



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

حمية علاج الإمساك

(مرتفعة الألياف)

Constipation Nutrition

Management

(High fiber diet)

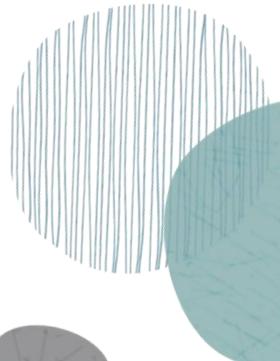
ما الذي قد يسبب الإمساك؟

- قلة الحركة.
- اختلال في النظام الغذائي , قلة أكل الأطعمة المحتوية على الألياف أو قلة شرب السوائل.
- تغيير في نمط وأسلوب الحياة أو الضغوطات النفسية كالسفر , أو الحمل .
- استخدام بعض الأدوية المسببة للإمساك.



كيف يمكنني منع الإمساك؟

- ممارسة النشاط الرياضي والحركة باستمرار.
- يجب أن يكون النظام الغذائي متوازن ويحتوي على كمية وافرة من الألياف.
- احرص على أن تتناول قدر كافي من السوائل خلال النهار (١.٢-١.٦ كوب ماء باليوم).
- يجب المحافظة على حركة الأمعاء الطبيعية حتى لو لم يكن هناك رغبة للإخراج (التبرز) ويجب الاستجابة لرغبة الإخراج وعدم كبحها.



نصائح لإضافة الألياف لنظامك الغذائي:

- من المهم أن تكون وجباتك تشمل على الألياف بكميات كافية. يعتمد احتياج الألياف على العمر والجنس ، قد تحتاج إلى ٢٥-٣٥ جرام من الألياف يوميًا، ولكن تأكد من زيادة كمية الألياف الخاصة بك تدريجيًا للحد من الانتفاخ والغازات.
- تناول الخبز الأسمر أو من الحبوب الكاملة ، احرص على أن تكون اختياراتك متضمنة نسبة عالية من القمح الكامل ، مثل الشوفان ، النخالة ، الرز الأسمر ، الحبوب ، الشعير والكينوا.
 - قارن الملصقات الغذائية للمنتجات المتشابهة لاختيار المنتجات الأعلى في كمية الألياف.



نصائح لإضافة الألياف لنظامك الغذائي:

- استخدم الطحين الأسمر الكامل في الخبز.
- احرص على الإكثار من تناول الفاكهة والخضروات الطازجة عوضًا عن عصائرها , تناول الفاكهة والخضار مع القشر.
- يعد الزبادي (الروب) خيار جيد للإمساك , فهو يحتوي على البكتيريا النافعة التي تحسن من أعراض الإمساك.
- تناول الأطعمة الطبيعية التي تقوم مقام المليينات مثل الخوخ , البرقوق وعصيره , التين , الزبيب , والبابايا.



نصائح لإضافة الألياف لنظامك الغذائي:

- الحد من الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة , فهي تعد عالية بالدهون الضارة.
- اذا كنت تتناول مكملات الحديد والكالسيوم , استشر طبيبك للتقليل من كمية الجرعة وتوزيعها في فترات متباعدة.
- حاول إضافة بذور الكتان والنخالة غير المصنعة إلى نظامك الغذائي. ابدأ بملعقة صغيرة من النخالة وملعقة كبيرة من بذور الكتان المطحونة في عصير التفاح أو الحبوب.



الأطعمة الموصى بها :

المجموعة الغذائية	الأطعمة التي تحتوي كمية من الألياف لا تقل عن ٤ جرامات في الحصة
الحبوب	$\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{3}$ كوب حبوب إفطار عالية الألياف. تحقق من الحقائق التغذوية للملصق الغذائي للمنتج , اختر المنتجات التي تحتوي على ٤ جرام ألياف وأكثر في الحصة.
الفاصوليا المجففة	$\frac{1}{2}$ كوب فاصوليا حمراء مطبوخة , وفاصوليا بيضاء , أو بازلا سوداء.
الخضروات	الخرشوف المطبوخ , بطاطا حلوة متوسطة (مخبوزة , مع قشر) , بطاطا متوسطة (مخبوزة , مع قشر) , نصف كوب بازلاء خضراء (مطبوخة)
الفاكهة	$\frac{1}{2}$ كوب توت اسود او احمر . ٤ حبات من البرقوق (المجفف).

الأطعمة الموصى بها :

الأطعمة التي تحتوي على 1-3 جرام من الألياف في الحصة.	المجموعة الغذائية
تفاحة، ½ كوب مشمش (معلب)، موزة، 3 تمرات ، 1 تين متوسط ، ½ حبة جريب فروت، حبة كيوي برتقالة، حبة خوخ أو ½ كوب معلبة، ¼ كوب زبيب، ½ كوب فراولة.	الفاكهة
½ كوب بنجر (طازج ومعلبة) ، 2/1 كوب بروكلي ، ½ كوب جزر، ½ كوب قرنبيط ، ½ كوب ذرة ، ½ كوب بطاطس ، ½ كوب سبانخ و الكرنب (الكيل) ، ½ كوب بطاطا حلوة ، ½ كوب طماطم.	الخضروات

الأطعمة الموصى بها :

المجموعة الغذائية	الأطعمة التي تحتوي على ١-٣ جرام من الألياف في الحصة.
البقوليات	١ شريحة خبز من القمح الكامل، او الفريكة. ٢ ملعقة طعام نخالة، أو الأرز. ٢ ملعقة كبيرة من جنين القمح أو دقيق القمح الكامل
أخرى	٢ ملعقة طعام من اللوز أو الفول السوداني. ١ كوب الفشار.

المصادر والمراجع:

- Academy of Nutrition and Dietetics , nutrition care manual 2021 – 2022
- جميع الصور التوضيحية من canva.com

الإعداد والتدقيق:

تم اعداد و مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل أخصائيين قسم التغذية العلاجية بمستشفى الملك فهد الجامعي .

قسم التغذية العلاجية
وحدة التوعية الصحية
IAU-22-105



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University