



دولة الكويت  
إدارة التغذية والأمن  
قسم التوعية التغذوية للمجتمع

# الكسائيت

## الغذائية



## ما هي حساسية الغذاء؟

الحساسية هي رد فعل غير طبيعي أو غير عادي لدى بعض الناس، تجاه مواد تسمى المهيجات (Antigens)، والتي قد تكون غير مؤذية لمعظم الناس. وعند دخول هذه المهيجات داخل جسم الإنسان المعرض للإصابة بالحساسية فإنها تحفز بعض كريات الدم البيضاء لإنتاج أجسام مضادة لتتفاعل مع المهيجات وينتج عن هذا التفاعل الأعراض المختلفة للحساسية.

لشديد الدراسات بأن ثلث الناس يعتقدون بأن لديهم حساسية من نوع معين من الأغذية، ولكن في الحقيقة يعالني ٢.١٪ فقط منهم من حساسية حقيقية، بينما تكون النسبة ٨.٤٪ بين الأطفال والتي تظهر في السنة الأولى من العمر وتزول في السنوات التي تليها في الغالبية العظمى منهم.

يمكن أن يصاب أي شخص بحساسية الغذاء، وتعتبر الوراثة عامل مهم في زيادة فرصة الإصابة بها. فإذا كان أحد الوالدين مصاباً بالحساسية نجد أن نسبة الإصابة بين أطفاله تكون ضعف نسبة إصابة الأطفال من والدين سليمين، وتزيد إلى أربع أضعاف إذا كان كلا الوالدين مصابين بالحساسية.

حساسية الغذاء يمكن أن تؤدي إلى منع تناول نوع مهم من الغذاء أو قد تؤدي إلى أعراض شديدة يمكن أن تشكل خطورة على الحياة.

## كيف تحدث الحساسية الغذائية؟

عندما يتناول الشخص المصاب الغذاء الذي يحتوي على مسببات الحساسية أو المهيجات، يتحفز جهاز المناعة لديه ويبدأ بتصنيع الأجسام المناعية (IGE) الخاصة بنوع المادة المسببة للحساسية بكميات كثيرة، وهذه بدورها تتفاعل مع بعض كريات الدم البيضاء وتنتج مواد تسبب أعراض الحساسية.

البروتين أكثر المغذيات التي تسبب الحساسية وليس الكربوهيدرات أو الدهون

من الممكن أن يسبب أي نوع من الغذاء حساسية، لكن توجد أطعمة شائعة قد تسبب



الحليب ومشتقاته  
الفاول السوداء  
الفاول  
البيض  
السمك  
والصدفيات  
القمح  
الحساسية للبيض، مثل:

يشكل البيض والحليب والسمك والفاول السوداء ٨٠٪ من الأطعمة المسببة للحساسية

## أعراض الحساسية

قد تظهر الأعراض بعد دقائق من تعرض الشخص لمسبب الحساسية أو بعد عدة ساعات. تختلف أعراض حساسية الغذاء بدرجة كبيرة من شخص لآخر وأيضاً تختلف في الشخص نفسه بين مرة وأخرى من حيث الشدة أو وقت حدوثها بعد التعرض لمسبب الحساسية. تختلف حدة حساسية الغذاء فيمكن أن تكون على شكل عارض صحي بسيط لا يذكر أو أن تكون شديدة الخطورة لتصل لدرجة فرط الحساسية (Anaphylaxis). مما يشكل خطورة على الحياة.

## أعراض الحساسية المختلفة:

	الجلد: حكة شديدة وظهور طفح جلدي أحياناً قد يشمل جميع أجزاء الجسم، أو تورم شائباً يحدث في الوجه خصوصاً في الشفتين وحول العينين.
	الأنف: حكة واحتقان مع عطر مستمر.
	الربو: ضيق في التنفس، سعال، ألم بالصدر مع تهييج قوب الربو إن وجدت.
	الجهاز الهضمي: قيء، إسهال وآلام بالبطن.
	العين: حكة، احمرار، انتفاخ ودموع.
	الجهاز العصبي: دوخة أو دوام، صداع نصفي، قلة النشاط أو زيادة التوتر.

## ما هي حالة فرط الحساسية (Anaphylaxis)؟

هي حالة نادرة الحدوث، لكنها خطيرة قد تهدد الحياة. لأنها تؤثر على جميع أجزاء الجسم في نفس الوقت، ومن أهم أعراضها والتي تظهر خلال دقائق عديدة من تناول مسبب الحساسية:

. الحكة الشديدة والعرق الشديد.

. صعوبة في التنفس والاختناق الذي يصل إلى درجة توقف التنفس.

. هبوط حاد بضغط الدم.

. الغياب عن الوعي.

. ومن الممكن ان تحدث الوفاة.

قد يكون بعض الأشخاص شديدي الحساسية لدرجة ان مجرد لمس أو شم رائحة بعض الأطعمة قد يؤدي إلى ظهور أعراض الحساسية لديهم

## تشخيص الحساسية،

من السهل تشخيص حالة الحساسية الغذائية إذا كانت الأعراض واضحة وتحدث مباشرة بعد تناول الغذاء المسبب لها، ولكن مع وجود أمراض عديدة لها أعراض مماثلة يجب استشارة طبيب مختص بأمراض الحساسية لعمل الفحوصات اللازمة لتحديد إذا كانت هذه الأعراض متعلقة بالحساسية أو أسباب طبية أخرى.

يبدأ التشخيص بالتعرف على بعض المعلومات المتعلقة بنوع وكمية الطعام المسبب للحساسية والوقت المستغرق لظهور الأعراض ومدى شدتها ومعدل حدوثها.

. استخدام طريقة تدوين الغذاء المتناول وردة الفعل تجاهه. مع ان طريقة تسجيل الطعام لا تثبت بشكل قاطع العلاقة بين الطعام والحساسية، لكن يمكن ان تبين الارتباط بين نوع الغذاء والأعراض التي تصيب الشخص.

. ثم إجراء فحص طبي شامل للجسم وبعض الفحوصات المخبرية لتحديد الحالة الصحية للمريض.

. استخدام نظام غذائي لتشخيص الحساسية الغذائية يمنع تناول الطعام المعتقد بأنه قد يسبب الحساسية لعدة أسابيع للتأكد من زوال الأعراض. وإذا لوحظ تحسن الحالة يعاد تقديم هذه الأطعمة كل على حدة وبكمية قليلة وملاحظة الشخص في حال تكرار ظهور الأعراض.

يجب ان يكون هذا الفحص تحت إشراف طبي إذا كان من المتوقع حدوث أعراض قد تهدد الحياة

## كيف تستطيع معالجة الحساسية الغذائية؟

إذا كانت نتيجة الفحوصات الطبية والمخبرية ايجابية وكانت ردة فعل الشخص للغذاء المقترح غير حادة يمكن للعبيب إجراء ما يسمى بالتحدي الغذائي. ومن خلاله يتم تقديم مقدار من الطعام المقترح للشخص تدريجياً إلى ان تقل الأعراض أو يتحمل الكميات الطبيعية من هذا العام.

. عند تخطي نظام غذائي يمنع أنواع محددة من الغذاء يجب ان نضع بالاعتبار قدرة الشخص على احتمال الطعام المسبب للحساسية وعدم تعرضه لنقص مغذيات ضرورية وإمكانية اتباع النظام بسهولة.

. العلاج الدوائي دائماً يتم عن طريق الطبيب ومعظم الأدوية تكون مضادات للهستامين. أما إذا كانت الأعراض شديدة، فمن الممكن ان يستخدم الطبيب المعالج الكورتيزون، لكن يفضل هذا العلاج مؤقتاً ولا يقضي على الحساسية نهائياً. ولا زالت الأبحاث والدراسات مستمرة لإيجاد علاج نهائي للحساسية الغذائية.

إذا تأكدت بأن لديك حساسية من نوع معين من الغذاء، إليك بعض النصائح التي قد تساعدك على تجنب حدوثها أو كيفية التصرف الصحيح عند حدوثها

## اقرأ بطاقة العبوة:

حاول ان تتعرف على الأسماء العلمية أو التجارية للمواد المسببة للحساسية لديك والتي تجدها مكتوبة ضمن مكونات المواد الغذائية على بطاقة العبوة.

إذا لم تستطع التأكد من خلو المنتج من المادة المسببة للحساسية لديك، فلا تجرب أو تجازف لأن العواقب يمكن ان تكون سيئة.

دائماً اسأل ذوي الخبرة في هذا الموضوع مثل طبيبك أو أخصائي التغذية أو شخص مضرب إليك يعاني من نفس الحساسية.

يجب قراءة العبوة في كل مرة يتم فيها شراء المنتجات المعلبة، لأنه من الممكن تغير المكونات بين فترة وأخرى.

## احمل دوائك المضاد للحساسية دائماً معك

اسأل طبيبك المعالج عن الدواء المضاد للحساسية المناسب لحالتك.

تعرف على كيف ومتى تستخدم هذا الدواء.

## دائماً اسأل واستفسر

دائماً اسأل واستفسر عن مكونات الطبق الذي يقدم إليك، ولا تفترض من شكله الخارجي خلوه من المادة المسببة للحساسية لك.

إذا كان أحد أطفالك يعاني من حساسية الغذاء يجب:

ان يتعرف على الأطعمة التي عليه ان يتجنبها.

إبلاغ إدارة المدرسة بالأطعمة المنوعة عنه والأعراض المتوقع حدوثها عند التعرض للمواد المسببة

للحساسية لديه والإجراء المتبع عند حدوث ذلك.

عدم تبادل أو مشاركة الطعام مع الزملاء في المدرسة والحرص على التواجد معهم أثناء الأكل حتى

لا يشعر بالعزلة.

التفيد بنظام صارم لتحديد الأطعمة قد ينتج عنه التخلص من الحساسية الغذائية في بعض الحالات. فقد وجد أنه باتباع نظام غذائي لا يحتوي على الأطعمة المسببة للحساسية لمدة سنة أو سنتين تقريباً، حوالي ثلث الأطفال والبالغين يتخلصون من الحساسية ضد معظم الأطعمة. ما عدا حساسية الفول السوداني والمكسرات والأسماك فمن الممكن ان تستمر مدى الحياة

البيض والحليب من المكونات الرئيسية للعديد من الأطباق التي يحبها الأطفال والكيار ولكي لا

نحرم الشخص المصاب بحساسية من هذه الأغذية من تلك الأطباق من الممكن تناولها بعد استبدال

البيض أو الحليب ببديل أخرى كما يلي:

البيض: إذا كانت الوصفة تتطلب إضافة بيضة واحدة فيمكن استبدالها بأحد الخيارات التالية:

1. ملعقة بيكن بودر + 1 ملعقة شحام سائل (ماء أو عصير) - 1 ملعقة شحام خل.

1. ملعقة صغيرة خميرة منبابة ي 1/4 كوب ماء دافئ.

ملعقة ونصف ماء + ملعقة ونصف زيت - ملعقة ونصف بيكن بودر.

1. علبه جيلاتين. 2. ملعقة ماء دافئ.

الحليب: إذا كانت الوصفة تتطلب إضافة 1 كوب من الحليب فمن الممكن استبداله بكوب من:

1. الماء. 2. حليب الصويا. 3. عصير الفواكه.

حالات أخرى تظهر فيها أعراض مشابهة لأعراض حساسية الغذاء:

الغذاء:

1. التسمم الغذائي: عندما يتناول الشخص طعاماً ملوثاً قد تظهر عليه أعراض مشابهة لأعراض

حساسية الغذاء مثل القيء والإسهال.

2. خاصية تفاعل الغذاء: وهو تفاعل غير طبيعي للغذاء أو أحد مكوناته عندما يكون متناول بكميات

كبيرة أو عندما يحتوي على مضافات غذائية. نجد ان الكثير من الأغذية التي نتناولها يوميا تكون

محتوية على هذه المواد، لكن القليل هم الذين تظهر عليهم أعراض تشابه أعراض حساسية الغذاء.

مثال على ذلك مادة السلفيت، وهي مادة تضاف إلى الأطعمة أثناء التصنيع مثل الخضراوات

والفواكه المحفوظة للمحافظة على لونها الطبيعي. وهذه المادة قد تؤدي إلى السعال وضيق التنفس

مع تهيج نوبة الربو ان وجدت.

3. عدم تحمل الغذاء: وهو ردة فعل الجسم للغذاء أو أحد المضافات التي يحتويها ويحدث أثناء

عملية الهضم والأيض ولا يحفز جهاز المناعة، مثال على ذلك الأشخاص الذين يعانون من عدم

تحمل الحليب الذي يحتوي على مادة اللاكتوز أو سكر الحليب. فعندما يتناوله شخص لديه نقص

في إنزيم اللاكتيز الذي يساعد على هضم هذه المادة يحدث له الام شديدة في البطن، وغشيان

واسهال والنفخ في البطن، وهي أعراض شبيهة بأعراض حساسية الغذاء.



نصائح للتقليل من احتمال ظهور الحساسية على الطفل الرضيع:

1. الحرص على الرضاعة الطبيعية.

2. البدء بتقديم الأطعمة التكميلية في الشهر السادس مع استمرار الرضاعة الطبيعية.

3. تأجيل تقديم الحليب القوي وبياض البيض والفول السوداني إلى ما بعد العام الأول من عمر

الطفل.

4. إدخال الأطعمة التكميلية تدريجياً كل صنف على حدة مع ملاحظة ظهور أي أعراض تدل على

وجود حساسية.

من النادر جداً ان تحدث حساسية الغذاء عند الجنين، ولذلك يجب على

الأم ان

لا تقوم بتجنب نوع معين من الغذاء اعتقاداً منها بأنه قد يضر بجنينها



## إعداد وإشراف: د/انتصار الشامي

أخصائيات التغذية

وجد العثمان - زهرة عبد الكريم - حليمة منصور



دولة الكويت

مع تحيات إدارة التغذية والإطعام  
وزارة الصحة  
دولة الكويت

تلفون: ٤٨١٩٨١٨ - ٤٨٣٦١٥٥

فاكس: ٤٨١٣٩٠٥

