الإسم:

التاريخ:

العلاج الغذائي قليل ألألياف

ما هو النظام الغذائي القليل الالياف؟

الألياف هي أجزاء من النباتات التي لا يستطيع الجسم هضمها أو امتصاصها.

إنها تمر كما هي في المعدة والمصران والقولون ثم خارج الجسم.

بعض الحالات التي تتطلب علاجًا غذائيًا منخفض الألياف:

- مرض الكرون
- التهاب الرتوج وهو مرض شائع في الجهاز الهضمي يشمل تكون انتفاخات مجوفة كالجيوب في جدر اللأمعاء القولون.
- تقرح القولون
- العلاج الشعاعي للحوض والأمعاء السفلية
- جراحة معوية حديثة

	المأكولات التي ينصح بتناولها
الحليب ومشتقاتة	اللبن ، الجبنة
اللحوم وغيرها من البروتين	لحم البقر المطبوخ جيداً أو لحم الخنزير أو الدجاج أو السماك البيض المطبوخ جيدا (حتى يصبح الصفار صلب)
الحبوب	منتجات الطحين الأبيض، الخبز الأبيض الفطائر والمكسرات او المقرمشات المصنوعة من الدقيق الأبيض الخبز الأبيض والمعكرونة، الحبوب والأرز
الخضار	الخضار المعلبة والمطبوخة جيدا بدون بذور أو قشرة بطاطا من دون قشرة
الفاكهة	الفاكهة المعلبة والمسلوقة جيدًا بدون قشرة أو بذور عصير الفاكهة مصفى ثلاث مراة
الدهون والزيوت	الحد من الدهون إلى أقل من 8 ملاعق صغيرة في اليوم ، واختيار الزيوت والدهون الصحية ، مثل زيت الكانولا وزيت الزيتون

المأكولات التي لا ينصح تناولها

الحليب ومشتقاته	الحليب والأطعمة المصنوعة من الحليب
	الزبادي مع الفاكهة أو المكسرات أو الشوكولا
اللحوم وغيرها من البروتين	اللحوم المدهنة، لحم الخنزير
	اللحوم، الدجاج، الأسماك المقلية
	اللحوم الباردة مثل السلامي
	سجق لحم الخنزير المقدد ، أو النقانق
	سوشي
	جوز
الحبوب	خبز أسمر
	الأرز البني والكينوا والشعير
	معكرونة القمح الكامل
	الحبوب الكاملة والحبوب الغنية بالألياف ، بما في ذلك دقيق الشوفان أو الشوفان الكامل
	الفشار
	البقوليات مثل الفاصوليا، البازلا أو العدس
الخضار	الخضار النيئة أو غير المطبوخة
	الخضار المطبوخة مثل السبانخ
	الخضار العالية بالألياف مثل الذرة
	الخضار التي تسبب الغازات ، بما في ذلك:
	البصل
	الثوم
	الفلفل
	قشر البطاطا
	البامية
	الفطر
	الملفوف والملفوف
	بروكلي
	المخلل
	الفاصوليا
	القرنبيط
الفاكهة	الفاكهة النيئة، وقشرة الفاكهة
	التوت ، الفاكهة المجففة
	عصير الفاكهة مع اللب
الدهون والزيوت	جوز الهند
	أفوكادو

#StAY Safe

staysafe.aa@gmail.com