

حمية قليلة الألياف والبقايا

الهدف من هذه الحمية :

إن الألياف الغذائية هي الجزء الذي لا يُهضم من النبات والذي يحافظ على قوام النبات، وتشمل الألياف الغذائية السليولوز والهيميسليولوز وعديد السكريد والبكتين والصمغ وصمغ الجذور والخشب، وبالرغم من عدم وجود رابط كيميائي بينها إلا أنها جميعها تقاوم الهضم في جسم الإنسان وهذه المقاومة هي التي تجعل الألياف مهمة لعمل الأمعاء الغليظة أو القولون بشكل طبيعي كما أنها ذات علاقة باضطرابات الأمعاء الغليظة أو القولون أيضاً.

في بعض الحالات لا بد من تحديد كمية الألياف وتشمل هذه الحالات التهاب الرتج الحاد أو شبه الحاد، والمراحل الحادة من حالات التهابية معينة في الأمعاء كالتهاب القولون التقرحي أو داء «كرون»، وقد يتم إتباع حمية قليلة الألياف أو البقايا بعد بعض العمليات الجراحية في الأمعاء كمرحلة انتقالية إلى الحمية العادية، كما يمكن إتباع الحمية قليلة الألياف لفترة من الوقت بعد إجراء فغر القولون أو اللفائفي.

إذا سببت الحمية قليلة الألياف أو البقايا مغصاً أو انزعاجاً في البطن، يجب إخبار أخصائي التغذية أو الطبيب بشكل فوري.

المجموعات الغذائية

✓ تناول

جميع منتجات الحليب

عصير الخضار من دون اللب
الخضار التالية مطبوخة: القرع الأصفر (من دون بذور)، الفاصوليا الخضراء، الفول الشمعي، السبانخ، اليقطين، الباذنجان، البطاطس (من دون قشر)، الهليون، الشمندر، الجزر، عصير الطماطم ومعجونها

عصير الفاكهة من دون اللب، الفاكهة المعلبة (ما عدا الأناناس) الموز
الفاضج، البطيخ، التفاح المقشر والمطبوخ، البرتقال، الجريب فروت بدون قشرة، الجلي

الخبز ووجبات الحبوب المحضّرة من الطحين الأبيض،
المعكرونة، الرز الأبيض، بسكويت الشاي والنشاء

اللحوم، الدواجن، البيض، المأكولات البحرية، الجبن القريش
وأجبان خفيفة أخرى

جميع الزيوت، المارجرين، الزبدة.

جميع ما هو غير مذكور في قائمة (تجنب)

جميع ما هو غير مذكور في قائمة (تجنب)

المجموعة

الحليب ومنتجاته
(كوبان أو أكثر يومياً)

الخضار
(٢ حصص يومياً)
الحصة الواحدة ½ كوب

الفاكهة
(٢ - ٣ حصة يومياً)
الحصة الواحدة ½ كوب

النشويات - كالخبز والحبوب
(٤ حصص أو أكثر يومياً)

اللحوم أو بدائل اللحوم
(٥ - ٦ أونصات يومياً)

الدهون والزيوت
(تعتمد الحصة على مقدار السعرات الحرارية المسموح بها)

الحلويات
(تعتمد الحصة على مقدار السعرات الحرارية المسموح بها)

متفرقات

✗ تجنب

للحمية قليلة الألياف، كوبان فقط من منتجات الحليب

عصير الخضار مع اللب، الخضار غير المطبوخة، الخضار
المطبوخة غير الواردة في قائمة (تناول)

عصير الفاكهة مع اللب، الأناناس المعلب، الفاكهة الطازجة
ما عدا الواردة في قائمة (تناول)، البرقوق، عصير البرقوق،
الفاكهة المجففة، المربي، المرملا (أي المربي بقشرها)

الخبز المصنوع من القمح الكامل، وجبات الحبوب، الرز
الأسمر، حبوب النخالة، طحين الشوفان

زبدة الفول السوداني الخشنة، المكسرات، الحبوب،
الفاصوليا المجففة، البازلاء المجففة، اللحوم القاسية،
التفانق، السردين، اللحوم المقلية، الأجبان الحادة والمعتمة

جوز الهند، زيوت القلي

الحلويات التي تحتوي على مكسرات أو جوز هند،
الزبيب، الحبوب أو البذور

الفشار، المخللات



حمية قليلة الألياف والبقايا

Low Fiber Low Residue Diet



العشاء

صدر دجاج مسلوق ٩٠ غرام
معكرونة ١/٢ كوب
جزر مطبوخ ١/٢ كوب
شريحة خبز أبيض
زيت نباتي ١ ملعقة صغيرة
دراق معلب ١/٢ كوب
حليب مقشود ١ كوب
قهوة ٣/٤ كوب
سكر ١ ملعقة صغيرة
مبيض قهوة
ملح / بهار
١ ملعقة كبيرة جلي

هذه الحمية تحتوي على:

- ١٥٧٦ سعرة حرارية
- ٨٩ غرام بروتين
- ٢١٥ غرام نشويات
- ٤٥ غرام دهون
- ٢٨١٧ ملغم صوديوم
- ٢٥١٠ ملغم بوتاسيوم

ملاحظة :

إن إتباع حمية قليلة الألياف لفترة طويلة من الزمن يستلزم تناول أقراص من الفيتامينات يومياً أو مكملات غذائية أخرى بعد استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية، وذلك لأن هذه الحمية غير كافية بكمية الخضروات والفواكه.

نموذج غذائي ليوم واحد

الطور

عصير برتقال ١/٢ كوب
كورن فليكس ١ كوب
بيضة مسلوقة واحدة
شريحة خبز أبيض
مارجرين ملعقة صغيرة
حليب مقشود ١ كوب
قهوة ٣/٤ كوب
سكر ١ ملعقة صغيرة
مبيض قهوة
ملح / بهار
١ ملعقة كبيرة جلي



الغداء

سمك مشوي ٩٠ غرام
رز أبيض ١/٢ كوب
فاصوليا خضراء مطبوخة ١/٢ كوب
خبز أبيض ١ شريحة
مارجرين ١ ملعقة صغيرة
تفاح مقشر ومسلوق
قهوة ٣/٤ كوب
سكر ١ ملعقة صغيرة
مبيض قهوة
ملح / بهار
١ ملعقة كبيرة جلي

