Spinalis®

الغذاء والوزن والصحة لمن يعاني من إصابة النخاع الشوكي

نصائح وأسئلة وأجوبة

اقرأ عن

حياة أسهل وأكثر صحة 3
يتعرض عدد كبير من الناس إلى زيادة الوزن 5-4
ما هو الوزن الجيد؟ 6
انخفاض حرق السعرات الحرارية 7
مؤشر كتلة الجسم 8
كم من الطاقة تستهلك؟ 9
النشاط البدني وحرق السعرات الحرارية 11
ماذا أفعل لتخفيض الوزن؟ 13-12
نمط الصحن للذين يحتاجون طاقة أقل 15-14
خيارات الطعام الصحي 17-16
الوزن والقياس والتحكم 18
الأطعمة التي تساعد في علاج الإمساك 21-19
الأطعمة التي تساعد في علاج قرحة الفراش 22
خطوة واحدة كل مرة 23
نصائح القراءة ومعلومات 24

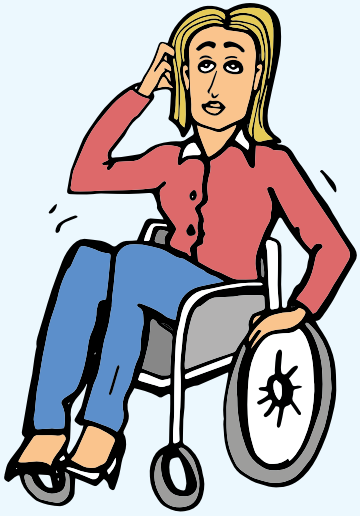
ما هو الوزن الجيد؟

ما مستوى الحرق لدي؟

ما الذي يجب أن أتناوله
لتجنب الإمساك؟

لماذا يزداد وزني رغم
أنني آكل قليلاً؟

ما الذي يجب أن أتناوله
للمحافظة على صحة جيدة؟



مقدمة

الغذاء الجيد هو أحد الأركان الأساسية للصحة والرفاهية. وينطبق الأمر على جميع الناس. في الواقع، تقع عادات الأكل غير الصحية في أعلى قائمة عوامل الخطر لأمراضنا الأكثر شيوعًا: أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري من النوع 2 وبعض أنواع السرطان.

وتصبح عادات الأكل، أي ما تأكله بالفعل، مهمة بشكل خاص عندما لا يمكنك تناول كميات كبيرة بسبب نقص الحركة وانخفاض حرق السعرات الحرارية. لكيلا يزداد وزنك بعد التعرض إلى إصابة النخاع الشوكي، يجب تعديل أحجام الحصص وكمية الطاقة التي تتناولها.

يتوجه الكتيب لأولئك الذين يعانون من إصابة في النخاع الشوكي ويقدم إجابات على الأسئلة المعتادة مثل: ما هي التوصيات الغذائية التي تنطبق؟ كيف يجب الأكل لتجنب الوزن الزائد غير الضروري؟ ماذا يجب فعله إذا كنت تريد إنقاص وزنك؟ ما هو الغذاء الجيد للوقاية من الإمساك وما هي العناصر الغذائية الخاصة الموصى بها عند وجود قرحة الفراش؟

حتى إذا كان لديك سبب آخر لنقص الحركة غير إصابة النخاع الشوكي، مثل التصلب المتعدد أو الشلل الدماغي أو السكتة الدماغية أو بتر الساق، يمكن أن تستفيد بشكل كبير من النصائح والتوصيات.

في هذا الإصدار من الكتيب، قمنا ببعض الإضافات لإلهام الذين لديهم جذور في الثقافة العربية. يشتهر الطعام العربي بكونه جيدًا وصحيًا، ولكنه غني أيضًا بالطاقة. إليك هنا نصائح جيدة حول كيفية التفكير والأداء.

ستوكهولم في نوفمبر 2021
آنا كارين لاغيرستروم،
أخصائية العلاج الطبيعي، مربية صحية وخبيرة تغذية

حياة أسهل وأكثر صحة

تظهر الأبحاث أنه من المهم بالنسبة للشخص الذي يعاني من إصابة النخاع الشوكي مراجعة عادات الأكل وتعديل الحصص ومحاولة تناول الطعام الصحي. حيث في نفس الوقت الذي تنخفض فيه نسبة حرق السعرات الحرارية بسبب انخفاض كتلة العضلات وانخفاض النشاط البدني، فإن حاجة الجسم إلى الفيتامينات والمعادن والبروتينات لا تزال كبيرة كما كانت من قبل.

بشكل عام، كمية طعام أقل ولكن توفر حاجة الجسم من العناصر الغذائية الضرورية، وبالمقابل الأطعمة الغنية بالطاقة يجب أن تكون محدودة جدًا مثل المعجنات والحلويات والمشروبات الغازية ورقائق البطاطس والبيرة.

يصبح من المهم التفكير من الآن وصاعدًا "كميات أقل ولكن محتوى أفضل" عندما يتعلق الأمر بالطعام!

أهم ما يجب التفكير فيه

- تناول حصص صغيرة
- أكل طعام متنوع
- زيادة نسبة الخضروات
- تجنب الوجبات السريعة والسكر والعسل في الشاي والقهوة
- لا تفوت أي وجبة طعام
- مراقبة الوزن

"إن الاستمتاع بالطعام الجيد والنبيذ الجيد هو ميزة لا يزال بإمكاننا نحن الذين كسرنا ظهورنا وأعناقنا أن نكافئ أنفسنا بها. نحن الذين فقدنا أمورًا عديدة في الحياة. لكن هناك قيمة كبيرة في القيام بذلك باعتدال. حيث إن كل كيلوغرام إضافي نضطر إلى نقله يزيد من مخاطر تعرضنا للكسر قبل الأوان. نحن أكثر ضعفًا من أصدقائنا الذين يمشون على قدمين وبالتالي يجب أن نفكر مرتين قبل القيام بأي شيء.
اقرأ النص في هذا الكتيب المعلوماتي الصغير بعناية واتبع جميع النصائح الحكيمة، فسوف تصبح حياتك أطول - وستكون أيضًا أكثر متعة - وقبل كل شيء أسهل للعيش."

كلاس، 64 عامًا، طبيب، لديه إصابة في النخاع الشوكي منذ 33 عامًا

يتعرض عدد كبير من الناس إلى زيادة الوزن

في العقود الأخيرة، ازدادت نسبة الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن بشكل حاد في أجزاء عديدة من العالم. ويُقال إنها جائحة بدانة عالمية. تكون نسبة زيادة الوزن أكبر عند الأشخاص الذين يعانون من ضعف في الحركة، كما هو الحال عند وجود إصابة النخاع الشوكي، أكبر.

إذا لم يتم تكييف كمية استهلاك للطعام مع معدل انخفاض حرق السعرات الحرارية، فسوف يزداد وزنك. وعادة ما لا ينتبه المرء إلى ما يحدث إلا عندما تزداد الدهون حول الخصر.

"أتمنى أن كنتُ تلقيت معلومات مناسبة في وقت مبكر حول مخاطر زيادة الوزن. لكنت أكلت حصصًا أصغر وربما تمكنت من تجنب الكثير من الكيلوغرامات الإضافية غير الضرورية. ولكانت الأمور أسهل الآن."

توريه، 65 عامًا، لديه إصابة في النخاع الشوكي منذ 6 أعوام

تؤدي زيادة الوزن/ السمنة إلى إجهاد الجسم، مما يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري من النوع 2 وإصابات الإجهاد في المفاصل. تشمل المخاطر الأخرى تصلب الشرايين وحصيات المرارة ومشاكل الشخير أو توقف التنفس (انقطاع النفس أثناء النوم).

في حالة إصابة النخاع الشوكي، يزداد خطر حدوث المزيد من المشاكل:

- قرحة الفراش
- مشاكل في الكتفين
- مشاكل في التنفس - تؤدي السمنة في منطقة البطن إلى تدهور وظائف الجهاز التنفسي، ويصبح من الصعب التنفس بعمق وسعال المخاط
- انخفاض الحركة والاستقلالية
- يصبح الكرسي المتحرك ضيقًا جدًا

"البدانة تسللت شيئًا فشيئًا. لم يكن الأمر مرئيًا على الفور، لكنني شعرت أنني أصبحت أثقل وأن جميع الحركات أصبحت أكثر صعوبة. فقدت بعض الوزن الآن وأشعر بأنني أقوى وأخف وزنًا مما كنت عليه منذ وقت طويل."

بيتر، 36 عامًا، لديه إصابة في النخاع الشوكي منذ 13 عامًا.

في الفترات الأولى يفقد معظم الناس بعض الوزن

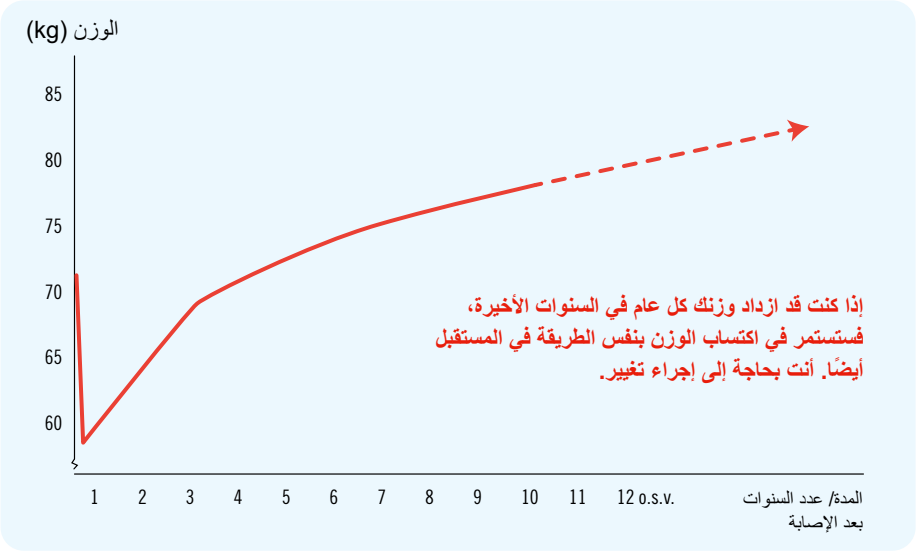
في المرحلة الطارئة وخلال الأشهر الأولى بعد الإصابة، يفقد معظم الناس بعض الوزن. حيث ينشغل الجسم بمحاولة إصلاح نفسه، في نفس الوقت الذي يواجه فيه صعوبة لاستيعاب التغذية. وتتدهور حالة العضلات والعظام وتقل كمية الدهون. يعتمد حجم فقدان الوزن على بضعة عوامل، على سبيل المثال إذا كانت إصابة النخاع الشوكي كاملة أو غير كاملة، ومستوى الإصابة، والحالة العامة للشخص وحالة شهيته. من الشائع أن تفقد حوالي 10% أو 5-10 كجم في البداية. في هذه المرحلة، من المهم زيادة التغذية والسعرات الحرارية حتى لا يصبح فقدان الوزن كبيرًا جدًا.

نصائح في حالة ضعف الشهية

- تناول وجبات صغيرة موزعة على مدار اليوم.
- عززها بالوجبات الخفيفة عالية الطاقة مثل المكسرات والمكملات الغذائية أو الحساء مع الكريمة الإضافية.
- يمكن أن تساعد شرائح الفاكهة في زيادة الشهية.
- تجنب الحلويات والمشروبات الغازية ورقائق البطاطس. حيث يمنعون الجوع ويؤدون إلى حصولك على عناصر غذائية أقل من الطعام.

عندما يستقر الوزن وتعود الشهية، يأتي تحدي جديد. من المهم الآن عدم زيادة الوزن كثيرًا وبسرعة كبيرة. هناك حاجة إلى تعديل كمية الطاقة التي تتناولها. يتزامن هذا عادةً مع وقت الخروج من المستشفى.

إليك مثال عما يمكن أن يحدث

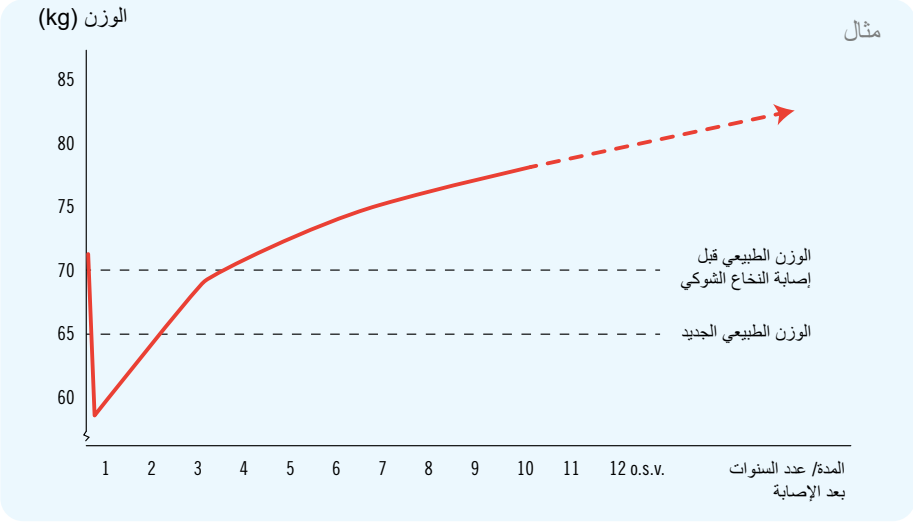


ما هو الوزن الجيد؟

المبدأ هو أن الوزن الصحي، أو ما يسمى بـ "الوزن الطبيعي"، يكون أقل بعد إصابة النخاع الشوكي مما لو لم تكن لم تتعرض للإصابة. ويرجع ذلك إلى انخفاض كتلة العضلات وإلى حد ما أن الهيكل العظمي في أجزاء الجسم المشلولة يفقد بعض العضلات. يحافظ أولئك الذين يمكنهم استخدام أرجلهم والمشي على كتلة عضلية أكبر وكثافة الهيكل العظمي ولن يكون فقدان الوزن كبيرًا.

الوزن الطبيعي الجديد

- في حال الشلل النصفي الكامل، انخفاض الوزن بحوالي 4.5-7 كيلوغرامات (أو أقل بنسبة 5-10% من الوزن الطبيعي السابق)
- في حالة الشلل الرباعي الكامل، انخفاض الوزن بحوالي 7-9 كيلوغرامات (أو أقل بنسبة 10-15% من الوزن الطبيعي السابق)



السمنة الخفية

إذا كنت مصابًا بشلل نصفي كامل أو شلل رباعي ووزنك بعد إصابة النخاع الشوكي ما زال كما كان من قبل، فهذا يعني أنك قد اكتسبت المزيد من الدهون في الجسم. تسمى بالسمنة الخفية لأنها لا تظهر دائمًا.

يعاني الأشخاص المصابون بإصابة في النخاع الشوكي من كميات دهون أكبر بنسبة 8-18% مقارنة بالأشخاص الذين لا يعانون من إصابة في النخاع الشوكي ولديهم نفس مؤشر كتلة الجسم

قائمة المصطلحات

الشلل النصفي: شلل يشمل الساقين وربما الجذع ولكن ليس الذراعين

الشلل الرباعي: شلل في الذراعين والساقين

انخفاض حرق السعرات الحرارية

ينخفض استهلاك الطاقة، أي حرق السعرات الحرارية، عند إصابة النخاع الشوكي بسبب انخفاض كتلة العضلات مع انخفاض مستوى النشاط البدني.

استخدمنا هنا شخصًا خياليًا، دافيد، كمثال لإظهار الاختلافات بين الشخص نفسه فيما يتعلق بحرق السعرات الحرارية.

دافيد بدون إصابة النخاع الشوكي

39 سنة
طوله 174 سم
68 كجم
مؤشر كتلة الجسم 22.5
(الوزن الطبيعي حسب الجدول 1)
نشيط بدنيًا
كتلة عضلية طبيعية/ كبيرة
= "محرك" كبير
يحتاج إلى الكثير من الوقود/ الطاقة

دافيد، مشلول

39 سنة
طوله 174 سم
62 كجم
مؤشر كتلة الجسم 20.5
(الوزن الطبيعي حسب الجدول 2)
انخفاض مستوى النشاط البدني
= "محرك" صغير
يحتاج إلى وقود/ طاقة أقل

دافيد، مصاب بشلل رباعي

39 سنة
طوله 174 سم
58 كجم
مؤشر كتلة الجسم 19.2
(الوزن الطبيعي حسب الجدول 3)
مستوى منخفض من النشاط البدني
كتلة عضلية صغيرة
= "محرك" صغير
يحتاج إلى وقود/ طاقة أقل بكثير

انظر إلى جداول مؤشر كتلة الجسم وشرح مؤشر كتلة الجسم في الصفحة 8

تغير الوضع الآن، من كونه شخص لديه حرق عادي أو عالي للسعرات الحرارية. يصبح دافيد مستهلكًا لطاقة أقل.

مؤشر كتلة الجسم

مؤشر كتلة الجسم هو وسيلة لمحاولة تقييم الوزن بالنسبة للطول من منظور صحي. مؤشر كتلة الجسم هو مقياس تقريبي وغالبًا ما يكون مضللًا لأنه لا يقول أي شيء عن العلاقة بين الأنسجة الدهنية والعضلات. حيث يمكن أن يكون لدى الشخص الذي يتمتع باللياقة البدنية مؤشر كتلة جسم مرتفع دون وجود كمية غير صحية من الدهون، والعكس صحيح.

في حالة إصابة النخاع الشوكي، يتغير تكوين الجسم وتقلّ كتلة العضلات. لذلك لتقليل سوء التقدير عند استخدام مؤشر كتلة الجسم لتقييم الوزن عند إصابة النخاع الشوكي، تم تعديل فئات الوزن (وفقًا لمنظمة الصحة العالمية).

تقسيم فئات الوزن لتقييم مؤشر كتلة الجسم

يشير الجدول 1 إلى ما يسمى بالسكان العاديين. الجدولان 2 و3 هما تقسيمان مخصصان لفئة الوزن للأشخاص الذين يعانون من إصابات في النخاع الشوكي. قد يكون لدى الأشخاص الذين يعانون من إصابات غير كاملة كتلة عضلية أكبر وبالتالي حدود وزن أعلى من تلك المذكورة في الجدول 2 و3.

	الجدول 1 وفقًا لمنظمة الصحة العالمية	**الجدول 2** حالة الشلل النصفي أقل بنسبة 7.5% من الجدول 1	**الجدول 3** في حالة الشلل الرباعي أقل بنسبة 12.5% من الجدول 1
نقص الوزن	18,5 >	17,1 >	16,2 >
وزن طبيعي	24,9 – 18,5	,23 – 17,1	21,8 – 16,2
زيادة الوزن	29,9 – 25,0	27,7 – 23,1	26,2 – 21,9
سمنة	34,9 – 30,0	32,3 – 27,8	30,5 – 26,3
سمنة مفرطة	39,9 – 35,0	36,9 – 32,4	34,9 – 30,6
سمنة مفرطة جدًا	40,0 ≤ –	37,0 ≤ –	35,0 ≤ –

الجداول أعلاه لا تعطي الأرقام المطلقة بل يجب اعتبارها دلالية فقط.
ومع ذلك، داخل مجموعة الخبراء NutriNord_SCI، هناك صورة موحدة على أن الجداول المعدلة مناسبة لتقييم الوزن في حالة إصابة النخاع الشوكي.

تفسير: الوزن الطبيعي يعني لشخص يبلغ طوله 174 سم (على سبيل المثال دافيد):

بالنسبة للسكان العاديين: 56 كجم – 76 كجم
في حالة الشلل النصفي: 52 كجم – 70 كجم
في حالة الشلل الرباعي: 49 كجم – 66 كجم

يجب دائمًا مراعاة العوامل الفردية عند تقييم الوزن. في الواقع، أنت من يقرر ما إذا كان لديك وزن يناسبك أم لا.

هذه هي الطريقة التي يتم بها حساب مؤشر كتلة الجسم

قم أولاً بقياس وزنك بالكيلوغرام. ثم اضرب طولك بالمتر في طولك بالمتر. ثم اقسم الوزن على هذا الرقم.
على سبيل المثال: 68 كجم / (1.74 م × 1.74 م) = مؤشر كتلة الجسم 22.5

نصيحة هناك العديد من الآلات الحاسبة على الإنترنت حيث يمكنك بسهولة حساب مؤشر كتلة الجسم. ابحث على سبيل المثال BMI و Vårdguiden. خلاف ذلك، من الأسهل تتبع قياس الخصر (الصفحة 18).

كم من الطاقة تستهلك؟

هناك العديد من العوامل المهمة عندما يتعلق الأمر بالحرق وكم من الطاقة (السعرات الحرارية) التي يستهلكها المرء، وتشمل هذه العوامل مثل العمر والجنس والوزن وتكوين الجسم ومستوى النشاط البدني والوراثة.

لقد تم إثبات أنه من الصعب جدًا تعميم استهلاك الطاقة للأشخاص الذين يعانون من إصابات في النخاع الشوكي لأن الفروق الفردية كبيرة جدًا، خاصة في تكوين الجسم (كتلة العضلات). في حالة وجود كتلة عضلية كبيرة، يحتاج الجسم إلى طاقة أكثر حتى عندما يكون الجسم في حالة راحة - مقارنة بحاجته عندما تكون الكتلة العضلية صغيرة.

الغرض من الجدول أدناه هو توضيح حجم الاختلافات التقريبية فيما يتعلق بحرق السعرات الحرارية قبل وبعد إصابة النخاع الشوكي. ليس القصد إعطاء قياسات دقيقة.

احتياجات الطاقة/ حرق السعرات الحرارية

على سبيل المثال: دافيد مرة أخرى، رجل يبلغ من العمر 39 عامًا وطوله 174 سم

دافيد قبل إصابة النخاع الشوكي نشط بدنيًا، الوزن 68 كجم، معدل الاستهلاك اليومي التقريبي 2500 كيلو كالوري (سعرات حرارية)/ يوم			
دافيد لديه إصابة في النخاع الشوكي:			
المستوى الوظيفي	*استهلاك الطاقة/ السعرات الحرارية لكل كيلوغرام من وزن الجسم (من الوزن الطبيعي المقدر)*	*الوزن الطبيعي التقريبي وفقًا لجداول مؤشر كتلة الجسم*	*معدل الاستهلاك اليومي المقدر*
يمكنه استخدام الساقين	30 كيلو كالوري/ كجم من وزن الجسم	68 كجم – الجدول 1	2040 سعرة حرارية / يوم
الشلل النصفي	28 كيلو كالوري/ كجم من وزن الجسم	62 كجم – الجدول 2	1736 سعرة حرارية / يوم
الشلل الرباعي	23 كيلو كالوري/ كجم من وزن الجسم	58 كجم – الجدول 3	1334 سعرة حرارية / يوم
يشير الحساب أعلاه إلى الأشخاص الذين يعانون من إصابات في النخاع الشوكي والذين يتمتعون بصحة جيدة. يجب أن يعتمد وزن الجسم في حالة الشلل النصفي والشلل الرباعي على "الوزن الطبيعي/ الوزن المثالي المقدر" (انظر جداول مؤشر كتلة الجسم 2 و3).			

بغض النظر عما إذا كان دافيد يزن 80 كيلوغرامًا أو 90 كيلوغرامًا أو أكثر، مع العديد من الكيلوغرامات الإضافية من الأنسجة الدهنية، يجب حساب الاحتراق من حيث المبدأ على أساس الجدولين 2 و3 للوزن الطبيعي في حالة الشلل النصفي الكامل والشلل النصفي الرباعي.

نصيحة - خذ الكتيب معك وأظهر طريقة الحساب إذا ذهبت إلى اختصاصي تغذية للحصول على مشورة غذائية. وبذلك فلا تخاطر في الحصول على نصائح تنطبق على الأشخاص الذين يمشون ولا يعانون من أي شلل.

النشاط البدني وحرق السعرات الحرارية

النشاط البدني يجعلنا أقوى وأكثر قدرة على الحركة ويمنحنا المزيد من القدرة على التحمل. ويصبح الإجهاد أقل على المفاصل والقلب، ونتحكم بشكل أفضل في نسبة السكر في الدم ودهون الدم وضغط الدم وننام بشكل أفضل. ببساطة فإنه أفضل حبة صحية!

من منظور صحي، من المهم تقليل وقت الخمول التام لأن جميع أشكال النشاط البدني توفر زيادة في الاحتراق وبالتالي تؤدي إلى تأثيرات صحية إيجابية. أظهرت الأبحاث أنه حتى الأنشطة اليومية مثل التدحرج في الداخل بوتيرة مشي أو القيام بحركات أو العناية بالنظافة الشخصية، توفر احتراقًا متزايدًا مقارنة بقيادة كرسي متحرك كهربائي أو الجلوس بلا حراك. وعند القيام بالأعمال المنزلية مثل ترتيب الفراش أو ترتيب الطاولة أو التنظيف بالمكنسة الكهربائية، يزداد الاحتراق تقريبًا بقدر ما يحدث عند القيام بتمرين أقصر في صالة الألعاب الرياضية.

كان هناك في السابق ثقة مفرطة في الحاجة إلى زيادة النشاط البدني والتمارين الرياضية للنجاح في إنقاص الوزن. هذا صحيح وغير صحيح في الوقت نفسه. تساعد زيادة النشاط البدني في إنقاص الوزن ولكنها ليست ضرورية لإنقاص الوزن.

بالنسبة لشخص مصاب بشلل في أكبر عضلات الجسم، أي عضلات الفخذين والأرداف، لا يمكن في الواقع تقليل الدهون في الجسم فقط بمساعدة زيادة النشاط البدني. إن الطريقة الأكثر فعالية لفقدان الوزن - وهي تنطبق على جميع الأشخاص - هي تقليل كميات الطاقة التي يتناولها المرء، أي تناول كميات أقل من الطعام.

مقارنة

الشخص الذي يمشي سريعًا لمدة 30 دقيقة يزيد معدل الاحتراق لديه بحوالي 150 سعرة حرارية، بينما يحتاج الشخص على كرسي متحرك إلى التحرك بكرسيه أكثر من 50 دقيقة لزيادة الاحتراق بنفس القدر.

150 سعرة حرارية تعادل الطاقة في ست تمرات، أو 25 جرامًا من شوكولاتة بنسبة 70%، أو 50 جرامًا من الرقائق أو نصف كوب من النبيذ الأحمر أو شريحتين من الخبز الجاف مع شريحة لحم أو جبن.

النشاط البدني والتمارين والتدريب

- يسهل الحفاظ على الوزن
- ويزيد "المجال للأكل"، أي يمكنك أن تأكل أكثر قليلاً دون زيادة الوزن
- يوفر تحكمًا أفضل في الشهية
- تصبح أقوى وأكثر استقلالية
- يؤثر على الشعور بالراحة والتحفيز، مما يؤدي إلى الالتزام بشكل أفضل بالتوصيات الغذائية وتقليل كميات الطاقة التي تتناولها – مما يعني أنك تفقد الوزن

ماذا أفعل لتخفيض الوزن؟

لإنقاص الوزن، يجب أن يكون هناك فرق بين كمية الطاقة (السعرات الحرارية) التي تتناولها وكمية الطاقة التي تفقدها. معظم الناس لا يحبون حساب السعرات الحرارية. ليست هناك حاجة لذلك. من خلال قياس وزنك أو قياس خصرك، ستلاحظ ما إذا كانت جهودك لفقدان الوزن تعمل أم لا.

هنا تحصل على نصائح من النساء والرجال الذين يعانون من إصابات في النخاع الشوكي والذين نجحوا في تحقيق أهدافهم في إنقاص الوزن، معظمها بين 6-12 كجم، دون احتساب السعرات الحرارية. تم جمع النصائح أدناه خلال المحادثات الصحية. ثم تم فرزها تحت عناوين مختلفة.

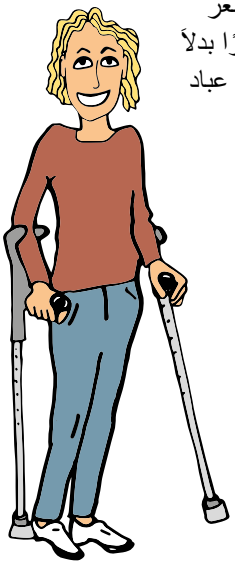
كيف فقدت الوزن؟

1 كمية أقل من الطعام

"أقدم حصة واحدة فقط جاهزة على الطبق." / "أستخدم طبقًا أصغر حجمًا." / "آكل ببطء وأمضغ الطعام بشكل جيد. يؤدي ذلك إلى أكل كميات أقل." / "خفضت كميات جميع الكربوهيدرات السريعة: المعكرونة والأرز والبطاطس والخبز الأبيض، وأتناول المزيد من الخضروات بدلاً من ذلك." / "أطلب أخذ الطعام المتبقي معي إلى المنزل من المطعم. في الوقت الحاضر، أصبح لا أحد يعتقد أنه أمر غريب." / "أتوقف عن الأكل عندما أشعر بالشبع. كنت أتناول الكثير في السابق، وبسرعة كبيرة" / "أحاول التركيز على الطعام عندما أتناوله، وتوقفت عن تناول الطعام أمام التلفزيون."

2 عدم أكل الوجبات الصغيرة

"ثلاث وجبات في اليوم مع عدم تناول وجبات خفيفة بين الوجبات عندما لا أشعر بالجوع حقًا." / "توقفت عن تناول السندويشات الليلية. أذهب إلى الفراش مبكرًا بدلاً من ذلك." / "أضع في وعاء صغير بعض اللوز المحمص والمكسرات وبذور عباد الشمس في ليلة الجمعة والعائلة كلها تتشارك على الوعاء الكبير."



3 الأطعمة التي تؤدي إلى الشبع وتساعد في السيطرة على الرغبة الشديدة في تناول السكر

"توقفت تمامًا عن تناول السكر والكعك والخبز الأبيض والحلويات والعصير والمشروبات الغازية ومعظم الوجبات السريعة. حيث إنهم يعطون الكثير من الطاقة ولكنهم لا يؤدون إلى أي شبع. يؤدون فقط إلى الجوع مرة أخرى وأنك تأكل أكثر في وقت لاحق." / "أحاول التمسك بالطعام الحقيقي الذي يشبع: اللحوم والأسماك والبيض والخضروات والخبز الغني بالألياف." / "أتناول بيضتين لوجبة الإفطار، فهذا يمنحني الشعور بالشبع ويحتوي على كميات قليلة من السعرات الحرارية." / "قللت من زيت الزيتون في الطهي ولكن لم أتوقف عن استخدامه تمامًا. إن تناول كميات قليلة من الدهون مفيد ويؤدي إلى شبع جيد."

نصيحة! اشرح لأولئك الذين يرغبون في تقديم البقلاوة أو الكنافة أو المعجنات الأخرى أنه بصفتك شخص مصاب في النخاع الشوكي، يكون حرق السعرات الحرارية لديك منخفضًا وبالتالي لا يمكنك تناول كميات كبيرة دون زيادة الوزن. وبالتالي فلا تشعر بأنك غير مهذب عندما تقول لا أو تأكل نصف ما يتم تقديمه فقط.

4 المحافظة على التحفيز

"أكتب يوميات طعامي لبضعة أيام للتحقق من كمية الطعام المتناول." / "التمرين مهم بالنسبة لي، فهو يقوي هويتي ويجعلني أكثر تحكمًا عندما يتعلق الأمر بنمط حياتي بالكامل." / "أزن نفسي مرة واحدة في الشهر على الأقل لمعرفة ما إذا كنت أحافظ على وزني أم لا." / "نحن ثلاث فتيات نعاني من إصابات في النخاع الشوكي نلتقي بانتظام ونشجع بعضنا البعض. نمرح سويًا دون أن يعني ذلك دائمًا تناول القهوة مع الحلويات." / "أتدرب على التفكير في أنني يجب علي أن أعامل نفسي لأشعر بالراحة، وألا أصبح ثقيلاً أكثر من اللازم وأن أدير تحركاتي بمفردي."

5 تخطيط طويل الأمد وتجنب اتباع نظام غذائي لديه تأثير اليويو

"بالنسبة لي، لم يكن فقدان الوزن متعلقًا فقط بتناول كميات أقل، بل كان من الضروري تغيير أسلوب الحياة وتغيير للسلوك أكثر شمولاً" / "أحاول تنشيط نفسي بأشياء مختلفة. تأتي الرغبة في تناول الحلويات عندما أجلس في المنزل على أريكة التلفزيون وأشعر بالملل." / "إنقاص الوزن هو مشروع يتطلب التنظيم والتخطيط والاستعداد لمواجهة المواقف، مثل التأكد من شراء طعام جيد لتناوله في المنزل." / "نحن نطبخ طعامًا جيدًا في الأيام التي يكون لدي فيها مساعدين يجيدون الطهي وأقوم بتجميد الحصص في عبوات."

6 تجنب الإفراط في تناول الطعام في الوجبة الرئيسية

"نظرًا لأننا عادة ما نأكل وجبتنا الكبيرة في وقت لاحق بعد الظهر، فقد لاحظت أنني أتناول الكثير من الطعام لأنني جائع جدًا. لقد أضفت الآن وجبة خفيفة صحية في منتصف النهار ولست جائعًا بنفس القدر عند تناول الوجبة الرئيسية. أتناول كميات أقل من الطعام ولا أتناول أي شيء حلو بعد وجبة الطعام في أيام الأسبوع! "

تعليق: لتقليل مخاطر فقدان كتلة العضلات في الوقت نفسه، يوصى بفقدان الوزن ببطء، أي حوالي 1 كجم شهريًا في حالة إصابة النخاع الشوكي.

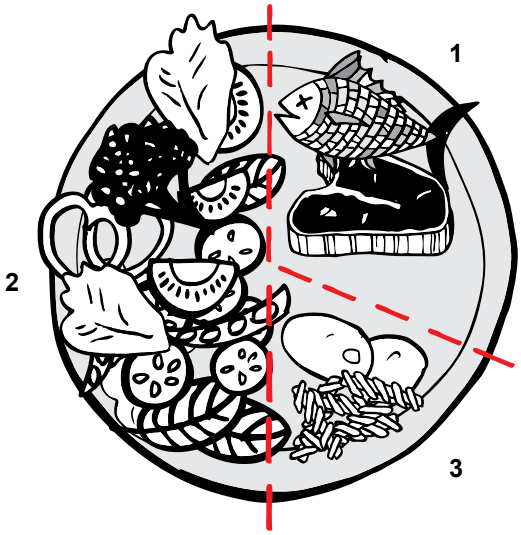
"أخطئ يومًا في الأسبوع. أتناول حينذاك ما أتوق إليه حقًا. إنها طريقتي في تحمّل تناول كميات قليلة وطعام صحي في الأيام الأخرى."

إيفا، 42 عامًا، لديها إصابة في النخاع الشوكي منذ 8 أعوام

نمط الصحن للذين يحتاجون طاقة أقل

يعد نمط الصحن للذين يحتاجون طاقة أقل طريقة سهلة لتذكر مقدار ما يمكنك تناوله من أنواع مختلفة من الطعام إذا كنت تريد الحفاظ على وزنك أو تقليله.

نمط الصحن هو ما يلي! خذ طبقًا صغيرًا وتخيل أنه يتكون من ثلاثة أجزاء. جزء كبير يحتل نصف الطبق وجزئين أصغر من حجم متساوي تقريبًا.



1. **جزء البروتينات** – على سبيل المثال: لحم الضأن أو الدجاج أو السمك أو البيض أو منتجات اللبن قليلة الدسم مثل الجبن القريش. من حيث الحجم، يزيد قليلاً عن حجم راحة يدك. إذا اخترت البقوليات الموفرة للطاقة كمصدر للبروتين، فيمكنك بالطبع تناول المزيد.
2. **الجزء النباتي يحتل نصف حجم الطبق على الأقل.** تضع هنا الخضار الساخنة والباردة ويفضل من تلك التي تنمو فوق سطح الأرض مثل الطماطم والسبانخ والبروكلي والبازلاء والخس. حيث تحصل هنا على كمية كبيرة من الطعام بدون سعرات حرارية غير ضرورية.
3. **جزء الكربوهيدرات** – على سبيل المثال: المعكرونة أو الأرز أو الكسكس أو البطاطس أو الخبز هو أصغر جزء. البدائل الغنية بالألياف هي الأفضل لأنها توفر المزيد من الشبع وأكثر استقرارًا في نسبة السكر في الدم وتقلل من الرغبة الشديدة في تناول الحلويات.

عادةً ما توجد الدهون، وهي العنصر الغذائي الثالث المهم إلى جانب البروتينات والكربوهيدرات، بشكل طبيعي في الأجزاء المختلفة أو تُضاف في الأجزاء المختلفة. احذر من كمية الزيت التي تستخدمها عند طهي الأرز. قم بالحد من كمية الدهون إلى ملعقة كبيرة في اليوم!

تعليق: النظام الغذائي الغني بالكربوهيدرات يزيد من مستويات هرمون الأنسولين المكون للدهون وبالتالي فهو سلبي في سياق فقدان الوزن. من المهم بشكل خاص تقليل ما يسمى "الكربوهيدرات السريعة" والسكر والدقيق الأبيض. الأطعمة الغنية بالدهون والبروتين (بكميات محدودة) توفر المزيد من الشبع وبالتالي فهي إيجابية في سياق فقدان الوزن.

"واحد مما يلي اقتراح لوجبة خفيفة صحية: 10 مكسرات طبيعية، 3 تمرات، حبة فاكهة، 2 ديسيلتر حليب خفيف أو زبادي خفيف طبيعي، 1,5 ديسيلتر كيسو أو كفاري (من منتجات الحليب غنية بالبروتين ومنخفضة الدهون)." يمكنك تناول وجبة واحدة خفيفة مما سبق في اليوم.

مع تحيات بانا، أخصائية التغذية

الكميات التي يمكن أكلها هو أمر فردي. نمط الصحن في الصفحة السابقة يمنحك فكرة تقريبية عن النسب وحجم الحصص. إذا لم يكن لديك أي وزن زائد تتصارع معه، فربما ترغب في زيادة كل من البروتين وجزء الكربوهيدرات.

راقب السعرات الحرارية

إذا كنت لا تزال ترغب في مراقبة سعراتك الحرارية، فهناك العديد من الطرق. يمكن العثور على محتوى السعرات الحرارية للأطعمة المختلفة، على سبيل المثال، على موقع مصلحة مراقبة المواد الغذائية أو بمساعدة تطبيقات مختلفة في هاتفك المحمول. طريقة أخرى هي قراءة جدول المحتوى الغذائي على المنتج.

"كنت أحسب السعرات الحرارية وأحاول تناول بين 900 – 1300 سعرة حرارية في اليوم."

لينارت، البالغ من العمر 60 عامًا، أصيب في النخاع الشوكي منذ 44 عامًا، وتمكن من خسارة 39 كيلوغرامًا ووصل إلى وزنه المستهدف بعد 3 سنوات.

إذا كنت تأكل طعامًا منتظمًا ثلاث مرات في اليوم وربما وجبة خفيفة صغيرة، فلن تحتاج إلى "تعبئة" المزيد من الطعام بعد التمرين من أجل العضلات. إنها أسطورة عنيدة، كما أنها تأتي بنتائج عكسية إذا كنت تريد إنقاص الوزن. أما إذا كنت تساهم في رياضة النخبة، فهناك أشياء أخرى تنطبق بالطبع.

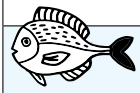
نصيحة! ليست الدهون فقط هي التي تؤدي إلى السمنة – ما لم تتجاوز "حاجتك" – ولكن السكر والكربوهيدرات المصنعة لها دور في السمنة أيضًا!

خيارات الطعام الصحي

ما مدى صحة الأكل الذي تتناوله؟ قم بإجراء الاختبار واجمع نقاطك

كم مرة تأكل الخضار و/ أو الخضروات الجذرية (طازجة أو مجمدة أو مطبوخة)؟			
مرتين في اليوم أو غالبًا ☐ 3 نقاط	مرة في اليوم ☐ 2 نقاط	بضع مرات في الأسبوع ☐ 1 نقاط	مرة في الأسبوع أو أقل ☐ 0 نقاط

كم مرة تأكل الفاكهة و/ أو التوت (طازجة أو مجمدة أو مطبوخة)؟			
مرتين في اليوم أو غالبًا ☐ 3 نقاط	مرة في اليوم ☐ 2 نقاط	بضع مرات في الأسبوع ☐ 1 نقاط	مرة في الأسبوع أو أقل ☐ 0 نقاط



كم مرة تأكل السمك أو المأكولات البحرية كطبق رئيسي أو في السلطات أو على السندويشة؟			
ثلاث مرات في الأسبوع أو أكثر ☐ 3 نقاط	مرتين في الأسبوع ☐ 2 نقاط	مرة في الأسبوع ☐ 1 نقاط	بضع مرات في الشهر أو أقل ☐ 0 نقاط

كم مرة تأكل خبز القهوة أو الشوكولاتة/ الحلويات أو رقائق البطاطا أو تشرب مشروبات حلوة مثل المشروبات الغازية / العصير؟			
مرتين في اليوم أو غالبًا ☐ 0 نقاط	يوميًا ☐ 1 نقاط	بضع مرات في الأسبوع ☐ 2 نقاط	بضع مرات في الشهر أو أقل ☐ 3 نقاط

المصدر: مؤشر النظام الغذائي وفقًا للمجلس الوطني للشؤون الصحية والاجتماعية وفقًا للتوصيات الغذائية لدول الشمال

9–12 نقاط – مبروك! لديك عادات غذائية صحية وتتبع توصيات النظام الغذائي إلى حد كبير (حوالي 10% من السكان)

5–8 نقاط – أي كما معظم الناس (حوالي 70% من السكان)، أي هناك مجال جيد للتحسين!

0–4 نقاط – عادات غذائية غير صحية للغاية (حوالي 20% من السكان)

سؤال إضافي: كم مرة تتناول وجبة الإفطار؟			
☐ يوميًا	☐ تقريبا كل يوم	☐ بضع مرات في الأسبوع	☐ مرة في الأسبوع أو أقل

قم بتناول الطعام بانتظام ثلاث مرات في اليوم: الإفطار والغداء والعشاء وربما وجبة خفيفة. عندما يكون مستوى السكر في الدم مستقرًا يكون المزاج مستقرًا وبالتالي يصبح أسهل تناول كميات أصغر.

نصيحة غذائية

- قم بتناول طعام متنوع بحيث تحصل على الكربوهيدرات والبروتينات والدهون من مصادر غذائية متنوعة ومجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن.
- قم بتناول الكثير من الخضار ويفضل تناول ثمرة أو فاكهة في اليوم (ملاحظة! ثلاث تمرات تعادل فاكهة واحدة). يساعد الفيتامين سي الموجود في الفواكه والخضروات على زيادة امتصاص الحديد.
- تجنب ما هو أبيض! اختر الحبوب الكاملة الغنية بالألياف عند تناول الخبز والمعكرونة. يعتبر الأرز البني والبرغل (القمح الكامل) من البدائل الصحية أيضًا.
- المكسرات والبقوليات مثل الفول والعدس والبازلاء هي أطعمة صحية. هذا مهم بشكل خاص لأولئك الذين لا يأكلون اللحوم أو الأسماك أو البيض ويحتاجون إلى الحصول على البروتين في مكان آخر.
- اشرب الماء مع الطعام وعندما تشعر بالعطش. قلل من مشروبات الزبادي والعيران وعصير الفاكهة.
- قم بتناول الأسماك مرتين على الأقل في الأسبوع ولا تتردد في اختيار الأسماك الدهنية مثل السلمون والماكريل والسردين (يحتوي على بروتين جيد ودهون من نوعية جيدة مثل أحماض أوميغا 3 الدهنية الهامة). المصادر الأخرى لأحماض أوميغا 3 الدهنية هي زيت بذور اللفت أو زيت بذور الكتان أو الجوز. فهي جيدة لأولئك الذين لا يأكلون السمك.

"كنت آكل الكثير من الفاكهة، إنها مفيدة جدًا. لم أفكر في كل سكر الفاكهة الذي كنت أحصل عليه. قللت الآن إلى تناول ثمرتين في اليوم وقللت وزني."

ميكاييل، 29 عامًا، لديه إصابة في النخاع الشوكي منذ 6 أعوام

المكملات الغذائية

إذا كنت تأكل القليل، أو أقل من حوالي 1500 سعرة حرارية في اليوم، أو تجد صعوبة في تناول الطعام المتنوع، فقد تحتاج إلى مكملات غذائية.

- هنا في بلدان الشمال من الصعب بشكل خاص تغطية الحاجة إلى فيتامين دي في الشتاء. نحصل على معظم فيتامين دي من خلال الشمس، ولكننا نحصل أيضًا على بعضه من خلال الطعام، وخاصة من الأسماك. يتكون فيتامين دي في الجلد عندما نتعرض لأشعة الشمس وهو مهم للهيكل العظمي، من بين أمور أخرى. إن الحاجة إلى المكملات فردية، ولكن بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من إصابات في النخاع الشوكي، غالبًا ما يوصى بتناول مكملات إضافية. بالنسبة لجميع السكان هذه هي القاعدة: إذا كنت لا تقضي وقتًا طويلاً في الهواء الطلق و/ أو لديك لون بشرة داكن و/ أو تأكل طعامًا نباتيًا بالكامل، فإنك تكون أكثر عرضة للإصابة بنقص فيتاميني دي، خاصة في فصل الشتاء.
- أقراص الفيتامينات التي تحتوي على الحديد وفيتامين سي والزنك موصى بها بشكل خاص عند التئام الجروح.
- قد يحتاج الأشخاص الذين لا يأكلون اللحوم إلى مكملات فيتامين بي 12.

لكي تكون في الجانب الآمن ولا تتناول مكملات لا تحتاجها، يجب أن تسأل طبيبك أو أخصائي التغذية قبل البدء في تناول المكملات. يعطي اختبار الدم إجابة لمعرفة ما إذا كان لديك نقص أم لا.

الوزن والقياس والتحكم

راقب تطور وزنك على المدى الطويل. قم بوزن نفسك بانتظام، ويفضل أن يكون ذلك مرة كل شهر في السنة الأولى بعد إصابة النخاع الشوكي، وربما أكثر من ذلك. اكتب كم وزنك لمعرفة في أي اتجاه تسير وإذا كنت بحاجة أن تفعل شيئًا حيال ذلك. اكتب أيضا كم يزن الكرسي المتحرك حتى تعرف المقدار الذي يجب عليك خصمه من الوزن الإجمالي على الميزان إذا كنت تزين نفسك على الكرسي المتحرك.

كم وزنك؟

_____ كجم تاريخ اليوم _____ لا أعرف ☐

هل أنت راضي عن وزنك؟

نعم ☐ لا ☐ لا أعرف ☐

إذا لم يكن كذلك، فما هو وزنك الهدف الواقعي؟ _____ كجم

طريقة أخرى أسهل للتحكم في الوزن هي قياس الخصر. دهون البطن هي الدهون غير الصحية التي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. قم بالقياس وأنت واقفًا، وإلا مستلقٍ. قم بالقياس بين عظم الورك وأدنى ضلع، غالبًا ما يكون على مستوى السرة. إذا كانت بطنك كبيرة ومنتفخة، فقم بقياس المكان الذي تكون فيه أكثر سمكًا. الشيء المهم هو أن تفعل ذلك بنفس الطريقة في كل مرة حتى تتمكن من مقارنة ومتابعة التطوير.

النساء: يُعرّف قياس الخصر الذي يزيد عن 88 سم بأنه سمنة في البطن.
الرجال: يُعرّف قياس الخصر الذي يزيد عن 102 سم بأنه سمنة في البطن.

الحفاظ على الوزن والشعور بالرضى

عندما يكون وزنك ثابتًا، فإنك وصلت إلى توازن الطاقة وهذا أمر جيد، حتى لو كنت تعتقد أنك تزن كثيرًا. التحدي الكبير الذي يواجهه أولئك الذين يستهلكون كميات قليلة من الطاقة هو عدم ازدياد الوزن باستمرار. إذا حافظت على استقرار وزنك، فيمكنك أن تشعر بالفخر والرضا. بالإضافة إلى التحكم بوزنك، فقد قللت من خطر الإصابة بمرض السكري.

زيادة الوزن والأدوية

من أمثلة الأدوية التي يمكن أن تسبب زيادة الوزن هناك بعض مضادات الاكتئاب وبعض المسكنات، ومن الأمثلة الأخرى الأنسولين والكورتيزون. اسأل طبيبك عما إذا كانت هناك علاجات بديلة بدون هذا التأثير الجانبي.

عند العلاج بالباكلوفين للتشنج، سينخفض معدل حرق السعرات الحرارية لديك بشكل طفيف. لذلك يجب تقليل استهلاكك للطاقة حتى لا يزدد وزنك.

الأطعمة التي تساعد في علاج الإمساك

بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أذية في الجهاز العصبي، يعاني ما يصل إلى 80% من مشاكل مزمنة مع الأمعاء وإفراغ الأمعاء. يطلق عليه القولون العصبي، حيث أن الإشارات العصبية من الدماغ لا تصل إلى العضلات التي تتعامل مع إفراغ الأمعاء، وتضعف حركة الأمعاء ويبطئ مرور محتويات الأمعاء عبر الجهاز الهضمي.

المشكلة الأكثر شيوعًا هي الإمساك، ولكن أيضًا الغازات وانتفاخ البطن. عند حدوث الإمساك، يصبح البراز صلبًا وجافًا - وتصاب بألم في المعدة وتشعر بصلابة وانتفاخ في أسفل البطن.

لقد قمنا هنا بتجميع بعض النصائح لمن يعانون من مشاكل الإمساك على وجه الخصوص. الإجراء الأكثر أهمية هو عدم التعرض للجفاف وتناول الأطعمة الغنية بالألياف.

"لماذا لم يقل أحد أي شيء؟ أعاني من مشاكل مع الإمساك منذ 10 سنوات. لكني أتناول الآن حبتين من الكيوي كل يوم (مع القشرة) وأصبحت معدتي تعمل بشكل جيد."

جانيه، 56 عامًا، لديها إصابة في النخاع الشوكي منذ 15 أعوام

نصيحة! قم بزيادة تناول الألياف ببطء، وينبغي عليك أن تتحمل في البداية أنه يمكن أن تنتج المعدة المزيد من الغازات قبل أن تعتاد المعدة عليها. تؤدي الفاكهة المقشرة إلى تكوين غازات أقل، كما أن الخضار المطبوخة والخضروات الجذرية "ألطف" على المعدة من الخضار النيئة.

ضع في اعتبارك أن الكثير من الألياف ليس جيدًا أيضًا! حيث يمكنه أن يسبب اضطرابًا في المعدة ويؤدي إلى تأثير معاكس لدى المصابين بإصابة في النخاع الشوكي. خير الأمور الوسط!

ما يمكنك أن تفعل بنفسك!

يجب النظر إلى هذه النصائح والحيل على أنها مكمل صحي لمنظمات الأمعاء التي ربما تتناولها بالفعل ويتم وصفها لك.

1 **ينصح بشرب 1.5 – 2 لتر من السوائل يوميًا**

السوائل مهمة - يفضل الماء أو غيره من المشروبات الخالية من السكر - ولكن شرب كمية أكثر من التوصية المذكورة أعلاه لا تؤدي إلى تحسن.

2 **زيادة كمية الألياف**

ألياف قابلة للذوبان - تجعل البراز أنعم وأكثر سلاسة. على سبيل المثال:

– منتجات الشوفان أو الشعير (مثل العصيدة)
– العدس والفول والبازلاء
– بذور الكتان (كاملة، ملعقتان كبيرتان كحد أقصى في اليوم)
– الإجاص، الدراق، الكيوي، التفاح، التوت، الخوخ، المشمش، الموز (يجب أن يكون ناضجًا)
– البروكلي والخضروات الجذرية (يفضل أن تكون مشوحة على النار أو مطبوخة بطريقة أخرى)
– البرقوق - مشروب أو مهروس
– الفاكهة المجففة (انقعها للحصول على تأثير أفضل) ولكن بحد أقصى حفنة في اليوم نظرًا لارتفاع نسبة سكر الفاكهة

الألياف غير القابلة للذوبان - لها تأثير كبير على الأمعاء وتجعل نقل المحتويات أسهل. على سبيل المثال:

– خيارات الحبوب الكاملة: الخبز والمعكرونة والبرغل والكسكس
– الكينوا والشوفان والحنطة السوداء ونخالة القمح ونخالة الشوفان
– البطاطا والبطاطا الحلوة والذرة

3 **تجنب الكربوهيدرات منخفضة الألياف والمواد الغذائية الأخرى التي تؤدي إلى الإمساك**

– المعكرونة (خاصة المطبوخة جيدًا)
– الأرز (الأبيض) والسميد
– الخبز الأبيض (الدقيق الأبيض) نصيحة: اخلط دقيق القمح مع دقيق الجاودار أو دقيق الجراهام أو دقيق الشوفان
– البسكويت، الكعك، البقلاوة والشوكولاتة
– حلويات أخرى

4 **تحسين الجراثيم المعوية**

يوجد مليارات البكتيريا (حوالي 1.4 كيلوغرام) من أنواع مختلفة في أمعائك، وخاصة في الأمعاء الغليظة، وهي تساعد الأمعاء على العمل بشكل جيد. تعمل الألياف الغذائية "كغذاء" للبكتيريا النافعة في القولون وتسمى البريبيوتيك.

تحتوي بعض الأطعمة على بكتيريا تعتبر مفيدة للهضم، وتسمى البروبيوتك. ومن الأمثلة على ذلك الثوم والبصل واللبن المخثّر والزبادي الطبيعي والخضروات المخللة مثل مخلل الملفوف ومنتجات بروفيفا المتنوعة ومنتجات الألبان التي تحتوي على بكتيريا مضافة. يوجد أيضًا

البروبيوتيك، على شكل كبسولات أو قطرات، التي يمكن شراؤها من الصيدلية أو من المتاجر الصحية.

5 قم بتناول الطعام في أوقات منتظمة

تساعد الوجبات المنتظمة في الحفاظ على انتظام الأمعاء، مما يسهل عملية الهضم. التوصية هي ثلاث وجبات في اليوم بالإضافة إلى وجبة خفيفة إذا لزم ذلك.

6 كل ببطء وامضغ طعامك جيداً!

عندما تأكل ببطء وتمضغ على نحو جيد، يتم تسهيل استيعاب الطعام بحيث يصبح امتصاص العناصر الغذائية في الأمعاء الدقيقة أسهل.

7 تحرك - النشاط البدني يساعد على جعل الأمعاء البطيئة تعمل على نحو أفضل

نصيحة! راجع الأدوية التي تتناولها مع طبيبك لأن بعض المسكنات ومضادات الاكتئاب ومدرات البول ومرخيات العضلات قد تساهم في الإمساك.

عصيدة بايالا

- أفضل وجبة فطور للمعدة!

وصفة لأربع حصص، تبقى عدة أيام في الثلاجة!

بذور الكتان (كاملة)	0.5 ديسيلتر
زبيب	0.5 ديسيلتر
خوخ مجفف	0.5 ديسيلتر
مشمش مجفف	0.5 ديسيلتر
ملح	0.5 ملعقة صغيرة
ماء	7.0 ديسيلتر
نخالة الشوفان	1.0 ديسيلتر
الشوفان	2.0 ديسيلتر

نمط الصحن هو ما يلي!

» اقطع البرقوق والمشمش إلى قطع صغيرة
» اخلطهم مع بذور الكتان والزبيب والماء في قدر
» اتركه بضع ساعات، والأفضل طوال الليل
» اسكب دقيق الشوفان ونخالة الشوفان والملح واطهيه لمدة 3-5 دقائق مع التحريك
» خفف بالماء إذا لزم الأمر. قدمه مع الحليب.

يُقال في الأصل أن الوصفة تأتي من دار لرعاية المسنين في بايالا ولكنها تُستخدم في كل مكان في السويد، أحيانًا تحت اسم مختلف.

الأطعمة التي تساعد في علاج قرحة الفراش

الإصابة العصبية/ المرض العصبي الذي يتسبب في فقدان الإحساس وهزال العضلات وتكلس الهيكل العظمي وقلة الحركة يؤدي إلى خطر الإصابة بقرحة الفراش. تساعد عادات الأكل الجيدة مع نظام غذائي متنوع وإمدادات غذائية على الوقاية من قرحة الفراش وتحسين قدرة الجسم على الشفاء في حالة حدوث القرحة.

تزيد السمنة من الضغط في منطقة الجلوس وتزيد من خطر الإصابة بقرحة الفراش، لكن نقص الوزن يمثل أيضًا خطرًا.

الأطعمة التي تساعد في منع الجروح

- اتبع الإرشادات الغذائية والمكملات الغذائية الواردة في الصفحتين 16 و17.
- كن حذرًا بشكل خاص مع البروتين لنمو خلايا الجسم وشفاءها. المصادر الجيدة للبروتين هي مثلاً الأسماك ومنتجات الألبان (ويفضل أن تكون قليلة الدهن) واللحوم والبيض والعدس والفول والمكسرات والبذور.
- يلزم 1.5 إلى 2 لتر من السوائل يوميًا للحفاظ على مرونة الجلد.

الطعام الذي يساعد في التئام الجروح

- عند التئام الجروح يكون البروتين هو أهم عنصر غذائي.
- إذا كان لديك جرح كبير/ عميق، فأنت بحاجة أيضًا إلى التأكد من أن الجسم يتلقى ما يكفي من الطاقة والسوائل. لذلك من غير المناسب محاولة إنقاص الوزن في نفس الوقت الذي يتم فيه التئام الجروح. ولكن ليس من الضروري أيضًا زيادة الوزن من أجل التئام الجروح بشكل جيد - إلا إذا كنت مريضًا بالطبع وبالتالي فقدت وزنك بشكل لا إرادي.
- غالبًا ما تكون المكملات الغذائية (التي يصفها أخصائي التغذية أو ممرضة المنطقة) ضرورية للجروح الكبيرة. حاول الحصول على مجموعة متنوعة تم تطويرها خصيصًا لشفاء الجروح، والتي تحتوي على البروتين والزنك والفيتامينات أ وسي بالإضافة إلى مكملات الأرجنين. لتجنب زيادة الوزن غير المرغوب فيها، بالنسبة لك "مستهلك الطاقة المنخفض" الصحي، من الجيد إذا لم يكن يحتوي على الكثير من الطاقة.

نصيحة! قم بوزن نفسك (أو قياس الخصر) عند البدء بالمكمل الغذائي ثم على فترات منتظمة. إذا زاد وزنك بطريقة غير مرغوب فيها، فيجب عليك تعديل كمية الطاقة التي تتناولها بحيث لا يصبح إجمالي ما تتناوله أكثر من اللازم، أي المشروبات الغذائية وطعامك المعتاد.

خطوة واحدة كل مرة

لكي تنجح في تغيير نمط الحياة على المدى الطويل، مثل تغيير النظام الغذائي، عليك أن تكون واقعياً. حيث يتطلب ذلك التخطيط والوقت وتوضيح الأهداف وغالبًا تغيير الموقف. من الصعب تغيير العادات التي كانت لديك لفترة طويلة من يوم لآخر.

هل يتعلق الأمر بالبدء بتناول وجبة الإفطار، أو الذهاب إلى الفراش مبكرًا وتجنب تناول وجبة ليلية، أو تناول طعام صحي يحتوي على المزيد من الخضروات، أو التوقف عن تناول المشروبات الغازية، أو الإقلاع عن تناول المشروبات الكحولية؟

ابدأ بإجراء تغيير واحد في كل مرة واتركه يستغرق بعض الوقت. ضع خطتك والتزم بها لبضعة أسابيع. يحتاج جسمك إلى وقت للتكيف مع الأطعمة الجديدة ذات الألياف والمحتوى الغذائي العالي. بعد فترة، يمكنك إضافة تغيير جديد.

تأتي الفائدة في شكل زيادة الرفاهية بحيث تشعر بمزيد من اليقظة، وتقلل من الرغبة الشديدة في تناول الحلويات وتنام بشكل أفضل. بالإضافة إلى ذلك، تقوي جسمك ويصبح أكثر مقاومة للعدوى. كما أن لمعظمها تأثير إيجابي على طريقة عمل الأمعاء وتقليل مشاكل الإمساك والانتفاخ والإسهال.

"لقد اكتسبت ما يقرب من 20 كجم في أربع سنوات. توقفت الآن عن تناول الحلويات والرقائق والمشروبات الغازية. أشرب الماء بدلاً من الحليب مع الطعام وتوقفت عن تناول وجبة خفيفة في المساء، وبدأت في إنقاص الوزن وأشعر بتحسن كبير. بالإضافة إلى ذلك، تعمل المعدة بشكل أفضل. فهي تعمل الآن دون أي مشكلة بتاتًا."

ليام، 35 سنة، إصابة في النخاع الشوكي منذ 4 سنوات

نصيحة! إذا كنت تعاني من نقص الوزن أو كان وزنك قريبًا من نقص الوزن، فأنت بحاجة إلى القيام بشيء حيال ذلك. هل يرجع ذلك إلى ضعف الشهية أو تناول الأدوية أو صعوبة التسوق أو الطبخ أو أي شيء آخر؟ قم بتحليل خاص بك واطلب المساعدة من أخصائي التغذية أو خبير تغذية آخر.

نصائح القراءة ومعلومات

Livsstilsboken – vägen till ett friskare och lättare liv" "för dig med rörelsehinder

كتاب يحتوي على نصائح نظرية وعملية حول الطعام والوزن، والتمارين الرياضية والتدريب، والتحفيز وتغيير نمط الحياة، من بين أشياء أخرى. تم نشر الكتاب من قبل مؤسسة Spinalis 2012 وهو متوفر أيضًا في النسخة الإنجليزية "The art of healthy living with physical impairments". يمكن تحميل كلا الكتابين مجانًا كملف بي دي آف من الموقع الإلكتروني www.spinalis.se و www.ryggmärgsskada.se. يمكن أيضًا شراء كلا الكتابين ككتب إلكترونية (10 كرون سويدي من www.adlibris.com). الكتاب الإنجليزي متاح للشراء في شكل مطبوع على الموقع www.spinalis.se.

Ryggmärgsskada.se

هذه بوابة إلكترونية تحتوي على معلومات طبية وعملية للذين يعيشون مع إصابة في النخاع الشوكي أو لأقاربهم. تحت عنوان الصحة ونمط الحياة ستجد، من بين أمور أخرى، نصائح حول النظام الغذائي والتمارين الرياضية واليوغا. يمكنك أيضًا الحصول على الإلهام بشأن ما يمكنك القيام به لجعلك تتمتع بأفضل صحة ممكنة. تم تمويل الصفحتين الإنجليزية والعربية على ryggmärgsskada.se من قبل مشروع RG Aktiv Rehabiliterings arvsfondsprojekt RG Integration: www.rgintegration.se

Rgaktivrehab.se

RG Aktiv Rehabilitering (RG) هي جمعية غير ربحية تعمل على إلهام الأشخاص الذين يعانون من إصابات في النخاع الشوكي والذين يعانون من حالات مماثلة، لتوفير لهم حياة مستقلة ونشطة. على موقع الويب الخاص بهم، يمكنك العثور على العديد من الدورات التعليمية والدراسات والمعلومات حول، من بين أشياء أخرى، الحياة في الهواء الطلق لذوي الاحتياجات الخاصة.

www.rgintegration.se

هذا الموقع مخصص للمهاجرين في السويد والذين يعانون من إصابة في النخاع الشوكي أو يعيشون في ظروف مماثلة وللأقارب. بغض النظر عما إذا كنت قد أتيت إلى السويد حديثًا أو إذا كنت قد عشت هنا لفترة طويلة، يمكن أن توفر لك هذه الصفحة معلومات قيمة.

Spinalis.se

تعمل مؤسسة Spinalis على تطوير البحث والعلاج في إعادة تأهيل إصابات النخاع الشوكي.

Spinalistips.se

على الموقع الإلكتروني Spinalistips ستجد نصائح للأشخاص الذين يعانون من إصابات في النخاع الشوكي والتي تسهل لهم حياة نشطة.

"الغذاء والوزن والصحة لمن يعاني من إصابة النخاع الشوكي"

تم تحرير الكتيب بالتعاون مع أعضاء الشبكة المهنية NutriNord_SCI - وهي مبادرة من بلدان الشمال الأوروبي لتطوير مواد تعليمية للأشخاص الذين يعانون من إصابات النخاع الشوكي وللعاملين في الرعاية الصحية. NutriNord_SCI هي مجموعة ذات اهتمام خاص ضمن NoSCoS - جمعية النخاع الشوكي الاسكندنافية، وهي جمعية من المتخصصين في الرعاية الصحية في بلدان الشمال الأوروبي مع اهتمام خاص بإعادة التأهيل بعد الإصابة بالأمراض وإصابات النخاع الشوكي. كما تمت ترجمة الكتيب إلى عدة لغات أخرى. جميع الكتيبات متاحة للتنزيل مجانًا على الموقع الإلكتروني www.spinalis.se.

الاتصال NutriNord_SCI:
السويد: أنّا كارين لاغيرستروم، anna-carin@spinalis.se
النرويج: هانه بيروغ سليتاهيل، habjsl@sunnaas.no
الدنمارك: راندي ستينسجارد، randi.steensgaard@midt.rm.dk

تمت ترجمة "الغذاء والوزن والصحة لمن يعاني من إصابة النخاع الشوكي" إلى اللغة العربية من اللغة الأصلية بتمويل من مشروع RG integration الممول من صندوق التراث العام (Allmänna arvsfonden).

تم تعديل محتوى الكتيب لثقافة الطعام العربي وتم تدقيقه من قبل أخصائية التغذية بانا الخطيب.

Anna-Carin Lagerström ,Stiftelsen Spinalis ,NutriNord_SCI 2021 ©

شكل رسومي: فريدريك بوهمان
الرسوم التوضيحية: بيتر ايرلين
المؤلفة والمحررة: آنا كارين لاغيرستروم
الاتصال: anna-carin@spinalis.se

Tryck: Instant Book, Stockholm 2019
ISBN: 978-91-86939-94-6

Spinalis®

الغذاء والوزن والصحة لمن يعاني من إصابة النخاع الشوكي
هو جزء من المشروع التعاوني بين بلدان الشمال الأوروبي NutriNord_SCI™