

٦. قلل من تناول الأطعمة المقليّة والأطعمة الغنية بالدهون .
٧. تجنب تناول الطعام أثناء القلق أو الانزعاج .
٨. تجنب تناول الطعام في أوقات متأخرة من الليل .
٩. ممارسة التمارين الرياضية (المشي يومياً) .
١٠. تجنب الأطعمة التي تسبّب تهيج القولون كما مبين في الجدول (١) المرفق .

ممكن تناول الأعشاب التالية تساعد في التخفيف من أعراض القولون العصبي :

١. أوراق الليمون أو المليسة .
٢. الكركم .
٣. الشومر أو الشمر .
٤. اليانسون .
٥. الشاي الأخضر .
٦. الزنجبيل .
٧. إكليل الجبل أو الروز ماري .

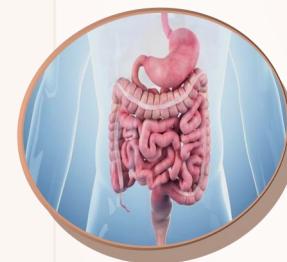


- الهدف من إتباع نظام غذائي لمرضى القولون العصبي إلى:**
١. المحافظة على كفاءة الجهاز الهضمي وعملية الهضم .
 ٢. تجنب تكرار حدوث متلازمة القولون العصبي .
 ٣. تجنب حدوث الشروخ الشرجية أو البواسير .
 ٤. تجنب حدوث بعض المضاعفات مثل الجفاف .
- إرشادات تغذوية عامة :**
١. تناول نظام غذائي متوازن للحصول على العناصر الغذائية الضرورية مثل البروتينات والفيتامينات و المعادن .
 ٢. يفضل تناول الأطعمة الخالية من الجلوتين والتي تسبب اضطرابات القناة الهضمية .
 ٣. تناول وجبات صغيرة ومتكررة بدلاً من الوجبات الكبيرة .
 ٤. مضغ الطعام بشكل جيد .
 ٥. تناول كميات كافية من السوائل ما لا يقل عن ١٠-٨ أكواب خلال اليوم وتجنب المشروبات الغازية .



متلازمة القولون العصبي (IBS) :

هو اعتلال وظيفي مؤقت للجهاز الهضمي عند حالات وعوامل معينة (نفسية وتغذوية) تسبب آلام في المعدة وتشنجات في عضلات الأمعاء تؤثر على حركتها وتعطل حركة الطعام داخلها مما يسبب الإمساك وإذا تسارعت يسبب الإسهال .



تبليغ أعراض متلازمة القولون العصبي (المتهيج) من شخص لآخر
الأعراض الأكثر شيوعاً تشمل ما يلي :

١. اضطرابات معوية : تقلصات أو انتفاخ وتمكن تزايد للألم البطن وصعوبة التبرّز .
٢. اضطراب في الوظيفة الإخراجية : الشعور بعدم استكمال الإخراج بعد الذهاب للحمام .
٣. اضطرابات نفسية : حالة مزاجية عصبية ومتقلبة الاحساس بضيق التنفس أو ضيق الصدر .





الخدمات الطبية الملكية

شبعة الخدمات العامة و التغذية

الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

متلازمة القولون العصبي

IBS



الجدول (١)

المجموعة الغذائية	الأغذية المسموح بها	الأغذية يفضل تجنبها
الفواكه	الموز، العنبر، الشمام، التوت، البري، العنبر، الكيوي، الليمون، الكلمنتينا، المندلينا، اليوسفي، البرتقال، الأناناس، الفراولة .	التفاح، المشمش، الفواكه المجففة المعطرة، التين، الجوافة، المانجو، الدراق، البرقوق، البابايا، الخوخ، الكمثرى، البطيخ.
الخضروات	الفلفل الرومي، الجزر، الخيار، البانجاجان ، الفاصوليا الخضراء، الخس، الجزر، البطاطا، الأعشاب السبانخ، البندوره، الكستناء .	الخرشوف ، الملفوف ، الزهرة ، الفطر، البازيلاء ، الفجل .
الألبان ومنتجاتها	منتجات الألبان الخالية من اللاكتوز أو المنخفضة باللاكتوز مثل: الجبن الكريمي، وجبن شيدر، والبارميزان، الجبنة الطيرية ، لبن الزبادي، القشدة.	اللبن، الشوكولاتة، الصوص الكريمي، حليب البقر، حليب الماعز، لاغنام والمكثف، الكستردا، الآيس كريم.
الحبوب	كل ما هو مصنوع من الحبوب الخالية من الغلوتين .	كل ما يحتوي الغلوتين .
اللحوم والدواجن والأسماك ومنتجاتها	لحوم البقر والدواجن ، الحبش التركي، والبيض، والأسماك، ولحم الخروف، والمحار.	أي شيء مصنوع ممكناً أن يحتوي شراب الذرة العالي بالفركتوز.
المشروبات	عصائر الفواكه أو الخضار المسموحة، والقهوة والشاي.	كل ما هو مصنوع من شراب الذرة العالي بالفركتوز وكل ما يفضل تجنبه من الخضار أو الفواكه.
المكسرات و البذور	المكسرات مثل: الجوز والصنوبر، و زبدة الفستق، والتوفه.	الكافور، والفول، والبازلاء السوداء، والبرغل، والعدس، والفستق

ملاحظة : إن كل شخص مختلف عن الآخر وأنك قد لا تتأثر بالعديد من هذه الأطعمة