



## الخدمات الطبية الملكية

### شعبة الخدمات العامة و التغذية

### الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

### النصائح التغذوية لمرضى المرارة



٦. الإكثار من الأغذية المضادة للالتهاب: بعض الأطعمة تحتوي على مركبات مضادة للالتهاب التي يمكن أن تساعد في تقليل التهاب المرارة. من الأمثلة على هذه الأطعمة الزنجبيل والكرم والثوم والبصل وزيت زيتون البكر الممتاز.

**بعض الأمثلة على الأغذية المسموحة والممنوعة لدى مرضى المرارة:**

**أطعمة مسموحة لمرضى المرارة:**

- **الخضروات** الورقية الخضراء مثل السبانخ والكرنب والبروكلي.

- **الفواكه** غير الحمضية مثل الأناناس والمشمش والتفاح والكمثرى.

- الحبوب الكاملة مثل الأرز البني والشوفان والقمح الكامل.

- **البروتينات الخفيفة** مثل الدجاج المشوي والسمك المشوي واللحوم المنزوعة الدهون.

- **الألياف الغذائية** مثل الشوفان والشعير والبقوليات.

- **الدهون الصحية** مثل زيت الزيتون وزيت الكانولا.

**أطعمة ممنوعة لمرضى المرارة:**

- الأطعمة الدهنية والمقلية مثل الوجبات السريعة والأطعمة المقلية بالزيت الساخن.

- الأطعمة الحارة والمسببة للتهيج مثل الفلفل الحار والزنجبيل والثوم.

- المشروبات الغازية والمشروبات السكرية المحلاة.

- المنتجات الألبانية الدهنية مثل الألبان الكاملة والجبن الدهنية.

- الحبوب المكرنة مثل الخبز الأبيض والمعجنات.

- الشوكولاتة والمعجنات

السكرية والمأكولات الحلوة.

- المشروبات الكحولية

والقهوة.



٦. تجنب المشروبات الكحولية والمشروبات الغازية: يجب تقليل أو تجنب تناول المشروبات الكحولية والمشروبات الغازية، حيث يمكن أن تسبب تهيج المرارة وتفاقم الأعراض.

**بعض المعلومات الإضافية حول تغذية مرضى المرارة:**

١. **الأطعمة غنية بأحماض أوميغا-٣:** تعتبر الأحماض الدهنية أوميغا-٣ مفيدة لصحة القلب والتهاب المرارة. يمكنك الحصول على هذه الأحماض من الأسماك (المشوية) وكذلك من بذور الكتان والشيا والجوز.

٢. **تناول البروتينات الصحية:** ينصح بتناول كمية كافية من البروتينات الصحية في النظام الغذائي، مثل اللحوم الخالية من الدهون مثل الدجاج والديك الرومي، والأسماك، والبقوليات مثل العدس والفاصوليا. يساعد تناول البروتينات في بناء وصيانة الأنسجة ويساعد على شعورك بالشبع لفترة أطول.

٣. **الفواكه والخضروات الطازجة:** يجب أن يكون النظام الغذائي لمرضى المرارة غنياً بالفواكه والخضروات الطازجة. تحتوي هذه الأطعمة على الألياف والفيتامينات والمعادن الضرورية للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي وتقليل خطر الحصى المرارية.

٤. **الابتعاد عن الكحول والتدخين:** يجب تجنب تناول الكحول والتدخين بشكل كامل أو تقليلهما إلى أدنى حد ممكن. يعتبر التدخين واستهلاك الكحول عوامل مسببة للتهيج وتفاقم مشاكل المرارة.

٥. **التحكم في الأطعمة المسببة للحساسية:** قد يكون لبعض الأشخاص تحسس أو حساسية تجاه بعض الأطعمة. من المهم تحديد الأطعمة التي تسبب لك حساسية وتجنبها لتقليل الاحتمالات لتهيج المرارة.

## تعريف المرارة

المرارة هي عضو تابع للجهاز الهضمي في الجسم البشري. تقع المرارة في الجزء العلوي من البطن، تحت الكبد وعلى الجانب الأيمن من الجسم. تتمتع المرارة بمظهر مشابه للكيس الصغير، وهي تلعب دورًا هامًا في عملية الهضم.

تقوم المرارة بتخزين وتركيز الصفراء المرارية، وهي سائل يفرزه الكبد. عندما يتم هضم الطعام في المعدة ويمر إلى الأمعاء الدقيقة، تُفرز هرمونات هضمية تحفز المرارة لإفراز الصفراء المرارية إلى الأمعاء الدقيقة. الصفراء المرارية يساعد في هضم الدهون والامتصاص الفعال للعناصر الغذائية الدهنية المذابة في الأمعاء الدقيقة.

إن المرارة تعد جزءًا مهمًا من الجهاز الهضمي، حيث تساهم في هضم الدهون والامتصاص الفعال للعناصر الغذائية، وتلعب دورًا في تخزين وتركيز الصفراء المرارية.

## الحالات المرضية :

١. التهاب المرارة: يحدث التهاب المرارة عادة نتيجة لعدوى بكتيرية. قد يكون السبب وجود حصوات مرارية أو انسداد في قنوات المرارة. الأعراض الشائعة تشمل الألم في الجزء العلوي من البطن والحمى والغثيان والقيء.

٢. حصوات المرارة: تتكون حصوات المرارة عندما يتجمع الكولسترول أو الصفراء المرارية في المرارة ويتكون ترسب صلب. قد لا يكون لدى الأشخاص الذين

يعانون من حصوات مرارية أي أعراض، ولكن في بعض الحالات قد يحدث الألم والتهيج الشديدين.

٣. التهاب المرارة المزمن: يحدث التهاب المرارة المزمن عندما يكون هناك انتان مستمر أو تهيج في المرارة. يمكن أن يكون السبب وجود حصوات مرارية أو التهابات متكررة. الأعراض تشمل الألم المستمر في الجزء العلوي من البطن والغثيان وفقدان الشهية والتعب.

٤. الصفائح الصفراوية: تحدث الصفائح الصفراوية نتيجة لانسداد في القنوات الصفراوية التي تنقل الصفراء المرارية من الكبد إلى الأمعاء. يمكن أن يكون السبب ورمًا في البنكرياس أو حصوات مرارية أو ندوب في القنوات الصفراوية. الأعراض الشائعة تشمل اليرقان (تلون الجلد والعيون باللون الأصفر) والحكة والتعب وفقدان الوزن.



## النصائح التغذوية لمرضى المرارة:

يجب أن يكون العلاج الغذائي معتمدًا على توصية الأطباء والمختصين في التغذية السريرية. يرجى ملاحظة أن الأرقام المحددة للنصائح التغذوية قد تختلف بناءً على حالة المريض وتوصية الطبيب.

١.

تناول وجبات صغيرة ومتكررة: يفضل تناول وجبات صغيرة على مدار اليوم بدلاً من وجبات كبيرة وثقيلة. هذا يساعد في تقليل الضغط على المرارة وتحسين عملية الهضم.

٢. الحفاظ على وجبة غذائية متوازنة: يُنصح بتناول وجبات تحتوي على نسب متوازنة من البروتين، الكربوهيدرات، والدهون الصحية. يجب تجنب الأطعمة الدهنية الثقيلة والوجبات السريعة.

٣. تجنب الأطعمة الدهنية والزيوت: يجب تقليل تناول الأطعمة الدهنية والزيوت، خاصة الدهون المشبعة والدهون المهدرجة. قد تسبب هذه الأطعمة تهيج المرارة وزيادة احتمالية تكوّن الحصى المرارية.

٤. زيادة تناول الألياف الغذائية: تناول الألياف الغذائية الكافية يمكن أن يساعد على تحسين عملية الهضم والحفاظ على صحة الجهاز الهضمي. الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة هي مصادر جيدة للألياف.

٥. شرب الكمية الكافية من الماء: يجب شرب كمية كافية من الماء للحفاظ على ترطيب الجسم وتسهيل عملية هضم الطعام.