



العلاج الغذائي

لمشاكل الجهاز الهضمي

مقدمة

فيما يلي أعراض مختلفة لأمراض الجهاز الهضمي، و الإرشادات الغذائية التي تساعد في تخفيف هذه الأعراض:

الغثيان و القيء

- الغثيان : هو شعور يأتي على هيئة موجات في مؤخرة الحلق، أو المعدة أو كليهما، و تصاحبه عادة جملة من الأعراض، مثل : تزايد إفراز اللعاب، الدوار، الصداع الخفيف، صعوبة البلع، تغيرات بحرارة الجلد، الخفقان السريع.

- التقيؤ : هو جملة من التقلصات في عضلات البطن، التي تجبر المعدة على تفريغ محتوياتها عن طريق الفم. و قد لا يصاحب التقيؤ غثيان. قد يُعاني المريض من الغثيان فحسب، أو التقيؤ دون غثيان أو كليهما. أو قد يحدث الجيشان الجاف للمعدة أو المريء دون حدوث تقيؤ.

- الجيشان الجاف : هو حدوث تشنجات و انقباضات متكررة بالحجاب الحاجز و عضلات البطن و عضلات المعدة، في محاولة للتقيؤ دون خروج شيء من الفم.



الإرشادات الغذائية للغثيان و القيء

- تناول الأطعمة الجافة فور نهوضك من السرير (أو استيقاظك من النوم)، كالبسكويت أو الشابورة أو الخبز.
- تجنب الأطعمة ذات الروائح القوية، كالأطعمة المضاف إليها البهارات.
- يجب مضغ الطعام جيداً .
- يُفَضَّل تناول وجبات صغيرة متكررة (6-8 وجبات صغيرة يومياً).
- يجب عدم شرب السوائل في أوقات الوجبات (اشرب السوائل بين الوجبات وليس معها).
- يجب تجنب الأطعمة المقلية أو الدهنية أو السكرية.
- تجنب الإستلقاء بعد تناول الطعام مباشرةً.
- لا تترك أي وجبة وحافظ على تناول وجباتك بانتظام، فالجوع يزيد من حدة الغثيان.
- ابقِ رأسك مرفوعاً بعد تناول الوجبة، لنصف ساعة على الأقل.
- تناول المشروبات الباردة بين الوجبات.
- اغسل فمك بالفرشاة و المعجون أو بغسول الفم أو امضغ القليل من النعناع لتشعر بالانتعاش.



الإسهال

الإسهال هو تغير في كثافة البراز، وتحوله إلى محتوى مائي أو هو زيادة في عدد مرات التبرز وتجاوزه المعدل الطبيعي (أكثر من 3 مرات). و عادة ما يكون الإثنين معًا.

الإرشادات الغذائية للإسهال

- إذا لاحظت تغير كثافة البراز لديك فيمكنك البدء بتناول المرق و الشاي و شرائح الخبز (التوست).
- يفضل تقسيم احتياجك الغذائي ما بين 4-6 وجبات صغيرة متكررة خلال اليوم.
- يمكن تناول الموز و الأرز المسلوق و التفاح المقشر للمساعدة في تخفيف الإسهال.
- يجب شرب كميات كافية من الماء , للوقاية من الإصابة بالجفاف.
- تجنب تناول الأطعمة الساخنة .
- تجنب منتجات الحليب و مشتقاته, إن كانت تسبب الإسهال أو تزيد من حدته (خلال فترة مرضك)
- قلل من تناول الأطعمة الدهنية.



الإمساك

الإمساك هو عبارة عن صعوبة مرور البراز أو قلة في عدد مرات التبرز (أقل من ٣ مرات في الأسبوع).

الإرشادات الغذائية للإمساك

- يجب زيادة الكميات المتناولة من الخضار و الفواكة (دون تقشيرها و يُفضل أكل الفواكة كاملة دون عَصْرِها), و منتجات الحبوب الكاملة, كالجزر و التفاح و الخبز الأسمر (الزيادة كمية الألياف المتناولة).

- يمكن شرب كوب أو كوبين من الماء الدافئ عند الإستيقاظ من النوم. كما يجب شرب كميات كافية من الماء (6 إلى 8 أكواب من الماء يوميًا).

- يجب تجنب تناول الأطعمة الدهنية أو المقلية.

- حافظ على ممارسة الرياضة بشكل يومي, فهي تحفز حركة الأمعاء و تساعد على تقوية العضلات.

- تجنب تناول الأطعمة المسببة للغازات , كالملفوف و البصل أو الثوم.



الإرجاع المعدي المريئي

الإرجاع المعدي المريئي هو عبارة عن قصور في معدة المريء السفلية، مما يؤدي إلى رجوع محتويات المعدة إلى المريء. وبما أن محتويات المعدة عادة ما تكون بسبب الحموضة، فإن تماسها مع الغشاء المخاطي للمريء يؤدي إلى إتهابه، وقد يؤدي أيضاً إلى تقرحات وأحياناً قد يسبب نزيف في الطبقة المحيطة للمعدة والمريء.

الإرشادات الغذائية للإرجاع المعدي المريئي

- تناول وجبات صغيرة متكررة خلال اليوم.
- تناول أطعمة ليّنة سواء مطبوخة أو طازجة قابلة لمضغ والهضم بسهولة.
- ابق رأسك مرفوعاً بعد تناول الوجبة لساعتين، و توقف عن تناول الطعام قبل النوم بساعتين إلى 3 ساعات.
- تجنب الأطعمة المنبهة (التي تحتوي على الكافيين)، كالشوكولاته و الشاي و القهوة و الثوم و المشروبات الغازية.
- قلل من تناول الملح .
- اتبع حمية قليلة الدهون، و تجنب الأطعمة المقلية و المكسرات و الصلصات و الكريما و رقائق البطاطس.
- يمكن زيادة الكمية المتناولة من الألياف الغذائية كإجراء وقائي، بالإضافة لممارسة التمارين الرياضية.

ملاحظة: التدخين يزيد من سوء و حدة الارجاع

للحفاظ على صحة جهازك الهضمي و للوقاية من الأمراض (بشكل عام), فيجب تناول أطعمة صحية متنوعة تشمل جميع المجموعات الغذائية. بالإضافة إلى ممارسة التمارين الرياضية بانتظام





جميع الحقوق محفوظة

١٤٣٢-٢٠١١