

# دليل تغذية المرضى في المستشفيات

- بروتوكول امراض القصور الكلوي
- بروتوكول امراض الفشل الكلوي (غسيل دموي + البروتوني)
- بروتوكول مرض السكري الغير المعتمد على الانسولين
- بروتوكول تغذية أنبوبية للتغذية العلاجية للمريض الاعتيادي
- بروتوكول تغذية أنبوبية للتغذية العلاجية لمريض السكري الغير المعتمد على الانسولين
- بروتوكول مريض السرطان (كبار على العلاج )

## -Renal Disease

المرض: الفشل الكلوي بدون الغسيل الكلوي

**DISEASE: Chronic Renal Failure Without Dialysis**

قائمة الطعام لمرضى الفشل الكلوي بدون غسيل الكلوي

### Menu for Chronic Renal Failure Without Dialysis

|   |  |
|---|--|
| كوب مطيظ ( ١/٢ كوب زبادي + ٣ ملاعق دقيق أبيض) + ١ خيار +<br>١ كوب بازلاء + ٢ رغيف أبيض (١٢٠ جرام) + ١ تفاح  | وجبة الإفطار<br>( الساعة ٧ صباحا )     |
| ١ كمثرى + ١ فرسك  | وجبة خفيفة<br>(الساعة العاشرة صباحا)   |
| كوب خضار سوتيه أو كوب شوربة خضار + كوب أرز أبيض + ٣٠<br>جرام دجاج أو سمك مشوي + ١٠٠ جرام سلطة خضراء (٥٠ جرام<br>جزر + ٥٠ جرام خس) + ٢ خوخ + ١ ملعقة كبيرة زيت الزيتون | وجبة الغذاء<br>( الساعة الواحدة ظهرا ) |
| ١ تفاح  | وجبة خفيفة<br>(الساعة الرابعة عصرا)    |
| ١ رغيف أبيض (٦٠ جرام) + ١ حبة خيار + ١ حبة كمثرى + ٣٠<br>جرام جبن أبيض منقوع + ملعقة كبيرة زيت الزيتون + زعتر شامي  | وجبة العشاء<br>(الساعة السابعة مساء)   |

## المرض: الفشل الكلوي مع الغسيل

### DISEASE: Chronic Renal Failure With Dialysis

قائمة الطعام الخاصة بمرضى الفشل الكلوي الذين يستخدمون الغسيل.

#### Menu for Chronic Renal Failure With Dialysis (Hemodialysis/ Peritoneal)

|  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| كوب مطييط ( ١/٢ كوب زبادي + ٣ ملاعق دقيق أبيض) + ٢ بيض شكشوكة + ١ رغيف أبيض (٦٠ جرام) + ١ خيار + ١ تفاح  | وجبة الإفطار<br>( الساعة ٧ صباحا)     |
| ١ كمثرى  | وجبة خفيفة<br>(الساعة العاشرة صباحا)  |
| كوب خضار سوتيه أو كوب شوربة خضار ( ٥٠ جرام كوسا + ٥٠ جرام جزر + ٥٠ جرام زهرة + ٥٠ جرام خس) + كوب أرز أبيض + ٩٠ جرام دجاج أو سمك مشوي + ١٠٠ جرام سلطة خضراء (١/٢٥٠ جرام جزر + ٥٠ جرام خس)               | وجبة الغذاء<br>( الساعة الواحدة ظهرا) |
| ١ فرسك   | وجبة خفيفة<br>(الساعة الرابعة عصرا)   |
| ١ كوب بازيلاء + ٦٠ جرام جبن أبيض منقوع + ١ ملعقة كبيرة زيت الزيتون + زعفران شامي + ١ ملعقة صغيرة حبة سوداء + ١/٢ كوب زبادي + سلطة طازجة (٥٠ جرام جزر + ٥٠ جرام بيبر) + ١ رغيف أبيض (٦٠ جرام) + ١ كمثرى | وجبة العشاء<br>(الساعة السابعة مساء)  |

## مرض السكر بدون استخدام الانسولين

# Diabetes Mellitus –Insulin Independent

## قائمة الطعام لمرضى السكري بدون استخدام الانسولين

### Menu for Diabetes Type 2 Insulin Independent

|   |  |
|---|--|
| كوب ونصف فاصولياء حمراء + ١٠٠ جرام سلطة طازجة + ١ رغيف أسمر (٦٠ جرام) + ١ تفاح أو برتقال + ٨ حبات زيتون اسود + كوب حليب متوسط الدسم | وجبة الإفطار<br>( الساعة ٧ صباحا )     |
| ١ فرسك  | وجبة خفيفة<br>(الساعة العاشرة صباحا)   |
| كوب ملوخية + ٦٠ جرام دجاج أو سمك مشوي + ١ ونصف رغيف اسمر (٩٠ جرام) + ١٠٠ جرام سلطة طازجة مع ملعقة كبيرة زيت الزيتون                 | وجبة الغذاء<br>( الساعة الواحدة ظهرا ) |
| ١ فرسك  | وجبة خفيفة<br>(الساعة الرابعة عصرا)    |
| ٢ بيض (مسلوق أو شكشوكة) + ١ رغيف أسمر (٦٠ جرام) + ١٠٠ جرام سلطة طازجة + ١ كوب زبادي + ٨ حبات زيتون اسود                             | وجبة العشاء<br>(الساعة السابعة مساء)   |
| ١ تفاح  | وجبة خفيفة<br>(الساعة التاسعة مساء)    |

# التغذية الداخلية

## Enteral nutrition

### التغذية الداخلية للـ

المرضى العاديين + مرضى السكر بدون استخدام الانسولين

DISEASE: Enteral Nutrition for:

Normal Patients + Diabetes Type 2 Insulin Independent

قائمة الطعام للتغذية الداخلية للـ

المرضى العاديين + مرضى السكر بدون استخدام الانسولين

Menu for Enteral Nutrition for:

Normal Patient + Diabetes Type 2 Insulin Independent

|  |   |
|--|---|
| ٣ ثمرات تمر + ١ ملعقة طعام حبة سوداء مطحونة + ١/٢ كوب حليب +<br>ملعقتين افوكادو + ملعقة طعام لوز مهروس | الوجبة الأولى<br>( الساعة الثامنة صباحا )     |
| كوب شوفان + نصف كوب حليب + ملعقة طعام سمسم + خليط ( ١٠٠ جرام<br>جزر مع ١٠٠ جرام برتقال )               | الوجبة الثانية<br>( الساعة الحادي عشر صباحا ) |
| كوبين ارز بسمتي مسلوق + ٩٠ جرام دجاج او سمك مسلوق  | الوجبة الثالثة<br>( الساعة الواحدة ظهرا )     |
| كوبان خضار مسلوقة ( كوسا + جزر + بامية ) + ملعقة صغيرة زيت الزيتون                                     | الوجبة الرابعة<br>( الساعة الرابعة عصرا )     |
| ١٠٠ جرام فراولة + ملعقتين طعام كاجو مهروس  | الوجبة الخامسة<br>( الساعة السابعة مساء )     |
| ( ا تفاح + زبادي اكتيف ) + ( ١/٢ كوب شوفان + ملعقة لوز مهروس )   | الوجبة السادسة<br>( الساعة التاسعة مساء )     |

## Nutrition in Cancer

## التغذية لمرضى السرطان

### Menu for Cancer Patients

### قائمة طعام مرضى السرطان

|  |  |
|--|--|
| وجبة الإفطار<br>( الساعة السابعة صباحا )<br>٦٠ جرام جبنة فيتا أو لبننة + ١٠ جرام زيت زيتون + ملعقة طعام حبة سوداء +<br>ملعقة زعتر شامي + ٢ رغيف أسمر (١٢٠ جرام) + ٨ حبات زيتون اسود أو ١٠<br>حبات زيتون أخضر + كوب سلطة (جزر + بصل أحمر + طماطم + خس +<br>بقوننس + بنجر) |  |
| وجبة خفيفة<br>(الساعة العاشرة صباحا)<br>كوب عصير (١٠٠ جرام برتقال + ٥٠ جرام جزر + ٥٠ جرام بنجر )   |  |
| وجبة الغذاء<br>( الساعة الواحدة ظهرا )<br>٦٠ جرام سمك مشوي + خضار مطبوخة (١٠٠ جرام بطاط + ٥٠ جرام كوسا<br>+ ٥٠ جرام زهرة ) + كوب سلطة (جزر + بصل أحمر + طماطم + خس +<br>بقوننس + بنجر) + ٢ رغيف أسمر   |  |
| وجبة خفيفة<br>(الساعة الرابعة عصرا)<br>سموذي ( ١/٢ كوب شوفان + كوب حليب + ملعقة طعام سمس + ملعقتين لوز<br>مهروس + ١٠٠ جرام فاكهة طازجة: كيوي أو جوافة أو كمثرى )   |  |
| وجبة العشاء<br>(الساعة السابعة مساء)<br>٢ بيض مسلوق + ٢ خبز أسمر + (كوب زبادي + ١ فص ثوم + ١٠٠ جرام<br>شرائح خيار + ٥ اوراق نعناع) + سلطة فواكه (١٠٠ جرام فرسك + ١٠٠ جرام<br>تفاح )  |  |

- **امراض الجهاز الهضمي**
- عالي الالياف
- قليل الالياف
- جراحة المعدة واستئصال الامعاء
- قرحة المعدة وارتجاع المرئ
- التهاب الكبد والمرارة والبنكرياس (بمضاعفات سكري-
- بدون مضاعفات سكري)
- مرض السيلياك
- تغذية مابعد العمليات
- **لينة ولينة قليلة الملح لمرضى الCVA**
- سهلة
- سائلة
- مرضى الجروح والحروق عالي البروتين للكبار والاطفال

# Gastro-Intestinal

## مَعِدِي وَمَعْوِي

### DISEASE: Abdominal Surgery and Enterotomy

#### جراحة البطن والامعاء

|     |  |                                   |
|-----|--|-----------------------------------|
| 4/7 | 2 رغيف ( 80 جرام ) + شريحة جبن قليل الملح- منقوع- (30 جرام) + + كوب خيار                           | وجبة الإفطار (الساعة ٧ صباحا)     |
| 3/7 | 2 رغيف ( 80 جرام ) + بيضة + كوب خيار   |                                   |
| 7/7 | كوب زبادي + فاكهة واحدة ( حسب الموسم )   | وجبة خفيفة (الساعة العاشرة صباحا) |
| 4/7 | كوب أرز + سمك ( 60 جرام ) + 4 ملاعق زيت للطبخ + كوب شربة عدس مع الخضار + كوب خيار مقطع و مقشر.     | وجبة الغذاء (الساعة الواحدة ظهرا) |
| 3/7 | كوب مكرونة + دجاج ( 60 جرام ) + 4 ملاعق زيت للطبخ + كوب شربة عدس مع الخضار + كوب خيار مقطع و مقشر. |                                   |
| 7/7 | كوب زبادي أو حقين+فاكهة واحدة ( حسب الموسم )   | وجبة خفيفة                        |
| 2/7 | 1 و نص رغيف+ ثلث كوب فاصوليا +كوب سلطة + ملعقة زيت زيتون + كوب عصيرفاكهة من دون إضافات.            | وجبة العشاء (الساعة السابعة مساء) |
| 5/7 | 1 و نص رغيف+ شريحة جبن +كوب سلطة + ملعقة زيت زيتون + كوب عصيرفاكهة من دون إضافات.                  |                                   |

## Cases of Burns higher than 40%

حالات الحروق اعلى من 40%

### DISEASE: Burns higher than 40%

|     |  |                                   |
|-----|--|-----------------------------------|
| 3/7 | 1 رغيف ( 40 جرام) + شريحة جبن قليل الملح- منقوع- (60 جرام) + فول (ملعقتين زيت للطبخ+ نصف كوب من البصل و الطماطم للكشنة +ثلثين كوب فول أو فاصوليا) + كوب سلطة | وجبة الإفطار ( الساعة ٧ صباحا)    |
| 4/7 | 1 رغيف ( 40 جرام) + شريحة جبن قليل الملح- منقوع- (60 جرام) + بيضتين مكشّن(ملعقتين زيت للطبخ+ نصف كوب من البصل و الطماطم للكشنة +بيضتين) + كوب سلطة           |                                   |
| 7/7 | كوب حليب + فاكهة واحدة ( حسب الموسم)   | وجبة خفيفة                        |
| 4/7 | 1 رغيف (40 غرام) + كوب طبيخ مسلوق+السّمك (60 جرام) + ثلثين كوب رز+كوب زبادي+ ملعقتين زيت للطهي   | وجبة الغذاء (الساعة الواحدة ظهرا) |
| 3/7 | 1 رغيف (40 غرام) + كوب طبيخ مسلوق+حصتين من الدجاج(60 جرام) + ثلثين كوب مكرونة+كوب زبادي+ ملعقتين زيت للطهي   |                                   |
| 7/7 | كوب عصير فاكهة   | وجبة خفيفة                        |
| 7/7 | 1 رغيف + 2 جبن مثلثات + ثلث كوب فاصوليا او بازلاء + كوبين سلطة   | وجبة العشاء (الساعة السابعة مساء) |
| 7/7 | كوب زبادي+ حبة فاكهة   | وجبة خفيفة ما بعد العشاء          |

### ملاحظات للأطفال بهذه الحالات:

- من عمر 7 أشهر -12 شهر
- الوجبة الخفيفة من العصير تكون 150 مل
- يتم استبدال العدس الأصفر ب 20 جرام من الدقيق

- يتم إعطاء حبة من جبن المثلث
- إحتياج البروتين للطفل بهذا العمر ( 2.2/kg )

- من عمر 2- 12 تبقى كما ذكرت في الدليل

### Low- Sodium Soft Foods for CVA and Dysphagia cases DISEASE: CVA and Dysphagia cases

|  |                                    |
|--|------------------------------------|
| (نصف كوب لبن + حبة متوسطة بطاط+نصف رغيف+ 1 جبن مثلث)<br>+(ثلث كوب فول+ملعقة زيت)+( نصف كوب ماء مع ملعقة سكر) | وجبة الإفطار ( الساعة ٧ صباحا)     |
| كوب ماء الينسون أو النعناع +نصف ملعقة سكر  | وجبة خفيفة (الساعة العاشرة صباحا)  |
| (كوب جزر+كوسة مسلوقة +حبة بطاطس متوسطة)+( نص كوب<br>عدس + 2 ملاعق زيت+كوب رز)                                | وجبة الغذاء ( الساعة الواحدة ظهرا) |
| كوب عصير طبيعي+ نص ملعقة سكر   | وجبة خفيفة (الساعة الرابعة عصرا)   |
| (30 جرام دجاج+كوب خضار مسلوقة+ملعقة زيت للطهي)+( كوب<br>حليب+حبة بطاطا متوسطة)                               | وجبة العشاء (الساعة السابعة مساء)  |
| كوب ونصف عصير فاكهة  | وجبة خفيفة ما بعد العشاء           |

ملاحظات للأطفال بهذه الحالات:

- من سنة إلى أقل من سنتان:  
- يكون إحتياج السعرات 1000 باليوم.

- من سنتات إلى أقل من 4 سنوات:
- يكون إحتياج السرعات 1300 باليوم.
- من 4 سنوات إلى أقل من 8 سنوات:
- يكون إحتياج السرعات 1450 باليوم.
- من 8 سنوات إلى أقل من 12 سنوات:
- يكون إحتياج السرعات 1800 باليوم

قرحة المعدة وارتجاع المريء  
Peptic Ulcer & Gastroesophageal  
Reflux Disease (GERD)

| الوجبة         | الصنف   | الكمية   | التكرار           |     |
|----------------|---|--|-------------------|-----|
| وجبة الإفطار   | رغيف  | 2 (100 جرام)                                       | 7/7               |     |
|                | جبين أبيض                                     | شريحة صغيرة 30 جرام                                | 7/7               |     |
|                | سلطة خضار مشكلة مقشرة                         | كوب  | 7/7               |     |
|                | فول أو فاصوليا + ملعقة صغيرة زيت الزيتون      | جرام 120   | 3/7               |     |
|                | بيض مسلوق                                     | 1 (50 جرام)  | 4/7               |     |
|                | وجبة خفيفة                                    | حقيين + 3 تمرات                                    | كوب يعادل 240 مل. | 7/7 |
| وجبة الغداء    | أرز   | ثلث كوب  | 7/7               |     |
|                | رغيف  | 1 (50 جرام)  | 7/7               |     |
|                | دجاج مسلوق (بدون عظم)                         | <b>30 جرام</b>                                     | 3/7               |     |
|                | سمك أو تونة                                   | 30-50 جرام   | 4/7               |     |
|                | خضار مشكلة مطهيه                              | كوب  | 1/7               |     |
|                | سلطة زبادي و خيار بدون قشور                   | كوب  | 1/7               |     |
|                | زيت للطهي                                     | 3 ملاعق صغيرة                                      | 7/7               |     |
|                | وجبة خفيفة                                    | عصير فاكهة (أي فاكهه موسمي ما عدا الفواكه الحمضية) | كوب               | 7/7 |
|                | وجبة العشاء                                   | رغيف   | 1 (50 جرام)       | 7/7 |
|                |   | جبين مثلثات  | 2 (30 جرام)       | 4/7 |
| بيض مسلوق      |   | 1 (50 جرام)  | 3/7               |     |
| خيار بدون قشور |   | كوب  | 7/7               |     |
| وجبة خفيفة     | فاكهة (أي فاكهه موسمي ما عدا الفواكه الحمضية) | 1  | 7/7               |     |

## التهاب الكبد والمرارة والبنكرياس بمضاعفات سكري

### Liver, gallbladder & pancreas inflammation with DM

| الوجبة              | الصنف   | الكمية  | التكرار     |     |
|---------------------|---|---|-------------|-----|
| وجبة الإفطار        | رغيف أسمر   | 2 (100 جرام)  | 7/7         |     |
|                     | جين مثلثات  | 2 (30 جرام)   | 4/7         |     |
|                     | بيض مسلوقة أو شكشوكة  | 1 (50 جرام)   | 3/7         |     |
|                     | سلطة خضار مشكلة   | كوب   | 7/7         |     |
|                     | زباني أو حقين   | كوب   | 7/7         |     |
| وجبة خفيفة          | عصير طبيعي ( من قائمة الفواكه المسموحة لمرضى السكري بدون سكر او محليات مضافة) | كوب   | 7/7         |     |
| وجبة الغداء         | رغيف أسمر   | 2 (100 جرام)  | 7/7         |     |
|                     | دجاج مطهي   | حصتين (60-100 جرام)   | 3/7         |     |
|                     | سمك أو تونة   | حصتين (60-100 جرام)   | 4/7         |     |
|                     | خضار مشكلة مطبوخة   | كوب   | 7/7         |     |
|                     | سلطة زبادي مع الخيار  | كوب   | 7/7         |     |
|                     | زيت للطهي   | 2 ملاعق صغيرة   | 7/7         |     |
|                     | وجبة خفيفة  | فاكهة ( من قائمة الفواكه المسموحة لمرضى السكري بدون سكر او محليات مضافة)      | 1           | 7/7 |
|                     | وجبة العشاء   | رغيف أسمر   | 1 (50 جرام) | 7/7 |
| جين أبيض            |   | شريحة صغيرة- 30 جرام  | 4/7         |     |
| بياض البيض (مسلوقة) |   | 2   | 3/7         |     |
| خيار                |   | كوب   | 7/7         |     |
| وجبة خفيفة          |   | عصير طبيعي ( من قائمة الفواكه المسموحة لمرضى السكري بدون سكر او محليات مضافة) | كوب         | 7/7 |

التهاب الكبد والمرارة والبنكرياس بدون مضاعفات سكري  
Liver, gallbladder & pancreas inflammation  
without DM

| الوجبة       | الصف                  | الكمية  | التكرار      |     |
|--------------|-----------------------|---|--------------|-----|
| وجبة الإفطار | رغيف                  | 2 (100 جرام)  | 7/7          |     |
|              | جبين مثلثات           | 2 (30 جرام)   | 4/7          |     |
|              | بيض مسلوق أو شكشوكة   | 1 (50 جرام)   | 3/7          |     |
|              | سلطة خضار مشكلة       | كوب   | 7/7          |     |
|              | عسل أبيض              | 2 ملاعق   | 7/7          |     |
| وجبة خفيفة   | عصير فاكهة طبيعي      | كوب   | 7/7          |     |
| وجبة الغداء  | أرز مسلوق             | كوب   | 7/7          |     |
|              | دجاج مطهي             | حصتين (60-100 جرام)   | 3/7          |     |
|              | سمك أو تونة           | حصتين (60-100 جرام)   | 4/7          |     |
|              | خضار مشكلة مطبوخة     | كوب   | 7/7          |     |
|              | سلطة خضار مشكلة       | كوب   | 7/7          |     |
|              | زيت للطهي (زيت زيتون) | 2 ملاعق صغيرة   | 7/7          |     |
|              | وجبة خفيفة            | مهلبية فاكهة ( حبة فاكهة مثل البرتقال + ملعقة كبيرة نشأ + ملعقة كبيرة سكر ) | كوب          | 7/7 |
|              | وجبة العشاء           | رغيف  | 2 (100 جرام) | 7/7 |
|              |                       | سلطة زبادي  | كوب          | 7/7 |
|              |                       | بطاطا مسلوقة  | متوسطة الحجم | 7/7 |
| وجبة خفيفة   | عصير فاكهة طبيعي      | كوب   | 7/7          |     |

## ملاحظات لمرضى التهاب الكبد والمرارة والبنكرياس بدون مضاعفات سكري (الأطفال)

- يطبق كما هو في الدليل مع بعض التعديلات:
- يستبدل الرغيف الكيزر بالرغيف البلدي الأسمر
- تعديل السرعات الحرارية للأطفال من 2 الى 4 سنوات لـ 1300 سعره.
- تعديل السرعات الحرارية للأطفال من 4 الى 8 سنوات لـ 1500 سعره.
- تعديل السرعات الحرارية للأطفال من 8 الى 12 سنوات لـ 1800 سعره.
- يفضل تعديل جرعات البروتين على حسب الوزن للطفل بما يعادل 1.5 جرام لكل كيلو جرام للأطفال ما بين 1 الى 4 سنة.
- يفضل تعديل جرعات البروتين على حسب الوزن للطفل بما يعادل 1.3 جرام لكل كيلو جرام للأطفال ما بين 4 الى 12 سنة.

## High Fiber Diet (غذاء عالي الألياف)

| الوجبة   | الوصف  | الكمية                 | التكرار             |           |              |
|--|--|------------------------|---------------------|-----------|--------------|
| وجبة الإفطار                                     | رغيف أسمر  | 2 (100 جرام)           | 7/7                 |           |              |
|  | جبين أبيض  | شريحة متوسطة (30 جرام) | 2/7                 |           |              |
|  | بيض مسلوق أو شكشوكة                              | 1 (50 جرام)            | 2/7                 |           |              |
|  | فاصوليا أو فول أو بازلاء + ملعقة صغيرة زيت زيتون | نصف كوب                | 3/7                 |           |              |
| وجبة خفيفة                                       | سلطة خضار مشكلة                                  | كوب                    | 7/7                 |           |              |
|  | حليب + فاكهة صغيرة مثل حبة تفاحة                 | كوب                    | 7/7                 |           |              |
|  | وجبة الغداء                                      | أرز مسلوق              | ثلث كوب             | 7/7       |              |
|  |  | دجاج مطهي              | حصتين (60-100 جرام) | 3/7       |              |
|  |  | سمك أو تونة            | حصتين (60-100 جرام) | 4/7       |              |
|  |  | خضار مشكلة مطبوخة      | كوب                 | 7/7       |              |
|  |  | سلطة خضار مشكلة        | كوب                 | 7/7       |              |
|  |  | زيت للطهي              | 2 ملاعق صغيرة       | 7/7       |              |
|  |  | وجبة خفيفة             | حليب + 3 حبات تمر   | كوب       | 7/7          |
|  |  |                        | وجبة العشاء         | رغيف أسمر | 2 (100 جرام) |
| بيض مسلوق أو شكشوكة                              | 1 (50 جرام)                                      | 3/7                    |                     |           |              |
| فاصوليا أو فول أو بازلاء + ملعقة صغيرة زيت زيتون | نصف كوب  | 4/7                    |                     |           |              |

| الوجبة      | الصف   | التكرار                                      |
|-------------|--|--|
| الافطار     | رغيف ونصف من رغيف الذرة<br>بيضة او 2 حبات جبن مثلث<br>كوب حليب كامل الدسم<br>كوب خضار نية<br>1ملعقة كبيرة من زيت سمسم او زيتون   | 7/7<br>ماعدا 3/7 بيض<br>4/7 جبن              |
| وجبة بينية  | 3 حبات تمر   | 7/7  |
| الغداء      | 30 جرام دجاج او 1/3 كوب عدس او 30 جرام تونه<br>كوب خضار (شربه خضار مضاف لها 3 ملاعق نشاء ذره) مع 2 حبات بطاط<br>متوسطة الحجم مسلوقة<br>وثلاث كوب ارز<br>وكوب خضار نية<br>2 ملاعق كبيرة زيت طبخ | 7/7<br>ماعدا 2/7 عدس<br>3/7 دجاج<br>2/7 تونه |
| وجبة بينية  | حبه موز مع كوب حليب كامل الدسم   | 7/7  |
| وجبة العشاء | كوب حقين<br>كوب سلطة نية مع ملعقة شاي زيت زيتون<br>حبه بطاط متوسطة الحجم   | 7/7  |
| وجبة بينية  | حبة فاكهه حبه تفاح   | 7/7  |

## Dietary Protocols for Gastrointestinal Tract Disorders (low fiber)

| الوجبة      | الصف   | التكرار   |
|-------------|--|---|
| الافطار     | كوب مطيظ ( كوب حليب 3 ملاعق دقيق ابيض) + 1رغيف ابيض (30 جرام)<br>بيضة مع 2حبات جبن مثلث او 2شريحة جبن ابيض<br>كوب حليب كامل الدسم<br>وكوب خيار مقشر<br>1ملعقة شاي من زيت لطبخ  | 7/7<br>ماعدًا 4/7 بيض<br>3/7 جبن                      |
| وجبة بينية  | كوب حليب مع حبه موز ناضجه  | 7/7   |
| الغداء      | 90جرام دجاج او 90جرام تونه<br>كوب خضار (شربه خضار مضاف لها 3 ملاعق دقيق ابيض) او حبه بطاط<br>متوسطة مقشره مع كوب خضار مطبوخه (طبخ)<br>1/3كوب أرز أبيض + 1رغيف أبيض (30جرام)<br>وكوب خيار مقشر<br>2 ملاعق كبيره زيت طبخ | 7/7<br>ماعدًا 4/7 شربه<br>3/7<br>3/7 دجاج<br>2/7 تونه |
| وجبة بينية  | كوب عصير ليمون او برتقال مصفى  | 7/7   |
| وجبة العشاء | 2حبات جبن مثلث او 2 شريحة جبن ابيض + حبه بيض + 1رغيف أبيض (٦٠ جرام)<br>كوب سلطة نية مع ملعقة شاي زيت زيتون   | 7/7<br>ماعدًا 4/7 بيض<br>3/7 جبن                      |
| وجبة بينية  | نصف كوب عصير تفاح مصفى   | 7/7   |

## Dietary Protocols for after surgery (Clear Fluids)

| وجبة الإفطار | كوب عصير تفاح مصفى  |
|--------------|---|
| وجبة خفيفة   | كوب شاي او ينسون مع ملعقة شاي سكر   |
| وجبة الغذاء  | كوب شربه او مرقة لحم او دجاج (يدون خضروات)<br>نصف كوب عصير برتقال مصفى مع ملعقة شاي سكر |
| وجبة خفيفة   | كوب جبلي  |
| وجبة العشاء  | نصف كوب عصير ليمون مصفى<br>كوب شاي او ينسون مع ملعقة شاي سكر                            |

## Dietary Protocols for Cleliac

| الوجبة      | الصف  | التكرار                                     |
|-------------|---|---|
| الافطار     | رغيف من رغيف الذرة يفت ويخلط مع كوب حليب كامل الدسم<br>كوب عصير<br>كوب خيار مبشور<br>2ملعقة شاي من زيت سمسم او زيتون  | 7/7   |
| وجبة بينية  | نصف كوب عصير تفاح   | 7/7   |
| الغداء      | 30-50 جرام دجاج او 1/3 كوب عدس او 30 جرام تونه<br>كوب خضار (للطبخ) مع 1 حبه بطاط متوسطة الحجم مسلوق<br>وتلث كوب ارز<br>وكوب خضار نية (سلطة متنوعة)<br>2 ملاعق شاي زيت طبخ | 7/7<br>معدا 2/7 عدس<br>3/7 دجاج<br>2/7 تونه |
| وجبة بينية  | حبه موز   | 7/7   |
| وجبة العشاء | كوب جزر مبشور مع 2ملاعق زيت زيتون<br>كوب خضار مسلوقه مع حبه بطاط متوسطة الحجم   | 7/7   |

|              |   |
|--------------|---|
| وجبة الإفطار | نصف كوب عصير برتقال مصفى  |
| وجبة الغذاء  | نصف كوب شربه او مرقة لحم او دجاج (بدون خضروات)<br>نصف كوب عصير مصفى |
| وجبة خفيفة   | كوب جيلي 240  |
| وجبة العشاء  | نصف كوب عصير تفاح مصفى  |

## امراض الكبد :

- أ/ التهاب كبدي مزمن مع احتجاز السوائل في البطن ,  
ب/ التهاب كبدي مزمن مع احتجاز السوائل في البطن مصحوب بقصور كلوي بدون غسيل دموي او بروتوني ,  
ج/ التهاب كبدي مزمن مع احتجاز السوائل في البطن مصحوب بقصور كلوي معتمد على الغسيل الكلوي او البروتوني  
2- امراض الضغط و تصلب الشرايين  
3- وجبات مرضى الجذام

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| وجبة الإفطار ( الساعة ٧ صباحا)     | 3حبات من التمر+كوب حليب قليل الدسم<br>+ حبة بيضة ( ٣ ايام في الأسبوع ) أو<br>جبن ابيض منقوع 60جرام + كوب خضار<br>طازجة ( شرائح طماطم وخيار وخس او<br>جرجير )+8 حبات زيتون صغير +<br>120 خبز أسمر . |
| وجبة خفيفة (الساعة العاشرة صباحا)  | <u>حبة فاكهة ويفضل حبة برتقال يوسفى</u><br><u>تين شوكى كوب شمام</u>  |
| وجبة الغذاء ( الساعة الواحدة ظهرا) | كوبين رز مسلوق مع ملعقة زيت الذرة<br>10 جرام + صدر دجاج 120 جرام<br>اوسمك + كوب شوربة خضار كوسا +<br>جزر + بامية ) او كوبين سلطة خضار<br>طازجة مع ملعقة زيت الزيتون 5جرام<br>وأضافة 3ملاعق شوفان . |

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| وجبة خفيفة (الساعة الرابعة عصرا)  | حبة فاكهة ويفضل حبة برتقال _ يوسفى<br>_ تين شوكي كوب شمام   |
| وجبة العشاء (الساعة السابعة مساء) | كوب زبادي اولبن قليل الدسم .+خبز أسمر<br>90 جرام + ملعقة عسل اومربى + ٢<br>ملاعق جبن لايت او ٦٠ جرام جبن ابيض<br>منقوع +ملعقة زيت الزيتون5 جرام . |

ب / التهاب كبدي مزمن مع احتجاز السوائل في البطن مصحوب  
بقصور كلوي بدون (غسيل دموي او بروتوني)

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| وجبة الإفطار ( الساعة ٧ صباحا)     | 120 حليب قليل الدسم + 2حبة فاكهة( تفاح<br>_ يوسفى - كمثرى ) +60 جرام خبز أبيض<br>+2ملاعق قشطه +ملعقة عسل أومربى .                                   |
| وجبة خفيفة (الساعة العاشرة صباحا)  | <u>2 فاكهة (تفاح يوسفى كمثرى)</u>   |
| وجبة الغذاء ( الساعة الواحدة ظهرا) | كوبين رز مطبوخ بملعقة زيت الذرة 15<br>جرام +60 جرام صدر دجاج اولحم او سمك<br>+ كوب خضار مطبوخة( بامية _ كوسا<br>_ زهرة )+ملعقة زيت الزيتون 5 جرام . |
| وجبة خفيفة (الساعة الرابعة عصرا)   | 2فاكهة ( تفاح _ يوسفى _ كمثرى )   |

|  |
|--|
| وجبة العشاء (الساعة السابعة مساء)<br>120 جرام زبادي اولبن + كوب خضار<br>طازجة جزر_ خيار_ خس )+ 8 حبات<br>زيتون + ملعقة بذور السمسم . |
|--|

ج/ التهاب كبدي مزمن مع احتجاز السوائل في البطن مصحوب  
بقصور كلوي معتمد على الغسيل الدموي او البروتوني

|  |
|--|
| وجبة الإفطار (الساعة ٧ صباحا)<br>3حبات من التمر+كوب حليب قليل<br>الدهن + حبة بيضة ( ٣ ايام في<br>الأسبوع ) أو جبن ابيض منقوع<br>60جرام + كوب خضار طازجة )<br>شرائح طماطم وخيار وخس او<br>جرجير )+ 8 حبات زيتون صغير +<br>120 خبز .         |
| وجبة خفيفة (الساعة العاشرة صباحا)<br><u>حبة فاكهة</u>  |
| وجبة الغذاء (الساعة الواحدة ظهرا)<br>كوبين رز مسلوق مع ملعقة زيت<br>الذرة 10 جرام + صدر دجاج 120<br>جرام اوسمك + كوب شوربة خضار<br>كوسا + جزر + بامية ) او كوبين<br>سلطة خضار طازجة مع ملعقة زيت<br>الزيتون 5جرام وأضافة 3ملاعق<br>شوفان . |
| وجبة خفيفة (الساعة الرابعة عصرا)<br><u>حبة فاكهة</u>   |

وجبة العشاء (الساعة السابعة مساء)

كوب زبادي اولبن قليل الدسم .+خبز  
90 جرام + ملعقة عسل او مربى + ٢  
ملاعق جبن لايت او ٦٠ جرام جبن  
ابيض منقوع +ملعقة زيت الزيتون5  
جرام .

## امراض الضغط و تصلب الشرايين

التوصيات الغذائية:

- النظام الغذائي قد يحتوى على زيادة في السرعات لا تتجاوز 40 سعرة حرارية
- البيض لا يزيد عن 3 حبات في الاسبوع
- يفضل الفواكه التالية ( الموز – التمر -الرمان – الفراولة – الشمام – الباباي)
- ممنوع تناول الاطعمة المعلبة والمخللات والاطعمة عالية الكولسترول
- لا تزيد كمية الصوديوم في النظام عن 800 الى 1100 ملجرام من الصوديوم
- الكولسترول اقل من 200 ملج
- الالياف من 20 الى 30 جم

3 تمر + كوب حليب متوسط الدسم + خبز  
أسمر (60 جرام) + جبن ابيض منقوع (60  
جرام) او بياض بيضتين + 2 ملاعق صغيرة  
زيت الزيتون+ كوب خضار طازج ( خيار +  
طماط)

تفاحة

نص خبز أسمر (30 جرام) + كوب أرز +  
كوب خضار مع البامية مطبوخة + كوب  
سلطة + 2 ملاعق صغيرة زيت الزيتون +  
صدر دجاج (90 جرام)

رمانه او اي فاكهة موسمية حصتين

ثوم مهروس + كوب فاصوليا بيضاء + خبز  
أسمر (60 جرام) + شرائح خضار طازجة

## مرض الجذام

|  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| 3 تمر صغيرة + كوب حليب متوسط<br>الدهن + 2 بيض مسلوق أو كوب<br>فاصوليا + رغيف (60 جرام) + كوب<br>خضار طازجة (بصل + بيبار) | وجبة الإفطار (الساعة ٧ صباحا)     |
| موزة او اي فاكهة موسمية  | وجبة خفيفة (الساعة العاشرة صباحا) |

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| وجبة الغذاء (الساعة الواحدة ظهرا) | كوب أرز + نص رغيف (30 جرام)<br>+ كوب حقين +<br>كوب سلطة طازج مع ملعقة صغيرة<br>زيت الزيتون (5 جرام) + كوب<br>خضار مطبوخة او ملوخية + قطعة<br>دجاج او لحم او سمك (90 جرام) |
| وجبة خفيفة (الساعة الرابعة عصرا)  | تفاحة او اي فاكهة موسمية  |
| وجبة العشاء (الساعة السابعة مساء) | قطعة جبن (60 جرام) + ملعقة<br>صغيرة زيت الزيتون مع ملعقة<br>زعتر شامي + 8 حبات زيتون +<br>كوب خضار طازجة (خيار + جزر) +<br>1 رغيف (60 جرام)                               |

### التوصيات الغذائية العامة:

- النظام الغذائي قد يحتوى على زيادة في السرعات لا تتجاوز 40  
سعة حرارية
- يجب استخدام الحبوب الكاملة عند تصنيع الخبز وعدم اضافة  
الزيت
- يجب أن يكون الأرز مسلوق
- عند طهي الخضار يضاف كميته قليلة جدا من الزيت فقط
- يمكن استبدال الزيادي (240 مل) اللبن (240 جرام)
- يمكن استبدال الفاصوليا باي نوع من البقوليات (فول – بازلاء

- عدس - حمص )
- يفضل عدم تقطيع السلطة وتقدم بشكل شرائح
- التنوع في الفواكه حسب الموسم

الأنظمة الغذائية للمرضى العاديين, الموظفين والعاملين في المستشفيات, الأطفال, أمراض القلب, الصدر, الدرن, فني الأشعة و الصحة النفسية

إعداد بروتوكولات التغذية العلاجية للحالات التالية :

- 1- المرضى العاديين :
  - غذاء مرضى اعتيادي مجاني.
  - غذاء المرضى الاعتياديين الدرجة و الدرجة المميز ( أعلى من 8 سنة - من 12 إلى 18 سنة - من 7-12 سنة)
- 2- تغذية العاملين في المستشفى:
  - الفترة الصباحية ( 8 صباحاً - 8 مساء ) - الفترة المسائية ( 8 مساء - 8 صباحاً )
  - فترة العمل 24 ساعة - و المقيم
  - وجبة فني الأشعة.
- 3- مرضى الصدر ( الكبار و الأطفال)
- 4- مرضى القلب
- 5- الصحة النفسية. ( من 8 وما فوق - للمراهقين)
- 6- غذاء مرضى الدرن.

## نظام غذائي للمرضى الاعتيادي, الموظفين والعاملين في المستشفيات:

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>الغداء: 1ظهرا<br/>-كوب من الأرز<br/>-كوب من شوربة<br/>القمح او الشوفان<br/>-2/1كوب من<br/>الخضروات المطبوخة<br/>-60غم من الدجاج<br/>-كوب من السلطة<br/>الخضراء<br/>ملعقة صغيرة من<br/>زيت الزيتون<br/>كوب زبادي<br/>-حصة من الخبز<br/>كامل الحبة(30غم)</p> | <p>سناك (وجبة خفيفة):<br/>11ظهرا<br/>-حبة فاكهة<br/><br/>العشاء: 8مساء<br/>-كوب زبادي<br/>-كوب من السلطة<br/>-8حبات زيتون<br/>-حصتين من الخبز<br/>الأسمر(60غم)<br/>-2بيض مسلوق</p> | <p>الفتور(8صباحا):<br/>-3حبات تمر<br/>-حصتين من الخبز كامل<br/>الحبة(60غم)<br/>-2/1كوب من عصير<br/>الفاكهة أو فاكهة<br/>متوسطة<br/>-حبة خيار متوسط+<br/>ملعقة صغيرة زيت<br/>زيتون<br/>-كوب من البقوليات<br/>-1ملعقة صغيرة من زيت<br/>الزيتون</p> |
|---|--|--|

### نظام غذائي للأطفال من عمر 7 إلى 12 شهر:

ملاحظة: حليب الأم في كل حصة حليب 240 مل تحتوي على 17 جرام من  
الكربوهيدرات و 2.5 بروتين  
السرعات الحرارية المطلوبة 700 سعرة حرارية

### النظام الغذائي:

**قبل الفتور 5 صباحاً: 1/2 كوب حليب الأم (الرضاعة الطبيعية )  
الفتور 7 صباحاً: 1/2 كوب شبيصة + ملعقة صغيرة من زيت زيتون.**

وجبة خفيفة 10 صباحاً: 1/2 موزه مهروسة + 1/2 كوب حليب الأم (الرضاعة الطبيعية).

الغداء 12 ظهراً: 1/2 كوب خضروات مطبوخة + 30 جرام من بدائل اللحوم.  
وجبة خفيفة 3 مساءً: 1/2 فاكهه مهروسة + 1/2 كوب من الحليب الأم (الرضاعة الطبيعية).

وجبة خفيفة 6 مساءً: 1/2 كوب من حليب الأم (الرضاعة الطبيعية).  
وجبة خفيفة 9 مساءً: 1/2 كوب من حليب الأم (الرضاعة الطبيعية).  
وجبة خفيفة 2 فجراً: 1/2 كوب من حليب الأم (الرضاعة الطبيعية).

## نظام غذائي للعمر 1-3 سنوات

السرعات الحرارية 1000 سعرة حرارية

450 سعرة من الحليب + 550 من الغذاء الصلب التكميلي

نظام غذائي للأطفال من عمر سنة إلى سنة ونصف

السرعات الحرارية 1000 سعرة حرارية

قبل الفطور (5 ص): 1/2 كوب حليب كامل الدسم

الفطور (7 ص): 1/2 كوب من الشبيسة + 1/2 كوب من الحليب كامل الدسم

وجبة خفيفة (10 ص): حصة فاكهه

الغذاء (12 م): 3/1 كوب من الأرز + 1/2 كوب خضروات مطبوخة + 30 جرام

من بدائل اللحوم + ملعقة ونص صغيرة من زيت الزيتون.

وجبة خفيفة (3 م): كوب حليب كامل الدسم

وجبة خفيفة (6 م): فاكهة مهروسة  
العشاء (9 م): بسكويت بيسيكي 3 قطع مهروسة  
وجبة خفيفة (2 ص): كوب حليب كامل الدسم

## الاطعمة التي لا تعطى للطفل:

- -العسل نهائيا لا يعطى للطفل قبل بلوغه العام الاول من العمر لأنه قد يسبب للطفل التسمم الناتج عن تكاثر البكتيريا الموجود في العسل
- -لا يعطى حليب البقر والغنم والسمك والبيض و الفول السوداني والمكسرات خلال السنة الاولى من عمره ولكن يمكن اعطائه الحقين او الزبادي في الشهر السابع والجبين في الشهر التاسع
- -لا يعطى الطفل الاطعمة المضاف اليها الملح, حيث ان جسمه يأخذ الملح من الطعام بشكل طبيعي وبدون اضافة أي ملح في الطعام الا بعد بلوغه الشهر التاسع
- -بعد بلوغ الطفل الشهر التاسع ممكن استخدام الملح المدعم باليود فقط
- -لا يعطى الطفل الاطعمة المضاف اليها السكر او الاطعمة السكرية بشكل عام بما في ذلك المشروبات المحلاة بالسكر
- -لا يعطى الطفل الشاي او القهوة نهائيا لانه يقلل من امتصاص الحديد وبالتالي يؤثر على قيمة الاغذية التي يتناولها الطفل والمفيدة لجسمه
- -عدم اعطاء الطفل اطعمة جاهزة او معلبة لاحتوائها على المواد الحافظة والملونات والسكر والملح التي ممكن ان تسبب الحساسية للطفل
- -يجب الامتناع عن اعطاء الطفل بعض الاطعمة التي تسبب للطفل صعوبة البلع والاختناق مثل بذور وقشر العنب, الجزر غير المطبوخ وغيره.

## ارشادات قبل اطعام الطفل

- -غسل اليدين جيدا قبل اعداد الطعام
- -غسل كافة الاوعية التي تستعمل في اعداد طعام الطفل قبل وبعد الاستخدام
- -غسل كافة انواع الفواكه والخضروات واللحوم بالماء والملح قبل اعدادها او تناولها.
- -استعمال دائما ماء نظيف لطعام الطفل(ماء تم غليه وتبريده)
- -يفضل استخدام الاوعية المصنوعة من الفخار(المدر او الحجر) في طبخ اغذية الاطفال
- -ازالة الجلد وشحوم اللحوم والدجاج قبل الطبخ
- -عدم طهي الخضروات اكثر من اللازم حتى لا تفقد قيمتها الغذائية
- -التخلص من القمامة في اسرع وقت
- -ابعاد المبيدات الحشرية والمطهرات بعيدا عن طعام الطفل او عن تناول يديه
- -تغطية كافة الاطعمة الخاصة بالطفل في كل الاوقات بعد تحضيرها وعدم حفظها في الثلاجة لاكثر من يوم واحد

## التغذية الاطفال من نهاية الشهر السادس حتى يبلغ العامين

- يعتبر افضل وقت لتقديم الوجبة بعد الرضاعة.
- -لا يعطى الطفل الوجبة المكملة عندما يرغب بالنوم لأنه يكون متعبا.
- -التأكد ان الطعام ليس ساخنا او باردا اكثر من اللازم.
- -التأكد ان قوام الطعام ليس سائلا ولا صلبا اكثر من اللازم.
- -يجب اعطاء الطفل نوع واحد من الاطعمة المهروسة والخفيفة على المعدة مثل (الارز-القمح-البطاطا).
- -يجب تقديم نوع جديد من الطعام كل 4-7 ايام.
- -مراقبة اذا ما كان الطفل لديه نوع معين من الحساسية وتسجيل ذلك في نوتة.
- -الاستمرار في اعطاء الطفل وجبته الى ان يرفض ان يفتح فمه ويدير راسه بعيدا ويبكي.

## نظام غذائي للأطفال من عمر 4 إلى 8 سنوات

السرعات الحرارية المطلوبة 1300 سعرة حرارية

## نظام غذائي للأطفال من عمر 5 إلى 8 سنوات

النظام الغذائي 1300 سعرة حرارية :

| العشاء  | الغداء   | وجبة خفيفة                                    | الفتور   |
|---|--|---|--|
| 1 بيضة (مفورة)<br>+ حصة واحدة من<br>الخبز + كوب من<br>الحليب + سلطة (كوب<br>خضروات) | كوب من الأرز +<br>1/2 كوب من<br>الخضروات<br>المطبوخة + 30<br>جرام من اللحم أو<br>بدائلها + 1 كوب<br>الزبادي. | كوب من العصير<br>فاكهة + 3 قطع<br>من البسكويت | كوب حليب +<br>حصة واحدة من<br>الخبز + 1/2 كوب<br>من البقوليات +<br>كوب سلطة متنوعة<br>+ ملعقة شاي من<br>زيت الزيتون. |

## نظام غذائي للأطفال من عمر 9 إلى 12 سنوات

النظام الغذائي 1600 سعرة

| العشاء                                       | الغداء  | الوجبة الخفيفة                      | الفتور   |
|--|---|-------------------------------------|--|
| 1/2 كوب من<br>الحليب + 1.5<br>حصة من الخبز + | كوب من الأرز +<br>60 جرام من<br>اللحم أو بدائله + | كوب من عصير<br>الفواكه<br>فاكهة حصة | كوب حليب + 2<br>قطعتين من الخبز +<br>بيضة (مفورة) + 30 |

|  |        |  |  |
|--|--------|--|--|
| جرام من الجبن + 8<br>حبات من الزيتون<br>الأسود أو 10 حبات<br>من الزيتون الأخضر +<br>كوب من الخيار. | واحدة. | كوب سلطة +<br>كوب من<br>الخضروات<br>المطبوخة بدون<br>بطاط + 1/2 كوب<br>من الزبادي. | 1/2 كوب من<br>البقوليات + 2<br>معلقة شاهی من<br>زيت الزيتون. |
|--|--------|--|--|

### نظام غذائي لمرضى الدرن (السل)

مريض الدرن بحاجة الى نظام عالي السعرات لتعويض الفقد في الطاقة والمحافظة على أداء وظائف الجسم الحيوية.  
يحتاج الى 2500 سعرة حرارية.

| الفطور 7 صباحا  | الغداء 12 ظهرا   | العشاء 12 ظهرا  |
|---|--|---|
| حستين من الخبز<br>الأسمر (60غم)<br>--2/1 كوب من عصير<br>الفاكهة + 1/2 كوب حليب<br>-2/1 كوب من السلطة + 2<br>ملاعق كبيرة زيت الزيتون<br><b>سناك: 10 صباحا</b><br>-كوب من الزبادي<br>-2/1 كوب خيار مكعبات | 90غم من السمك<br>-2 اكواب من الأرز الأبيض<br>-كوب سلطة<br>-ملعقة كبيرة من زيت الزيتون<br>-حصة من الخبز<br>الأسمر (30غم)<br>-2/1 كوب من الخضار<br>المطبوخة<br><b>سناك: 5 مساء</b><br>-كوب من الشاي الأخضر | كوب زبادي<br>-8 حبات زيتون اسود<br>-30غم من الجبن<br>-حصة من الخبز<br>الأسمر (30غم)<br><b>سناك: 7 مساء</b><br>-2/1 كوب من العصير +<br>-2/1 كوب حليب<br>-2/1 كوب من شوربة<br>العدس + ملعقة كبيرة زيت |

## نصائح غذائية لمرضى الدرن.

- 1- إعطاء فيتامين ب 6 وذلك لتداخل دواء السل مع فيتامين ب 6.
- 2- إعطاء دهون متوسطة السلسلة لأنها سهلة الهضم و الامتصاص و التأكسد في الكبد.
- 3- إعطاء أغذية غنية بمضادات الأكسدة.
- 4- إعطاء أغذية غنية بمصادر بفيتامين دال و الكالسيوم.
- 5- شرب سوائل كميات كافية من السوائل.

## نظام غذائي لفني الأشعة

| العشاء: 8 مساء  | الغداء: 12 ظهرا   | الفطور: 7 صباح   |
|---|---|--|
| <p>-كوب حليب كامل الدسم</p> <p>-1حصة من الخبز الاسمر 45غم</p> <p>-2/1كوب عدس مع نصف ليمونة</p> <p>-4/1كوب من المخلل</p> <p>-بيضة مسلوقة +ملعقة زيت زيتون</p> <p><b>سناك: 3عصرا</b></p> <p>كوب فراولة او موزة -</p> <p>-قطعة شوكولاتة دارك</p> <p>-كوب من الشاي الاخضر</p> | <p>1 3/1كوب من الأرز</p> <p>-60غم من اللحم او بديله</p> <p>-كوب من السلطة</p> <p>-2/1كوب من الملوخية او الخضار المطبوخة +ملعقة صغيرة زيت زيتون</p> <p>-كوب من الزبادي</p> <p><b>سناك: 10 صباحا</b></p> <p>-كوب عصير برتقال مع الجزر</p> | <p>-كوب حليب كامل الدسم</p> <p>-حصتين من الخبز الأسمر (60غم)</p> <p>-4/3كوب بقوليات</p> <p>-30غم من الجبن</p> <p>-8خبثات زيتون</p> <p>-كوب من السلطة (يجب ان يحتوي على الببيار-البصل الأبيض-الطماطم-الجرجير-الشمندر)</p> |

النصائح الغذائية لفني الأشعة:

- 1- إعطاء أغذية غنية بمضادات الأكسدة.
- 2- إعطاء أغذية غنية بمصادر بفيتامين دال و الكالسيوم.
- 3- شرب سوائل كميات كافية من السوائل.

## نظام غذائي لمرضى القلب

| العشاء: 8 مساء   | الغداء: 12 ظهرا   | الافطور: 7 صباح   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-كوب من الزبادي</li> <li>-ملعقة كبيرة بذور الشيا</li> <li>-كوب من الخيار</li> <li>-30غم جبن فيتا أو جبن مالح منقوع.</li> <li>-8حبات زيتون اسود</li> <li>-حصتين من الخبز الأسمر(60غم)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-كوب من الأرز</li> <li>-90غم من السمك</li> <li>-كوب من السلطة + ملعقة كبيرة بذور كتان</li> <li>-كوب من الخضار المسلوقة</li> <li>-حصة من الخبز الأسمر (30غم)</li> <li>-ملعقة صغيرة زيت زيتون</li> <li>-سناك: 3عصر</li> <li>-حصتين فاكهة</li> <li>-2/1 كوب من الجيلاتين</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>حصتين من الخبز الأسمر</li> <li>-كوب من الحليب خالي الدسم</li> <li>-2/1كوب من البقوليات</li> <li>-2ملاعق صغيرة من زيت الزيتون</li> <li>-كوب من السلطة</li> <li>-سناك 10 صباحا</li> <li>فاحة متوسطة</li> </ul> |

## التوصيات الخاصة بأمراض القلب:

- 1- الإقلال من تناول الدهون المشبعة و الكولسترول في الغذاء مثل الزبدة النباتية ( المارجين) وصفار البيض و دماغ الحيوانات.

- 2- توفير الأغذية المحتوية على الألياف مثل الحبوب الكاملة و الفواكه و الخضروات.
- 3- تخفيض وزن الجسم.
- 4- زيادة مزاوله النشاط البدني.

## نظام غذائي لمرضى الصدر ( ما فوق 18 سنة)

| الغداء: 12ظهرا  | العشاء: 8مساء   | الفتور: 7صباح  |
|---|---|--|
| <p><b>الغداء: 12ظهرا</b></p> <p>- 3/2 كوب معكرونة مع<br/>60غم لحم مفروم -كوب<br/>خضروات مطبوخة+</p> <p>-30غم خبز اسمر<br/>-كوب سلطة+ ملعقة كبيرة<br/>زيت زيتون</p> <p><b>سناك 3عصر</b></p> <p>-حبة فاكهة متوسطة</p> | <p>-60غم خبز اسمر<br/>-كوب زبادي<br/>بيضتين+16 حبة زيتون<br/>أسود</p> | <p>-كوب حليب كامل الدسم+ ربع<br/>ملعقة صغيرة كركم</p> <p>-2شرايح توست اسمر<br/>ونص 75 جرام</p> <p>-60غم جبن</p> <p>-16حبة زيتون اسود</p> <p>-خيارة متوسطة</p> <p><b>سناك 10صباحا</b></p> <p>-كوب عصير برتقال</p> |

## نظام غذائي للأطفال (9-18) سنوات مرضى الصدر

| الغداء: 12 ظهرا   | العشاء: 8 مساء  | الافطور: 7 صباح   |
|---|---|---|
| <p>-3/2 كوب معكرونة مع<br/>60غم لحم مفروم -كوب<br/>خضروات مطبوخة+ ملعقة<br/>كبيرة زيت زيتون</p> <p>-45غم خبز اسمر<br/>-كوب سلطة</p> <p><b>سناك 3 عصر</b></p> <p>-موزة متوسطة.</p> | <p>-60غم خبز اسمر<br/>--كوب زبادي<br/>بيضتين (حصتين)+3ملاعق<br/>صغيرة زيت زيتون</p> | <p>-كوب حليب كامل الدسم+ربع<br/>ملعقة صغيرة كركم<br/>-2شرايح توست اسمر<br/>-60غم جبن<br/>-8حبات زيتون اسود<br/>-خيارة متوسطة<br/><b>سناك 10 صباحا</b><br/>-كوب عصير برتقال مع<br/>الجزر</p> |

## نصائح تغذوية لمرضى الصدر

- 1- زيادة السوائل من 3 إلى 3 ونصف لتر في حال عدم وجود احتباس للسوائل.
- 2- زيادة الأغذية التي تحتوي على البوتاسيوم مثل الموز و الطماطم.
- 3- التركيز على الأغذية التي تحتوي على فيتامين سي مثل الحمضيات و الليمون.
- 4- تجنب الأغذية التي تسبب انتفاخات مثل البقوليات و الكرنب.

- 5- تناول المشروبات مثل الزنجبيل مع العسل.  
6- تناول و إضافة زيت النعناع للأكل للتخلص من البلغم و السعال.

### نظام غذائي لمرضى الصحة النفسية

| الغداء: 12ظهرا   | العشاء: 8مساء   | الفتور: 7صباح   |
|--|---|---|
| <p>- كوب و 3/2 معكرونة مع<br/>60غم من التونة +ملعقة زيت<br/>زيتون</p> <p>-كوب سلطة خضراء + ملعقة<br/>زيت زيتون+نصف ليمون+<br/>كوب من زبادي</p> <p>-حبة بطاطا صغيرة(2/1كوب)</p> <p><b>سناك 3عصر</b></p> <p>-كوب ونص عصير برتقال</p> | <p>-60غم خبز اسمر<br/>--شرائح خس(كوب)<br/>-كوب حليب كامل الدسم</p> <p>-2/1كوب فول +2ملاعق<br/>صغيرة زيت زيتون</p> | <p>-60غم من الخبز الاسمر<br/>-كوب حليب كامل الدسم<br/>-بيضه مسلوقه<br/>-شرايح طماطم وخيار(كوب)<br/>-موزة</p> <p><b>سناك: 10صباحا</b></p> <p>-كوب شاي اخضر</p> |

## توصيات لأصحاب الأمراض النفسية

- 1- زيادة الأغذية التي تحتوي على البروتينات مثل حمض التربتوفان الذي هرمونات السعادة مثل الزبادي و بدائله. يساهم في تكوين
- 2- زيادة الأغذية التي تحتوي على نسبة بوتاسيوم عالية مثل الموز والطماطم.
- 3- تجنب المشروبات التي تحتوي الكافيين بنسب عالية مع إمكانية شرب الشاي الأخضر وكذلك مشروبات الينسون و البابونج.
- 4- التركيز على مصدر فيتامين دال و التعرض لأشعة الشمس.
- 5- التركيز على مصادر مضادات الأكسدة و إضافتها إلى النظام الغذائي اليومي مثل الثوم و البصل و الخضروات الورقية و التنويع بين الألوان المختلفة .
- 6- بالنسبة للأطفال يفضل تقليل تناولهم للأغذية و المنتجات المصنعة المحتوية على أصباغ و المطعمات و المنكهات.