

التغذية أثناء المرض ٢٠١٠



معهد الأبحاث التطبيقية - القديس
(أريج)

بتمويل من



الوكالة الإسبانية
للتعاون الدولي

للتغذية دور هام في الوقاية والحد من مخاطر أمراض كثيرة، مثل الأمراض المزمنة التي ترافق الإنسان مدى حياته، كالسكري، والضغط، وارتفاع الدهون والكوليسترول في الدم، وأمراض تصيب الإنسان بشكل موسمي مثل: أمراض الصيف كالجفاف والإسهال، والتسمم الغذائي؛ وأمراض الشتاء مثل: التهابات الحلق، والرشح، والسعال وغيرها .

التغذية الصحية لقلب قوي وشرابين سليمة

إن التغذية الصحية تساعد على المحافظة على المستوى المناسب للدهون والكوليسترول في الدم وبالتالي تساعد على الحماية من أمراض القلب والشرابين.

والتغذية الصحية في هذه الحالة تعني تناول الطعام بمختلف مكوناته الأساسية بكميات مناسبة للشخص، وتضمن قيامه بكافة مهامه الحياتية اليومية مع الانتباه إلى ضرورة تغيير نمط الحياة والسلوك تجاه تناول الطعام من ناحية :

- الانتباه للوزن وضرورة المحافظة عليه ضمن المعدل الصحي، فكلما زاد الوزن زاد إرهاق القلب وباقي أعضاء الجسم الحيوية.
- ممارسة النشاط الرياضي بانتظام، مثل ممارسة رياضة المشي لمدة نصف ساعة ثلاث مرات اسبوعياً.

- التقليل من الأغذية الغنية بالدهون المشبعة، مثل تلك الموجودة في صفار البيض، والكبد، والطحالات والسمن البلدي.
- تناول اللحوم قليلة الدهون ومشتقات الحليب قليل الدهون.
- تناول الأسماك بشكل منتظم، وبمعدل مرتين اسبوعياً ويمكن تناول السردين والتونة.



المرجع ٢



• استعمال الزيوت النباتية كبديل عن الدهون الحيوانية أو النباتية المهدرجة(السمن النباتي) وخاصة زيت الزيتون.

• الانتباه لضرورة تناول الأغذية الغنية بالألياف، مثل الحبوب الكاملة (كالخبز الأسمر) والبقوليات، والخضار، والفواكه.



• التوقف عن التدخين والأرجيلة .



تساعد الأطعمة الغنية بالألياف على الوقاية من الإمساك، وضبط السكر في الدم، وتخفيض مستوى الكوليسترول والدهون.

فقر الدم

أسبابه-الوقاية منه -علاجه



المرجع ٨

فقر الدم حالة تنتج عن مجموعة أمراض تسبب نقص أو تكسر في إنتاج كريات الدم الحمراء، التي وظيفتها نقل الأكسجين لخلايا وأنسجة الجسم المختلفة. وفقر الدم يحتوي على أنواع عديدة ، والنوع المنتشر في بلادنا وبشكل كبير هو فقر الدم المرتبط بنقص الحديد ، ويصيب الأطفال والنساء في سن الإنجاب. ويعتبر فقر الدم واحد من الحالات المرضية المرتبطة بسوء التغذية، وبقليل من الرعاية والانتباه يمكن تقليل عدد الأشخاص المصابين به.

كيف نميز الأشخاص المصابين بفقر الدم ؟

من العلامات الأكثر ملاحظة عند المصابين بفقر الدم التالي:

- ١ . فقدان الشهية للطعام
- ٢ . خمول وإرهاق مستمر
- ٣ . اصفرار في الوجه واليدين
- ٤ . عدم القدرة على التركيز الذهني
- ٥ . فقدان التوازن
- ٦ . الدوخة (الدوار)
- ٧ . اضطراب في الدورة الشهرية عند النساء
- ٨ . تكون قوة الدم بالفحص المخبري اقل من (١١)
ولكون سوء التغذية واحد من أهم أسباب الإصابة بفقر الدم لدينا، فمن السهل إيجاد

الحلول المناسبة للوقاية ولعلاج فقر الدم، ولكن يجب اخذ الملاحظات التالية على محمل الجد:

١. يحتاج التخلص من فقر الدم إلى فترة علاج طويلة قد تستمر لستة أشهر أو أكثر.
٢. يحدث التحسن ببطء وتدرجياً.
٣. يجب الاهتمام بتناول الغذاء الجيد حتى بعد اختفاء الأعراض المصاحبة لفقر الدم.
٤. الانتباه إلى أن هنالك بعض المواد التي تمنع امتصاص الحديد، مثل الشاي والحليب، فيجب تجنب شربها وقت تناولنا للأغذية الغنية بالحديد.
٥. من الممكن أن أهملنا تناول الغذاء الجيد الغني بالبروتين والحديد أن نعاني مرة أخرى من فقر الدم.

ماذا نقصد بسوء التغذية؟

يقصد به عدم تناول الغذاء بنوعية وبكمية مناسبتين، فإما أن تكون نوعية الطعام التي نتناولها غير شاملة لكافة العناصر الضرورية لنموننا وتزويدنا بالطاقة الكافية لنمارس حياتنا و عملنا ببسر وسهولة وهذه الحالة تؤدي للهبال وفقر الدم، وإما نتناول كميات قليلة من الغذاء أو كميات كبيرة تفوق طاقة أجسامنا على الاستفادة منها وهذه تؤدي للسمنة.

ولمكافحة فقر الدم نحتاج إلى تناول غذاء مناسب غني بالحديد والفيتمينات، وهذا متوفر في بلادنا بكثرة والمطلوب فقط الانتباه والمثابرة، فالخضار والفواكه موجودة لدينا بكميات وفيرة. فتناول الخضار الطازجة، مثل: البندورة، والملفوف، والخس، والجزر، والسبانخ، والملوخية، والبادنجان والبقدونس.



وكذلك تناول الفواكه الطازجة، مثل: العنب، والتوت، والمشمش، والخوخ، والرمان، والبطيخ والشمام، والتفاح، والموز، يقي من فقر الدم ويعالجه.

كذلك تناول اللحوم الحمراء، مثل: لحم الأغنام والأبقار، واللحوم البيضاء، مثل: الدجاج، والحيش والأسماك يعمل على علاج فقر الدم لما تحتويه على مواد ضرورية لإعادة بناء كريات الدم الحمراء التي تحتوي على الحديد الضروري للوقاية والعلاج من فقر الدم.

ومن المواد الغذائية المهمة لعلاج فقر الدم والمتوفرة بكثرة في مناطقنا الريفية، تعتبر الفواكه المجففة مثل: القطين والزبيب، من المواد الغذائية عالية الجودة والتي تحتوي على نسبة عالية من الحديد، بالإضافة إلى الدبس الذي يعتبر من المصادر الغذائية المهمة في مكافحة فقر الدم، بالإضافة إلى البقوليات، مثل: العدس، والحمص، والفاول.

إن تناول المواد الغذائية المذكورة في موسمها يعتبر الأساس للوقاية والعلاج في أن واحد من فقر الدم.



ضغط الدم المرتفع

أسباب ارتفاع ضغط الدم

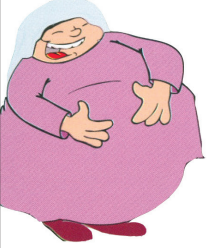
١. ارتفاع ضغط الدم الأساسي (الأولي)

- عامل وراثي، يصاب به الأشخاص الذين لهم أقارب أصيبوا بارتفاع ضغط الدم وخاصة الأقارب من الدرجة الأولى (أب، أم، أخ، أخت).
- التقدم في العمر.
- عوامل مرتبطة بنمط الحياة، مثل: الوزن الزائد، أو تناول أطعمة مرتفعة الملح، وتناول الوجبات السريعة بكثرة، والأغذية مرتفعة الدهون.
- التدخين.
- الخمول البدني وبطء الحركة والجلوس لساعات طويلة.
- الضغوط النفسية والعصبية.

٢. ارتفاع ضغط الدم الثانوي، حيث يكون هذا الارتفاع مرتبطاً بأمراض

تسبب ارتفاع ضغط الدم مثل :

- أمراض الكلى.
- الأمراض الخلقية.
- تناول بعض أنواع الأدوية، مثل حبوب تنظيم الأسرة، حيث يمكن أن ترفع ضغط الدم.



ماذا عليك أن تعمل أن كنت مصابا بارتفاع ضغط الدم :

- حافظ على وزنك ضمن المعدل الصحي.
- المحافظة على النشاط البدني، بانتظام ممارسة الرياضة، مثل: المشي السريع لنصف ساعة على الأقل ثلاث مرات اسبوعيا.
- التوقف عن التدخين والتواجد في أماكن المدخنين .
- تناول ثلاث وجبات يوميا بشكل منتظم.
- التقليل للحد الأدنى من ملح الطعام والدهون الحيوانية.
- تناول الفواكه على الأقل ثلاث حبات يوميا وتناول الخضروات المطبوخة والطازجة مثل اليخاني والسلطات .
- الابتعاد عن الأكل المقلي وتناول الطعام المطبوخ أو المشوي.
- تناول القهوة باعتدال على أن لا تتجاوز من ٢-٣ فناجين يوميا.
- الابتعاد كليا عن المشروبات الغازية.



من المفيد قياس الضغط بين فترة وأخرى ، حتى إن لم تكن تعاني من ارتفاع في ضغط الدم

يعتبر الشخص مصابا بارتفاع ضغط الدم عندما يزيد الرقم الأول على ١٤٠ ميليمتر زئبقي، ويزيد الرقم الثاني على ٩٠ ميليمتر زئبقي بعد مراقبته لمدة شهرين

تغذية مرضى السكري



المرجع ٢٠

تعتبر التغذية أحد الركائز الأساسية في علاج السكري، إضافة إلى ممارسة الرياضة، وتناول العلاج المناسب بشكل منتظم، وتكمن أهمية التغذية السليمة لمرضى السكري في أنها تؤدي إلى:

- تنظيم مستوى السكر في الدم
- ضبط مستوى الدهون والكوليسترول في الدم
- الوصول إلى الوزن الصحي المرغوب به
- منع أو تأخير حدوث مضاعفات مرض السكري

إن نصائح أخصائي السكري، وبرنامج الغذاء الذي يوصي به أخصائي التغذية، هما عاملان مهمان في السيطرة على هذا المرض، حيث يعتبر السكري من الأمراض الممكن العيش معها سنوات طويلة وبدون مضاعفات إن أحسنا التعامل مع المرض، وعدم الاستهانة به.

بالإضافة إلى الأدوية المتعددة الموجودة لخدمة مرضى السكري، إلا أنه لا بد من إتباع برنامج غذائي مناسب خاص لكل مريض سكري على حدة على أن يراعي ويحقق الأمور التالية:



المرجع ٢١



• الوصول للوزن الصحي، من حيث إنقاص الوزن إذا كان مرتفع وزيادته إذا كان منخفض.

• الامتناع أو على الأقل الاعتدال في تناول الأغذية الغنية بالسكر، مثل: الدبس، والعسل، والمربي، والحلويات على اختلاف أنواعها، والمشروبات الخفيفة، مثل العصائر والمشروبات الغازية.

• التقليل من الدهون الحيوانية واستبدالها بزيت الزيتون.

• تناول الأغذية الغنية بالألياف، مثل الحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات.

• تناول حبتين فواكه يوميا.

• الاعتدال في تناول ملح الطعام وتقليله للحد الأدنى.

• تناول خمس وجبات يوميا، ثلاث رئيسية، ووجبتين مساعدتين، وتحديد ساعات تناول الوجبات.

• التوقف عن التدخين، ووضع برنامج منتظم للنشاط الرياضي، مثل المشي السريع نصف ساعة يوميا.

المرجع ٢٢



السكري نوعان، الأول: يصيب الأطفال ويسمى بالنوع الأول، ويعتمد في علاجه بالإضافة للتغذية على الأنسولين. أما النوع الثاني: ويصيب الأشخاص فوق سن الأربعين، ويعتبر الغذاء الأساس في علاجه

تعتبر نسبة السكر في الدم طبيعية إذا كانت بين ٧٠-١١٠ ملغم/١٠٠ مل

الإمساك

هو مرض شائع الانتشار، وتعريف الإمساك هو وجود صعوبة في التبرز، ويرجع السبب في ذلك إلى وجود احتباس غير طبيعي وشديد في الأمعاء، وبالتالي يصبح البراز صلباً وجافاً، ويتعطل خروج البراز لمدة تتراوح ما بين ٢ - ٨ أيام ويكون خروجه صعباً ومؤلماً.

وعندما يكون الإمساك قريب العهد، فإنه يكون عادة مصحوباً بأعراض غير طبيعية، ويجب في هذه الحالة استشارة الطبيب. ولحين حدوث ذلك يمكن إجراء بعض المحاولات البسيطة التي يمكنك القيام بها بنفسك، والتي يمكن أن تحقق بعض التحسن في الحالة الصحية.

تتوقف شدة الإمساك وفقاً للمواد المحتبسة داخل القولون، فكلما كانت هذه المواد مجزأة إلى أقسام صغيرة وبالتالي تضاءلت انقباضات القولون، وكذلك الإحساس بالإمساك.

المرجع ٢٣

ما هي المواد الغذائية التي تسبب في زيادة حجم البراز وبالتالي تسهل عملية الخروج؟



- الخضراوات الخضراء سواء نيئة أو مطهية، مثل اليخاني والسلطات .
- تناول الخبز الكامل (الأسمر) والحبوب .





• الفواكه الطازجة أو المجففة، مثل الشمام والعنب والتين، والفواكه المجففة المنقوعة في الماء لمدة ٢٤ ساعة، أو المغلية وهي الأفضل، حيث يمكن غلي خليط الفواكه المجففة حتى نضوجها وتناول كأس يومياً قبل النوم حتى زوال الإمساك .

• استعمال النخالة التي بمختلف أشكالها (الخبز العادي أو الفطائر أو البسكويت) وهذه تزيد من وزن وحجم البراز.

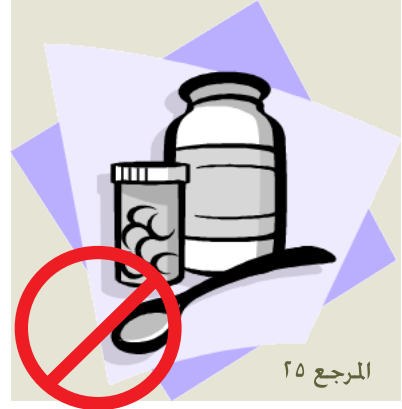
• يجب تناول نصيبك اليومي من هذه المواد الغذائية المذكورة على ثلاث وجبات صغيرة مع رفع الكمية تدريجياً خلال الثلاث أيام التالية لتجنب حدوث انتفاخ. وتظهر نتائج الاستفادة من هذه العملية خلال ٣-٤ أيام.

المرجع ٢٤

• وفي المقابل ينصح بعدم تناول كميات كبيرة من الخبز، والبطاطس، والمعجنات والخضراوات الجافة و السكريات كالمربي، والكيك .. الخ .
• يجب تناول الطعام ببطء مع العناية بعملية المضغ بحيث تأخذ وقتها الكافي.

• يجب شرب كميات كافية من الماء يومياً (١,٥ - ٢ لتر) ومن جهة أخرى فإن شرب كوب ماء بارد على الريق بمجرد الاستيقاظ يساعد على التخلص من البراز .

من غير المفضل تناول أي نوع من الأدوية المليئة قبل استشارة الطبيب



المرجع ٢٥

الإسهال

يعرف الإسهال على أنه الحالة التي يصبح فيها البراز (الغائط أو الخروج) سائلا أو رخوا ومتكرر، وغالبا ما يتغير لون البراز وتكون له رائحة كريهة. أما «الدوستناريا» (الدوستناريا أو الديزنتاريا، أو التقريظة) فهي الإسهال إذا كان البراز مصحوبا بمخاط ودم .

ويمكن أن يكون الإسهال بسيطا أو شديدا، وقد يكون حادا أو مزمنا (يمتد لأيام عديدة). ويكون الإسهال أكثر شيوعا عند الأطفال الصغار وبخاصة المصابين منهم بسوء التغذية، ويكون خطره أشد عليهم من البالغين.

توجد عدة أسباب للإسهال، مثل تلوث الطعام والتسمم الغذائي وغيره وفي أغلب الحالات، لا حاجة لإعطاء الأدوية، إذ يتعافى الطفل خلال بضعة أيام، إذا أعطي محلول معالجة الجفاف، والطعام المناسب وفي بعض الحالات قد يحتاج الأطفال والكبار إلى رعاية طبية خاصة .

معظم حالات الإسهال يمكن معالجتها بنجاح في المنزل حتى ولو كنا غير متأكدين من أسباب حدوثها

يجب على المصاب بالإسهال أن لا يأكل أو يشرب أي من الأطعمة والسوائل التالية :

- الأطعمة الدهنية ومعظم أنواع الفاكهة الطازجة والخضروات خاصة الورقية
- أي نوع من المليينات أو المسهلات أو الشربة
- الأطعمة الغنية بالبهارات والمشروبات الكحولية والغازية والتدخين



من غير المفضل وقف الإسهال بتناول الأدوية ، حيث يجب إعطاء الجسم فرصة للتخلص من السموم
ومسببات الإسهال

أطعمة المصاب بالإسهال:

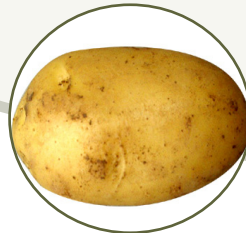
أكثر ما يحتاج إليه المصاب بالإسهال السوائل التي من المفترض أن يتناولها المصاب، مثل الزهورات
والنعنع والميرامية، أو ماء الأرز، أو اللبن الرائب، أو حليب الأم للأطفال الرضع

ولاحقا نضيف عندما يصبح في مقدور الشخص تناول الطعام، الأغذية التالية :

- موز ناضج أو مطبوخ لتعويض البوتاسيوم المفقود نتيجة الإسهال
- بسكويت ناشف أو خبز محمص
- الأرز والبطاطا
- شراب التفاح المطبوخ
- الحبوب والبقول على أنواعها ،مطبوخة أو مسحوقة ويفيد إضافة شيء من السكر أو
الزيت النباتي



المرجع ٢٦ - ٢٨



لتحضير محلول الجفاف في المنزل ، نضيف على كأس ماء نقي أربع ملاعق
صغيرة سكر ، ونصف ملعقة ملح طعام، ونصف ملعقة صغيرة كربونات، وبضع
قطرات من عصير الليمون أو البرتقال

النقرس أو داء الملوك

المرجع ٣٠



النقرس مرض مؤلم، يحدث أما حادا في المفاصل المختلفة في جسم الإنسان، نتيجة لارتفاع نسبة أملاح حمض البوليك في الدم، وترسبه على شكل حبيبات كرسالية في الأغشية الداخلية للمفاصل وعظام المفاصل .

ويعتبر مرض النقرس أو كما يسمى أيضا بالتهاب المفاصل أو داء الملوك ، أحد الاضطرابات التي تصيب نظام التمثيل الغذائي في الجسم، وتحديدًا لمادة البروتينات من أصل حيواني . ينتج عن هذا الخلل تراكم لحمض البوليك في الدم . ومن أسباب الإصابة بالنقرس :

- تناول بعض المستحضرات الطبية كخلاصة الكبد .
- تناول الأدوية المدرة للبول .
- بعد التعرض لإجراء عمليات جراحية .
- خلل عمل الغدة الدرقية .
- ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .
- الإهمال في علاج ضغط الدم المرتفع .
- السمنة .
- مرضى الكلى .

للقاية من النقرس، يجب الاهتمام بالنظام الغذائي اليومي بحيث نبتعد عن:

- اللحوم الحمراء والحمام والبط .
- الكبد والكلى والنخاع والقلب .
- الأغذية الدسمة عموما بما فيها الحلويات .
- السردين .
- السبانخ والفاصوليا والبازلاء والملفوف والزهرة والعدس .
- السكر والعسل والحلويات والقهوة والكحول .

الابتعاد عن المواد المذكورة أعلاه، وتناول بعض الأغذية المفيدة، مثل عصير الليمون والفواكه ، وخاصة العنب والأناناس والتفاح، التي تساعد في السيطرة على المرض والشفاء منه .

المراجع

تم إعداد هذا الكتيب ضمن مشروع نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل والذي ينفذه معهد الأبحاث التطبيقية-القدس (أريج) بتمويل من التعاون الأسباني-القدس، والذي يهدف إلى دراسة واقع الأمن الغذائي والصحة التغذوية للتجمعات المهمة في المحافظات الثلاثة. ومن خلال هذا المشروع تم دراسة وتحليل ٣٠٠٠ عينة دم ودراسة واقع الأمن الغذائي لمقاربة ٣٥٠٠ أسرة، إضافة إلى البرامج التوعوية في مجال الصحة والغذاء، كما ويتضمن المشروع نشاطات تطويرية في مجال الزراعة والأمن الغذائي المنزلي، للمزيد من المعلومات انظر الموقع الإلكتروني على العنوان التالي: <http://foodsecurity.arij.org>

كما ويتقدم المعهد بالشكر والتقدير إلى الدكتور حنا الياس رشماوي مختص الصحة والتغذية الذي قام بإعداد مواد هذه النشرة وباحثي المعهد الذين قاموا بمراجعة وتصميم هذه النشرة. يرحب المعهد بجميع الملاحظات والمعلومات التي يمكن أن تطرح حول هذه النشرة مع حفظ حقوق الطبع لهذه النشرة للمعهد.



معهد الأبحاث التطبيقية - القدس (أريج)

ص. ب. ٨٦٠ - شارع الكركفة

بيت لحم - فلسطين

هاتف: ٩٧٢٢٢٧٤١٨٨٩

فاكس: ٩٧٢٢٢٧٧٦٩٦٦

www.arij.org

- (١) www.sxc.hu
- (٢) www.thebetterfish.com
- (٣) www.sabee.com
- (٤) www.saidaonline.com
- (٥) www.sptechs.com
- (٦) www.sxc.hu
- (٧) www.nativeremedies.com
- (٨) www.mktml.com
- (٩) معهد الأبحاث التطبيقية-القدس (أريج). ٢٠٠٧
- (١٠) www.alepos.net
- (١١) www.sptechs.com
- (١٢-١٦) الإغاثة الطبية الفلسطينية-ضغط الدم. ٢٠٠٦
- (١٧) www.sxc.hu
- (١٨) www.filfan.com
- (١٩) www.tinypick.com
- (٢٠) www.assawsana.com
- (٢١) www.hotagri.com
- (٢٢) www.sxc.hu
- (٢٣) www.feedo.com
- (٢٤) www.blog.mtbakh.com
- (٢٥) www.iraqpf.com
- (٢٦) www.nwkniterati.com
- (٢٧) www.everythingcalories.com
- (٢٨) www.azcookbook.com
- (٢٩) www.ivs.psshee.com
- (٣٠) www.al-jazirah.com.sa
- (٣١) www.kaheel.com
- (٣٢) www.broodjestop.nl
- (٣٣) www.photos.net
- (٣٤) www.faqs.org