

# الدليل المهني لأخصائيات التغذية في شهر رمضان

(التغذية - الأمراض المزمنة - المكملات - إدارة الوزن)

## إعداد أخصائية التغذية : إسراء حيدر

Whatsapp : +967 781 591 586  
Instagram : dt.esra\_haidar

## فهرس الكتيب :

- مقدمة الدليل
- المدخل الفسيولوجي للصيام
- التقييم الغذائي قبل رمضان
- التغذية الصحية للحالات الطبيعية
- الأنظمة الغذائية في رمضان
- إدارة الوزن في رمضان
- السكري والصيام
- أمراض الغدة الدرقية
- أمراض القلب وضغط الدم
- أمراض الجهاز الهضمي
- فقر الدم ونقص العناصر الغذائية
- مواعيد المكملات الغذائية في رمضان
- النوم والساعة البيولوجية في رمضان
- الرياضة في رمضان
- الفئات الخاصة
- أسئلة شائعة حول التغذية والصيام

إعداد أخصائية التغذية : إسراء حيدر

## يهدف هذا الدليل إلى :

- تقديم مرجع علمي وعملي للتغذية في رمضان
- توضيح أسس التعامل الغذائي مع الأمراض المزمنة
- تنظيم استخدام المكملات الغذائية
- دعم إدارة الوزن خلال الصيام
- توجيه الفئات الخاصة للصيام الآمن

ليكون أداة تطبيقية لأخصائيات التغذية في العيادات والاستشارات

**إعداد أخصائية التغذية : إسراء حيدر**

## الفصل الأول : المدخل الفسيولوجي للصيام

خلال الساعات الأولى من الصيام يعتمد الجسم على مخزون الجليكوجين في الكبد والعضلات، ثم يبدأ بالتحول التدريجي إلى استخدام الدهون كمصدر رئيسي للطاقة. ينخفض إفراز الإنسولين، وتزداد عملية تحلل الدهون، وتظهر الكيتونات كمصدر بديل للطاقة. كما تتأثر هرمونات الجوع والشبع مثل الغريلين واللبتين

إعداد أخصائية التغذية : إسراء حيدر

## الفصل الثاني : التقييم الغذائي قبل رمضان

- ١- يشمل التقييم الغذائي :
  - التاريخ المرضي
  - نوع الأدوية والمكملات
  - نمط النوم
  - مستوى النشاط البدني
  - العادات الغذائية في الإفطار والسحور
- ٢- يُستحسن قياس :
  - الوزن
  - محيط الخصر
  - مراجعة التحاليل الحديثة
- ٣- يُصنّف الأفراد إلى :
  - مناسب للصيام دون تعديل
  - مناسب للصيام مع تعديل غذائي
  - غير مناسب للصيام ويُحال للطبيب
- ٤- يجب تقييم :
  - العوامل النفسية المرتبطة بالأكل مثل نوبات النهم أو القلق الغذائي

**إعداد أخصائية التغذية : إسراء حيدر**

## الفصل الثالث : التغذية الصحية للحالات الطبيعية

- ١ - الإفطار الصحي يتكوّن من :
  - مصدر كربوهيدرات معقدة
  - بروتين عالي الجودة
  - خضار وألياف
  - دهون صحية
  - سوائل كافية
- ٢ - الترتيب المثالي للإفطار :
  - ماء
  - تمر / فاكهة
  - شوربة خفيفة
  - وجبة رئيسية متوازنة
- ٣ - السحور يجب أن يكون :
  - غنياً بالبروتين
  - متوسط الكربوهيدرات
  - غنياً بالألياف
  - منخفض الصوديوم
- ٤ - ويوصى بـ:
  - المضغ البطيء
  - توزيع الطعام على 2 - 3 وجبات
  - تجنب الإفراط في المقلبات والحلويات
  - الاعتماد على الشوي والسلق والبخار

إعداد أخصائية التغذية : إسراء حيدر

## الفصل الرابع : الأنظمة الغذائية في رمضان

- ١ - تشمل الأنظمة :
  - النظام المتوازن
  - النظام عالي البروتين
  - النظام منخفض الكربوهيدرات
  - النظام النباتي
  - نظام السرعات الحرارية المحدودة
- ٢ - لكل نظام يجب تحديد :
  - الأطعمة المسموحة
  - الأطعمة التي يُحَدُّ منها
  - نموذج يوم غذائي
- ٣ - لا يوجد نظام واحد يناسب الجميع بل يجب تعديله حسب :
  - الحالة الصحية
  - طبيعة العمل والنشاط
- ٤ - يُحذَر من :
  - الأنظمة القاسية
  - الجمع بين الصيام وأنظمة منخفضة الكربوهيدرات بشدة

إعداد أخصائية التغذية : إسراء حيدر

## الفصل الخامس : إدارة الوزن في رمضان

أولاً: التنحيف

- ١ - يعتمد على :
  - تقليل السرعات والتحكم بحجم الوجبات
  - زيادة البروتين
  - تقليل السكريات والمقلبات
- ٢ - من أسباب ثبات الوزن :
  - العصائر
  - كثرة التمر
  - قلة النوم
- ٣ - من محفزات النزول :
  - المشي بعد الإفطار
  - شرب الماء
  - الالتزام بالبروتين

إعداد أخصائية التغذية : إسراء حيدر

## الفصل الخامس : إدارة الوزن في رمضان

ثانياً : التسمين

- ١ - يعتمد على :
  - زيادة كثافة السعرات
  - إدخال وجبات إضافية
  - استخدام دهون صحية
  - رفع الكربوهيدرات تدريجياً
- ٢ - من الأخطاء :
  - الاعتماد على الحلويات
  - إهمال البروتين والدهون الصحية

إعداد أخصائية التغذية : إسراء حيدر

## الفصل السادس : السكري والصيام

- يُسمح بالصيام لبعض مرضى السكري المستقرين ويُمنع في الحالات غير المنضبطة.
- ١- تشمل التوصيات :
  - توزيع الكربوهيدرات
  - تجنب السكريات البسيطة
  - اختيار الكربوهيدرات منخفضة المؤشر الجلايسيمي
  - مراقبة السكر بانتظام
- ٢- يجب تثقيف المريض حول :
  - متى يجب الإفطار اضطرارياً
  - علامات الهبوط والارتفاع
- ٣- ينصح بـ:
  - الاكتفاء بـ 1 - 2 تمر
  - تجنب الحلويات الرمضانية
  - تقليل القلي

إعداد أخصائية التغذية : إسراء حيدر

## الفصل السابع : أمراض الغدة الدرقية

- ١ - في قصور الغدة :
  - يؤخذ الدواء على معدة فارغة
  - يفصل عن الحديد والكالسيوم
  - تُنظَّم السعرات والبروتين
- ٢ - في فرط النشاط :
  - ضبط السعرات
  - تقليل المنبهات
  - تعويض السوائل
- ٣ - يجب الانتباه إلى ملاحظات مثل :
  - عنصر اليود
  - الإفراط في الصويا وغيره
  - تناول القهوة مع الدواء يقلل الامتصاص

إعداد أخصائية التغذية : إسراء حيدر

## الفصل الثامن : أمراض القلب وضغط الدم

- ١ - التوصيات الغذائية :
  - تقليل الصوديوم
  - زيادة الخضار الورقية
  - استخدام الدهون الصحية
  - شرب السوائل موزعة
- ٢ - يجب تقليل / منع :
  - الشوربات الجاهزة
  - المخللات
  - اللحوم المصنعة
- ٣ - ويجب مراقبة :
  - التورم
  - الصداع
  - الخفقان

إعداد أخصائية التغذية : إسراء حيدر

## الفصل التاسع : أمراض الجهاز الهضمي

- ١ - القولون العصبي :
  - تقليل القهوة
  - نظام منخفض الفودماب
  - تنظيم الوجبات
- ٢ - الارتجاع :
  - تقليل الدهون
  - عدم النوم بعد الإفطار مباشرة
  - رفع الرأس أثناء النوم
- ٣ - الإمساك :
  - زيادة الألياف
  - شرب الماء
  - إدخال بذور الشيا والبرقوق المجفف

إعداد أخصائية التغذية : إسراء حيدر

## الفصل العاشر: فقر الدم ونقص العناصر

- ١ - يُنظَّم الحديد مع :
  - فيتامين C
  - الفصل عن الكالسيوم
- ٢ - يُتجنب :
  - الشاي والقهوة مع الوجبة
- ٣ - يتابع:
  - الهيموغلوبين
  - الفيريتين
- ٤ - يدعم النظام ب:
  - البروتين
  - الخضار الورقية
  - البقوليات

إعداد أخصائية التغذية : إسراء حيدر

## الفصل الحادي عشر : مواعيد المكملات في رمضان

- الحديد: بعد الإفطار بساعتين
- الكالسيوم : مع وجبة
- فيتامين D : مع الدهون
- المغنيسيوم: مساءً
- الزنك: بعيداً عن الحديد
- أوميغا 3 : مع الطعام
- البروبيوتك: قبل النوم أو على معدة فارغة

يراعى:

- عدم أخذ المكملات دفعة واحدة
- الاعتماد على الغذاء أولاً
- اختيار مصادر موثوقة

إعداد أخصائية التغذية : إسراء حيدر

## الفصل الثاني عشر : النوم والساعة البيولوجية في رمضان

- اضطراب نمط النوم في شهر رمضان يؤثر مباشرة على الشهية، الوزن، وسكر الدم، ويُعد عاملاً مهماً في نجاح أو فشل الخطة الغذائية العلاجية.

- أهم التأثيرات الفسيولوجية:

↑ هرمون الجوع ( G h r e l i n )

↓ هرمون الشبع ( L e p t i n )

↑ مقاومة الإنسولين

↑ الرغبة في السكريات

↓ مستوى الطاقة والنشاط

إعداد أخصائية التغذية : إسراء حيدر

## الفصل الثاني عشر : النوم والساعة البيولوجية في رمضان

- ١ - علاقة النوم بالأمراض :
  - سوء النوم يضعف ضبط السكر لدى مرضى السكري
  - يزيد خطر ارتفاع الضغط والحفقات
  - يفاقم أعراض القولون العصبي والارتجاع
  - يؤثر سلباً على فقدان أو زيادة الوزن
- ٢ - دور أخصائية التغذية :
  - تقييم عدد ساعات النوم ونمطه
  - ربط نجاح الخطة الغذائية بجدول النوم
  - تعديل توقيت الوجبات حسب أوقات النوم والاستيقاظ
  - تثقيف المريض حول تأثير السهر على الشهية والالتزام الغذائي
- ٣ - نمط النوم الموصى به للصائم:
  - نوم بعد التراويح
  - استيقاظ للسحور
  - مجموع النوم اليومي : 6 - 8 ساعات
  - تقليل السهر الطويل بعد منتصف الليل

إعداد أخصائية التغذية : إسراء حيدر

## الفصل الثالث عشر : الرياضة في رمضان

- ١ - أفضل أوقات التمرين :
  - مشي خفيف قبل الإفطار
  - تمارين ومشي سريع بعد الإفطار بساعتين
- ٢ - يُحذر من :
  - التمارين العنيفة أثناء الصيام
  - إهمال السوائل بعد التمرين
- ٣ - ويوصى بـ :
  - وجبة غنية بالبروتين بعد التمارين

إعداد أخصائية التغذية : إسراء حيدر

## الفصل الرابع عشر : الفئات الخاصة

- ١ - الحامل والمرضع :
  - مراقبة الحديد
  - شرب سوائل كافية
  - عدم إجهاد الجسم
- ٢ - كبار السن :
  - خطر الجفاف
  - خطر هبوط الضغط
  - مراقبة الشهية
- ٣ - مرضى الكلى :
  - تقليل البروتين حسب المرحلة
  - ضبط البوتاسيوم والفوسفور
- ٤ - مرضى النقرس :
  - تقليل البيورينات
  - شرب الماء
  - تقليل اللحوم الحمراء
- ٥ - الرياضيون :
  - رفع البروتين
  - توزيع الكربوهيدرات
  - تعويض السوائل والأملاح

إعداد أخصائية التغذية : إسراء حيدر

## الفصل الخامس عشر : أسئلة شائعة

- هل الصيام يسبب الجفاف؟  
يعتمد على كمية السوائل بين الإفطار والسحور.
- هل التمر يرفع السكر؟  
باعتدال لا، والإفراط يسبب ارتفاع السكر.
- هل القهوة تسبب الجفاف؟  
مدرة خفيفة للبول لكنها ليست سبباً مباشراً للجفاف.
- هل السحور ضروري؟  
نعم لتقليل هبوط السكر والإجهاد.
- هل الصيام يخفف الالتهابات؟  
قد يفيد في بعض الحالات.

إعداد أخصائية التغذية : إسراء حيدر

# رمضان كريم وكل عام وأنتم بخير

أخصائية التغذية : إسراء حيدر