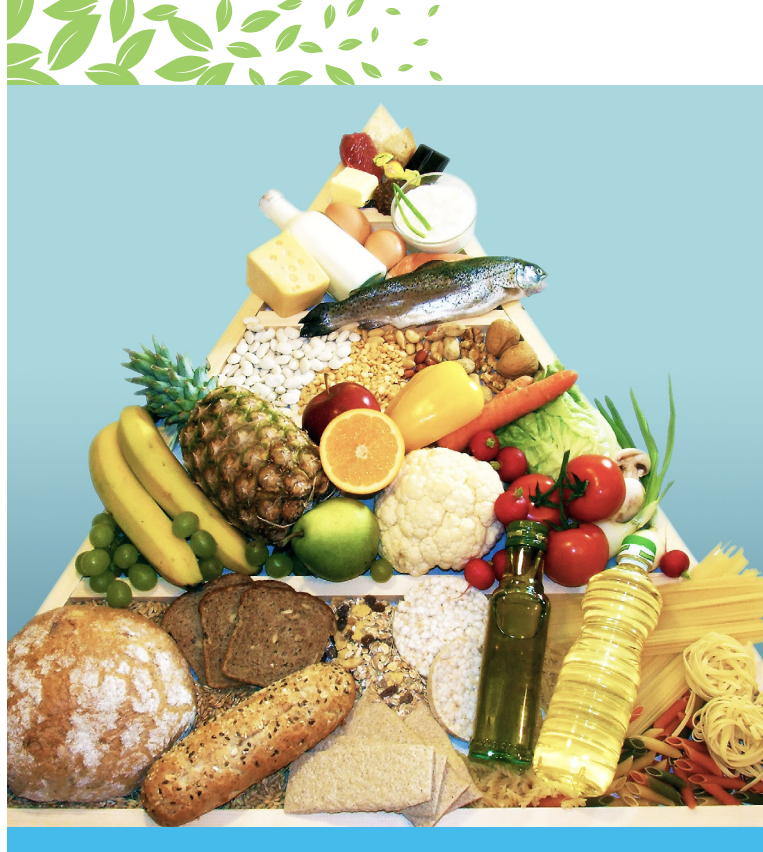


إرشادات غذائية لمرضى التهاب الجهاز الهضمي



- تناول أنواع مختلفة من الأطعمة المناسبة حسب تحملك لها.
- احرص على تناول وجباتك اليومية في اوقات منتظمة من خلال.
- تناول وجبات صغيرة ومتعددة خلال اليوم بدلاً من الوجبات الكبيرة .
- عدم اهمال اي من وجبات الطعام اليومية.
- جرب إدخال نوع واحد من الأطعمة العادية في كل مرة وفي حالة عدم تقبله توقف عن تناوله ويمكنك إعادة محاولة إدخاله إلى طعامك اليومي مرة اخرى بعد ٢-٣ أسابيع.
- أعد إدخال الأطعمة الغنية بالألياف لوجباتك اليومية تدريجياً خاصة الألياف الذائبة والموجودة في بعض الاطعمة (مثل: الشوفان والشعير والنخالة والسمسم وبذور الكتان المطحونة وبذور دوار الشمس والبطاطا الحلوة المقشرة والكمثرى والتفاح والموز والأفوكادو).
- تناول الخضار المطبوخة أو المسلوقة أو المحضرة بالبخار في حالة عدم تحملها نيئة.
- استمر في استخدام كميات قليلة من الدهون في طعامك اليومي.
- راجع طبيبك في حالة الحاجة لفيتامينات او املاح معدنية اضافية.
- احرص على المتابعة مع أخصائي التغذية لتجنب فقدان الوزن والمحافظة على وزن طبيعي

إذا تطلب الامر اتباع حمية قليلة الفضلات (الشوائب)
يجب اتباع مايلي:

- الالتزام بالحمية قليلة الالياف.
- الحد من تناول الحليب ومنتجاته والاطعمة المحتوية عليها والاقصرار على تناولها مرتين اسبوعيا .
- عدم تناول الفواكه النيئة بأي شكل من الاشكال.

والارشادات الغذائية التالية تساعدك في هذه المرحلة:

- تناول كمية كافية من السوائل (٨-١٠) أكواب يومياً .
- إذا كنت تعاني من عدم تحمل اللاكتوز تجنب الحليب ومنتجاته والاطعمة المحتوية عليه، في هذه الحالة يمكن استخدام الحليب خالي اللاكتوز أو المنتجات البديلة مثل حليب الصويا أو حليب الأرز .
- تجنب المشروبات المحتوية على الكافيين والكحول والمحليات الصناعية مثل السوربيتول .
- تجنب الأطعمة والمشروبات المسببة للغازات مثل الملفوف والبروكولي والزهرة والبقوليات والبصل والفلفل والمشروبات الغازية.
- تجنب الأطعمة الدسمة ولا تتناول كميات كبيرة من الطعام في الوجبة الواحدة.
- عند حدوث الاسهال احرص على تناول الأرز الأبيض والبطاطا المسلوقة والزبادي قليل الدسم.

٢- الوصفة الغذائية خلال مرحلة هدوء المرض:

عند زوال الأعراض يمكنك العودة تدريجياً إلى نظامك الغذائي المعتاد .

ارشادات غذائية لهذه المرحلة:

- تناول وجبات غذائية متوازنة لضمان الحصول على العناصر الغذائية والسعرات الحرارية اللازمة لصحة جيدة.

قسم التغذية العلاجية

4439 5030/5027/5024

patienteducation@hamad.com

© مؤسسة حمد الطبية ٢٠١٦

إرشادات غذائية لمرضى التهاب الجهاز الهضمي

مقدمة

يعاني المرضى المصابون بالتهابات الجهاز الهضمي من حدوث تهيجات دائمة في جميع اجزاء القناة الهضمية. وتشمل هذه الالتهابات مرضين رئيسيين هما تقرحات القولون أو مرض كراون.

القولون التقرحي غالباً ما يصيب القولون فقط في حين أن مرض كراون قد يصيب أي جزء من أجزاء الجهاز الهضمي وقد يختلف من مريض لآخر.

إن الإرشادات التالية توفر معلومات غذائية لمرضى التهاب الجهاز الهضمي وتتضمن خطوات تساعد خلال فترة نشاط المرض وفترات هدوئه.

أهداف المعالجة الغذائية:

- منع حدوث المضاعفات المعوية أو التقليل منها .
- إعادة وظيفة الجهاز الهضمي إلى طبيعتها والمساعدة في التئام تقرحات الأمعاء .
- ضمان وصول العناصر الغذائية المطلوبة للجسم .
- المحافظة على ثبات الوزن الطبيعي وتجنب فقدان الوزن الغير مخطط له .
- لم يثبت وجود أي ارتباط بين الإصابة بالتهاب القناة الهضمية وتناول أطعمة معينة، ولكن هنالك بعض الأطعمة والمشروبات التي قد تزيد من حدة أعراض المرض خصوصاً خلال فترته النشطة .
- ينصح بالإحتفاظ بقائمة للأطعمة والمشروبات المتناولة يومياً من أجل تجنب أي منها عند تسببها في زيادة الأعراض .
- عند حدوث أي أعراض غير مرغوبة بعد تناول أي من الأطعمة التالية حاول الابتعاد عنها :
- الدهون والأطعمة الدسمة (مثل الزبدة والمايونيز

والسمنة والأطعمة المقلية).

- اللحوم الحمراء .
- الحليب ومنتجاته (في حالة عدم تحمل اللاكتوز) .
- الأطعمة كثيرة التوابل .
- الأطعمة المسببة للغازات (مثل العدس والفاصولياء وباقي البقوليات والملفوف والبروكولي والبصل) .
- الفواكه والخضروات النيئة والذرة والحبوب الكاملة والنخالة .
- البذور والمكسرات .
- القهوة والشاي والشوكولاته والمشروبات الكحولية والغازية .

ليس من الضروري حدوث أية أعراض نتيجة تناول الأطعمة المذكورة لأن هذه الأطعمة قد تؤثر على شخص ولا تؤثر على آخر .

إرشادات المعالجة الغذائية:

١- الوصفة الغذائية خلال فترة نشاط المرض (فترة التهيج):

- في بداية حدوث التهيج قد ينصح باتباع حمية غذائية تعتمد على السوائل فقط لمدة أسبوع أو اثنين لإعطاء الجهاز الهضمي فترة من الراحة ولتقليل الأعراض المصاحبة .
- و تتضمن حمية السوائل شوربات الخضار والدجاج المصفاة القليلة الدهون والعصائر المصفاة والعصيدة وبعض المكملات الغذائية الموصوفة من قبل أخصائي التغذية العلاجية .
- ثم يتم الانتقال إلى مرحلة الطعام قليل الألياف والدهون الغني بالبروتين والسعرات الحرارية وتكون الوجبات صغيرة ومتعددة خلال اليوم لمدة (٢-٤) أسابيع .

المجموعه الغذائية	تناول	تجنب
النشويات والحبوب	الخبز الابيض المعرونة وحبوب الإفطار المصنوعه من الحبوب المقشورة، الأرز الابيض، مهلبية الأرز بالحليب السميد، التابيوكا	الخبز الاسمر الأرز الاسمر، الذرة حبوب القمح الكاملة، الشوفان، حبوب الإفطار الكاملة، البران فليكس الويتا بيكس مهلبية الحبوب المحتوية على الأطعمة الممنوعة .
الحليب ومشتقاته	الحليب اللين والروب- الأجبان الآيس كريم	الحليب ومنتجاته المحتوية على المكسرات والفواكه الغير مسموحه .
الخضراوات	عصير الخضار يمكن تناول الخضراوات التالية على أن تكون مطبوخة جيداً بدون القشور والبذور: الجزر، الطماطم، الأسفاجس، السبانخ، البادنجان- الفاصوليا الخضراء الخضراوات المسموح تناولها نيئة : الخس، الخيار المقشر	البروكلي القرنبيط، والملفوف بانواعه البازيلاء الخضراء البقوليات والحبوب الكاملة الذرة الفجل
الفواكه	الفواكه المسموح تناولها نيئة أو مطبوخة كاملة النضج وبدون قشور: المشمش الخوخ أو الدراق الموز البابايا البطيخ الأفوكادو صلصة التفاح عصير الفواكه (باستثناء عصير الكوجا)	الاناناس التين التوت بأنواعه الرمان جوز الهند الفواكه المجففة
الدهون والزيوت	الزيوت بأنواعها، المارجرين، الزبدة، المايونيز، زبدة الفول السوداني الناعمة، الصلصات الغير محتوية على بذور	الأطعمة الدسمة، زبدة الفول السوداني الخشنة، البذور والمكسرات
الحلويات	الحلويات الغير محتوية على البذور والمكسرات، المربي، العسل	المرملاد
متفرقات	الشوربات والمرق الصافية والصلصات المصفاه (الغير دسمة)	المخللات، الشوربات المحتوية على قطع الخضار الغير مسموحه