

بِسْمِ اللَّهِ فِيهِ

جديد الأبحاث

آثار التغذية الصحية

على المسنين

حوار مع مختص

جراحة المخ

والاعصاب والتغذية

مع د. غصن

السديري

تغذية المسنين



محتويات هذا العدد

05

حوار مع مختص

جراحة المخ والاعصاب والتغذية

03

تغذية المسنين

08

السلة الغذائية

تغذيّتك مصدر قوّتك في الكِبَر

06

جديد الأبحاث

أثار التغذية الصحية على المسنين

16

صنف ومعلومة

الحبوب الكاملة

15

وصفة صحية

شوربة العدس بالدجاج

فريق

يشهد فيه

قسم الكُتاب

- أ. سديم الربيعان - اختصاصية تغذية علاجية -
- أ. ولاية آل عمار - باحثة في التغذية العلاجية -
- أ. زهراء التركي - طالبة تغذية علاجية -
- أ. ريم راقع - اختصاصية امتياز -
- أ. حوراء عبداللطيف - طالبة تغذية علاجية -
- أ. لولوة الهلال - طالبة تغذية علاجية -

قسم التصميم

- أ. يارا السبت - اختصاصية امتياز -
- أ. سارا الزامل - اختصاصية امتياز -
- أ. ريم العبيدي - اختصاصية امتياز -

قسم المراجعة

- أ. نور الفداغ - اختصاصية تغذية علاجية -
- أ. فاطمة السادة - اختصاصية امتياز -
- أ. أقدار الأكلبي - اختصاصية تغذية علاجية -
- أ. ريم راقع - اختصاصية امتياز -

هيئة الإشراف

- د. ياسمين الجندان
- أ. جمانة العوفي
- أ. مروة السيد

هيئة التحرير

- أ. يارا السبت - اختصاصية امتياز -
- أ. ريم المدني - اختصاصية تغذية علاجية -
- أ. مريم الدوله - اختصاصية امتياز -

تَغذية المُسنِّين

إعداد: أ. سديم الربيعان - اختصاصية تغذية علاجية

التغذية الصحية هي الأساس لحياة صحية خصوصا لكبار السن، لوجود عدة متغيرات في الحالة الصحية والنفسية مع التقدم في العمر، مثل حدوث تغيرات في حاسة التذوق والشم لدى كبار السن مما يؤدي إلى تغير الشهية وبالتالي يحصل تغير في الوزن أيضا.

من الطبيعي أن يحصل تغير في بنية الجسم نظرًا لانخفاض معدل الحرق لدى المسنين، حيث يتم فقدان جزء من الكتلة العضلية وزيادة في كتلة الدهون. أيضا مع انخفاض في النشاط والحركة وحدث عوامل أخرى تؤثر على قدرة تناول الطعام، مما يجعلهم أكثر عرضه للسمنة وسوء التغذية.

العوامل التي قد تؤثر على قدرة تناول الطعام لكبار السن :

1/ فقدان كامل او جزئي للأسنان مما يؤدي إلى صعوبة في المضغ.

2/ بعض الأمراض مثل مرض باركنسون الزهايمر، والشلل، حيث يصعب تحضير وتناول الطعام بمفردهم أيضا قد توجد لديهم مشاكل في البلع.

3/ العوامل النفسية مثل الاكتئاب والإصابة بالمرض او وفاة أحد الأقارب مما يفقدهم الرغبة بتناول الطعام .

وقد تم إيجاد عدة حلول لهذه الأمور مثل تغيير قوام الطعام لمن يعاني من مشاكل في المضغ، واستخدام اواني الطعام المخصصة لمرضى باركنسون. أيضا تناول الوجبة مع العائلة له أثر كبير على الصحة النفسية الجسدية والتغذية لكبير السن.

نصائح لتغذية المسنين:

1/ تنظيم الوجبات خلال اليوم إلى 5 وجبات بحيث تكون هناك ثلاث وجبات رئيسية (الإفطار، الغداء والعشاء) ووجبتان خفيفتان مثل الفاكهة والمكسرات.

2/ تقديم وجبات متنوعة ومختلفة حيث يجب ان تتكون الوجبة الرئيسية من:

- البروتين (لحم، دجاج، سمك وبيض)
- النشويات (حبوب كاملة)
- الخضروات (مرق الخضار المطبوخة او السلطات)

3/ للمحافظة على صحة العظام يجب الحرص على تناول منتجات الحليب والأجبان بشكل كافي لاحتوائهم على الكالسيوم وفيتامين دال، أيضا ينصح بالتعرض لأشعة الشمس في الصباح اثناء المشي لتساعد على امتصاص فيتامين دال بشكل صحيح وتزيد من نشاط الجسم.

4/ لكون كبار السن معرضين للجفاف يجب الحرص على شرب كمية كافية من الماء والتقليل من الملح، والسكر، والمشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل الشاي والسكر.

5/ يجب مراجعة الطبيب في حالة وجود احدى العوامل التي تؤثر على تناول الطعام مثل مشاكل في المضغ والبلع او في حالة فقدان الشهية ونزول الوزن الشديد، أيضا يجب الحرص على التأكد من صحة المعلومات المتداولة والمتعلقة بتغذية كبار السن مثل تغذية مرضى السكر والكلى مع الطبيب وأخصائي التغذية الإكلينيكية المسؤولين عن الحالة.



حوار مع مُختص

جراحة المخ والأعصاب والتغذية

إعداد: أ.ريم رافع - أخصائية امتياز تغذية علاجية

الضيف: د. غصن السديري - جراح مخ وأعصاب، جامعة هارفارد - بوسطن، أمريكا

وفقًا للتقديرات، قد يؤدي اتباع نظام غذائي أفضل إلى تجنب وفاة واحدة من كل خمس حالات وفاة في جميع أنحاء العالم. هناك الكثير من الأدلة التي تشير إلى أن التعديلات الغذائية يمكن أن تمنع أو حتى تعالج العديد من الأمراض، بما في ذلك مرض السكري وأمراض القلب.

بل هناك أدلة دامغة على أن اتباع نظام غذائي متوازن وصحي - نظام يوفر سعرات حرارية كافية، وغني بالأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الخضروات الورقية، وقليل من استهلاك الأطعمة المصنعة - أمر ضروري لصحتنا، ناهيك عن الخضوع لجراحة أو التعافي منها. يتم وضع قدر كبير من الضغط الفسيولوجي على جسمك أثناء العملية أو العلاج، وسيساعدك الحصول على ما يكفي من العناصر الغذائية والسعرات الحرارية في التغلب على هذا التوتر والتعافي.

في هذه المقالة نطرح تساؤلات عن تداخل التغذية في أمراض الأعصاب وأورام أو إصابات الرأس مع الدكتور الجراح العُماني غصن السديري من جامعة هارفرد.

هل هناك آثار وعلامات لأثر نقص التغذية على النواقل العصبية؟

ذكر الدكتور غصن بأن أغلب الحالات التي تحوّل لقسم الأعصاب تكون بسبب نقص وليس زيادة في الفيتامينات. بل غالب الحالات تأتي بتاريخ تغير في الإحساس بالأطراف أو الوجه أحيانًا وعند مراجعة الأشعة وعمل جميع التقييمات يتضح بعد أخذ التاريخ الغذائي ولاختلاط الأعراض يتضح أن لدى المريض فقر دم الخبيث **Pernicious Anemia** من دون أخذ الجرعات الكافية من المكمل الغذائي لفيتامين ب 12، أو لنقص استهلاك حمض الفوليك، وفيتامين هـ؛ بسبب اتباع نظام نباتي صارم. فعلى سبيل المثال نقص السيروتونين (ناقل عصبي) يؤدي إلى أمراض سلوكية أو عصبية لنقص المغذيات المصنعة لهذا الناقل. قد تُشفى هذه الأعراض عن طريق مراجعة طبيب الأعصاب أولاً ثم تحويله لجراح الأعصاب إن كان هناك حاجة.

ما هو تأثير النظام الغذائي والتغذية على مرضى الأعصاب أو أورام المخ الخبيثة مثلًا؟

أوجز الدكتور "لا يوجد ارتباط وثيق بين نوع غذائي معين وأورام الدماغ، ولا توجد دراسة مثبتة علميًا لهذه العلاقة." "لكن لدى مرضى أورام الدماغ، خلال فترة الجراحة ولمن يتلقى العلاج الكيميائي أو الإشعاعي، نتائج إيجابية لمن استخدم حمية الكيتو (العالية بالدهون متوسطة بالبروتين والمنخفضة بالكربوهيدرات) يكون لديهم استجابة للعلاج بشكل أعلى، وبلا شك من لديه سوء في التغذية وفقدان العضلات يتأخر في فترة الاستشفاء أو الخروج من المستشفى".

الاستجابة الأيضية تختلف عند الحالات الحرجة بشكل عام، ولكن كيف تنطبق على مريض جراحة الأعصاب؟

بالنسبة للعدد السعرات أو تكثيف التغذية للمرضى المخ والأعصاب، طرح د. السديري مثالاً لإصابات الرأس الحرجة التي تتطلب عمليات عاجله ودخول للعناية المركزة بعد إجرائها، يجب تصحيح سوء التغذية لمن يعاني من سوء تغذية لأن مستوى الالتهابات وضمور عضلات لديهم أعلى. "فلذلك أسترش أخصائي التغذية من اليوم الأول".

"وفي حالات ما تسمى بالإصابات البليغة **Trauma**، كما تشير آخر التوصيات من **Brain Trauma Foundation** نعتمد على حماية معتدلة السعرات، لأن لوحظ إحدى عوامل الاعتلال العصبي ترتفع عند اتباع الحميات العالية بالسعرات، وتزداد نسبة الالتهابات الصدر. وكذلك اتباع نظام غذائي منخفض المعدل الجلايسيمي **Light Glycemic Index** مما يؤدي لخفض الالتهابات الصدرية والتهابات الجروح".

"بينما لإصابات كسور الظهر، يفضل حميات عالية البروتين للحفاظ وزيادة نسبة العضلات الداعمة للعمود الفقري، كحمية الكيتو".

إدًا ما أفضل السبل لتقديم الدعم الغذائي المناسب لمريض جراحة الأعصاب؟ أو أكثرها استخدامًا أثناء ممارستك؟

"تعتمد كليًا على حالة المريض وعمل الجهاز الهضمي ووعيه، كمرضى العناية المركزة كون لدى البعض صعوبة في البلع او المضغ فبعد التحليل والتعيين يُفضل إعطاء التغذية عبر الفم، أو عبر الأنبوب المعوي؛ للحفاظ على الجهاز الهضمي أو وريديته. ويجب إعادة تعيين الحالة كل 3 إلى 5 أيام. إن كان المريض على تغذية وريديته كامله، وبالتقييم المستمر لنقله إلى التغذية الأنبوبية، ثم إعادته للتغذية عبر الفم إن كان باستطاعته أخذ 50% من احتياجه؛ ويعود لحسب قابلية المريض".

"هي مرحلة فيها تحديات للمريض والفريق الطبي، فيلاحظ عند إعادة المريض للأكل عبر الفم بتحسن في الأداء مع أخصائي العلاج الطبيعي مثلًا، وكذلك تقليل العبء النفسي، وتقليل مدة المكوث على السرير وبالتالي خفض مدة التنويم في المستشفى".

كما نوه الدكتور على فوائد حمية الكيتو لمرضى الجهاز العصبي وتأثيرها الجلي لمصابي الصرع، والتي تساعد جدًا في تقليل حدوث نوبات الصرع، وتقليل العمليات وبالتالي تطور من جودة الحياة لديهم.

هل يتم إعادة تأهيل أو علاج سوء التغذية أو تقييم الحالة تغذويًا قبل العمليات؟

"نعم بلا شك، على سبيل المثال جراحة العمود الفقري -وهي شائعة لدينا في منطقة الخليج- عند المرضى المصابين بالسمنة ($BMI > 30 \text{ kg/m}^2$) يجب أن يتم مساعدتهم لخفض الوزن وزيادة النشاط البدني بإشراف أخصائي العلاج الطبيعي قبل العملية؛ لوجود نسبة مرتفعة للإصابة بجلطات في الأرجل، الالتهابات ضعف الشخص ذو الوزن الطبيعي، ومتوسط المكوث في المستشفى أطول من غيرهم، وقابلية الاكتئاب أعلى".

أوضح د. السديري "بمشاركة أخصائي العلاج الطبيعي يستطيع المريض أن يتجنب كل ما ذكرناه وتجنب ما يسما بتورم مصلي **Seroma** (تراكم قليل من السوائل الصافية يتطور أحيانًا بعد الجراحة) والذي يسبب في حدوث هذا التورم هو سوء التغذية وقلة استهلاك البروتين، مما يزيد كذلك من حدوث التهابات أو إجراء عملياتٍ أخرى".

هل توافر / استهلاك الأغذية يساعد في صناعة / توليف الخلايا العصبية أو النواقل العصبية؟

نعلم أن التربتوفان الموجود بالجين، والكولين في الكبد، والثيروزين من الصويا ومنتجاتها؛ ضرورية لإنتاج بعض النواقل العصبية كالسيروتونين والأسيتيل كولين والكاتيكولامينات والنورإينفرين والدوبامين على التوالي. لكن هل بالإمكان تجديد الخلايا؟

"صناعة أو تجديد الخلايا العصبية -وهذا سؤال حير كثير من العلماء- لكن الإجابة باختصار، لا" على الصعيد الأخر بإمكان التغذية السليمة المساعدة في إعادة أو صنع الطبقة الموصلة لنهايات المحور للخلية العصبية **Axon terminals** ، وبلا شك هناك تأثير مضاعف على صنع النواقل العصبية عند حدوث سوء تغذية".



أثار التغذية الصحية على المُسنّين

إعداد: أ. ولاية آل عمار - أخصائية التغذية العلاجية
مركز دافيتا لغسيل الكلى، وزارة الصحة

التغذية هي الشغل الشاغل للصحة المثلى لكبار السن. ويجب أن تأخذ المتطلبات الغذائية لكبار السن في الاعتبار التغيرات الفسيولوجية التي تحدث مع تقدم العمر. وقد أثبتت الدراسات بأن الجهاز الهضمي هو موقع التغيرات الهيكلية والوظيفية الرئيسية التي تؤثر على تناول المغذيات واستيعابها بالأخص عند التقدم في السن. إن تناول الطعام الصحي واتباع أسلوب حياة نشط قادر على توفير الدعم المعنوي لدى كبار السن ويزيد من مدة العيش باذن الله.

يمكن للتعديلات البسيطة على النظام الغذائي لكبار السن أن تقطع شوطاً طويلاً نحو بناء نمط أكل صحي و تجنب نقص التغذية الذي يساهم في زيادة العديد من الأمراض وأهمها الهزال، أمراض القلب و الفشل الكلوي.

أثبتت الدراسات أن اتباع بعض النصائح التغذوية مع تلبية الاحتياجات الغذائية يُساهم في تقليل أخطار الإصابة بسوء التغذية والأمراض التابعة لها. أوصى الباحثون بتقليل كمية السكر والصوديوم والدهون المشبعة للتقليل من أمراض القلب والسكري. إضافةً على ذلك، إن أكثر ما يصيب كبار السن هو الهزال العضلي الناتج من قلة تناول البروتين، فأوصت الدراسات بمحاولة إضافة المأكولات البحرية، البقوليات، ومنتجات الألبان وذلك بسبب احتوائها على البروتين المغذي اللازم لبناء العضل و تقويته أو على الأقل المحافظة عليه.

والجدير بالذكر، فإن إضافة الفواكه والخضروات المقطعة بجانب الوجبات الرئيسية أو كوجبة خفيفة يمد الجسم بالعديد من مضادات الأكسدة والفيتامينات اللازمة للجسم السليم بالإضافة الى أنها لذيذة الطعم وخفيفة على المعدة.

أثبتت الدراسات حديثاً إلى أن تناول الأطعمة المدعمة بفيتامين ب 12 مثل الحبوب يُساعد في تقليل الإصابة بسوء التغذية التابع لنقص فيتامين ب 12. و تناول فيتامين (د)، وتشمل المصادر الطبيعية لفيتامين (د)، أشعة الشمس، وسمك السلمون، والأطعمة المدعمة بفيتامين (د)، مثل: الحبوب، ومنتجات الألبان حيث يمكن أن يساعد فيتامين (د) على منع لين العظام وهشاشتها، وتقليل خطر كسور العظام لدى المسنين. كما أثبتت أيضاً أن شرب كميات كبيرة من الماء خلال اليوم يساعد الجسم على البقاء رطباً و يُساعد على امتصاص العناصر الغذائية وبالتالي الاستفادة منها بأقصى ما يمكن. وقد أوصى الباحثين أن تناول الطعام لدى المسنين يُفضل أن يكون مع أشخاص يسعدون برفقتهم و ذلك لفتح شهيتهم و تناول طعامهم كاملاً و تحقيق هدف السرعات الحرارية خلال اليوم.



تغذيتك

مصدر قوتك في الكبر

إعداد: أ. زهراء التركي - طالبة تغذية علاجية

التقدم في العمر يزيد من استهلاك الجسم لكميات كبيرة من العناصر الغذائية المهمة من أجل القوة البدنية وحماية الجسم من نتائج سوء التغذية، إليكم بعض النصائح المهمة للتغذية أثناء التقدم في العمر:

أخذ كميات كافية من البروتين ومن مصادر مختلفة من الطعام (نباتية وحيوانية). لتعويض نقص الكتلة العضلية مع التقدم في العمر.

الحرص على استهلاك الأطعمة العالية بالألياف لتقليل خطر الإصابة بالإمساك.

تلبية احتياج الجسم من الكالسيوم للمحافظة على صحة العظام والأسنان، وذلك من خلال تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم كمنتجات الألبان ومشتقاتها، وبالإضافة إلى التعرض لأشعة الشمس في الأوقات المناسبة.

تناول كمية وافرة من الخضروات والفواكه الطازجة؛ حيث تعتبر مصدرًا جيدًا للفيتامينات، ومضادات الأكسدة، والأملاح المعدنية، والحديد.

يجب أن يحتوي النظام الغذائي على مصادر للأحماض الدهنية (أوميغا-3) ومن أهمها الأسماك الدهنية، وذلك للحفاظ على صحة الجهاز العصبي.

عدم الإفراط في إضافة الملح والسكر أثناء تحضير الطعام أو عند تناوله.

الابتعاد عن تناول الأطعمة المعلبة، وذلك لاحتوائها على كميات عالية من المواد الحافظة والصوديوم والزيوت المهدرجة.



وصفة صّية

شوربة العدس بالشوفان

إعداد: أ. حوراء عبداللطيف - طالبة تغذية علاجية

المقادير:

- 100 غرام من الدجاج
- 1 كوب عدس أصفر مغسل ومنقع في الماء لمدة ربع ساعة ثم يُصقّى
- 1 بصلة صغيرة مفرومة
- 1 جزر مقطعة الى مكعبات
- 1 بطاطس مقطعة الى مكعبات
- فصين من الثوم المهروس
- 2 ملعقة زيت زيتون
- ملعقة صغيرة من (كركم , فلفل أسود , كمون)
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح

طريقة التحضير:

- 1- تحضير الدجاج: نقوم بوضع الدجاج في قدر ونضيف كوبين من الماء , فلفل أسود , كركم , كركم وملعقة صغيرة من الملح.
- 2- نصقّي الدجاج من المرق ونقوم بوضع كل منهما على حده، ونفتت الدجاج إلى قطع صغيرة.
- 3- تحضير العدس: نضع ملعقتين من الزيت زيتون في قدر ونضع 1 بصلة مفرومة , جزر , بطاطس , فصين من الثوم المهروس و عدس ثم نضع فوقهم مرق الدجاج على نار متوسطة الى أن ينضج.
- 4- نقوم بخلط مكونات الشوربة في الخلاط إلى أن تمتزج.
- 5- نضيف الدجاج المفتت إلى الشوربة.

القيمة الغذائية:

البروتين	دهون	الكربوهيدرات	السعرات الحرارية
٤٥ جرام	٣٠ جرام	٨٥ جرام	٨٣٠ سعرة حرارية

صيف ومعلومة

الحبوب الكاملة

إعداد: أ. لولوة الهلال - طالبة تغذية علاجية

مع تقدمنا في العمر، يجب أن نبحث عن طرق لحماية صحتنا العامة ومنع ظهور الأمراض. تأتي الفوائد الصحية للحبوب الكاملة من البروتين والألياف وفيتامينات ب ومضادات الأكسدة والحديد والزنك والنحاس والمغنيسيوم. بشكل عام الحبوب الكاملة مليئة بالعناصر الغذائية المعززة للصحة.

توصي الإرشادات الغذائية بأن يكون إجمالي تناول الألياف للبالغين الذين تزيد أعمارهم عن 51 عامًا على

الاقبل يومياً

النساء
٢٢ جرام

الرجال
٢٨ جرام

تحتوي الحبة الكاملة على نخالة وبذرة الحبوب التي توفر الألياف والعناصر الغذائية المهمة. تتم إزالة هذه الأجزاء من الحبوب المكررة، ولا يتبق سوى السويداء عالية الكربوهيدرات.

بعض الحبوب
الكاملة الشائعة:

خبز أسمر

الكينوا

دقيق
الشوفان

الشوفان

الدخن

بذور
الكتان

الحنطة
السوداء

أرز بني

الفوائد الصحية للحبوب الكاملة:

انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب

يساعد على الهضم

تقليل الالتهاب

حماية الأسنان واللثة

كيف تضيف المزيد من الحبوب الكاملة الى نظامك الغذائي؟

استمتع بتناول وجبات إفطار تحتوي على حبوب الإفطار المصنوعة من الحبوب الكاملة، مثل رقائق نخالة القمح الكامل أو القمح المطحون أو دقيق الشوفان.

احرص على إعداد السندويشات باستخدام الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة.

استخدم خبز التورتيللا المصنوع من القمح الكامل بدلاً من المصنوع من الدقيق الأبيض.

تناول المكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة.

استبدل الأرز الأبيض بالأرز البني أو الأرز البري أو البرغل أو الشعير أو غيره من الحبوب.

أضف الأرز البري أو الشعير إلى الحساء واليخنة والطواجن والسلطات.

يضمن لك تناول مجموعة متنوعة من الحبوب الكاملة الحصول على المزيد من العناصر الغذائية التي تدعم صحتك. كما يساعد هذا التنوع في جعل وجباتك الأساسية والأطعمة الخفيفة بين الوجبات شهية للغاية عند تناولها.

بشبه فيه

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

cams.cnvc@iau.edu.sa