

# إرشادات غذائية لعلاج الإمساك

## Dietary Management for Constipation



مؤسسة حمد الطبية  
Hamad Medical Corporation

HEALTH · EDUCATION · RESEARCH صحة · تعليم · بحوث

قسم التغذية العلاجية  
Dietetics and Nutrition Department



## ماهو الإمساك ؟

يعرف الإمساك بأنه انخفاض عدد مرات الإخراج إلى ثلاث مرات أو أقل في الأسبوع، وعادة ما يصاحب ذلك صعوبة في الإخراج بسبب صلابة قوام البراز.

## أهم أسباب الإمساك:

- أولاً: في مايلي ، أهم الاسباب التي تؤدي إلى حدوث الإمساك
- ثانياً: عدم تناول كميات كافية من الألياف الغذائية
- ثالثاً: عدم تناول كميات كافية من الماء والسوائل الأخرى
- رابعاً: قلة النشاط البدني (خصوصاً عند كبار السن)
- خامساً: بعض أنواع الأدوية
- سادساً: التغير في نمط الحياة الاعتيادي أو الوضع الصحي مثل (السفر أو الحمل أو الشيخوخة)
- سادساً: بعض الحالات المرضية

## ماهي مضاعفات وأعراض الإمساك؟

- أولاً: البواسير
- ثانياً: خروج دم مع البراز مع وجود ألم وتشققات
- ثالثاً: ألم وانتفاخ في البطن
- رابعاً: التقيؤ أو الغثيان

## فيما يلي ، إرشادات غذائية تساعدك في علاج الإمساك والوقاية منه :

- أولاً: تناول غذاء متوازن يحتوي على جميع المجموعات الغذائية(الخضروات، الفواكه، الحبوب والخضروات النشوية، البقوليات، الحليب ومنتجاته وبدائلها، الأسماك والدواجن واللحوم وبدائلها)
- ثانياً: تناول كمية كافية من السوائل (على الأقل ٨ أكواب يومياً). قد تحتاج إلى كمية أكبر عند زيادة تناول الألياف.
- ثالثاً: مارس رياضتك المفضلة بما لا يقل عن ٣٠ دقيقة خمس مرات في الأسبوع.
- رابعاً: قلل من تناول مايلي:

- السكر
- الوجبات السريعة
- الأطعمة المصنعة
- منتجات الحبوب المقشورة

- خامساً: تناول كميات أكبر من الألياف من خلال مايلي:
- تناول الحبوب الكاملة والخبز المحضّر من الحبوب الكاملة .
  - قم بزيادة تدريجية لكمية الألياف الغذائية المتناولة لتصل ٢٥ إلى ٣٠ غم يومياً.
  - تناول الأرز الاسمر بدلاً من الأرز الأبيض والبطاطس
  - تناول البقوليات يومياً، أضفها إلى الأطعمة والشوربات
  - حضر مخبوزاتك من طحين القمح الكامل. يمكن استخدامه في جميع الوصفات بدلاً من الطحين الأبيض أو الطحين متعدد الاستخدامات.
  - تناول كمية كافية من الخضروات (٣-٥ حصص يومياً)
  - اختر الفواكه الطازجة أو المجففة عوضاً عن عصير الفواكه (٢-٤ حصص يومياً)
  - تناول الخضار والفواكه مع القشور
  - يوضح الملصق الغذائي للأطعمة المغلفة كمية الألياف الموجودة في الحصة الواحدة. قارن الأطعمة حسب محتواها من الألياف الغذائية واختر الأصناف الأكثر أليافاً.
- سادساً: عند تناول مكملات الكالسيوم أو الحديد استشر الطبيب وأخصائي التغذية
- سابعاً: في بعض الحالات المرضية قد تحتاج إلى تناول الألياف على شكل مكملات غذائية، استشر الطبيب وأخصائي التغذية للمساعدة
- الجدول التالي يوضح قوائم أطعمة غنية بالألياف وأخري قليلة الألياف، اجعل خيارك الأول من الأصناف الغنية بالألياف

غنية الألياف	قليلة الألياف
جميع أنواع المعكرونة، الشعيرية (نودلز)، والسباجيتي المصنوعة من القمح الكامل.	جميع أنواع المعكرونة، الشعيرية (نودلز)، والسباجيتي المصنوعة من الطحين الأبيض.
الأرز البني، الشعير، الفريكة، الجريش، البرغل، الشوفان، الكنوة، الذرة، الدخن.	الأرز الأبيض بأنواعه.
حبوب الإفطار الكاملة التي تحتوي على كلمة «نخالة»، «كاملة»، أو «ألياف».	منتجات حبوب الإفطار غير الكاملة، مثل: كورن فليكس (رقائق الذرة)، الأرز المنفوش (Rice Krisps) نشا الذرة.
الحبوب الكاملة المطبوخة، مثل: (مهلبية الشوفان، ومهلبية النخالة).	منتجات الحبوب غير الكاملة (المطبوخة)، مثل: (مهلبية السميد والعصيدة).
جميع أنواع المخبوزات والحلويات والكيك والبسكويت المصنوعة من طحين الحبوب الكاملة، مثل: (القمح، الجاودار، خليط الحبوب الكاملة، خبز البرجر، السمون، الخبز العربي، خبز الشباتي، البقس، الخبز الفرنسي).	جميع أنواع المخبوزات والحلويات المصنوعة من الطحين الأبيض، مثل: (الخبز الأبيض، أصابع الكعك، الكرواسون، الكيك، البسكويت، خبز البرجر، السمون، الخبز العربي، خبز الشباتي، البقس، الخبز الفرنسي).
البقوليات بأنواعها.	-

## الخضروات والفواكه

تعتبر الفواكه والخضروات جزءاً مهماً من النظام الغذائي الصحي. فيما يلي ، قوائم الفواكه والخضروات غنية ، ومتوسطة، وقليلة الألياف ، اجعل خيارك الأول من الأصناف الغنية بالألياف.

الجدول التالي يوضح قوائم أطعمة غنية بالألياف وأخرى قليلة الألياف:

## الفواكه

قليلة الألياف	متوسطة الألياف	غنية الألياف
العنب	البرتقال	الكمثرى مع القشرة
البطيخ والشمام	التفاح مع القشرة	التمر
الفواكه المقشرة	المانجو	الافوكادو
صلصة وعصير الفواكه	اليوسفي (سنطرة)	الفواكه المجففة مثل:
	المشمش	(الدراق، الخوخ، المشمش، التين، الزبيب،
	الكرز	التوت البري).
	الضراولة	
	التوت	
	فاكهة التين	
	الدراق	
	الخوخ	
	البابايا	
	الأناناس	
	الموز	
	الكيوي	
	الجوافة	

## الخضروات

قليلة الألياف	متوسطة الألياف	غنية الألياف
البصل	الفاصوليا الخضراء	البازلاء الخضراء: الطازجة أو المجمدة
الخيار	البروكلي	أو المعلبة
المشروم	البامية	الخرشوف
الكرفس	القرع الأحمر	
البطاطا والبطاطا الحلوة المقشرة	الزهرة	
القرع الأخضر والكوسا	الذرة	
الخس والسبانخ والملوخية	الفلفل الأخضر	
والجرجير والشبت	الكوسا	
الكراث	الملفوف	
الفلفل الأخضر	الطماطم	
	الجزر	
	السلق	
	الباذنجان	
	اللفت	
	البطاطا والبطاطا الحلوة مع	
	القشرة	
	البقدونس	
	الكزبرة	
	الفجل	
	الهليون	

---

## Vegetables

### High fiber choices

Green peas: fresh, frozen  
or canned  
Snow peas  
Artichokes

### Medium fiber choices

Green beans  
Broccoli  
Okra  
Pumpkin  
Cauliflower  
Corn  
Green pepper  
Squash  
Cabbage  
Tomatoes  
Carrot  
Swiss chard  
Eggplant  
Turnip  
Potato and sweet potato  
with skin  
Parsley  
Coriander  
Radish  
Asparagus

### Low fiber choices

Onions  
Cucumbers  
Mushrooms  
Celery  
Potato and sweet potato  
without skin  
Lettuce, spinach, mulukhia

---

## Fruits and Vegetables

Fruits and vegetables are very important in all healthy diets. Below are the lists of high, medium, and low fiber fruits and vegetables, make your first choice the high fiber then the medium ones.

### Fruits

Higher fiber choices	Medium fiber choices	Low fiber choices
Pear with skin	Oranges	Grapes
Dates	Apple with skin	Melons, including honeydew melons, cantaloupe, and watermelon
Avocados	Mangoes	Peeled fruits
Dried fruits including peaches, prunes, apricots, figs, raisins and cranberries	Tangerines	Fruit cocktails, juices and sauces
	Apricots	
	Cherries	
	Blueberries	
	Strawberries	
	Dragon fruit	
	Peach	
	Plum	
	Papaya	
	Pineapples	
	Bananas	
	Kiwi	
	Guava	

---



Increase your fiber intake by doing the following:

- Eat wholegrain breads and cereals.
- Increase the amount of fiber you eat slowly to reach 25 to 35 grams daily.
- Have brown or wild rice instead of white rice.
- Leave the skin on potatoes
- Eat legumes/beans more often! Add it to casseroles or soups.
- Bake with wholewheat flour. You can use it to replace some white or all-purpose flour in recipes.
- Eat enough vegetables, aim for three to five servings every day.
- Choose fresh or dried fruit instead of juices, aim for two to four serving daily
- Eat fruits and vegetables with peels or skins on.
- Compare food labels of similar foods to find higher-fiber choices. Packaged foods have the amount of fiber per serving listed on the Nutrition Facts label.
- Consult your doctor and dietician if you take a calcium or iron supplement
- With medical conditions you may need to take dietary fiber supplement, your doctor and dietitian can help you.

Below are lists of high and low fiber cereals, select the high fiber ones, make your first choice the high fiber ones.

Higher-fiber choices	Lower-fiber choices
Whole wheat pasta	All white pastas; eg macaroni, noodles, and Spaghetti
Brown rice, barley, freekah, jareesh, oats, cracked white rice, wheat (bulgur)	White rice
Whole grain cereals. Look for the words "bran," "whole", or "fiber" in the name of the cereal	Non-wholegrain cereals; e.g.: Rice Krispies, Corn Flakes, Corn Pops
Wholegrain cooked cereals; e.g.: oat bran, and oatmeal.	Non-wholegrain cooked cereals; e.g.: semolina porridge and corn flour pudding
All baked products, sweets, cakes, and crackers made from whole grain flour; e.g.: rye, whole wheat, mixed grain.	All baked products and sweets made from white flour; e.g: white bread ,white bread sticks, croissant, muffin, crackers, white burger bun, white flour pita bread (khubus), white flour chapatti, white rusk, French bread
All kinds of legumes	-

# Dietary Management for Constipation

1

---

## What is constipation?

Constipation is defined as having a bowel movement less than 3 times per week. It is usually associated with passing hard stool with difficulty

## Common causes of constipation:

Causes of constipation include but are not limited to the following:

- Inadequate fiber in the diet
- Insufficient intake of water and other fluids .
- Lack of physical activity (especially in elderly)
- Some types of medications
- Changes in life or routine such as pregnancy, aging, and travel
- Some medical conditions

## What are the signs and complications of constipation?

The following are common signs and complications associated with constipation

- Hemorrhoids
- Anal fissure and blood in the stool
- Abdominal pain
- Distended/ swollen abdomen
- Associated nausea or vomiting

## How to manage constipation?

- Eat a balanced diet including all food groups (Vegetables, fruits, cereals and starchy vegetables, legumes, milk, dairy products and alternatives, fish,poultry, meat and alternatives). Drink plenty of fluids. Set a goal of at least eight cups per day. You may need even more with higher amounts of fiber.
- Enjoy your favorite exercise, 30 minutes/day, at least five times a week. If you are taking calcium or iron supplements, check with your doctor or dietitian. You may be able to take smaller amounts several times a day.

Reduce your intake of the following:

- Simple sugar
- Fast food
- Processed food
- Refined cereals products





قسم التغذية العلاجية

Hdietetics@hmc.org.qa

٤٠٢٥٣٢٩٥

