

SSMC

مدينة الشيخ شخبوط الطبية
Sheikh Shakhbout Medical City

التوصيات الغذائية المتعلقة بداء الأمعاء الالتهابي



800 SSMC | ssmc.ae
7762

التوصيات الغذائية المتعلقة بداء الأمعاء الالتهابي

نلتزم في مركز أمراض داء الأمعاء الالتهابي التابع لمدينة الشيخ شخبوط الطبية بتوفير رعاية شاملة للمرضى الذين يعانون من مرض كرون والتهاب القولون التقرحي، ومما لا شك فيه أن التغذية السليمة تلعب دوراً حاسماً في إدارة مرض التهاب الأمعاء وتحسين نوعية حياة المرضى بشكل عام. تقدم هذه النشرة معلومات عن العلاجات الغذائية المصممة خصيصاً لمرضى التهاب الأمعاء الالتهابي، مع تسليط الضوء على فوائد خطط النظام الغذائي الشخصية وأهمية العمل بشكل وثيق مع أخصائي التغذية المتخصص في التهاب الأمعاء لدينا. حيث نسعى لمساعدتك على إدارة الأعراض، وتقليل النوبات، وتعزيز صحتك من خلال استراتيجيات غذائية فعالة.

أهمية النظام الغذائي في علاج مرض التهاب الأمعاء

يعد التهاب القولون التقرحي ومرض كرون المعروفين معاً بأمراض داء الأمعاء الالتهابي، من الأمراض طويلة الأمد التي تسبب التهاباً في الأمعاء، وقد ازداد على مدى العقود القليلة الماضية عدد الأشخاص المصابين بهذا الداء بشكل ملحوظ، لا سيما في أمريكا الشمالية وأستراليا وأوروبا. وتشهد الدول الصناعية الحديثة مثل الإمارات العربية المتحدة ارتفاعاً مماثلاً في ظهور حالات جديدة، ومن المحتمل أن يكون هذا الارتفاع في الإصابة بداء الأمعاء الالتهابي بسبب العوامل البيئية، وخاصة النظام الغذائي، وليس العوامل الوراثية.

نلاحظ في عصرنا الحالي أنه كلما تقدم بلد ما، ازدادت نسبة اعتماده على الأغذية المصنعة، وزاد اعتماده على النظام الغذائي الغربي، الذي يتضمن الكثير من السكريات البسيطة والدهون والأطعمة المصنعة، مما يسبب مشاكل في الأمعاء والتهابات تؤدي للإصابة بداء الأمعاء الالتهابي، إذ يمكن للأطعمة المصنعة أن تلحق الضرر بالأمعاء وتغير البكتيريا فيها مسببة الالتهاب، لاحتوائها على نسبة عالية من الطاقة والملح والمواد المضافة ولكنها منخفضة في العناصر الغذائية، وقد أظهرت الدراسات الحديثة وجود صلة بين تناول الكثير من الأطعمة المصنعة والإصابة بمرض التهاب الأمعاء.

ولذلك فإن تعديل النظام الغذائي يعد خطوة أساسية في علاج داء الأمعاء الالتهابي، حيث تعزز العلاجات الغذائية المحددة العلاج الطبي للمساعدة في تقليل التهاب الأمعاء وشفاء الأمعاء وإدارة الأعراض، وتشمل الأنظمة الغذائية المستخدمة لتعزيز علاج داء الأمعاء ما يلي:

1. **التغذية المعوية الحصرية:** يتكون هذا النظام الغذائي من تركيبة غذائية سائلة أو مسحوق فقط، وهو فعال جداً للأطفال والبالغين المصابين بمرض كرون.
2. **النظام الغذائي لاستبعاد مرض كرون:** يعتمد هذا النظام الغذائي على استبعاد بعض الأطعمة التي يمكن أن تضر بالأمعاء، بالإضافة إلى الاستخدام الجزئي للأطعمة السائلة.
3. **النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط:** نظام غذائي نباتي مع بعض الأسماك والدواجن، مفيد للصحة العامة وداء الأمعاء الالتهابي.
4. **النظام الغذائي المعدل لتضييق الأمعاء:** يركز على الأطعمة التي تقلل الالتهاب ويستبعد الأطعمة المصنعة.
5. **نظام غذائي منخفض الفودماب (الكربوهيدرات قصيرة السلسلة):** يزيل بعض الكربوهيدرات التي يمكن أن تسبب الغازات والانتفاخ، وهو مفيد للأشخاص الذين يعانون من مرض التهاب الأمعاء ومتلازمة القولون العصبي.

نوفر في مدينة الشيخ شخبوط الطبية أخصائي تغذية متخصص في علاج داء الأمعاء الالتهابي، لنضمن تلبية احتياجاتك، حيث يقدم لك خططاً غذائية مخصصة تناسب ظروفك، وتأخذ في الاعتبار حالتك المرضية، سواء كنت تعاني من حالة تهيج أو هدوء في الأمعاء، بالإضافة إلى ما تفضله من الأطعمة بناء على ثقافتك ومجتمعك. حيث نهدف لمساعدتك على تحسين نشاط المرض، وتقليل النوبات، وتحسين نوعية حياتك بشكل عام، أما بالنسبة للمرضى الذين يعانون من مرض التهاب الأمعاء، نوصي باتباع نظام غذائي متوسطي مع الاستغناء عن النظام الغذائي الغربي الذي يتكون من الأطعمة المصنعة، ولكن في بعض الحالات قد نوصي بخطط نظام غذائي محددة، وسنقدم لك لمحة موجزة عن ما تنطوي عليه هذه الأنظمة الغذائية للرجوع إليها.

مرض كرون أو التهاب القولون التقرحي - نظام غذائي متوسطي

ما هو النظام الغذائي المتوسطي؟

تأتي أهمية النظام الغذائي المتوسطي من دوره المحتمل في الوقاية من مرض التهاب الأمعاء وعلاجه، بما في ذلك مرض كرون والتهاب القولون التقرحي. يعتمد هذا النظام على الأطعمة التقليدية وعادات الأكل لشعوب منطقة البحر الأبيض المتوسط، بما في ذلك اليونان وإيطاليا وإسبانيا. يُعرف هذا النظام الغذائي على نطاق واسع بأنه أحد أكثر الأنظمة الغذائية الصحية في العالم، مع العديد من الفوائد الصحية مثل الوقاية وإدارة مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية.

ينص النظام الغذائي المتوسطي على :

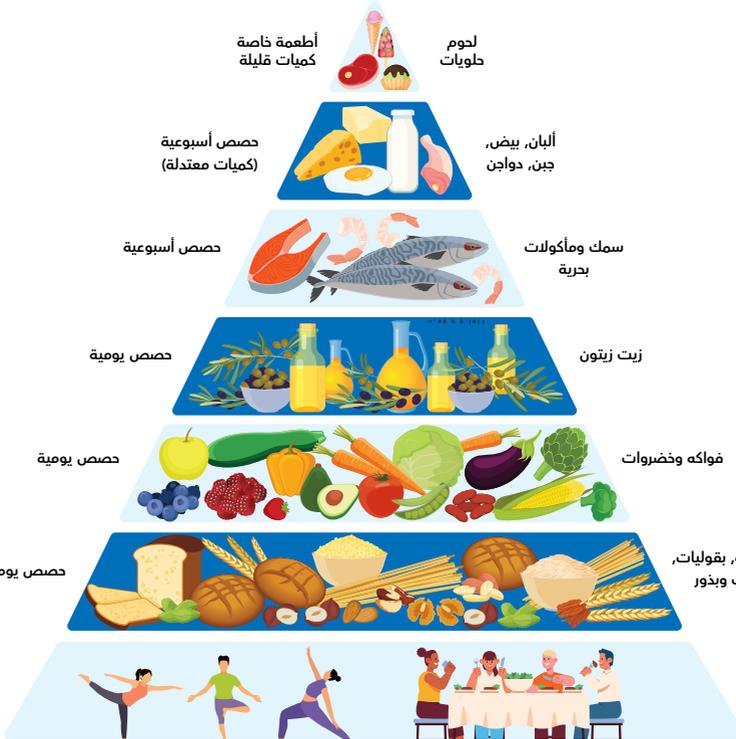
- « تناول الأطعمة الكاملة غير المصنعة مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات وزيت الزيتون.
- « تناول كميات معتدلة من الأسماك، والدجاج، ومنتجات الألبان، و
- « تقليل تناول اللحوم الحمراء بشكل كبير.
- يعد زيت الزيتون أحد العناصر الرئيسية في النظام الغذائي المتوسطي، نظراً لمحتواه العالي من الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة ومضادات الأكسدة، ويستخدم زيت الزيتون بدلاً من الدهون الأخرى مثل الزبدة والسمن، مما يساعد على خفض مستويات الكوليسترول وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.
- يعزز النظام الغذائي المتوسطي نمط حياة صحي، ويشجع الناس على تناول الطعام ببطء، وتذوق طعامهم، والاستمتاع بوجبات الطعام مع العائلة والأصدقاء، ويتم التركيز أيضاً على النشاط البدني، مع الأنشطة المشتركة بما في ذلك المشي وركوب الدراجات والسباحة.

كيفية اتباع النظام الغذائي المتوسطي

1. تناول المزيد من النباتات: املأ طبقك بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والمكسرات والبذور.
2. اختر الدهون الصحية: استخدم زيت الزيتون في الطهي والصلصات.
3. تناول حصص معتدلة من الدواجن والأسماك: قم بإدراجها في نظامك الغذائي عدة مرات في الأسبوع.
4. الحد من اللحوم الحمراء والحلويات: تناولها فقط في بعض الأحيان.

الهرم الغذائي للنظام الغذائي المتوسطي

تم هذا الهرم الغذائي بناءً على العادات الغذائية للبالغين الذين يعيشون لفترة طويلة في منطقة البحر الأبيض المتوسط، ويتبع هذا الهرم إرشادات غذائية عامة، بدلاً من تقليل الكميات، ويشجع الأكل الجماعي ونمط الحياة النشط كمكونات أساسية لأسلوب حياة صحي.



تمرين يومي، استمتع بالوجبات مع الآخرين

قائمة التسوق التي عليك تجهيزها لاتباع الحمية المتوسطية

فيما يلي مثال لقائمة التسوق المبسطة للنظام الغذائي المتوسطي:

المكسرات والبذور: اللوز، بذور اليقطين، بذور السمسم، البندق، الجوز، الكاجو، بذور عباد الشمس، الفستق، بذور القنب، الصنوبر. 

الأسماك: السردين، السلمون، قاروص البحر، الرنجة، التونة. 

الحبوب الكاملة: المعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة، والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة. 

البقوليات: الفول، العدس، البازلاء، الحمص، الفاصولياء. 

اللحوم: الماعز، الدجاج الحر، لحم البقر المرعى. 

الفواكه: العنب، التفاح، التوت، الحمضيات، الأفوكادو، الموز، البابايا، الأناناس. 

الخضار: البروكلي، الفطر، الكرفس، الجزر، اللفت، البصل، الكراث، الباذنجان. 

الخضروات المجمدة: خيارات الخضروات المختلطة الصحية. 

البيض: يفضل أن يكون عضوياً، خالياً من المحسنات التي يتم استخدامها في المداجن. 

المأكولات البحرية: سمك السلمون البري، والأسماك الدهنية الصغيرة مثل السردين، والأسماك البيضاء، والمحار، والتونة المعلبة منخفضة الصوديوم. 

الأعشاب والبهارات: الكزبرة، البقدونس، ورق الغار، النعناع، الأوريغانو. 

زيت زيتون بكر ممتاز. 

يمكن استخدام هذه المكونات في العديد من الأطباق المستوحاة من أصناف الطعام الخاصة بمنطقة البحر الأبيض المتوسط مثل السلطات والحبوب وأطباق المعكرونة والخضروات المشوية. قم أيضاً بتضمين الفواكه الطازجة لنظام غذائي متوازن.

نصائح لأكل صحي:

- قم بإزالة الأطعمة السريعة مثل الحلوى والحبوب المصنعة والمشروبات الغازية والمشروبات المحلاة صناعياً والمقرمشات وغيرها من الأطعمة المصنعة من مطبخك.
- إن تواجد أطعمة النظام الغذائي المتوسطي فقط في المنزل سيساعدك على الالتزام بخطة الأكل الصحي هذه.

حالات خاصة: مرض كرون نشط (متهيج)، عدم وجود تضيق في الأمعاء

النظام الغذائي للوقاية مرض كرون (CDED)

يعد هذا النظام عبارة عن نظام غذائي منظم ثلاثي المراحل مقترن بالتغذية المعوية الجزئية (المكملات الغذائية عن طريق الفم)، ويهدف إلى تحسين صحة الأمعاء عن طريق تقليل المكونات الغذائية الضارة وتعزيز تناول العناصر الغذائية الأساسية بشكل متوازن، ويعد هذا النظام خياراً أقل تقييداً للمرضى الذين يتطلعون إلى إدارة حالتهم من خلال النظام الغذائي، وسيتم شرح هذا النظام الغذائي لك ووصفه من قبل اختصاصي التغذية التابع لنا في فريق مدينة الشيخ شخبوط الطبية لعلاج داء الأمعاء الالتهابي إذا تم تحويلك إليه، والذي سيراقب تقدمك عن كثب.

كيف يعمل النظام الغذائي للوقاية مرض كرون؟

ينقسم النظام الغذائي إلى ثلاث مراحل:

- المرحلة الأولى (6 أسابيع):
 - 50% من السعرات الحرارية من المكملات الغذائية السائلة أو البودرة
 - نظام غذائي صارم يتضمن الأطعمة الإلزامية: صدور الدجاج والبيض والبطاطس والتفاح والموز (يجب تناولها يومياً)
- المرحلة الثانية (6 أسابيع):
 - 25% من السعرات الحرارية من المكملات الغذائية السائلة أو البودرة
 - نظام غذائي أقل تقييداً من المرحلة الأولى
- المرحلة الثالثة (المتابعة، لمدة غير محددة):
 - 25% من السعرات الحرارية من المكملات الغذائية السائلة أو البودرة
 - نظام غذائي موسع مع المزيد من التنوع.
 - يتم تخفيف القيود الغذائية في يومين من كل أسبوع

حالات خاصة: مرض كرون مع تضيق في الأمعاء

تعديل النظام الغذائي

قد يواجه المرضى الذين يعانون من مرض التهاب الأمعاء والذين يعانون من تضيقات معوية صعوبة في تناول الأطعمة اللينة والنباتية مثل الفواكه والخضروات النيئة بسبب قوامها، ويمكن أن تؤدي التضيقات إلى أعراض الانسداد لأن الجهاز الهضمي قد يتعرض لإصابة التهابية وتندب، مما يجعل من الصعب تحمل هذه الأطعمة.

نصائح لإدارة النظام الغذائي مع التضيقات المعوية

المضغ بعناية: امضغ جميع الأطعمة جيداً للمساعدة في تكسير الألياف وتسهيل عملية الهضم.
الطبخ والمعالجة: طهي أو معالجة الفواكه والخضروات للحصول على قوام ناعم. وهذا يجعلها أسهل في التحمل وتساعد على دمج مجموعة واسعة من الأطعمة النباتية في نظامك الغذائي.

خطوات لإعادة إدخال الأغذية النباتية في نظامك الغذائي بأمان

- خضار وفواكه مطبوخة/ مطهية على البخار: قم بإعداد الفواكه والخضروات عن طريق طهيها أو تبخيرها حتى تصبح طرية.
- خضار وفواكه مقشرة: قم بإزالة قشرة الفواكه والخضروات لتقليل محتوى الألياف.
- خضار وفواكه المهروسة/المخلوطة: اهرس الفواكه والخضروات أو امزجها للحصول على ملمس ناعم.

أمثلة على التعديلات الغذائية

- التفاح الخام: يمكن أن تسبب التفاحة اللينة غير المقشرة انسداداً.
- عصير التفاح: قوام سائل سميك يسهل تحمله.

من خلال اتباع هذه الإرشادات الغذائية، يمكن للمرضى الذين يعانون من داء الأمعاء الالتهابي والتضيقات المعوية دمج المزيد من الفواكه والخضروات في نظامهم الغذائي بأمان، وتحسين تناولهم الغذائي مع تجنب أعراض الانسداد. استشر دائماً فريق علاج داء الأمعاء الالتهابي التابع لمدينة الشيخ شخبوط الطبية وأخصائي التغذية لتكييف هذه الإرشادات وفقاً لاحتياجاتك الخاصة.

ملخص العلاجات الغذائية لداء الأمعاء الالتهابي

تعاون مع فريق علاج داء الأمعاء الالتهابي التابع لمدينة الشيخ شخبوط الطبية، بما في ذلك أخصائي التغذية، لإنشاء خطة تغذية مصممة خصيصاً لتلبية احتياجاتك الفريدة، حيث يضمن هذا النهج الفردي أن نظامك الغذائي يدعم أهدافك الصحية المحددة وإدارة مرض التهاب الأمعاء. تذكر أن الاحتياجات الغذائية يمكن أن تختلف بشكل كبير من شخص لآخر، وما يصلح لشخص ما قد لا يصلح لشخص آخر، لذلك من الضروري أن يكون لديك استراتيجية شخصية وشاملة.

المصدر:

[التحديثات المتعلقة بأفضل الممارسات السريرية المتعلقة بالحمية والعلاج الغذائي لمرضى التهاب الأمعاء. طب أمراض الجهاز الهضمي - مراجعة من قبل الخبراء. \(gastrojournal.org\)](http://gastrojournal.org)



عالمٌ من الخبراء، لك.

800 SSMC | ssmc.ae
7 7 6 2

