

بِسْمِ اللَّهِ فِيهِ



التغذية وفقر الدم المنجلي

يُقال

الشمندر أفضل وسيلة
لرفع مستوى الحديد في
الدم

اليوم
العالمي
للتبرع بالدم

٤ يونيو

محتويات هذا العدد

05

حوار مع مُختص

التبرع بالدم

03

التغذية وفقّر الدم
المنجلي

11

وصفة صحية

المجدرة

07

يُقال

الشمندر أفضل وسيلة لرفع مستوى
الحديد في الدم

13

قصص ريجان

لنكتشف ماهو الغذاء الغني بالحديد!

فريق

يشهد فيه

قسم الكُتاب

زهراء آل عليوات
لينا بوقري
أقدار الأكلبي
ديمة الهاجري
سديم الربيعان

هيئة التحرير

يارا السبت
ريما المدني
مريم الدوله

قسم التصميم

نوال العطوي
يارا السبت
سارا الزامل
ريم العبيدي
زينب الزاير

هيئة الإشراف

د. ياسمين الجندان
د. رهام متولي
أ. هيا الحملي
أ. هنوف العيسى
أ. حصة التويدري
أ. رزان القرني

قسم المراجعة

نور الفداغ

قسم التصوير

حوراء العباس
ولاء الضامن

التغذية وفقر الدم المنجلي

إعداد: زهراء آل عليوات - خريجة تخصص تغذية علاجية

يحتفي العالم في التاسع عشر من يونيو من كل سنة باليوم العالمي لفقر الدم المنجلي، وهو اليوم الذي يقام لرفع الوعي بهذا المرض الذي يتعايش معه الملايين حول العالم. وفي المملكة العربية السعودية تشهد عددا من المناطق نسب إصابة مرتفعة به مقارنة بغيرها، فتأتي المنطقة الشرقية في الصدارة حيث يعاني ١,٢٪ من سكانها من المرض، ويحمل ١٧٪ منهم سمته وعلى الرغم من الأعداد الكبيرة التي تعاني من فقر الدم المنجلي وعدم وجود علاج نهائي له، يغفل الكثير دور التغذية في التخفيف من مضاعفات المرض وما يمكن أن تلقىه على الفرد من آثار.

ما هو فقر الدم المنجلي؟

يعرف فقر الدم المنجلي بأنه مرض وراثي، يظهر بسبب خلل في الجين المسؤول عن تكوين الهيموغلوبين في الجسم مما يؤدي إلى تغيير شكل كريات الدم لتصبح على هيئة المنجل أو الهلال بدلا من كونها مستديرة الشكل. وبسبب هذا التغيير تتأثر حركة خلايا الدم في الجسم لتصبح أصعب مع إمكانية أن تقوم بسد الأوعية الدموية خلال مرورها منها، مما يعرقل من عملية وصول الأكسجين والدم إلى الجسم. وبالإضافة لهذا فإن عمر خلايا الدم المنجلية أقصر بكثير من خلايا الدم الطبيعية، ولذا فإن مرضى فقر الدم المنجلي معرضون لعدد من الأعراض المؤثرة على جودة الحياة، مثل نوبات الألم الحادة والمزمنة، التعب والإرهاق، تكرار الإصابة بالعدوى.

دور التغذية في الحالة الصحية لمرضى فقر الدم المنجلي

من المهم لمرضى فقر الدم المنجلي الحصول على غذاء صحي ومتوازن، ليمد اجسامهم بما تحتاجه من الطاقة والمغذيات التي تساعد الجسم للبقاء بحالة صحية جيدة وتعويض ما يتعرض له أثناء نوبات المرض، بالإضافة إلى ارتباط الانيميا المنجلية بفقدان الشهية، ونقص بعض المغذيات مثل فيتامين د وغيرها.

نصائح تغذوية لمواجهة فقر الدم المنجلي

• تناول نظام غذائي عال بالسعرات والبروتين

يشتكى مرضى الأنيميا المنجلية وأهاليهم، من تدهن الشهية والاقطصار على كميات بسيطة من الطعام ويحدث ذلك بشكل خاص أثناء نوبات المرض مما يجعلهم لا يستهلكون احتياجاتهم من الطعام، ولذا نشجع المرضى على إدخال الوجبات العالية بالسعرات والبروتين إلى نظامهم الغذائي؛ وذلك من خلال إضافة الحليب ومنتجاته، اللحوم، والفواكه المجففة أثناء تحضير الوجبات لزيادة قيمتها الغذائية، وينصح أيضا لمن يشكون من فقدان الشهية بتناول وجبات صغيرة في أوقات متفرقة لتساعدهم في استهلاك كميات أكبر من الطعام.

• التنوع في مصادر الوجبات

للتأكد من حصول الجسم على حاجته من الفيتامينات والمعادن، ينصح بإدخال ٣-٤ مصادر مختلفة من المجموعات الغذائية الأساسية: الكربوهيدرات، البروتين، الخضروات، الفواكه، ومنتجات الحليب في كل وجبة.

• شرب كميات كافية من السوائل

شرب الماء بكميات كافية مهم جدا لمرضى فقر الدم المنجلي فهو يسهل حركة كريات الدم وبالتالي وصول الأكسجين لكافة أعضاء الجسم، ولذا ينصح مرضى فقر الدم المنجلي بشرب ما لا يقل عن ٨-١٠ أكواب من الماء يوميا، مع الإكثار من استهلاك الأغذية الغنية بالسوائل كالفواكه، الحساء والعصائر وغيرها في حال لم يكن يوجد ما يمنع ذلك، بالإضافة لتجنب ممارسة الرياضات عالية الشدة أو التواجد في الأماكن ذات درجات الحرارة المرتفعة أو شديدة البرودة.

وفي الختام، يعد الاهتمام بالجانب الغذائي ركنا أساسيا في رحلة تحسين الحالة الصحية لمرضى فقر الدم المنجلي، وعلى الرغم من كون النصائح الغذائية المتعلقة بهم قد تبدو سهلة التطبيق، إلا أن الأمر قد يختلف مع من يعانون من هذا المرض، ولذا نوصي بالاستعانة بأخصائي التغذية العلاجية للمساعدة في تحديد الاحتياجات وإيجاد سبل لتغذية سليمة تتلاءم مع الحالة الصحية لكل فرد.



تصوير: ولاء الضامن - طالبة تغذية علاجية

حوار مع مختص

إعداد: لينا بوقري - أخصائية تغذية علاجية

المختص: د. فيصل الزهراني - استشاري واستاذ مشارك في أمراض الدم

يصادف اليوم الرابع عشر من الشهر السادس الميلادي اليوم العالمي للمتبرعين بالدم ولأهمية هذا الموضوع ومساهمته في انقاذ أرواح البشر وشفاء المرضى وودنا أن نحفز المجتمع و نزيد من وعيه اتجاه التبرع بالدم فقمنا بعمل مقابلة مع الدكتور فيصل الزهراني لخبرته الثرية في هذا المجال كرئيس سابق لبنك الدم و طب نقل الدم بمستشفى الملك فهد الجامعي فكان الحوار كالتالي:

ماهي فائدة التبرع بالدم بالنسبة للمتبرع؟

عندما يفقد الجسم كمية من الدم يقوم نخاع العظم بتعويض ذلك، مما يؤدي الى تجديد خلايا الدم كما يساهم في التخلص من الدهون الزائدة في الدم. إضافة إلى مساهمته في تنشيط الدورة الدموية لاسيما في حالات ارتفاع الهيموجلوبين (ارتفاع طبيعي).

ماهي الاشتراطات التي يجب أن توجد في الشخص المتبرع بالدم؟ وهل هناك أي موانع للتبرع بالدم؟

الاشتراطات:

- أن يتراوح عمر المتبرع من ١٨-٦٠ سنة.
- كما يجب تناول وجبة صحية غير دسمة قبل التبرع.

الموانع:

- وجود بعض الأمراض مثل: الأمراض المزمنة، الصرع، الجلطات، النزف الدموي، الغدد الصماء.
- وأن لا يكون يمر في نفس فترة التبرع ببعض الأعراض مثل: ارتفاع درجة الحرارة و الزكام أو الالتهابات الفيروسية.
- وأن لا يستخدم في تلك الفترة بعض الأدوية التي تتعارض مع التبرع بالدم مثل: الأدوية المسيلة للدم. إضافة إلى بعض الفترات التي تمر بها المرأة مثل: الحمل والرضاعة.

ملاحظة بعض الموانع يتم تقييمها من قبل الجهة المعنية وتأجيل التبرع بعد مرور فترة معينة.

هل يوجد وعي كافي في مجتمعنا بأهمية التبرع بالدم؟

في الفترة الحالية نعم ولله الحمد، فهناك برامج كثيرة من قبل الجهات الصحية مقارنة بالسابق.

ولكن لازلنا بحاجة لزيادة الوعي لاسيما في الأماكن التي قد يتواجد فيها متبرعين بوفرة مثل: الجامعات و الدوائر الحكومية و الشركات.

فالمتبرع الواحد قد ينقذ حياة ٣ أشخاص فقط من التبرع الواحد. وكما قال تعالى (ومن أحيها فكأنما أحيانا الناس جميعا) فهو عمل إنساني جليل.

هل تغذية المتبرع تحدث فرقا في الدم الذي يستفيد منه المريض؟

عندما يكون الشخص المتبرع يتبع نظام غذائي صحي متوازن سيستفيد المريض بشكل أكبر بلا شك.



يُقَال الشمندر افضل وسيلة لرفع مستوى الحديد في الدم

إعداد: أقدار مفرح محمد الأكلبي - أخصائية التغذية السريرية
مجمع المانع الطبي بالراكة.

عُرف الشمندر منذ عهد الرومان كدواء طبيعي، وذلك لما يتمتع به من معادن، وفيتامينات، وأحماض امينية، وألياف، ومضادات أكسدة. ويعد الشمندر مصدر غني بالمعادن كالپوتاسيوم، والصوديوم، والفسفور، والكالسيوم، والمغنيسيوم، والنحاس، والزنك، والمنجنيز، والحديد. بالإمكان تناول الشمندر مطبوخاً أو طازجاً وإضافته إلى العديد من الأطباق كالسلطة والشورية أو يشرب عصيره لوحده أو ممزوجاً مع عصائر أخرى. يعد الشمندر من المصادر الجيدة للحديد؛ حيث يحتوي كوب من الشمندر المطبوخ والمصفى على ١.٣٤ ملجم من الحديد، ويتم امتصاص الحديد والاستفادة منه بشكل جيد بسبب احتواء الشمندر على فيتامين ج والذي بدوره يقوم بتحسين امتصاص الحديد.

يحتاج جسم الإنسان إلى المعادن حتى يتمكن من أداء وظائفه بشكل سليم في جميع مراحل الحياة. تُعد المعادن من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بكميات بسيطة، ولكنها ضرورية لاستمرار الحياة. ويعتبر عنصر الحديد أحد أهم هذه المعادن؛ حيث إنه مهم في بناء جسم الإنسان، لذا يجب إدراج المصادر الطبيعية للحديد ضمن النظام الغذائي. هناك العديد من المصادر الغذائية للحديد وتنقسم إلى مصادر حيوانية ومصادر نباتية. وأحد مصادر الحديد النباتية التي لاقت اهتماماً واقبالاً كبيراً من الناس هو الشمندر. فهل الشمندر أفضل وسيلة لرفع مستوى الحديد في الدم؟

الحديد أحد المعادن الضرورية لجسم الإنسان، فهو عنصر أساسي لبناء خلايا الجسم؛ إذ انه يساعد في نقل الأكسجين من الرئتين إلى أنسجة الجسم. يعد نقص الحديد سبباً رئيسياً للإصابة بفقر الدم؛ وهو ما يعرف بفقر الدم الناجم عن نقص الحديد. تشير التقديرات إلى أن ثلث سكان إقليم شرق المتوسط يعانون من فقر الدم الناجم عن نقص الحديد؛ وكان النساء الحوامل والأطفال دون سن الخامسة الأكثر عرضة للإصابة به. أحد الأسباب الشائعة لانخفاض مستوى الحديد هو عدم الحصول على احتياج الجسم اليومي من عنصر الحديد؛ وفقاً لأكاديمية التغذية والنظم الغذائية، تختلف الكمية اليومية الموصى بها من الحديد بناءً على العمر والظروف الصحية وعوامل أخرى. الوقاية من نقص الحديد لا تتطلب تناول المكملات، بل الحرص فقط على تناول الأطعمة الغنية بالحديد.



تصوير: حوراء العباس - طالبة تغذية علاجية

عند مقارنة كمية الحديد في الشمندر مع مصادر نباتية أخرى للحديد كالسبانخ مثلاً؛ سنجد أن كوتاً من السبانخ المطبوخة والمصفاة يحتوي على ٦.٣٤ ملجم من الحديد ما يعادل تقريباً خمسة أضعاف كمية الحديد في الشمندر. لذا لا يصح الاعتماد على الشمندر وحده لرفع مستوى الحديد. فإن التنوع في مصادر الحديد الغذائية يساعد على تلبية احتياج الجسم من الحديد. ومن أهم المصادر الطبيعية للحديد اللحوم الحمراء، والدواجن، والبقوليات، والمكسرات غير المملحة، والخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة، والبروكلي، والفواكه المجففة، ومنتجات الحبوب المدعمة بالحديد. كذلك لا يصح الاعتقاد بأن فوائد الشمندر تقتصر على الوقاية من نقص الحديد فقط! بل إن للشمندر فوائد لا تعد ولا تحصى، ومنها الوقاية من أمراض القلب والسرطان، والحفاظ على صحة الجهاز الهضمي، وتحسين الأداء الرياضي.

الحديد هو أحد العناصر المهمة والمكونة لأنسجة وخلايا الجسم. يجب الحرص على اخذ الكمية اليومية الموصى بها من الحديد، إذ أن نقص الحديد يجعل الشخص عرضة للإصابة بفقر الدم الناجم عن نقص الحديد. وقد عُرف عن الشمندر قديماً كونه دواءً طبيعياً لقيمته الغذائية العالية ودوره في الوقاية من الأمراض. بالإضافة إلى أنه مصدر جيد للحديد، ولكن ليس من الصواب الاعتماد على تناول الشمندر وحده لرفع مستوى الحديد؛ بل أن تنوع مصادر الحديد في النظام الغذائي هو أفضل وسيلة لرفع مستوى الحديد في الدم.

الاحتياج اليومي من عنصر الحديد وفقاً لأكاديمية التغذية والنظم الغذائية		
٧ ملجم	١ - ٣ سنوات	الأطفال
١٠ ملجم	٤ - ٨ سنوات	
٨ ملجم	٩ - ١٣ سنة	
١١ ملجم	١٤ - ١٨ سنة	الرجال
٨ ملجم	١٩ سنة فما فوق	
١٥ ملجم	١٤ - ١٨ سنة	النساء (غير الحوامل ولا المرضعات)
١٨ ملجم	١٩ - ٥٠ سنة	
٨ ملجم	٥١ سنة فما فوق	

(وَمَنْ أَحْيَاهَا)



فَكَانَتْهَا أَحْيَا النَّاسِ

جَمِيعًا)

سورة المائدة | الآية ٣٢

المجدرة هي طبق نباتي له شعبية كبيرة. تحتوي المجدرة على العدس الذي يمد الجسم بالبروتينات والحديد وفيتامين ب وحمض الفوليك المهمان جدًا للصحة. وخصوصاً صحة المرأة حيث يأتي العدس في هذا الطبق بديلاً عن البروتين الحيواني. تقدم المجدرة بالعادة إلى جانب سلطة خضروات وصلصة زبادي بالطحينة وصلصة الطماطم.



وصفة صحية

المجدرة

إعداد: ديمة الهاجري - أخصائية تغذية علاجية في فريق عيادة د. دايت الإلكترونية



المقادير:

- ٢ كوب عدس
- كوب ونصف برغل خشن
- ملعقة كبيرة ملح طعام
- نصف كوب زيت
- ملعقتين من زيت الزيتون.
- ملعقة صغيرة من الكمون.
- ٣ بصل (١ مقطع الى مكعبات للطبخ و ٢ مقطعة الى شرائح للتزيين

لتحضير الصلصات الجانبية:

صلصة الطماطم:

- ضع القليل من زيت الزيتون في المقلاة، واتركه ليسخن قليلاً
- أضف الثوم المفروم
- أضف ٢ طماطم طازجة مطحونة مع ١ ملعقة صلصة طماطم
- أضف الكمون والفلفل الأسود مع التحريك قليلاً
- أضف الملح
- حرك المكونات لمدة 15 دقيقة تقريباً إلى أن تصبح الصلصة متجانسة ولونها مائل إلى اللون الأحمر الغامق.

صلصة الزبادي:

- قومي بخلط كل من (زبادي، ملعقة من الطحينة، عصرة من الليمون، ملح، فص من الثوم).

وأخيراً للتزيين سوف نستخدم البصل المقلي (بصل مقطع الى شرائح يوضع في القليل من زيت الزيتون حتى يصبح لونه ذهبي غامق (قريب من لون الكراميل)). قدّم المجدرة بوضع البصل المقلي على وجه الطبق كما يمكن إضافة الصنوبر أو عصير الليمون أو الكزبرة. قدّم الزبادي بالطحينة وسلطة الخضار وصلصة الطماطم بجانب المجدرة وذلك حسب الرغبة.

طريقة التحضير:

- ١- غسل العدس جيداً قبل الطهي وانقعه في ماء ساخن لمدة ١0 دقيقة.
- ٢- قم بطهي البرغل ذو الحبة الكاملة على نار متوسطة، حرك البرغل حتى تتحمر حبات البرغل بشكل متساوي ثم ارفعه عن النار.
- ٣- في قدر ضع مكعبات من البصل وملعقة من الزيت وحركه حتى يصبح البصل ذا لون أشقر ثم قم بإضافة العدس للقدر.
- ٤- أضف البرغل إلى العدس واغمره بالماء ثم ضعه على نار عالية حتى الغليان، واتركه على نار متوسطة لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة تقريباً، مع تغطية القدر. ثم اتركه على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق تقريباً أو إلى حين تبخر الماء بالكامل لضمان استواء البرغل.



ملاحظات اخصائية التغذية العلاجية:

- لعمل طبق المجدرة بطريقة صحيّة وتقليل السعرات الحرارية استبدلنا الأرز الأبيض بالبرغل لأنه غني بالألياف الغذائية التي تساهم في الشعور بالشبع.
- امتنعي عن قلي البصل قلياً عميقاً وذّليه في مقلى على نار هادئة بإضافة القليل من الملح والماء او باستخدام القليل من الزيت.
- يعد العدس من البقوليات التي قد تسبب انتفاخ البطن، لذا يرجى عدم الإكثار منه، واستخدام الكمون في حال كنت تعاني من اضطرابات في القولون. (ان كنت تعاني من اضطرابات في القولون رجاء أقرأ عن الحمية قليلة الفودماب).

المجدرة ومرضى السكري:

- الطبق يعد عالي بالكربوهيدرات. لذلك أكتفي بكوب ونصف من المجدرة سوف يكون فيها ما يقارب ٤0 جرام من الكربوهيدرات. احرص على تناوله مع السلطة او الخضروات غير النشوية لتشعرك بالشبع.
- البرغل الحبة الكاملة غني بالألياف الغذائية التي تساهم في تنظيم مستوى السكر في الدم عند تناوله بالكمية المنصوحة.

المجدرة ومرضى القلب:

- يعد العدس من الأطعمة التي تساعد في الوقاية من أمراض ومضاعفات أمراض القلب. لذا تعد المجدرة طعام صحي ومفيد لمرضى القلب.

المجدرة والنساء الحوامل:

- تعد الوجبة متكاملة ومصدر للحديد النباتي الضروري لك في فترة الحمل، ولوقايتك من فقر الدم.
- لزيادة الألياف ووقايتك من الإمساك، استبدلنا الأرز الأبيض بالبرغل لأنه غني بالألياف الغذائية.
- يعد العدس بديلاً جيّداً للدواجن واللحوم في حال عدم تناولها، بحيث يمد الجسم بالبروتينات والحديد وفيتامين ب وحمض الفوليك المهمان جيّداً لصحة ونمو الجنين.

قصة ریحان

إعداد: سديم الربيعان -

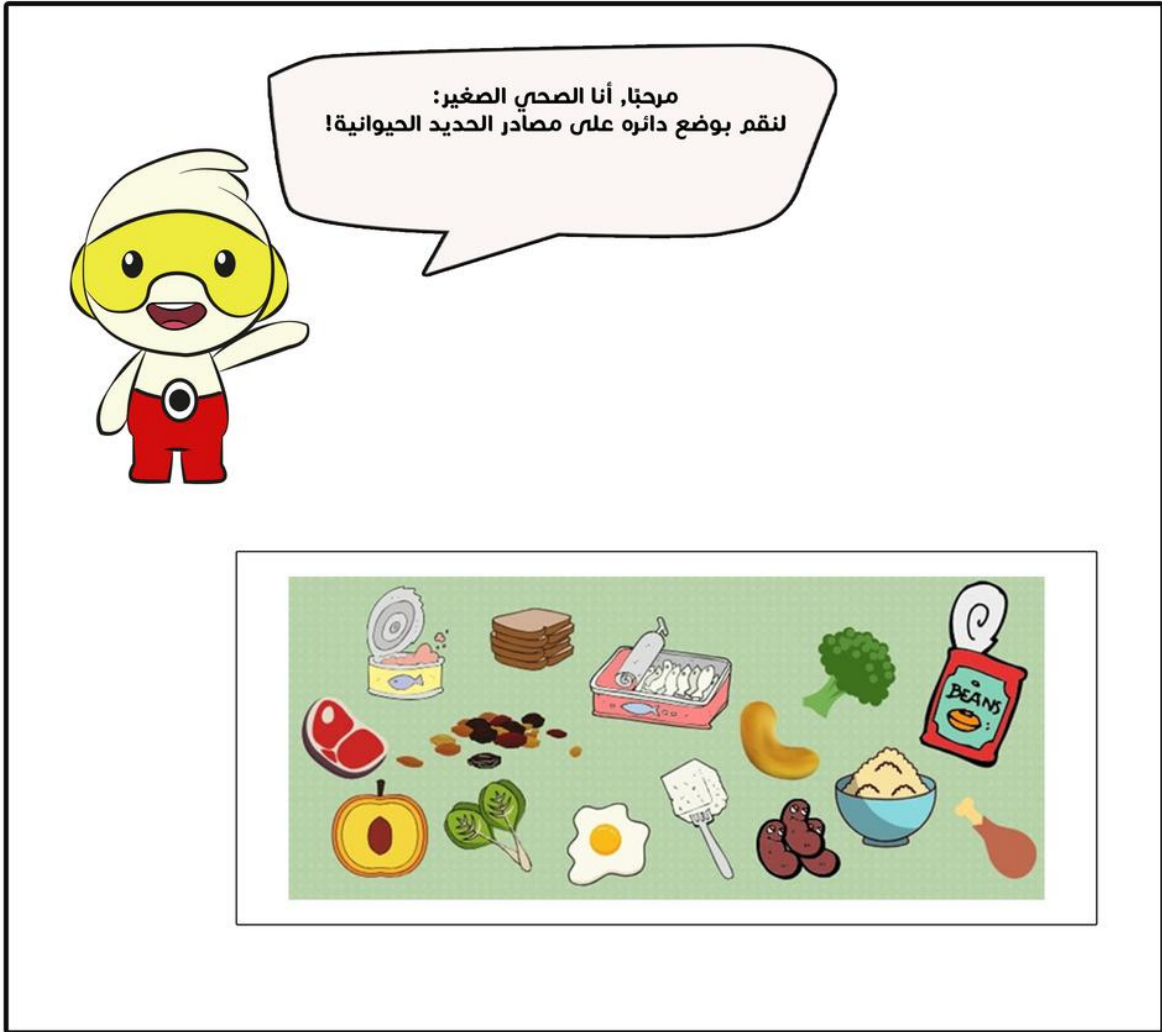
طالبة امتياز تغذية علاجية

رسم: نوال العطوي

لنكتشف ما هو الغذاء الغني بالحديد!



1



بشبه فيه

إذا كانت لديك اقتراحات أو استفسارات يمكننا إجابتها عن طريق مواضيع النشرة في الأعداد القادمة لا
تردد في مشاركتها عبر إرسالها إلى موقع البريد الإلكتروني:

cams.cnvc@iau.edu.sa