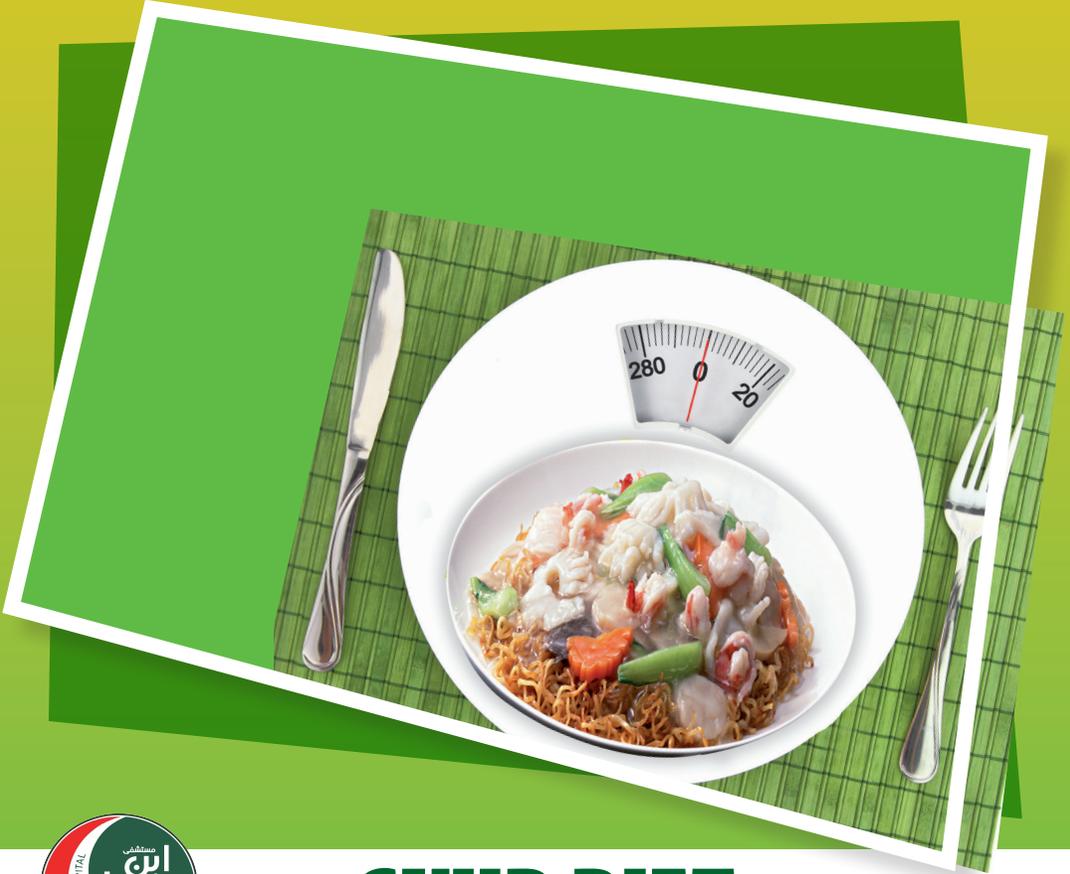




# النظام الغذائي

لداء مهاجمة نخاع العظم المزروع للجهاز الهضمي



**GVHD DIET**



# النظام الغذائي

لداء مهاجمة نخاع العظم المزروع للجهاز الهضمي



## مقدمة :

تعتبر مهاجمة نخاع العظم المزروع للجهاز الهضمي من الأعراض الشائعة بعد زراعة الخلايا الجذعية مما يستلزم مراقبة عملية الهضم والإسهال والفتيان والقيء وآلام البطن وغيرها. تساعد هذه الحمية المريض على كيفية البدء بتناول الأطعمة والتقدم في مراحلها بحسب تحمله للأطعمة مراعين في ذلك الكمية والنوعية.

## مراحل النظام الغذائي

سنوضح تالياً كيفية التقدم بين مراحل النظام الغذائي عند مهاجمة نخاع العظم المزروع للجهاز الهضمي:

### المرحلة الأولى:

عند اشتداد الإسهال مع آلام شديدة في البطن: يُمنع تناول أي شيء عن طريق الفم.

## المرحلة الثانية:

عند الشعور بتحسن في آلام البطن وحجم الإسهال ٥٠٠ مل أو أقل يومياً:

**الحمية:** ابدأ بتناول ٦٠ مل من السوائل التالية كل ساعتين:

- شاي بدون كافيين - بدون نعناع
- تانج / كول ايد
- ماء الرز المسلوق
- عصير تفاح مخفف بالماء
- عصير توت برّي مخفف بالماء
- مرق دجاج أو لحم خالي من الدسم
- مثلجات من العصائر الشفافة مثل عصير التفاح
- زيادي قليل الدسم



**ملاحظة:** يمكن إضافة ملعقة صغيرة من السكر أو رشّة ملح حسب الرغبة.

## المرحلة الثالثة :

عند الشعور بتحسن في آلام البطن وقوام الفضلات شبه متماسك حيث يُضاف إلى ما ذكر في المرحلة الثانية نصف كوب من الآتي:

- أرز مسلوق
- رقائق الأرز الهشة
- خبز أبيض
- بطاطس مشوية مقشرة
- معكرونة مسلوقة
- جزر مسلوق
- شوربة الشوفان
- بسكويت مالح
- شابورة
- نصف موزة
- نصف دراق معلب
- نصف كمثرى معلبة



## ملاحظات:

- يمكن إضافة ملعقة صغيرة من الزيت إلى الطعام.
- يجب البدء بتناول نوع واحد من هذه الأصناف المدرجة مع الانتظار لمدة ١ - ٢ ساعة لترقب حدوث أي أعراض جانبية مثل الإسهال أو غيابه قبل الانتقال إلى النوع التالي، وفي حالة ظهور الإسهال مجدداً عليك الامتناع عن تناول آخر صنف وارجع للصنف الذي سبقه.

## المرحلة الرابعة :

آلام خفيفة في البطن أو شبه معدومة وقوام الفضلات متماسك، أضف إلى ما ذكر في المرحلة الثالثة واحداً من الآتي:

- ٩٠ غرام دجاج مطبوخ (مسلوق أو مشوي)
- ١ بيضة مسلوقة
- 1/2 كوب سمك التونا (معلب في الماء)
- 1/2 كوب شوربة الدجاج مع الشعيرية
- 1/2 سندويش تونا أو دجاج أو ديك رومي أو بيض مع قليل من المايونيز قليل الدسم على خبز أبيض
- ٢ بسكويت هش (WAFERS)
- قطعة صغيرة كيكة إسفنجية
- 1/2 كوب من الفاصوليا الخضراء المطبوخة جيداً
- 1/2 كوب بطاطس حلوة مشوية

### ملاحظات:

- إذا لوحظ وجود بعض الدهون في الفضلات يجب التقليل من الدهون المضافة إلى الطعام.
- تناول صنفاً واحداً من المأكولات بالكمية المحددة والانتظار لمدة ١ - ٢ ساعة تقريباً قبل البدء بالصنف التالي.
- الحماية في جميع المراحل تكون قليلة اللاكتوز (أي لا توجد بها مادة الحليب) وقليلة الألياف والحوامض والبهارات والدسم والكافيين.

## المرحلة الخامسة :

في حال عدم وجود أي أعراض جانبية وعملية الإخراج طبيعية، وفي هذه المرحلة على المريض:

- الاستمرار المريض بإتباع حمية قليلة البكتيريا
- تناول كمية صغيرة من الأطعمة في وجبات متعددة

هذه الحمية هي قليلة الدهون وقليلة الألياف وقليلة بالأطعمة المسببة للحموضة وقليلة بالبهارات أيضاً، وكلها تسبب بعض الإزعاج وصعوبة في الهضم، ولكن يمكن إدخالها تدريجياً إلى الحمية حسب التحمل، ونذكر من هذه الأطعمة التالي:

✦ الخضروات (العالية بالألياف): الخرشوف، البازيلا، الملفوف، البروكلي، الذرة، الخيار، الباذنجان، الفلفل البارد، البقدونس، الفجل، اللفت، السبانخ، الملوخية وإدخالها تدريجياً على الحمية حسب تحمل المريض.

✦ البقوليات: الفاصوليا، الفول، اللوبيا، العدس والحمص.

✦ النشويات (العالية بالألياف): الخبز البر الكامل (النخالة)، رقائق الفطور

الهشة العالية بالألياف (أكثر من ٢ غم ألياف في الحصة الواحدة)

✦ البهارات الحارة والشطة

## مجموعات الطعام حسب حمية قليلة البكتيريا

### منتجات الألبان

الحصص اليومية: ٢ أكواب

**ملاحظة:** في حالة ظهور بعض الإسهال أو المغص عند تناول الحليب يجب تناول أنزيم اللاكتوز واستشارة أخصائية التغذية.

الأطعمة الممنوعة	الأطعمة المسموحة
<ul style="list-style-type: none"><li>• الحليب غير المبستر ومنتجات الحليب غير المبسترة</li><li>• الأجبان الطرية المكشوفة مثل الفيتا والجبن البلدي والدوبل كريم</li><li>• الأجبان المعفنة المعتقة مثل روكفورت والقشقوان والبارميزان</li><li>• الألبان المضاف إليها البكتيريا مثل أكتيفيا</li><li>• الأجبان المخلوطة بالخضار الطازجة</li><li>• الآيس كريم غير المصنوع أو غير المبستر</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• الحليب قليل الدسم المبستر</li><li>• الحليب المقشود المبستر</li><li>• الحليب بالشوكولاته المبستر</li><li>• مهلبية الكاسترد</li><li>• الآيس كريم المصنوع من الحليب المبستر</li><li>• مخفوق الحليب المبستر المصنوع من الحليب المركز والمكثف</li><li>• الألبان والأجبان المبسترة المعلبة</li><li>• مثل البقرة الضاحكة أو كرافت</li><li>• حليب الصويا</li></ul>



## الفواكه والعصائر

الحصص اليومية: 1/2 كوب مرتان أو أكثر

### الأطعمة الممنوعة

- بعض أنواع الفواكهة الطازجة والتي يصعب تقشيرها وتكون قابلة للتلف بسرعة مثل الخوخ والكمثرى والعنب
- عصير الفاكهة الطازجة (غير المبستر)
- الفاكهة المجففة مثل الزبيب والتمر إلا اذا تعرضت للطبخ والحرارة

### الأطعمة المسموحة

- الفواكه المطبوخة أو المعلبة وبعض أنواع الفاكهة ذات القشور السميكة والتي يمكن تقشيرها مثل البرتقال والموز والليمون
- عصير الفاكهة المعلب والمبستر
- الفواكه المثلجة المبسترة

**ملاحظة:** يجب استخدام جميع المعلبات مرة واحدة فقط

## الخضراوات

الحصص اليومية: 1/2 كوب مرتان أو أكثر

**ملاحظة:** يجب أن تكون الخضراوات مطبوخة جيداً أو طرية

### الأطعمة الممنوعة

- جميع الخضار النيئة
- جميع أنواع السلطات
- الخضار المطبوخة جزئياً مثل الطعام الصيني
- البطاطس غير المقشرة

### الأطعمة المسموحة

- الخضراوات الطازجة أو المثلجة المطبوخة أو المعلبة
- عصير الخضار المعلب مثل الطماطم

## اللحوم و البروتينات

الحصص اليومية: ٩٠ غرام ٣ مرات أو أكثر

**ملاحظة:** يجب أن تكون اللحوم لينة، قليلة الدهون ومطهية جيداً بالفرن أو مسلوقة.

الأطعمة الممنوعة	الأطعمة المسموحة
<ul style="list-style-type: none"><li>• اللحم والدجاج المطبوخ جزئياً</li><li>• الأسماك النيئة والقواقع البحرية</li><li>• والطعام المقلي جزئياً مثل الطعام الصيني</li><li>• البيض النيء أو المطبوخ جزئياً</li><li>• النقانق والهوت دوغ والمرديلا، والسوشي، والساشيمي</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• لحم الغنم والبقر والدجاج</li><li>• السمك المطهي جيداً</li><li>• البيض الطازج المطبوخ جيداً</li><li>• المرق المطبوخ من المكونات المسموحة</li><li>• البقوليات المطبوخة مثل العدس، الفول، الحمص والفاصوليا</li><li>• الشوربات المعلبة</li><li>• التونة المعلبة</li></ul>



## الخبز والمعجنات والنشويات والحلويات

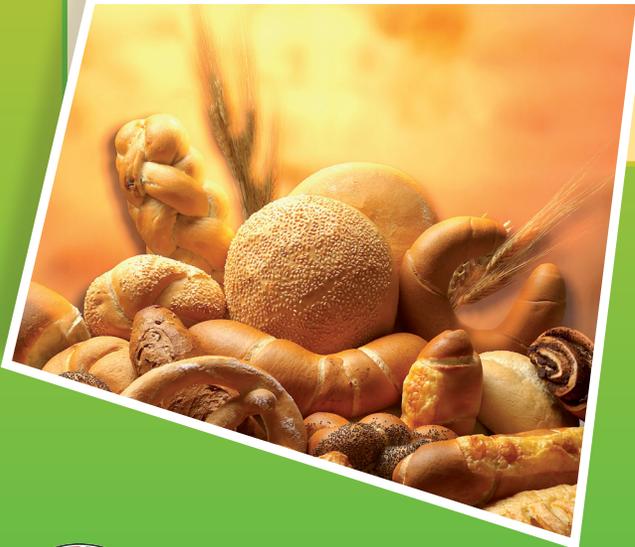
**ملاحظة:** يجب استخدام القليل من الدهون والزيوت حسب تحمل المريض

### الأطعمة الممنوعة

- الخبز المحشو بالكسترد والكريما الطازجة
- المعجنات التي تحتوي على خميرة وغير مخبوزة جيداً
- الخميرة غير المخبوزة
- الحلويات المزيّنة بالمكسرات النيئة
- السيريال الذي يحتوي على مكسرات أو فواكه مجففة
- الكيكات الجاهزة المثلجة المحشوة بالكريما

### الأطعمة المسموحة

- الخبز الأبيض والأسمر
- المافن البسكويت
- الشابورة- الدونت السادة
- البانكيك
- التوست والصامولي
- السيريال السادة الجافة أو المطبوخة
- البطاطس البيضاء الحلوة المطبوخة بدون قشر
- البطاطا الحلوة
- شيبس البطاطا
- المعكرونة والسباجيتي
- الأرز
- الكيك الأسفنجي السادة
- المعمول بالمكسرات والتمر



## الزيوت والدهون

**ملاحظة:** يجب استخدام القليل من الدهون والزيوت حسب تحمل المريض

الأطعمة الممنوعة	الأطعمة المسموحة
<ul style="list-style-type: none"><li>• صلصة السلطات المصنوعة من جبن طري أو بيض أو أعشاب</li><li>• المكسرات النيئة أو المحمصّة بالقشر</li><li>• المايونيز المصنوع في المنزل والذي يحتوي على البيض النيء</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• المارجرين والزبدة</li><li>• الزيوت النباتية</li><li>• الصلصة المطبوخة</li><li>• الزيت والخل المبستر</li><li>• المكسرات الطازجة المحمصّة</li><li>• المايونيز المعلب للاستخدام الواحد</li><li>• مبيضّ القهوة</li><li>• زبدة الفول السوداني المعلبة</li></ul>



## متفرقات

### الأطعمة الممنوعة

- عصيرات الفواكه والخضار غير المبسترة
- المشروبات المصنعة من عصائر مركزة والمضاف إليها ماء غير معقم
- الشاي المثلج
- شاي الممتة
- ماء زمزم
- المخللات المصنوعة في المنزل
- الحلبة
- الحبة السوداء
- المرّة

### الأطعمة المسموحة

- المنكهات والبهارات والأعشاب
- المضافة خلال الطهي فقط وبكمية معتدلة
- المربى والجلي بكميات معتدلة
- العسل المبستر المعلب
- الحلوة والعلكة
- الشوكولاتة والكاكاو
- الكاتشب المعلب للاستخدام الواحد
- القهوة العربية مع الهيل المغلية جيداً
- والشاي المغلي بكميات معتدلة
- الثلج المصنوع من مياه معبأة
- المخللات المصنعة المعبأة بكميات معتدلة
- الملح والسكر بكميات معتدلة
- بودرة التانج مع المياه المعبأة
- المشروبات الغازية والتقليل منها

