

إرشادات غذائية لمرضى التهاب الجهاز الهضمي

إرشادات غذائية لمرضى التهاب الجهاز الهضمي

إرشادات غذائية لهذه المرحلة:

- تناول وجبات غذائية متوازنة لضمان الحصول على العناصر الغذائية والسعرات الحرارية اللازمة لصحة جيدة.
- تناول أنواع مختلفة من الأطعمة المناسبة حسب تحملك لها.
- احرص على تناول وجباتك اليومية في أوقات منتظمة من خلال:
- تناول وجبات صغيرة ومتعددة خلال اليوم بدلاً من الوجبات الكبيرة.
- عدم إهمال أي 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 أخرى بعد ٢-٣ أسابيع.
- أعد إدخال الأطعمة الغنية بالألياف لوجباتك اليومية تدريجياً خاصة الألياف الذائبة والموجودة في بعض الأطعمة مثل: (الشوفان والشعير والنخالة والسهم 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 أو أملاح معدنية إضافية.
- احرص على المتابعة مع أخصائي التغذية لتجنب فقدان الوزن والمحافظة على وزن طبيعي.

المجموعة الغذائية	تناول	تجنب
متفرقات	الشوربات والمرق الصافية والصلصات المصفاة (غير دسمة).	المخللات، الشوربات المحتوية على قطع الخضار غير مسموحة.
إذا تطلب الأمر اتباع حمية قليلة الفضلات (الشواحب) يجب اتباع ما يلي:		
• الالتزام بالحمية قليلة الألياف.		
• الحد من تناول الحليب ومنتجاته والأطعمة المحتوية عليها والاقتصار على تناولها مرتين أسبوعياً.		
• عدم تناول الفواكه النيئة بأي شكل من الأشكال.		

والإرشادات 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 والأطعمة 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 الإسهال 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.

قسم التغذية العلاجية
Dietetics & Nutrition Department
٤٠٢٥ ٣٢٩٥
hdietetics@hamad.qa

نشرت من:

تثقيف المرضى وأسرهم
patienteducation@hamad.qa

© مؤسسة حمد الطبية ٢٠١٦

إرشادات غذائية لمرضى التهاب الجهاز الهضمي

مقدمة

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

القولون التقرحي غالباً ما يصيب القولون فقط في حين أن مرض كرون 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 غير مخطط له.

- لم يثبت وجود أي ارتباط بين الإصابة بالتهاب القناة الهضمية وتناول أطعمة معينة، ولكن هناك بعض الأطعمة والمشروبات التي قد تزيد من حدة أعراض المرض خصوصاً خلال فترته النشطة.
- ينصح بالاحتفاظ بقائمة للأطعمة والمشروبات المتأولة 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 والفاصوليا وباقي البقوليات والملفوف والبروكولي والبصل).

- الفواكه والخضروات النيئة والذرة والحبوب الكاملة والنخالة.
- البذور والمكسرات.
- القهوة والشاي والشوكولاته والمشروبات الكحولية والغازية.

ليس من الضروري حدوث أي 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.
- وتتضمن حمية السوائل شوربات الخضار والدجاج المصفاة قليلة الدهون والعصائر المصفاة والعصيدة وبعض المكملات الغذائية الموصوفة من قبل أخصائي التغذية العلاجية.
- ثم يتم الانتقال إلى مرحلة الطعام قليل الألياف والدهون الغنية بالبروتينات والسعرات الحرارية وتكون الوجبات صغيرة ومتعددة خلال اليوم لمدة (٢-٤) أسابيع.

يمكنك اختيار الأطعمة المناسبة من الجدول التالي:

المجموعة الغذائية	تناول	تجنب
النشويات والحبوب	الخبز الأبيض المعكرونة وحبوب الإفطار المصنوعة من الحبوب المقشرة، الأرز الأبيض، مهلبية الأرز بالحليب السميد، التايبوكا.	الخبز الأسمر، الأرز الأسمر، الذرة حبوب القمح الكاملة، الشوفان، حبوب الإفطار الكاملة، البران فليكس، الويتا بيكس، مهلبية الحبوب المحتوية على الأطعمة الممنوعة.
الحليب ومشتقاته	الحليب اللين والروب - الأجبان الاليس كريم.	الحليب ومنتجاته المحتوية على المكسرات والفواكه غير المسموحة.

المجموعة الغذائية	تناول	تجنب
الخضراوات	عصير الخضار يمكن تناول الخضراوات التالية على أن تكون مطبوخة جيداً بدون القشور والبذور: الجزر، الطماطم، الاسباراجس، السبانخ، البادنجان - الفاصوليا الخضراء الخضراوات المسموح تناولها نيئة : الخس، الخيار المقشر	البروكلي القرنبيط والملفوف بأنواعه البازيلاء الخضراء البقوليات والحبوب الكاملة الذرة الفجل.
الفواكه	الفواكه المسموح تناولها نيئة أو مطبوخة كاملة النضج وبدون قشور: الشمش الخوخ أو الدراق الموز البابايا البطيخ الافوكادو صلصة التفاح عصير الفواكه (باستثناء عصير الكوجا).	الأناناس التين التوت بأنواعه الرمان جوز الهند الفواكه المجففة.
الدهون و الزيوت	الزيوت بأنواعها، المارجرين، الزبدة، المايونيز، زبدة الفول السوداني الناعمة، صلصات غير محتوية على بذور.	الأطعمة الدسمة، زبدة الفول السوداني الخشنة، البذور والمكسرات.
الحلويات	حلويات غير محتوية على البذور والمكسرات، المربى، العسل.	المرملاذ (مربى من قشور الحمضيات).