



الدراسات العليا/ ماجستير

مادة / التأهيل

المحاضرة //التاسعة

اساسيات العلاج بالتغذية العلاجية

إعداد

ا.م. د لمياء عبد الستار

٢٠٢٤ / ٢٠٢٥

التغذية العلاجية

التغذية العلاجية هي مجال يهتم باستخدام النظام الغذائي كأداة علاجية لتحسين صحة الأفراد وإدارة الحالات الصحية المزمنة. يعتمد هذا المجال على تصميم خطط غذائية فردية لتلبية احتياجات كل مريض، وتساعد التغذية العلاجية في تسريع التعافي، وتعزيز الجهاز المناعي، وتحسين نوعية الحياة.

أهداف التغذية العلاجية

تتمثل أهداف التغذية العلاجية في عدة نقاط، منها:

١. تحسين الحالة الصحية: من خلال تزويد الجسم بالعناصر الغذائية الضرورية التي تدعم الشفاء.
٢. إدارة الأمراض المزمنة: مثل السكري وارتفاع ضغط الدم، حيث يُعدّ التحكم الغذائي جزءاً مهماً في إدارة الأعراض وتقليل المضاعفات.
٣. الوقاية من نقص التغذية: للحفاظ على الوزن الصحي وتجنب فقدان الكتلة العضلية أو الدهون الضرورية.
٤. دعم الجهاز المناعي: من خلال تناول الأغذية الغنية بالفيتامينات والمعادن اللازمة للمناعة.
٥. تحسين القدرة البدنية والعقلية: عبر تزويد الجسم بالطاقة الكافية.

الانظمة الغذائية المتبعة في التغذية العلاجية

الأغذية العلاجية تهدف إلى تحسين الحالة الصحية أو علاج الأمراض من خلال التوجيه الغذائي. الأنظمة الغذائية المتبعة تختلف حسب الهدف الطبي وحالة المريض، ومن أبرز الأنظمة الغذائية المستخدمة في الأغذية العلاجية:

١. النظام الغذائي منخفض السعرات الحرارية:
 - الهدف منه هو إنقاص الوزن أو إدارة السمنة.
 - ويتم عن طريق تقليل السعرات الحرارية مع التركيز على الأطعمة الغنية بالألياف والبروتينات، والحد من الدهون والسكريات البسيطة.
٢. النظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات:
 - الهدف منه مرضى السكري أو إدارة الوزن.
 - ويتم عن طريق تقليل تناول الكربوهيدرات مع التركيز على البروتينات والدهون الصحية، مثل نظام الكيتو.
٣. النظام الغذائي قليل الدهون:
 - الهدف منه مرضى القلب والأوعية الدموية وارتفاع الكوليسترول.
 - ويتم عن طريق تقليل الدهون المشبعة والتركيز على الدهون غير المشبعة والأطعمة النباتية.
٤. النظام الغذائي منخفض الصوديوم:
 - الهدف منه مرضى ارتفاع ضغط الدم وأمراض الكلى.
 - ويتم عن طريق تقليل تناول الملح والأطعمة المصنعة وزيادة تناول الفواكه والخضروات.
٥. النظام الغذائي الغني بالبروتين:
 - الهدف منه حالات سوء التغذية أو تعزيز بناء العضلات.
 - ويتم عن طريق زيادة تناول البروتين من مصادر صحية مثل اللحوم الخالية من الدهون، البيض، الألبان، والبقوليات.

٦. النظام الغذائي عالي الألياف:

- الهدف منه مشاكل الجهاز الهضمي، مثل الإمساك أو أمراض القولون.
- ويتم عن طريق زيادة تناول الحبوب الكاملة، الفواكه، والخضروات.

٧. النظام الغذائي النباتي:

- الهدف منه أمراض القلب أو تعزيز الصحة العامة.
- يتم عن طريق الاعتماد على الأطعمة النباتية بالكامل أو بشكل رئيسي مع تجنب اللحوم ومنتجاتها.

٨. النظام الغذائي الكيتوني:

- الهدف منه مرضى الصرع، السمنة المفرطة.
- يتم عن طريق تقليل كبير للكربوهيدرات وزيادة الدهون لتحفيز الحالة الكيتونية.

٩. النظام الغذائي الخاص بمرضى الكلى:

- الهدف منه مرضى الكلى المزمن.
- يتم عن طريق تقليل البروتين والصوديوم والبوتاسيوم حسب شدة المرض.

١٠. النظام الغذائي لمرضى السكري:

- الهدف منه ضبط مستويات السكر في الدم.
- ويتم عن طريق تنظيم الكربوهيدرات وتقليل السكريات، وزيادة الألياف.

١١. النظام الغذائي المضاد للالتهابات:

- الهدف منه الأمراض التهابية مثل التهاب المفاصل.
- ويتم عن طريق التركيز على الدهون الصحية، الأسماك، الخضروات الملونة، وتقليل السكر واللحوم المصنعة.

دور التغذية العلاجية في علاج الحالات الصحية

تؤدي التغذية العلاجية دورًا هامًا في علاج العديد من الحالات الصحية، مثل:

١. السكري: يركز العلاج الغذائي على تنظيم مستويات السكر في الدم من خلال اختيار الأطعمة ذات المؤشر المنخفض وتوزيع الكربوهيدرات على مدار اليوم.
٢. أمراض القلب والأوعية الدموية: تتضمن التغذية العلاجية تقليل تناول الدهون المشبعة والملح، وزيادة تناول الأطعمة الغنية بالألياف ومضادات الأكسدة.
٣. السرطان: يُستخدم النظام الغذائي لدعم المريض خلال العلاج الكيميائي أو الإشعاعي، وتقديم الأطعمة التي تعزز الطاقة وتقلل من آثار العلاج الجانبية.
٤. أمراض الجهاز الهضمي: مثل متلازمة القولون العصبي والتهاب الأمعاء، حيث يتم اختيار الأطعمة التي تسهل الهضم وتقلل من التهيج.
٥. الكلى: تتطلب إدارة غذائية خاصة لتقليل الضغط على الكلى، مثل تقليل تناول البروتينات والصوديوم والبوتاسيوم، وفقًا لحالة المريض.
٦. التهاب المفاصل: يمكن لتناول الأطعمة المضادة للالتهابات، مثل الأسماك الدهنية والخضروات الورقية، أن يساعد في تخفيف الألم وتقليل الالتهابات.

مكونات خطة التغذية العلاجية

تشمل خطة التغذية العلاجية العناصر التالية:

١. تحديد السرعات الحرارية: وفقًا لاحتياجات المريض ونمط حياته.
٢. توزيع المغذيات: تحديد نسب البروتينات، والكربوهيدرات، والدهون بما يتناسب مع حالة المريض.
٣. التوازن بين الفيتامينات والمعادن: لضمان توفير جميع العناصر الضرورية لدعم صحة الجسم.

٤. الاهتمام بالألياف: لتعزيز صحة الجهاز الهضمي.
٥. التوجيه والإرشاد: تقديم نصائح حول كيفية اختيار الأطعمة الصحية وتناول الوجبات في الأوقات المناسبة.

فوائد التغذية العلاجية

- تسهم التغذية العلاجية في تقليل الأعراض وتعزيز التعافي.
 - تساعد على تحسين وظائف الأعضاء مثل الكبد والكلية.
 - تحافظ على الطاقة والنشاط البدني.
 - تقلل من خطر الإصابة بالمضاعفات الصحية.
- تعد التغذية العلاجية جزءاً حيوياً في الخطة العلاجية للعديد من الأمراض، ويحتاج المرضى إلى متابعة وإرشاد متخصص في التغذية لتصميم برنامج غذائي مناسب لهم ومتابعة تطور حالتهم.

دور التغذية العلاجية في تحسين الأداء الرياضي

١. زيادة الطاقة والتحمل:
 - يتم تزويد الرياضيين بالنسب المثلى من الكربوهيدرات، التي تعد المصدر الرئيسي للطاقة، خاصة للأنشطة التي تتطلب جهداً عالياً.
 - الكربوهيدرات المخزنة على شكل جليكوجين في العضلات تعتبر طاقة أساسية في الأنشطة المكثفة مثل الجري ورفع الأثقال.
٢. تحسين بناء العضلات:
 - تحتاج الرياضات التي تعتمد على القوة إلى كمية كافية من البروتين للمساعدة في بناء وإصلاح العضلات.

- يتم اختيار مصادر البروتين ذات الجودة العالية وتوزيعها على مدار اليوم لتعظيم عملية بناء العضلات وتجنب فقدانها.

٣. التعافي بعد التمرين:

- تساعد التغذية العلاجية في تسريع التعافي من خلال استعادة مخازن الجليكوجين في العضلات وتخفيف الالتهابات، وذلك عبر تناول الكربوهيدرات والبروتين بعد التمارين بوقت قصير.

- تساعد المكملات الغذائية مثل الأحماض الأمينية المتفرعة على تقليل انهيار العضلات وتسريع عملية الشفاء.

٤. تحسين التوازن للجسم:

- يحتاج الرياضيون إلى موازنة مستويات المعادن والأملاح، خاصة عند ممارسة الرياضات التي تؤدي إلى فقدان كبير للسوائل والأملاح (مثل سباق الماراثون)
- يساعد تناول الصوديوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم في الحفاظ على ترطيب الجسم وتجنب تشنجات العضلات.

٥. تعزيز صحة الجهاز المناعي:

- يواجه الرياضيون مخاطر أعلى من الإصابة بالعدوى بسبب التدريب المكثف، مما يجعل التغذية الغنية بالفيتامينات والمعادن (مثل فيتامين سي والزنك) ضرورية لدعم جهاز المناعة.

- مضادات الأكسدة مثل فيتامين E و C تساعد أيضًا في تقليل ضرر الأكسدة الناتج عن التمارين المكثفة.

٦. إدارة الوزن وتكوين الجسم:

- التغذية العلاجية تساعد في تحقيق الوزن المثالي وتوزيع الدهون والعضلات بما يتناسب مع متطلبات الرياضة.
- الرياضيون في رياضات مثل الملاكمة أو الجمباز يحتاجون إلى خطط تغذية دقيقة للحفاظ على كتلة عضلية مرتفعة مع نسبة دهون منخفضة.

٧. زيادة التركيز الذهني:

- بعض الأطعمة، مثل الكربوهيدرات المعقدة وأحماض أوميغا-٣ الدهنية، تحسن وظائف الدماغ وتساعد على التركيز.
- هذا مهم خاصة في الرياضات التي تتطلب تنسيقاً عالياً بين العقل والجسم.

مكونات التغذية العلاجية للرياضيين

١. الكربوهيدرات: تشكل ٥٠-٦٠% من السعرات الحرارية اليومية لمعظم الرياضيين، حيث تدعم النشاطات عالية الكثافة.
٢. البروتينات: حوالي ١٥-٢٠% من السعرات، وتختلف كمية البروتين وفقاً لنوع الرياضة، مثل رفع الأثقال أو الرياضات التحملية.
٣. الدهون الصحية: توفر طاقة مستدامة للأنشطة منخفضة الشدة، وتلعب دوراً في تعزيز صحة المفاصل.
٤. الفيتامينات والمعادن: دعم التوازن الغذائي العام، الحفاظ على صحة العظام، والمساهمة في العمليات الحيوية.

أمثلة على خطط التغذية العلاجية للرياضيين

- رياضيي التحمل (مثل العدائين): يحتاجون إلى نسب عالية من الكربوهيدرات لدعم التمارين الطويلة، بجانب كميات متوازنة من البروتين.
- رفع الأثقال وبناء العضلات: تتطلب زيادة في تناول البروتين لدعم بناء العضلات، بالإضافة إلى تناول كميات كافية من الكربوهيدرات لاستعادة الطاقة.
- الرياضات التي تتطلب توازن الوزن (مثل المصارعة): تتضمن خطط التغذية التحكم في السعرات الحرارية بشكل دقيق، بالإضافة إلى تناول الأطعمة الغنية بالألياف والماء للحد من الشعور بالجوع.

فوائد التغذية العلاجية في المجال الرياضي

- زيادة الأداء والقدرة على التحمل.
 - تسريع التعافي وتقليل الإصابة بالإجهاد العضلي.
 - تعزيز اللياقة البدنية والحفاظ على الوزن المناسب.
 - الحد من الإصابات الرياضية عبر دعم العضلات والمفاصل.
- التغذية العلاجية تعتبر جزءاً أساسياً من روتين الرياضيين، وتساهم في تحسين الأداء الرياضي بشكل عام، وتساعد على الحفاظ على صحتهم البدنية والعقلية لتحقيق أفضل النتائج.

كيفية العلاج بالتغذية العلاجية

العلاج بالتغذية العلاجية هو عملية شاملة تستند إلى تصميم برنامج غذائي مناسب لكل مريض بناءً على حالته الصحية واحتياجاته الغذائية. يتطلب العلاج بالتغذية خطة دقيقة تتضمن خطوات تقييم الحالة، تحديد الأهداف، وتطبيق خطة غذائية مخصصة وكما يأتي:-

١. التقييم الأولي للمريض

- جمع المعلومات الطبية: يتم التعرف على التاريخ الطبي للمريض، بما في ذلك الأمراض المزمنة، الحساسية، الأدوية، والحالة الصحية العامة.
- قياسات الجسم: مثل الوزن، الطول، مؤشر كتلة الجسم (BMI)، ونسبة الدهون في الجسم، وذلك لتحديد الوضع التغذوي.
- التحاليل المخبرية: تساعد في معرفة مستويات الفيتامينات والمعادن، وقياس مستويات السكر في الدم، الكوليسترول، ووظائف الكبد والكلية.
- تقييم العادات الغذائية: يتم سؤال المريض عن عاداته الغذائية اليومية، عدد الوجبات، واستهلاك الأطعمة المختلفة.

٢. تحديد الأهداف الغذائية

- أهداف صحية: مثل خفض ضغط الدم، تقليل مستوى السكر، أو خفض نسبة الكوليسترول.
- أهداف الوزن: تخفيض الوزن، زيادة الوزن، أو الحفاظ عليه.
- أهداف وظيفية: تحسين مستويات الطاقة، تقوية المناعة، أو دعم وظيفة الأعضاء المتأثرة مثل الكبد أو الكلى.

٣. تصميم الخطة الغذائية العلاجية

- تحديد السعرات الحرارية: يتم حساب احتياجات المريض من السعرات بناءً على وزنه، طوله، مستوى نشاطه، وأهدافه.
- توزيع المغذيات: تحديد نسب الكربوهيدرات، البروتينات، والدهون التي تلائم الحالة الصحية للمريض.
- اختيار الأطعمة المناسبة: تقديم قائمة بالأطعمة المفيدة والمناسبة لحالة المريض، مع مراعاة تقليل أو تجنب الأطعمة التي قد تضر بحالته.
- جدول الوجبات: وضع خطة للوجبات تشمل أوقات تناول الطعام وتوزيع السعرات على مدار اليوم، بما يضمن ثبات مستويات السكر والطاقة.

٤. تطبيق الخطة الغذائية

- يتم البدء بتطبيق الخطة الغذائية وتقديم توجيهات للمريض حول كيفية تحضير الوجبات وتناولها.
- إعطاء نصائح للمتابعة المنزلية: تقديم إرشادات حول الأطعمة البديلة، وكيفية قراءة الملصقات الغذائية، ومراقبة وجبات الطعام.

٥. التثقيف الغذائي والتوجيه

- التوعية الغذائية: يتم تثقيف المريض حول أهمية التغذية في تحسين صحته وكيفية اتباع النظام الغذائي الخاص به.

- تقديم النصائح العملية: مثل استبدال الأطعمة غير الصحية بخيارات صحية، تناول الأطعمة ببطء، والاهتمام بالتنوع الغذائي.

٦. المتابعة والتقييم المستمر

- يتم متابعة حالة المريض بانتظام للتأكد من استجابته للنظام الغذائي وتقييم مدى تحقيق الأهداف.
- التعديلات الضرورية: قد يكون من الضروري تعديل البرنامج الغذائي بناءً على تقدم المريض وحالته الصحية.

بعض الحالات التي يتم علاجها بالتغذية العلاجية

١. مرضى السكري:

- يتم تنظيم استهلاك الكربوهيدرات بحيث تكون بطيئة الامتصاص، مثل الحبوب الكاملة، والابتعاد عن السكريات البسيطة.

٢. مرضى ارتفاع ضغط الدم:

- يُنصح بنظام "DASH" الغذائي، الذي يقلل من الصوديوم ويزيد من تناول الخضروات والفواكه والأطعمة الغنية بالبوتاسيوم.

٣. مرضى الكلى:

- يتم تقليل البروتينات والصوديوم والبوتاسيوم بحسب حالة المريض، كما يُنصح بتناول كميات محسوبة من السوائل.

٤. حالات السمنة أو نقص الوزن:

- يتم وضع خطة للتحكم في السعرات الحرارية، وتوزيع العناصر الغذائية بشكل متوازن، مع تعزيز النشاط البدني.

٥. الرياضيين:

- تصميم خطة غذائية تعزز من أداء الرياضيين وتساعد على بناء العضلات وتعافي الجسم.

نصائح عامة للتغذية العلاجية

- شرب كمية كافية من الماء: حيث أن الترطيب أساسي للصحة العامة.
 - تناول الأطعمة الغنية بالألياف: لتعزيز صحة الجهاز الهضمي.
 - تقسيم الوجبات على مدار اليوم: لتجنب الجوع الشديد وتثبيت مستويات السكر.
 - التحكم في حجم الحصص الغذائية: تجنباً للإفراط في تناول الطعام.
- التغذية العلاجية تعتبر عملية شاملة تهدف لتحسين صحة المريض بشكل فعال ومستدام، حيث تساعد على إدارة الأمراض المزمنة وتحسين نوعية الحياة.