



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

حمية غذائية وقائية

للارتيكاريا

A prophylactic diet
for urticaria



حمية غذائية وقائية للارتيكاريا

تتبع هذه الحمية لمدة 3 أسابيع ، إذا لم تظهر الارتكارية ، يمكن البدء بتناول المأكولات الممنوعة واحداً واحداً في كل أسبوع جديد.

يجب عليك أن تلاحظ ما اذا كانت هنالك أي مأكولات اخرى مثيرة للحساسية، و عندئذ يجب أيضا تجنبها.



الأطعمة المذكورة أعلاه قد لا تكون وحدها المثيرة للحساسية ولكنها الأكثر شهرة بآثاره الحساسية، وعليك أن تلاحظ نفسك ما الذي قد يثير حساسيتك.



المسموح

صلصة التفاح



لحم الخروف



الدجاج



لحم البقر



الخبوخ



الأرز



الكرز



البطاطس



الزبدة



الجزء



السكر



البازلاء



القهوة والشاي بدون حليب أو ليمون



القرع





تجنب

الشوكولاتة



البهارات



الجوز والمكسرات



الكستناء



الفاول السوداني



الموز



الطماطم



الأنفوكادو



الفراولة



المحار



الشمام



السّمسم



الحليب



المحليات الصناعية (الاسبارتيم وغيرها)





تجنب

باشن فروت



الجبين



الكيوي



الثوم



المأكولات البحرية



البصل



البيض



المصادر والمراجع:

جميع الصور محفوظة الحقوق لـ FlatIcon

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريي الأمراض الجلدية
في مستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم التوعية الصحية

IAU-20-102



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University