متلازمة إعادة التغذية

أدينوسين ثلاثي الفوسفات هو الطريقة التي يخزن بها الجسم الطاقة لاستخدامها لاحقًا وأيضا لإنتاج لتجديد الخلايا الطبيعي.

يتحول إلى أدينوسين ثلاثي الفوسفات يتحول إلى ثنائي الفوسفات بعد استخدامه.

تناول الجلوكوز = اندفاع الأنسولين

مع كل جزيء واحد من استقلاب الجلوكوز، يحتاج إلى 32 جزيء من الفوسفور.

هذا يعني أنه مع استهلاك النشويات يحتاج الجسم إلى كمية كبيرة من الفوسفور.

اندفاع الأنسولين = انخفاض مستوى البوتاسيوم في الدم.

الفوسفور ضروري لانقباض العضلات وخلايا الدم الحمراء.

نقص الفوسفور في الدم يؤثر على جميع الأعضاء المسؤولة عن توصيل الأكسجين:

القلب، الرئتان، وخلايا الدم الحمراء.

متلازمة إعادة التغذية

عند وجود سوء تغذية شديد ونفاد مخازن ال أدينوسين ثلاثي الفوسفات أي وجبات غذائية عالية الكربوهيدرات تؤدي إلى:

- نقص شديد في الفوسفور
- نقص شديد في البوتاسيوم
- نقص شديد في المغنيسيوم

لذلك تعتبر الكربوهيدرات الأكثر خطورة من حيث الحماية ضد متلازمة إعادة التغذية.
الدهون والبروتينات أفضل، أو على الأقل الكربوهيدرات مع مكملات عالية بالفوسفور والبوتاسيوم.
كما أن الثيامين والفيتامينات الأخرى مهمة أيضًا.

الأطعمة الغنية بالفوسفور في غزة

أي مأكولات بحرية- خاصة عظام السمك
- منتجات الألبان (أي نوع، لا يهم)
- البقوليات- (الفاصوليا، العدس، والحمص)
- المكسرات والبذور -لا تتخلص من أي بذور، مثلا بذور البطيخ المجففة غنية جدًا بالفوسفور:.
مرق العظام إذا أضيفت له مادة حمضية أثناء الطبخ مثل الخل. -
أي أطعمة محفوظة -(معلبات)، حيث أن معظم المواد الحافظة تعتمد على الفوسفور.

نصيحة عملية أثناء تحضير أي خبز

اطحن أيًا من الأطعمة أعلاه وأضفها إلى عجينة الخبز، بما في ذلك مسحوق العظام الناعم إن أمكن.
استخدم الحليب أو مرق العظام بدلاً من الماء العادي لزيادة محتوى الفوسفور مع النشويات في الخبز.