



## الخدمات الطبية الملكية

### شعبة الخدمات العامة والتغذية

### الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

### مرض كرونز



المجموعة الغذائية	الأغذية التي يجب تجنب تناولها
الحبوب	الحبوب الكاملة غير المقشورة و البقوليات الجافة كالحمص والعدس وكذلك البرغل والمجدرة.
الحلويات	الحلويات الثقيلة (العربية) والحلويات المطبوخة والمحتوية على الدهون والحلاوة الطحينية (تؤخذ كميات محدود) .
اللحوم	اللحوم غير الطرية والدسمة وجلدة الدجاج واللحوم المقلية والمعلبات المدهنة .
الفواكه	الفواكه التي لا يستطيع المريض تحملها. وقد يكون منها الفواكه المحتوية على البذور والقشور كالتين والجوافة وزبيب والفواكه غير الناضجة (الفجة).
الخضروات	ذات البذور كالبندورة (تؤخذ كعصير)؛ والخضروات المثيرة للغازات كالملفوف والفجل واللفت والقرنبيط.
الحليب	زيادة في استهلاك الحليب عن كوبين وكذلك الأطعمة التي يدخل في مكوناتها كالكيك (وذلك عند عدم تحمل الحليب نهائياً) وفي هذه الحالة يستعاض عن الحليب باللين أو اللبنه
متفرقات	التوابل والبهارات والخل عند الإسراف منها وخاصة الفلفل الأسود.

ملاحظة ( تبقى الحالة أمراً فردياً ) .

♦ يختلف الأشخاص بمدى تحملهم للأطعمة المذكورة

كالأطعمة المكونة للغازات .

♦ يمنع أيضاً الإسراف في المكسرات والزعر والسماق

والمعلبات خاصة عالية الدهون منها .

### اتباع نظام غذائي محدد، مثل اتباع نظام غذائي:

١. مرتفع السعرات الحرارية .

٢. خالٍ من اللاكتوز (سكر الحليب) .

٣. قليل الدسم .

٤. منخفض الألياف.

٥. قليل الملح .

### التوصيات الغذائية لمرضى كرونز :

يمكن أن يساعد تغيير النظام الغذائي في تقليل الأعراض مثل :

١. تجنب المشروبات الغازية.

٢. تجنب تناول الفشار وقشور الخضار والمكسرات



والأطعمة الأخرى الغنية بالألياف .

٣. شرب المزيد من السوائل .

٤. توزيع الوجبات خلال اليوم



لكميات صغيرة .

٥. الاحتفاظ بمفكرة طعام للمساعدة

في تحديد الأطعمة التي تسبب المشاكل وتهيج الأعراض .



٦. الحرص على ممارسة النشاط

البدني بانتظام .

- تعزيز الاحتياجات الغذائية الأساسية اللازمة كالطاقة والبروتينات والفيتامينات والمعادن .



- تفادي سوء التغذية لمن يعانون من مشاكل هضمية تؤثر على الامتصاص الجيد للمغذيات ولتفادي سوء التغذية، تناول وجبات صغيرة ومتكررة واختيار الأطعمة الخفيفة وسهلة الهضم .



## أسباب مرض كرونز :

- (١) العوامل الوراثية : الوراثة تلعب دورًا مهمًا في تطور مرض كرونز .
- (٢) العوامل المناعية : تغيرات غير طبيعية في جهاز المناعة .
- (٣) العوامل البيئية : التوتر النفسي والتدخين .

## التغذية الموصى بها لمرضى كرونز لتحقيق عدة أهداف :

- تقليل الالتهابات فهناك بعض الأطعمة التي يمكن أن تزيد من الالتهاب في الأمعاء وتسبب تفاقم أعراض كرونز.

## ومن الضروري تجنب هذه الأطعمة و

### تشمل :



- [١] الأغذية المصنعة والأغذية الدهنية .
- [٢] الحليب ومنتجات الألبان .
- [٣] التوابل الحارة والأطعمة الغنية بالألياف.

## مرض كرونز ( Crohn's disease ):

داء كرونز هو داء معوي التهابي يُصيب الجهاز الهضمي كالتهاب مزمن عادةً ، حيث يصيب الجزء السفلي من الأمعاء الدقيقة أو الأمعاء الغليظة أو كليهما، وإمكانية إصابة كل أجزاء الجهاز الهضمي ( من الفم إلى الشرج ) .



## أعراض مرض كرونز :

- الإسهال المزمن ( يكون في بعض الأحيان دمويًا ) .
- الآم في البطن و تقلصات عضلية قد يزداد الألم عند تناول الطعام .
- تقرحات في الفم و الشرج .
- ارتفاع درجة الحرارة .
- نزول الوزن وفقدان الشهية .

## مضاعفات مرض كرونز :

- \* انسداد الأمعاء و التقرحات .
- \* الناسور و الشق الشرجي .
- \* حصوات الكلى.
- \* فقر الدم الناتج عن نقص الحديد.
- \* التهاب الكبد أو القنوات الصفراوية .

