

بعض النصائح الغذائية لمرضى القرحة والجهاز الهضمي

إن قرحة المعدة أو الاثني عشري تعتبر من أهم أمراض الجهاز الهضمي وهي تكون نتيجة التهاب يصيب المعدة أو الأمعاء مما يسبب الشعور بالألم وعدم الراحة للمريض قبل أو بعد الأكل.

وهناك بعض النصائح الغذائية التي يمكن تقديمها للمريض والتي قد تساعد في التخفيف من حدة الألم (وهذه النصائح ينصح باتباعها حتى في حالة تناول الأدوية المعالجة للقرحة):

- 1- العمل على تقسيم الوجبات بحيث يتناول المريض من 4-5 وجبات صغيرة ومتفرقة خلال اليوم لتجنب الشعور بالانتفاخ.
- 2- تناول الطعام ببطء و مضغه جيداً.
- 3- تناول الطعام قبل موعد النوم على الأقل بثلاث ساعات وتجنب النوم مباشرة بعد تناول الطعام.
- 4- تجنب الأطعمة عالية الدهون مثل الحليب كامل الدسم ومشتقاته، الجبن كامل الدسم، السردين، الأنشوف (السمك الصغير) الشوكولاته وكذلك الأطعمة المقلية كالبطاطا المقلية، الخضار المقلية واللحوم المقلية... واستبدالها بالأطعمة المشوية أو المسلوقة.
- 5- تجنب البهارات، الفلفل الأسود، الفلفل الحار، الخل، المخللات، الكاتشب، الزيتون، الثوم... أو أي أطعمة أخرى قد تسبب أو تزيد من حدة الألم والحرقان نتيجة زيادة إفراز حامض المعدة.
- 6- عدم شرب كميات كبيرة من السوائل أثناء تناول الوجبات لأنها قد تزيد من الشعور بالانتفاخ وتؤثر في عملية الهضم، ولكن يمكن شرب السوائل بين الوجبات.
- 7- عدم تناول الأطعمة أو المشروبات شديدة الحرارة أو البرودة.
- 8- تجنب المشروبات الكحولية، والتقليل من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل المنبهات الشاي، القهوة والمشروبات الغازية (الكولا).
- 9- تناول الخضروات المطبوخة أو عصير الخضار بدلاً من تناول الخضار الطازجة حيث أن الألياف الموجودة بها يمكن أن تزيد من الألم.
- 10- تجنب البقوليات المجففة مثل الفول، البازيلاء والخضار المسببة للغازات مثل الملفوف، البصل، الزهرة (القرنبيط)، الخيار، اللفت، الفلفل، البروكلي والطماطم وعصير الطماطم.
- 11- تناول الفواكه المطبوخة، المعلبة أو عصائرها (ولكن ليس عصائر الحمضيات) بدلاً من الفواكه الطازجة أو المجففة وتجنب الليمون، البرتقال، الأناناس، التين والجريب فروت لأنها يمكن أن تزيد من شعور الحرقان.
- 12- الابتعاد عن تناول المكسرات أو الأطعمة المجهزة بها كالكيك أو الخبز بالمكسرات.
- 13- تناول الخبز العربي أو التوست بدلاً من الخبز الأسمر أو النخالة.
- 14- التوقف عن التدخين.

Diet program for **Gastritis and Ulcer**

Ulcer can be due to infection in both stomach and duodenum, which will affect their functions and cause irritability and pain to the patient.

Some guidelines can be followed by the patient to help him/her to reduce and manage the pain (even when taking medication):

1. Eat regular small, frequent meals 4-5 times a day to avoid meal distention.
2. Eat slowly and chew the food properly.
3. Avoid eating within 3 hours before bed time.
4. Avoid high fat content foods like whole milk and milk products, chocolate, high fat cheese, sardine, anchovies and fried foods and replace them with low fat milk and milk products, low fat cheese, boiled, baked or grilled foods.
5. Avoid spices, black pepper, chilies, vinegar, pickles, ketchup, olives and garlic, because they increase the irritability of the stomach.
6. Do not take excessive amounts of fluid with meals because this will increase stomach distention, but you can drink between meals.
7. Avoid very cold or very hot foods or drinks.
8. Take cooked vegetable or vegetable juices more than raw vegetables.
9. Avoid dried peas or beans and gas forming vegetables like cabbage, cauliflower, cucumber, broccoli, turnips, onion, also tomato, and tomato juice, because they increase the irritability.
10. Take fruit juices cooked or canned fruit more than fresh or dried fruit and try to avoid the lemons, oranges, grapefruit, pineapples, berries and figs because they may cause irritability in the stomach.
11. Avoid nuts or any products mixed with them like bread or cake with nuts.
12. Take enriched bread and cereals like Arabic bread or toast bread instead of bran or wheat bread which will increase the irritability.
13. Quit smoking.
14. Avoid the intake of alcohol and caffeine drinks like coffee, tea and cola.

