



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

الإسهال

Diarrhea

## ماهو الإسهال؟

الإسهال هو تغير محتوى البراز إلى المحتوى المائي أو زيادة في عدد مرات التبرز وغالبًا ما يكون الاثنان مجتمعان معًا.

## ماهي أهم النصائح الغذائية للتحكم بالإسهال ؟

- أحرص على تناول وجبات صغيرة ومتعددة كل ٣ أو ٤ ساعات.
- تجنب الوجبات الدهنية.
- تجنب الأطعمة المسببة للغازات .
- تجنب الفاكهة الحمضية وعصائرها.
- تجنب الوجبات الحارة أو مركزة النكهة والبهارات في حال تسببها في زيادة أعراض الإسهال.
- تناول أطعمة مرتفعة بالألياف الذائبة كالشوفان، التفاح، الفواكه الحمضية ، الجزر، الشعير، البازلاء والفاصوليا.
- تجنب الكافيين.
- تناول الأرز المسلوق، الموز، والبطاطس .
- أستعمل منتجات منخفضة اللاكتوز كالزبادي .



## ماهي الأغذية المنتجة للغازات ؟

الأفوكادو	نبات الهليون
الخيار	البروكلي
القرنبيط	الكرفس
القمح	الباذنجان
الثوم	الأرض الشوكي
الكرات	الكرنب
البرقوق	الفلفل
	اللفت



## ماهي الأغذية المنتجة للغازات ؟

البيض	التفاح
النخالة	الشعير
المشروبات الغازية	الزبيب
الأطعمة المقلية	جوز الهند
السّمك	التين
العدس	البصل
المكسرات	الحليب
البقوليات	فول الصويا



## الأطعمة الموصى بها و الغير موصى بها

الألبان	
<p>اللبن، الحليب المبخر خالي أو قليل الدسم، حليب الصويا، الزبادي قليل الدسم ، حليب محضر من مسحوق الحليب والجبن قليل الدسم .</p>	<p>الأطعمة الموصى بها</p>
<p>حليب كامل الدسم، الكريمة، الكريمة الحامضة، أيس كريم ( كامل الدسم) الزبادي مع الفواكة المجففة، التوت أو المكسرات والجبن كامل الدسم .</p>	<p>الأطعمة الغير موصى بها</p>
<p>في حال تحسسك من سكر اللاكتوز، شرب الحليب قد يزيد الإسهال. ينصح باستخدام منتجات خالية اللاكتوز.</p>	<p>الملاحظات</p>



## الأطعمة الموصى بها و الغير موصى بها

الحبوب	
الخبز، البسكويت أو المعكرونة المصنوعة من الدقيق الأبيض أو المكرر الأرز الأبيض، الحبوب المصنوعة من الحبوب المكررة (كرقائق الذرة) دون إضافة الألياف.	الأطعمة الموصى بها
القمح الكامل أو خبز الحبوب الكاملة، البسكويت أو المعكرونة، الأرز البني، الشعير، الشوفان والحبوب الكاملة الأخرى، الحبوب المصنوعة من الحبوب الكاملة أو النخالة، الخبز أو الحبوب المصنوعة من البذور أو المكسرات، الفشار.	الأطعمة الغير موصى بها
أختيار الحبوب التي تحتوي على أقل من ٢ غرام الياف في الحصة الواحدة.	الملاحظات



## الأطعمة الموصى بها و الغير موصى بها

البروتينات	
اللحوم المقلية والدواجن أو السمك، النقانق والمكسرات.	الأطعمة الموصى بها
اللحوم و السمك والدجاج المطبوخة جيداً أو الطريه ، البيض و أطعمة الصويا بدون إضافة الدهون.	الأطعمة الغير موصى بها



## الأطعمة الموسى بها و الغير موسى بها

الفاكهة	
عصير الفاكهة دون اللب، الموز الناضج، البطيخ، الفاكهة المعلبة اللينة.	الأطعمة الموسى بها
جميع الفاكهة باستثناء الموز والبطيخ، الفاكهة المجففة ،عصير الفاكهة مع اللب،الفاكهة المحلاة مع السوربيتول، عصير الخوخ.	الأطعمة الغير موسى بها



## الأطعمة الموصى بها و الغير موصى بها

الخضروات	
البطاطس منزوع القشر، الخس.	الأطعمة الموصى بها
الخضراوات (باستثناء الخس)، الخضراوات المقلية، البنجر، القرنبيط، الملفوف، الذرة، البطاطس مع قشرتها، اللفت.	الأطعمة الغير موصى بها

الدهون	
تشمل الزيوت والزبدة والكريمة والجبنه الكريمة، المايونيز، السمن صلصات السلطة.	
أحرص على أن لا يزيد عن مقدار ٨ ملاعق صغيرة يوميًا.	الملاحظات



## الأطعمة الموصى بها و الغير موصى بها

المشروبات	
ماء، قهوة منزوعة الكافيين، شاي خال من الكافيين، مشروبات غازية بدون الكافيين.	الأطعمة الموصى بها
المشروبات التي تحتوي على الكافيين، بما في ذلك القهوة، والشاي، والمشروبات الغازية (الكولا)، والمشروبات الطاقة. احرص على الحد من المشروبات الغنية بسكر الفركتوز كشراب الذره والمشروبات الغزیه الی ٣٦ مل بالیوم . وكذلك المشروبات والأطعمه المحلاة بالسوربيتول.	الأطعمة الغير موصى بها
يحتاج الأشخاص الأصحاء مايقارب ٨ إلى ١٠ أكواب من السوائل كل يوم، لذا قد يحتاج الشخص المصاب بالإسهال الی شرب المزيد من ذلك لتعويض السوائل المفقوده.	الملاحظات



## المصادر والمراجع:

- Academy of Nutrition and Dietetics (Nutrition Care Manual) , 2021-2022
- جميع الصور التوضيحية المستخدمة من [canva.com](https://www.canva.com)

## المراجعة والإعداد:

تمت مراجعة وإعداد محتوى هذا الكتيب من قبل اخصائيين التغذية العلاجية  
بمستشفى الملك فهد الجامعي

قسم التغذية العلاجية

وحدة التوعية الصحية

IAU-22-107



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University