



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

الحمية قليلة الألياف و الفضلات

Low Fiber and Low
Residual Diet

ما هي الحمية قليلة الألياف ؟

الحمية قليلة الألياف تتكون من الأغذية سهلة الهضم والامتصاص. أيضا بأنها تحتوي على أقل من ١٠-١٥ جرام من الألياف باليوم بهدف التقليل من كمية الأغذية التي تزيد من البراز.

ما هي الحمية قليلة الفضلات ؟

الحمية قليلة الفضلات هي نفس الحمية قليلة الألياف بالإضافة إلى أنها تنتج كمية قليلة من الفضلات بالأمعاء و تتضمن بعض الاعتبارات لمجموعة الحليب والألبان. ينصح بهذه الحميتين لكل من يعاني من انسدادات، التهاب القولون التقرحي أو الأمعاء، مرض كرون، العلاج الإشعاعي للحوض و أسفل الأمعاء، المفاغرة، جراحات الجهاز الهضمي.

الألياف : هي الجزء الغير مهضوم من النباتات ,حيث تبقى بالأمعاء ولا تستطيع هضمها منتجة الفضلات.

الفضلات : تتضمن الألياف , وأي مواد غذائية التي تزيد من كمية

الفضلات

إرشادات عامة للحمية قليلة الألياف :

- حاول اختيار العصائر من دون اللب.
- تجنب أكل الفاصوليا والبازلاء المجففة.
- تجنب المنتجات المصنوعة من الحبوب الكاملة، الدقيق، النخالة والبذور أو المكسرات.
- تناول اللحوم اللينة، المفرومة، أو المطبوخة جيدا.
- تناول الخبز الأبيض والحبوب المكررة ومنتجات الأرز.
- تناول الخضروات والفواكة المعلبة أو المطبوخة، عوضا عن الطازجة.

إرشادات عامة للحمية قليلة الفضلات :

- تجنب عصير الخوخ المجفف.
- أتبع ارشادات الحمية قليلة الألياف.
- احرص على ألا يزيد تناولك من مجموعه الحليب و الألبان عن كوبين باليوم.



الأطعمة المسموحة :

المجموعة	امثلة
الحليب و مشتقاته	الحليب - اللبن - الجبن (الخالي من اللاكتوز)
الفواكه و العصائر	الفاكهة المعلبة من دون لب او قشر جميع العصائر بدون لب
الخضار و العصائر	الخضار المعلبة / المطبوخة من دون لب / قشر العصائر بدون بذور او لب.
البقوليات	اختر الأطعمة التي تحتوي على اقل من ٢ جرام من الالياف في الحصه الواحدة. منتجات الدقيق الأبيض المكرر، مثل: الخبز الأبيض المدعم بدون بذور - البانكيك/ الوافل - كريمة الدقيق (القمح)، المعكرونة، و الأرز.

الأطعمة المسموحة :

<p>اللحم المفروم / اللين - اللحوم المطبوخة جيدا - الأسمك - الدواجن - البيض - التفوف. - زبدة الفول السوداني الناعمة.</p>	<p>البروتين</p>
<p>احرص على الا تتجاوز كميته استهلاكك من الدهون ثمان ملاعق باليوم و ان تكون خياراتك من الدهون الصحية مثل زيت الكانولا و زيت الزيتون.</p> <p>السمن النباتي (المارجنين) - الزبدة والزيوت النباتية، تبيبات السلطة - المايونيز - الكريمة السائلة - المرق المصفى - كريمة الخفق.</p>	<p>الدهون</p>
<p>الكعك من دون اضافه صوص - الحلويات - الفطائر - الجيلاتين - السكر - العسل - القهوة - الشاي - المشروبات الغازية. القرفة - الفلفل الحلو - الليمون - الفانيليا.</p>	<p>اخرى</p>



الأطعمة الممنوعة :

المجموعة	امثلة
الحليب و مشتقاته	الحليب ومنتجاته و إذا كنت تعاني من حساسية اللاكتوز - المنتجات التي تحتوي على البذور والمكسرات.
الفواكه و العصائر	الفواكه مع القشر أو البذور مثل: الزبيب - التمر - التين - التوت - الأناناس و الفراولة. كوكتيل الفواكه - جميع الفواكه المجففة. العصائر مع اللب و عصير البرقوق.
الخضار و العصائر	الخضار مع القشر او البذور مثل: البازلاء الخضراء - القرنبيط - الذرة - البطاطا الحلوة - البروكلي - الهليون - الفطر - الجزر الطازج - و الكوسة سواء مطبوخة او معلبه. الخضار غير المطبوخة - العصائر مع اللب.



الأطعمة الممنوعة :

<p>القمح و الحبوب الكاملة - الأرز الأسمر - الكينوا - الشعير.</p> <p>الحبوب الغنية بالألياف مثل: الشوفان - الفشار.</p> <p>أي منتج مصنوع من البذور / المكسرات / جوز الهند / النخالة / الفواكه المجففة العالية في الألياف.</p> <p>الفاصوليا - البازلاء - الحمص - الصويا - العدس - الفول السوداني.</p>	البقوليات
<p>اللحم القاسي واللحوم الليفية المحتوية على الغضاريف.</p>	البروتين
<p>البذور - المكسرات - الزيتون - جوز الهند، اللافوكادو - بذور الخشخاش.</p>	الدهون
<p>شراب الشوكولاتة - الحلوى المصنوعة من الشوكولاتة أو المكسرات.</p>	أخرى

المصادر والمراجع:

- Academy of Nutrition and Dietetics , nutrition care manual 2021 – 2022
- جميع الصور المستخدمة من موقع Freepik

الإعداد والتدقيق:

تم إعداد و مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل أخصائيين التغذية العلاجية
بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم التغذية العلاجية

وحدة التوعية الصحية

IAU-22-124



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University