معلبة	١٠٠ جم
	شورية خضروات	١/٢ كوب
العشاء	لحم / سمك / دجاج مفرومة جيداً	٦٠ جم
	خضروات مفرومة جيداً	٢٠٠ جم
	شرائح خبز (أبيض / أسمر)	في
	باباغونج / متبل	في
	الزبادي	
وجبة خفيفة	كاسترد / مهلبية / بودينغ بدون مكسرات أو فواكه مجففة	١/٢ كوب

- اختر الطعام من قائمة الطعام المسموح تناولها
- اتبع توصيات أخصائي البلع لتحديد كثافة السوائل المناسبة

المستوى الثالث - الطعام اللين:

يتكون هذا النظام من الأطعمة اللينة التي يسهل مضغها وابتلاعها، ويجب أن تكون رطبة ويستثنى منها الأطعمة الصلبة أو اللزجة أو المقددة (الجافة).

المسموح	الممنوع	المجموعات الغذائية
• الخبز والفطائر سهلة المضغ مثل: • خبز الشرائح، والسمون، وخبز البرجر وغيرها • الكيك بدون مكسرات أو فواكه جافة أو صلبة • الكعك والبسكويت المرطب • الأرز والمعكرونة والشعيرية والحبوب المطبوخة	• الخبز الجاف، الخبز المحمص والكعك و المقرمشات التي لم يتم ترطيبها • أنواع الخبز صعبة المضغ مثل: الخبز الايراني والباكستاني والفرنسي • الحبوب ومنتجاتها غير المرطبة	الحبوب والنشويات
• قطع البطاطس المطبوخة اللينة، جميع الخضار المقطعة و المطبوخة جيداً • شرائح الخس، الطماطم الناضجة، الخيار المقشر	• جميع الخضروات الأخرى الطازجة مثل: الجزر والملفوف الذرة، البطاطس المقلية، الخضار المطبوخة الصلبة مثل ورق العنب والملفوف	الخضروات

الغذاء	الغذاء	الغذاء
الفواكه	- جميع الفواكه اللينة والمقشرة المطبوخة أو المعلبة - الفواكه الطازجة اللينة مثل: الخوخ، النكتارين، الكيوي، المانجو، الشمام، البطيخ (بدون بذور) - التوت، الفراولة	- الفواكه الطازجة الصلبة التي يصعب مضغها مثل: التفاح، الكمثرى، أو الفواكه التي تحتوي على لب أو بذور مثل: البابايا، الأناناس، أو المانجو والفواكه الطازجة مع قشور - صعبة المضغ مثل العنب - الفواكه المجففة غير المطبوخة مثل البرقوق و المشمش
الحليب	الحليب، الكريمة، الكسترد، البودينغ، الآيس كريم، الزبادي، جبنة قريش.	- لاشئ ما لم يتم تحديد كثافة السائل - الجبنة الصلبة - الزبادي بالمكسرات أو جوز الهند
اللحوم و بدائل البروتين	- اللحم أو الدجاج أو السمك المقطع قطع صغيرة و المطبوخ جيداً مع المرق أو الصلصة - البيض المطبوخ بأي طريقة	- جميع أصناف اللحوم والدجاج والسمك مع المكسرات والبذور - أو الفواكه المجففة أو جوز الهند، أو الأناناس - اللحوم المجففة - الأسماك المجففة مع العظم - زبدة الفول السوداني
الدهون والزيوت	زيت الزيتون والزيوت النباتية الأخرى وجميع أصناف الدهون.	- جميع الدهون التي تحتوي على قطع صلبة - الزيتون

• اتبع توصيات اخصائي البلع لتحديد كثافة السوائل المناسبة

نموذج لقائمة الطعام المستوى الثالث – الطعام اللين ٢٠٠٠ سعة حرارية:

شرائح الخبز (أبيض / أسمر)	٣ شرائح
لبننة مع ٥ جم زيت زيتون ، جبنة قابلة للدهن أو جبنة قريش	٢ ملعقة طعام
البيض المخفوق فول أو حمص مطحون + ٥ جم زيت زيتون	١٠٠ جم
عسل أو مربى	٢٥ جم
سيمولينا (سميد)/فارينا /رقائق ذرة بالحليب	١/٢ كوب
شاي بالحليب	١ كوب
عصير / اللبن / سلطة فواكه مقطعة قطع صغيرة	١ كوب
شورية خضروات أو العدس	١/٢ كوب
متبل	١٠٠ جم
لحم / دجاج مقطعة قطع صغير ومطبوخة جيداً / سمك مشوي أو مطبوخ جيداً في صلصة	٦٠ جم
خضروات مقطعة قطع صغيرة ومطبوخة جيداً	١ كوب
الأرز المطبوخ جيداً	١ كوب
المعكرونة صغيرة الحجم المطبوخة جيداً مع صلصة الطماطم	١ كوب
زيادي	١/٢ كوب
الحليب بالنكهات ،شاي بالحليب / موز/ فواكه مقطعة قطع صغيرة	١ كوب
وجبة خفيفة	

إرشادات غذائية لصعوبة البلع

١٤

شوربة خضروات أو عدس	١/٢ كوب	الغذاء
لحم / دجاج مقطعة قطع صغير ومطبوخة جيداً / سمك مشوي أو مطبوخ جيداً في صلصة	٦٠ جم	
خضروات مقطعة قطع صغيرة ومطبوخة جيداً	١ كوب	
شرائح خبز (أبيض/أسمر) بطاطا مسلوقة مهروسة	شريحتان	
الزبادي	١/٢ كوب	
كاسترد / مهلبية / بودينغ بدون مكسرات أو فواكه مجففة	١/٢ كوب	وجبة خفيفة

- اختر الطعام من قائمة الطعام المسموح تناولها
- اتبع توصيات أخصائي البلع لتحديد كثافة السوائل المناسبة.