

٤. تحقق من الملصقات الغذائية و حاول اختيار المنتجات التي تحتوي على ٤ غ م او اكثر من الالياف.
٥. تناول الالياف غير الذائبة بالماء لأنها تعمل كالإسفنج على حبس الماء في الأمعاء و تعمل على تليين البراز و تقليل أوقات عبور الجهاز الهضمي.
٦. ممارسة بعض النشاط الرياضي و التمارين ليساعد في تحفيز حركة الأمعاء.

الأطعمة التالية تحتوي على نسبة عالية من الألياف:-

١. تناول مجموعة متنوعة من الحبوب و الخبز الكامل التي تحتوي من (١-٣) غم لكل حصة من القمح و الشعير و الشوفان والذرة والكينوا.. مثل على ذلك ايضا (الفريكة و البرغل).
٢. تناول البقوليات الغنية بالألياف مثل العدس ، والبازيلاء الناضفة ، الفاصولياء الناضفة.
٣. استخدام دقيق القمح الكامل بدل الدقيق الأبيض او طحين متعدد الاستخدامات .
٤. تناول الفواكه (الطازجة و المحفوظة) . والتي تحتوي من (١-٣) غم لكل حصة. تناول من ٣-٤ حبات فواكه يوميا، مثل التفاح غير المقشور ، التين ،المشمش ، الكرز ، التوت ،الخوخ ،العنب ، الفراولة ،الزبيب ،التمر ،البطيخ ،الافوجادو .



الاعراض:
انتفاخ والم بالبطن و غازات.

متوسط تكرار البراز (average stool frequency)
يكون ٤ مرات يوميا في الأسبوع الاول من الحياة ، و يصبح مرتين يوميا عند عمر سنة ،وفي عمر ٤ سنوات يصبح ٣ مرات بالاسبوع.

ارشادات تساعد على تفادي الامساك:

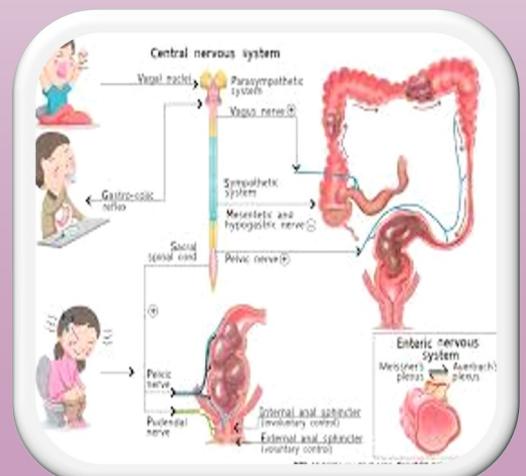
١. وجود غداء متوازن و صحي غني بالألياف حيث ان كمية الالياف للأطفال فوق السنين لا تقل عن $5 \text{ غم} / \text{ يوم} + \text{عمر الطفل}$ فمثلا اذا عمر الطفل ٤ سنوات فانه احتجاجه من الالياف $5 + 4 = 9 \text{ غم} / \text{ يوم}$.
٢. تحديد موعدا" للتخلص من الفضلات يوميا" ولا تؤجل الذهاب إلى الحمام عند الشعور بذلك.
٣. قارن الملصقات الغذائية للأطعمة المشابهة للعثور على خيارات تحتوي على نسبة أعلى من الألياف.

الامساك عند الاطفال: إمساك وظيفي (functional constipation)

وهو عرض و ليس مرض ، ويعرف بانخفاض في حرقة الامعاء او وجود براز صلب او اجهاد لحركة الامعاء يؤدي الى نقص في عدد مرات الإخراج عن ما اعتاد عليه الطفل ، مع مواجهته لصعوبات في إتمام الإخراج وربما ألم خلال ذلك ، ويمكن ان يكون سببه تشوهات تشريحية او فسيولوجية او نسيجية .

أسباب الامساك:

١. خلل وظيفي في عبور القولون يؤدي الى تخزين البراز في المستقيم
٢. التصاقات بالأمعاء.
٣. وجود ورم في الأمعاء.
٤. اثار جانبية لبعض الادوية مثل الحديد





الخدمات الطبية الملكية

شعبة الخدمات العامة و التغذية الرقابة الغذائية و التغذية السريرية الامساك عند الاطفال



٩. استخدام نخالة القمح في الطعام وأداخلها بالتدريج حتى لا تسبب إسهال أو تكون الغازات .

١٠. -تناول اطعمة اخرى غنية بالألياف مثل :المكسرات ،بذور عين الشمس ،بذور الكتان ،الزيتون و زيت الزيتون ،البشار ،العسل

١٠. شرب ما يقارب من ١٠-٨ أكواب من السوائل يوميا عن طريق شرب الماء ، العصير مثل عصير الخوخ (اذا لم تكن مصابا بالسكري) ، الشوربات ، والحليب .



٥. اختيار الخضار والفواكه الطازجة بدل من عصائرها . وتناولها مع قشورها أو قشرتها .

٦. عند الاطفال يمكن اضافة الكربوهيدرات إلى الغذاء و لكن يجب أن تشمل الخضراوات و الفواكه مع تقديم الحبوب الكاملة معها .

٧. تدخل الحبوب الكاملة مثل القمح على غذاء الطفل على عمر ٦ شهور .

٨- تناول الخضار الطازجة او المطبوخة بمقادير كوب كبير على الاقل والتي تحتوي من (٣-١) لكل حصة مثل: الزهرة الخضراء و البيضاء ، الملفوف ، الخيار ، البامية ، البصل ، الفلفل الاخضر ، البروكلي ، الفجل ، البندورة ، السبانخ ، البندورة ، الكرفس ، البروكلي ، الذرة ، الخس

