



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

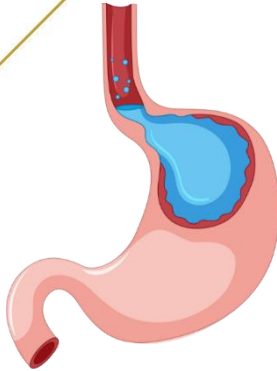
مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

ارتجاع المريء

Gastroesophageal

Reflux Disease

(GERD)



ارتجاع المريء

ارتجاع المريء هو أحد أمراض الجهاز الهضمي المزمنة ، يحدث عند إرتجاع حمض المعدة أو محتواها الى المريء.

بعض الأنماط الصحية التي قد تساعد في تقليل

حدوث الإرتجاع

عدم التدخين

تناول الطعام بهدوء ، و عدم تناوله واقفًا

تجنب تناول الأطعمة لمدة ٣ ساعات قبل النوم

ممارسة الرياضة ٣ أو ٤ مرات اسبوعيًا

تناول وجبات صغيرة و متعددة خلال اليوم

رفع الرأس لمسافة ٦-٩ إنشات عند النوم

الأطعمة الموصى بها

مشتقات الحليب قليلة أو خالية الدسم

حليب بودرة / مبخر

حليب

جبن

آيس كريم

زبادي/ لبن

حليب الصويا

اللحوم و الأطعمة الغنية بالبروتين

الدجاج و البيض

السّمك

اللحم المطبوخ جيدا

البقوليات كالفول و البازلاء

المكسرات و زبدة المكسرات قليلة الدهون



الأطعمة الموصى بها

الحبوب المحضرة دون إضافة دهون

على أن تكون نصف الكمية المتناولة من الحبوب الكاملة

الفاكهة و الخضروات المحضرة دون إضافة دهون

احرص على تناول أنواع مختلفة و ملونة خصوصًا
الخضراء و البرتقالية.

الدهون

بحد أقصى ٨ ملاعق صغيرة يوميًا من الدهون الصحية
كزيت الزيتون و زيت الكانولا.

البهارات

عدا الفلفل

المشروبات

منزوعة الكافيين

الأعشاب

عدا النعناع

الأطعمة الغير موصى بها

الإمتناع أو تقليل هذه الأطعمة يمكن أن يساهم في تقليل أعراض ارتجاع المريء و خصوصًا الأطعمة المرتفعة بالدهون

مشتقات الحليب كاملة الدسم

حليب كامل الدسم

حليب الكاكاو

الكرمة

زيادي كامل الدسم

الأجبان مرتفعة الدهون

الأطعمة المقلية

الخضار المقلي

البطاطس

الدونات

اللحوم

النقانق

البيبروني

اللحوم المقلية

الأطعمة الغير موصى بها

الإمتناع أو تقليل هذه الأطعمة يمكن أن يساهم في تقليل أعراض ارتجاع المريء

ورق النعناع

الفلفل

الكاكاو

المكسرات و زبدة المكسرات

استهلاك أكثر من ٨ ملاعق صغيرة من الزيت أو الزبدة خلال اليوم.

المشروبات المحتوية على الكافيين أو نسبة قليلة منه مثال: القهوة، الشاي، بعض المشروبات الغازية.

بعض الفاكهة و الخضروات قد تساهم في زيادة الإرتجاع و تختلف من شخص لآخر , عند حدوث ذلك لا بد من تجنبها



المصادر والمراجع:

Academy of Nutrition and Dietetics

Nutrition care manual 2021 – 2022

All used pictures are from Canva.

المراجعة والتدقيق:

تم إعداد و مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل أخصائيين التغذية العلاجية

بمستشفى الملك فهد الجامعي

قسم التغذية العلاجية
وحدة التوعية الصحية
IAU-22-108



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University