

دليل حمية القولون العصبي LOW FODMAP

"العيش مع متلازمة القولون العصبي هو تحدي .
لأنه من الصعب تفسير سبب شعورك بالإرهاق والألم عندما تبدو بصحة جيدة أمام
الآخرين، مما يؤدي إلى المعاناة في صمت"

ما هو القولون العصبي؟

متلازمة القولون المتهيج أو القولون العصبي (Irritable Bowel Syndrome - IBS) هي أكثر الأمراض شيوعًا بين الأمراض الوظيفية في الجهاز الهضمي. عادةً له طابع مزمن تتخلله فترات تتفاقم فيها الأعراض وأخرى من الخمول. عندما يخضع الشخص لفحوصات للكشف عن أمراض الجهاز الهضمي، تكون النتائج سليمة.

القولون العصبي يحدث نتيجة لخلل في حساسية الأعصاب في القولون وزيادة نشاطها، مما يؤدي إلى ظهور آلام وانتفاخات.



ما هي حمية الفودماب؟

حمية الفودماب (Fodmap diet) تركز على التقليل من مجموعة الكربوهيدرات والسكريات والتي تعد قابلة لأن يتم تخميرها في الأمعاء بواسطة البكتيريا، وقد أثبتت العديد من التجارب والأبحاث نجاحها في التقليل من أعراض القولون العصبي من نفخة وغازات والإسهال، والإمساك.

د. مشعل الشويعر

استشاري جهاز هضمي و التهابات
القولون والمناظير

نصائح لحمية الفودماب



نصائح عامة لإتباع حمية الفودماب

- تحسن أعراض القولون العصبي بحمية الفودماب يحتاج لفته قد تمتد تقريبا لـ 6 أسابيع.
- بعد التحسن بإمكانك إعادة تناول الأطعمة الممنوعة بالتدرج،
- أضف صنفًا كل 3 أيام، في حال ظهور أعراض من صنف معين من الأطعمة. سجل الأطعمة التي تسبب أعراضًا،
- اقرأ ملصقات الطعام. تجنب الأطعمة التي تعتبر عالية بمكونات الفودماب مثل بعض الفواكه، وشراب الذرة عالي الفركتوز، والعسل، والإنولين، والقمح، والصويا، وغيرها.
- إذا كان المكون عالي الفودماب مدرجًا كآخر مكون في القائمة ملصق الطعام فيعني ان كمية قليلة.
- بالرغم اننا ننصح بشراء المنتجات الخالية من الغلوتين إلا انك لا تحتاج إلى اتباع نظام غذائي خالٍ من الغلوتين بنسبة 100%، لأن التركيز يكون على حمية الفودماب، وليس الغلوتين. استخدم الحبوب الخالية من الغلوتين التي تحوي مكونات فودماب منخفض، مثل البطاطس، والكينوا، والأرز، أو الذرة.

**"رغم التحديات التي يفرضها القولون العصبي،
إجعل في كل يوم فرصة
جديدة لتحقيق السعادة
والتغلب على الألم."**

إحرص على الأكل من شرب الماء والسوائل

مارس تمارين الاسترخاء واليوغا للتقليل من التوتر

قسيم الوجبات إلى 4 أو 5 وجبات صغيرة خلال اليوم

المضغ الجيد للطعام وعدم تناوله بسرعة

تجنب تناول الطعام على الأقل 4 ساعات قبل الإستلقاء للنوم



خيارات الأطعمة في حمية فودماپ

الطعام الممنوع ❌	الطعام المسموح ✅	أصناف الطعام
الحلوم المتبلة بمواد عالية السكريات	اللحوم الحمراء، الدجاج، الأسماك، البيض، التونة	اللحوم والدجاج والبيض 
اللبن، حليب البقر والغنم والماعز، الحليب المكثف المحلى، الحليب المبخر، الأيسكريم، الشوكولاتة، والأجبان الطرية والكريمة، المخفوقة، الكريمة، جوز الهند	منتجات ألبان خالية من اللاكتوز الزبادي. كميات قليلة من الجبن البيضاء الأجبان الصلبة كشيدر، الموزيريلا، جبنة البارميزان، الجبنة السويسرية حليب اللوز، حليب الأرز، كزبدة الفول السوداني، بذور الكتان، اليقطين، السمسم	منتجات الألبان 
المنتجات اللتي تحتوي على القمح، كالأسميد	الحبوب الخالية من القلوتين كالأرز، المكرونة، الشوفان، الكينوا	الحبوب 
التفاح، التمر، المانجو، كرز، المشمش، الجوافة، الخوخ، الدراق، البطيخ	البرتقال، اليوسف فاندي، موز، توت، الشمام، القريب فروت، كيوي، ليمون، الباشن فروت	الفواكة 

الطعام الممنوع 	الطعام المسموح 	أصناف الطعام
الملفوف , الفاصوليا , بامية , البازيلا , البروكلي , الكراث , الفطر , البنجر	الطماطم , الخيار , الخس , الكرفس , الباذنجان , القرع , البطاطس , الخضروات الورقية , الفلفل الرومي	الخضروات 
العصائر المضاف إليها محليات عالية السكر	قهوة , الشاي , العصائر المحتوية على فاكهة مسموح بها بالأعلى	المشروبات 
الثوم , البصل , العسل , المربي , المخلل , دبس السكر , المحليات الصناعية	معظم التوابل والأعشاب , خل , الملح , زيت الزيتون , مسحوق البصل , فلفل , الخردل , المايونيز , الصويا , مكعبات المرق	التوابل 



حمية فودماب هي احد خيارات علاج
القولون العصبي!
هناك الكثير من الخيارات الأخرى
العلاجية كالأدوية التي اثبتت نجاحها على
كثير من مرضى القولون العصبي.
الحمية ليست اخر الحلول ! تحدث مع
طبيبك المختص

"كل يوم يحمل في طياته فرصًا جديدة وأملًا متجددًا لتحقيق
أحلامنا والسعي نحو مستقبل مشرق."

المراجع:

-<http://www.shayahealth.com/resources/Stanford-University-Low-FODMAP-Diet-Handout.pdf>