

التليف الكيسي:

هو مرض وراثي جيني يحدث نتيجة خلل في الجين المسؤول عن صنع بروتين (CFTR) الذي هو مسؤول عن تبادل ايون الكلوريد عبر الخلايا و يؤدي هذا الخلل الى انتاج مخاط سميك ،حيث يسد هذا المخاط القصبات الهوائية و القنوات البنكرياسية ،بالإضافة يعتبر وسط مناسب لنمو البكتيريا مما يؤدي الى الاصابة بالعدوى و الالتهابات .

الاعراض:

- التهابات رئوية و سعال مزمن.
- عرق شديد الملوحة و اسهالات مزمنة متكررة بعد الوجبات .
- اضطرابات في النمو ،و سوء التغذية.
- قصور البنكرياس .
- داء السكري المرتبط بالتليف الكيسي.



التشخيص:

- اختبار فحص التعرق
- اختبارات وظائف البنكرياس .
- تحليل الحمض النووي لتأكيد طفرات (CFTR)
- اختبارات وظائف الرئة .

التغذية العلاجية والصحية لمرضى التليف الكيسي:

غذاء عالي السعرات قليل الكربوهيدرات.

← يعطى المريض انزيمات البنكرياس على شكل (Creon) ويشمل انزيم (lipase ،Protease ،amylase) يؤخذ مع كل الوجبات و الوجبات الخفيفة حسب العمر والوزن .حيث تكون جرعة الوجبة الخفيفة نصف جرعة الوجبة الرئيسية.

تعليمات أخذ دواء ال (Creon)

← عدم وضع ال Creon مع الأطعمة الساخنة حيث أن الحرارة العالية قد تقلل من فاعلية الدواء .

← في حال نسيت تناول الدواء قبل الوجبة ،يمكنه تناوله من خمس لعشر دقائق بعد انتهاء الوجبة .



- ينصح بابتلاع الكبسولة كاملة من دون سحقها أو مضغها للأطفال القادرين على البلع ،أما في الحالات التي يصعب بلع الكبسولة ،يمكن فتح الكبسولة بحذر و إضافة الحبيبات (رشها على الطعام وعدم مزجها)إلى كمية صغيرة من الأغذية المهروسة أو الطرية التي يسهل بلعها .
- في حالات الرضع يتم خلط حبيبات ال Creon بالقليل من حليب الأم أو حليب الرضع أو الماء و يعطى من خلال المعلقة .
- يعطى المكملات الغذائية :الفيتامينات الذائبة بالدهون (A,D,E,K) باستشارة الطبيب.
- تحسين جهاز المناعة و مقاومة الأمراض و التركيز على زيادة الوزن أو الوقاية من فقدان الوزن .
- اتباع نمط منتظم لتناول الطعام يتضمن ثلاث وجبات و وجبتين أو ثلاث وجبات خفيفة يوميا .
- تناول النشويات بنسبة (٤٠%-٥٥%) من مجمل الطاقة وتشمل الخبز، البرغل، الفريكة، المعكرونة الشوفان، الارز، الذرة.
- تناول الحلويات مثل الجلي، الكستر، الأرز بالحليب والعسل ،المربى ،وتناول العصائر أو الحليب النكهة كوجبات خفيفة .
- تناول الفواكه والخضار.



الخدمات الطبية الملكية

شعبة الخدمات العامة و التغذية

الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

التليف الكيسي عند الاطفال



• تناول الأغذية الغنية بالفيتامينات الذائبة بالدهون و تشمل الكورن فليكس المدعمة و الخضراوات الورقية الخضراء الداكنة .

• تناول منتجات الالبان ، البيض السمك لأنها غنية

بفيتامين D

• تناول الزيوت النباتية و المكسرات لأنها غنية

بفيتامين E.

• تناول الخضراوات الورقية الخضراء لأنها غنية

بفيتامين K.

• مرضى التليف الكيسي اكثر عرضة للإصابة بهشاشة

العظام تناول الاغذية الغنية بالكالسيوم مثل الحليب

ومشتقاته والسردين.

• يفقد الاشخاص المصابين كمية أعلى من الصوديوم عند

تعرقهم ،ينصح اضافة الملح الى الاطعمة ، و يعطى

الصوديوم حسب استشارة الطبيب .

• نقص الحديد أمر شائع عند مرضى التليف الكيسي تناول

الاغذية الغنية بالحديد مثل الكبد و الوريقات الخضراء .

• الزنك مهم للمناعة تناول الاغذية به مثل البقوليات

،الشكولاتة الداكنة ،اللحوم الحمراء، المحار، المكسرات و

الحبوب الكاملة.



• تناول الاطعمة الغنية بالبروتين بنسبة (١٥%- ٢٠%) و تشمل اللحوم ،البيض ،فول الصويا ،المأكولات البحرية ،المكسرات ،البذور الفاصولياء.

• رفع السعرات الحرارية بنسبة (١٣٠%- ١٥٠%) من مجمل الاحتياج اليومي .

• تناول الاغذية عالية الدهون بنسبة (٣٥% - ٤٠%) من مجمل الطاقة . على سبيل المثال:

* تناول منتجات الالبان كاملة الدسم .

* دهن الخبز المحمص بزبدة الفول السوداني

* اضافة الجبن الى أطباق البيض و السندويشات .

* خلط الزبدة أو الجبن مع البطاطا المهروسة .

* اضافة الزيوت الى الاطعمة .

* تناول الاسماك الدهنية مثل السالمون ،والمأكولات البحرية.

* اضافة الأفوجادرو الى السلطات أو السندويشات أو

العصائر .

