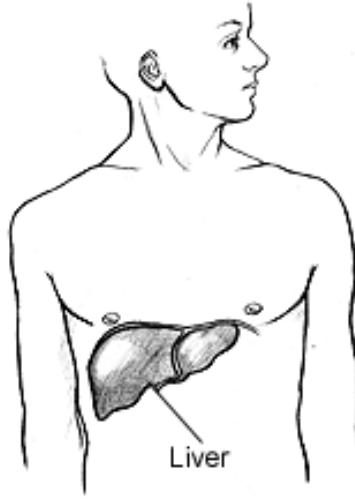


الأكل الصحي ومرض الكبد المزمن (Healthy Eating with Chronic Liver Disease)



من المهم جدًا أن تأكل بشكل جيد عندما تكون مصابًا بمرض الكبد المزمن، حيث قد تكون عرضة لخطر فقدان الدهون والعضلات من جسمك. يجب أن يحتوي نظامك الغذائي على ما يكفي من الطاقة والكربوهيدرات والبروتينات والدهون.

ستساعدك النصائح الغذائية التالية على إدارة حالتك:

- ◀ تناول الأطعمة الغنية بالطاقة والبروتين،
- ◀ تناول وجبات صغيرة ووجبات خفيفة بشكل متكرر،
- ◀ جرب أن تشرب مكمّل غذائي،
- ◀ قلّل من تناول الملح/الصوديوم،
- ◀ قلّل من شرب السوائل إذا كان مفروضًا عليك حدّ معين من السوائل.

إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات، اتصل باختصاصي/ة التغذية.

اختصاصي/ة التغذية: _____ هاتف: _____

المستشفى: _____ التاريخ: _____

تناول الأطعمة الغنية بالطاقة والبروتين: (Eat Foods High in Energy and Protein)

- اتباع نظام غذائي غني بالطاقة والبروتين مهم للحفاظ على الوزن والعضلات ومخزون الدهون وتحسين النتائج الصحية.
- لزيادة استهلاكك من الطاقة والبروتين في كل وجبة رئيسية ووجبة خفيفة، اختر نوعاً من الأطعمة على الأقل من كل عمود من الأعمدة أدناه:

الأطعمة الغنية بالبروتين:

- الحليب
- اللبن/الزبادي
- الأجبان
- الكاسترد
- اللحم والسّمك والدجاج
- البيض
- المكسرات والبذور (بما في ذلك المعجون منها مثل زبدة الفستق)
- البقوليات (مثل الفاصوليا المطهية المعلبة والعدس والحمص والحمص بالطحينة)
- التوفو

الأطعمة الغنية بالطاقة:

- الخبز
- حبوب الإفطار
- المعكرونة والأرز والنودلز
- الكاتو والبسكويت
- البطاطا والبطاطا الحلوة والذرة
- الزبدة والمرجرين والزيت
- القشطة والمايونيز
- المربى والعسل وزبدة الفستق
- السكر والأطعمة السكرية

ملحوظة: قد تحتوي بعض الأطعمة المذكورة أعلاه على كميات كبيرة من الملح (الصوديوم). إذا كان قد طلب منك الحد من تناول الملح، راجع قسم الحد من تناول الملح (الصوديوم).

- تناول مشروبات غنية بالطاقة مثل المكملات الغذائية أو الحليب كامل الدسم أو العصير أو الشراب المحلى أو المشروبات الغازية بدلاً من المشروبات التي لا تحتوي على الكثير من الطاقة مثل الشاي أو القهوة أو الماء.

تناول وجبات صغيرة ووجبات خفيفة بشكل متكرر: (Eat Small Frequent Meals and Snacks)



- تناول وجبات صغيرة ووجبات خفيفة بشكل متكرر كل يوم لمساعدتك على زيادة كمية الطعام التي تتناولها، خاصة إذا كنت تشعر بالشبع بسرعة أو تعاني من ضعف في الشهية.
- اهدف إلى تناول الطعام كل ساعتين إلى ثلاث ساعات.
- تناول وجبة خفيفة غنية أو مشروباً عالي الطاقة في وقت متأخر من المساء قبل النوم لتقليل المدة الزمنية بين الوجبات.

المكملات الغذائية: (Nutritional Supplements)



- ينصح بتناول المكملات الغذائية التي تؤخذ عبر الفم لتلبية احتياجاتك الغذائية عندما تكون كميات الطعام التي تتناولها غير كافية.
- هناك عدد من المكملات الغذائية المتوفرة ويمكن لاختصاصي/ة التغذية تقديم المشورة لك حول هذه المكملات.
- قم بتحضير حليب يحتوي على كمية عالية من البروتين بإضافة ٣ ملاعق كبيرة من الحليب المجفف الخالي من الدسم إلى ٦٠٠ ملل من الحليب كامل الدسم.

قَلِّد من تناول الملح (الصوديوم) والسوائل: (Limit Salt (Sodium) and Fluid Intake)

- يوصى بالحد من تناول الملح إذا كنت تعاني من احتباس السوائل حول منطقة المعدة (استسقاء)، أو القدمين والساقين (الوذمة).
- سوف ينصحك طبيبك بما إذا كنت بحاجة إلى الحد من تناول السوائل أيضاً.
- الملح هو الاسم الشائع لكلوريد الصوديوم ويكتب على ملصقات الطعام باسم "الصوديوم".
- من الطرق البسيطة لتقليل تناول الملح ما يلي:
 - تناول الأطعمة الكاملة الطازجة
 - تجنب الأطعمة المملحة والمحفوظة والمعلبة والمغلقة.
 - ابحث عن منتجات "بدون ملح مضاف" (No Added Salt) و "قليلة الملح" (Salt Reduced).
 - لا تقم بإضافة الملح إلى طبخك أو إلى وجبتك عند تناولها (ملح البحر والملح الخشن وملح الخضار وملح الكرفس وملح الثوم هي أنواع من الملح تماماً كملح الطعام).
 - بعض المياه المعبأة تحتوي على كميات عالية من الملح، اقرأ الملصقات.



دليل لقراءة ملصقات المعلومات الغذائية - الصوديوم: (A Guide to Reading Nutrition Information Panels – Sodium)

المعلومات الغذائية		
عدد الحصص في كل عبوة: 9		
حجم الحصة: 83.5 غم (شريحتان)		
الكمية في كل حصة	الكمية في كل 100 غم	
طاقة	91.8 كيلوجول	
بروتين	6.1 غم	7.3 غم
دهون	2.8 غم	3.3 غم
كربوهيدرات	39.8 غم	47.7 غم
ألياف غذائية	6.6 غم	7.9 غم
صوديوم	230 ملغ	275 ملغ

ملح منخفض: 120 ملغم في كل 100 غرام أو أقل
ملح منخفض: 400 ملغم في كل 100 غرام أو أقل

- طرق بسيطة لتعويض المذاق في الطعام دون استخدام الملح:
 - طهو الخضروات على البخار أو في الميكروويف أو قليها على الطريقة الآسيوية (stir-fry) للاحتفاظ بنكهتها الطبيعية.
 - إضافة الأعشاب والتوابل إلى وصفاتك.
 - تجربة النكهات التي قد لا تستخدمها عادة مثل عصير الحامض والبصل والثوم والطماطم والخل.
- امنح نفسك وقتاً للتكيف مع الأمر. قد يستغرق الأمر ما بين 4-6 أسابيع للتكيف مع تقليل كمية الصوديوم وتذوق النكهات الطبيعية للأطعمة.
- يُنصح بعدم استخدام بدائل الملح بدون استشارة طبيبك إذ أنها قد تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم و/أو البوتاسيوم والتي قد تؤثر على دواء الاستسقاء.

مثال على الوجبات التي يمكن تناولها (Sample Meal Plan)



يتم توفير هذه المعلومات مع نصيحة فردية من قبل اختصاصي/ة تغذية ممارس معتمد.