

Benha University
Faculty of Science
Department of Zoology



الأنظمة الغذائية

إعداد

د. دعاء صبرى إبراهيم

الأنظمة الغذائية

تنقسم الأنظمة الغذائية إلى:

١- النظام الغذائي الاعتيادي أو النظام الغذائي الطبيعي، وهو يوصف لكل الحالات المرضية التي لا تحتاج الى تحويل في الكيف أو الكم أو الاثنين معا.

٢- النظام الغذائي العلاجي هو النظام الغذائي الطبيعي الذي تم تعديله ليناسب طبيعة المرض وحالة المريض، ويتم التحويل في الكيف أو الكم أو الاثنين معا على النحو التالي:

أولاً- التعديل فى قوام الطعام ويتم تقسيمه إلى:

- ١- نظام غذائى سائل ويتم تقسيمه إلى:
 - نظام غذائى سائل رائق: وهو عبارة عن محلول سكر أو عصير فواكه مصفى أو القهوة أو الشاى أو الحساء الخالى من الدهن. ويعطى فى حالات التحضير لجراحات الأمعاء، وفى بعض حالات الخلل الشديد لوظائف الجهاز الهضمى مثل النزلات المعوية الشديدة.
 - نظام غذائى سائل كامل: ويشمل أغذية سائلة وشبه سائلة مصفاة، ويوصف بعد العمليات الجراحية وفى حالة صعوبة المضغ والبلع والتهابات القناة الهضمية.
- ٢- نظام غذائى لين أو خفيف: وهو يتكون من أطعمة سائلة أو شبه جامدة، ويوصف لحالات طب الأسنان وعند الانتقال من النظام الغذائى السائل الى النظام الغذائى الاعتيادى بعد العمليات الجراحية.

ثانياً- التعديل فى القيمة السعريّة للطعام ويتم تقسيمه إلى:

- ١- نظام غذائى عالى السعرات: وينصح به فى حالات النحافة.
- ٢- نظام غذائى قليل السعرات: وينصح به فى حالات السمنة و الحالات التى يراد فيها إنقاص الوزن.

ثالثاً- التعديل فى دهن الطعام

- ويتم التغيير فى كمية أو نوع الدهن أو الاثنين معاً فى الغذاء، وبذلك نحصل على:
- ١- نظام غذائى محدد الدهن: وينصح به فى حالات مرض الكبد والمرارة والبنكرياس.
 - ٢- نظام غذائى محدد الدهن ومنخفض الكوليستيرول: وينصح به فى حالات تصلب الشرايين وارتفاع نسبة الكوليستيرول فى الدم.

رابعاً- التعديل فى كربوهيدرات الطعام

- ويتم التغيير فى كمية أو نوع الكربوهيدرات فى الغذاء، كما يحدث فى الأحوال التالية:
- ١- نظام غذائى محدد فى كمية السكريات البسيطة: وينصح به فى الحالات التى تعقب جراحة استئصال المعدة.
 - ٢- نظام غذائى خال من سكر اللاكتوز: وينصح به فى حالات عدم تحمل سكر اللاكتوز.

خامساً- التعديل فى بروتين الطعام

ويتم التغيير فى كمية أو نوع البروتينات فى الغذاء، كما يحدث فى الأحوال التالية:

١- نظام غذائى عالى البروتين: وينصح به فى حالات نقص أو فقد البروتين عامة (حالات الجروح والحروق والكسور والمرض الكلوى النفروزى).

٢- - نظام غذائى محدد البروتين: وينصح به فى حالات التهاب الكلية والفشل الكلوى وفى حالات أمراض الكبد و النقرس.

٣- نظام غذائى خال من البروتين: وينصح به فى حالات الغيبوبة الكبدية.

٤- - نظام غذائى خال من الغلوتين: وينصح به فى حالات الداء الزلاقي، حيث تحدث حساسية ويكون الجسم غير قادر على تحمل بروتين القمح المسمى غلوتين.

٥- نظام غذائى محدد الفينيل ألانين: وينصح به فى حالات البيلة الكيتونية عند الاطفال، وهو أحد الأمراض الوراثية التى يحدث فيها خلل فى الاستقلاب الغذائى لنقص الأنزيم الذى يحول حمض فينيل ألانين إلى حمض التيروسين.

٦- نظام غذائى محدد البورين: وينصح به فى حالات مرض النقرس، حيث يرتفع مستوى حمض اليوريك فى الدم.

سادساً- التعديل فى كربوهيدرات وبروتين ودهن الطعام ويتم تقسيمه إلى:

- ١- نظام غذائى محدد الكربوهيدرات والدهن وعالى البروتين: وينصح به فى حالات مرض السكرى بأنواعه المختلفة.
- ٢- نظام غذائى عالى الكربوهيدرات والدهن والبروتين: ويطلق عليه نظام غذائى عالى الطاقة أو نظام غذائى معوض وينصح به فى حالات السل الرئوى.
- ٣- نظام غذائى محدد الكربوهيدرات وعالى الدهن والبروتين: ويطلق عليه نظام غذائى كيتونى وينصح به فى حالات الصرع.

سابعاً- التعديل فى الأملاح المعدنية

- ١- أملاح الصوديوم
 - نظام غذائى عالى الصوديوم: ويعطى فى حالة مرض أديسون.
 - نظام غذائى محدد الصوديوم: ويعطى فى حالات احتباس السوائل فى الجسم مثل حالات فشل القلب الاحتقانى وضغط الدم المرتفع وتسمم الحمل.
- ٢- أملاح البوتاسيوم
 - نظام غذائى عالى البوتاسيوم: ويعطى فى حالة نقص هذا العنصر فى الدم مثل بعض حالات الفشل الكلوى المصحوبة بزيادة افراغ البوتاسيوم.
 - نظام غذائى محدد البوتاسيوم: ويعطى فى حالات الفشل الكلوى الحاد والتهاب الكلية الحاد.

٣- أملاح الكالسيوم والفوسفور

• نظام غذائي عالي المحتوى بأملاح الكالسيوم والفوسفور: ويعطى فى حالات الكساح ولين العظام.

• نظام غذائي محدد المحتوى بأملاح الكالسيوم والفوسفور: ويعطى فى بعض حالات حصيات الجهاز البولى.

٤- أملاح الحديد

ويعطى نظام غذائي غنى بأملاح الحديد فى حالة وجود نقص هذا العنصر فى الجسم مثل حالات الأنيميا وفقر الدم.

ثامناً- التعديل فى السوائل ويتم تقسيمه إلى:

- ١- نظام غذائي عالي السوائل: ويعطى فى بعض حالات حصيات الجهاز البولى.
- ٢- نظام غذائي محدد السوائل: ويعطى فى بعض حالات أمراض الكلية.

تاسعاً- التعديل فى الألياف ويتم تقسيمه إلى:

- ١- نظام غذائي عالي الألياف: ويعطى فى حالات الإمساك.
- ٢- نظام غذائي محدد الألياف: ويعطى فى حالات الإسهال الحاد.

عاشراً- إستبعاد بعض المكونات الغذائية كما يحدث فى حالات الحساسية.



مع تمنياتي لكم بالنجاح والتوفيق

لمزيد من المعلومات

<http://www.bu.edu.eg/staff/doaamohamed7-courses>