



أنا أتبع

النظام الغذائي الكيتوني/ الحمية الكيتونية

ما هو النظام الغذائي الكيتوني
ولماذا أحتاج إلى اتباعه؟

تتقدم مؤسسة أصدقاء ماثيو بالشكر لشركة نوتريشيا
لقيامها بترجمة هذا الكتيب للغة العربية



جمعية أصدقاء ماثيو
للعلاجات الغذائية الكيتونية
المعلومات • التدريب • البحث العلمي • الدعم
جمعية خيرية مشهورة برقم 1108016



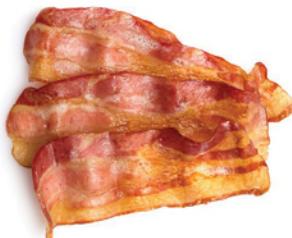
ما هو النظام الغذائي الكيتوني؟

قد يكون هذا العلاج وسيلة فعالة للمساعدة في محاولة تحسين نوبات الصرع لديك أو ربما إيقافها تماماً. إن النظام الغذائي الكيتوسي هو نظام غذائي مميز للغاية يستخدم الطعام الذي تتناوله للعمل على تحسين نوبات الصرع لديك وإيقافها، بدلاً من اضطرارك إلى تناول دواء آخر.

أمثلة على أطعمة الكيتو



الجبن



اللحم المقدد



القشدة



الفراولة



البيض



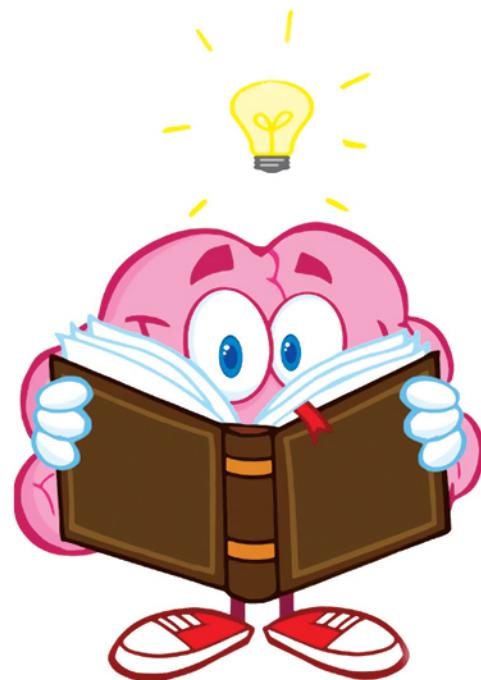
الدجاج



ما هي آلية عمل النظام الغذائي الكيتوني؟

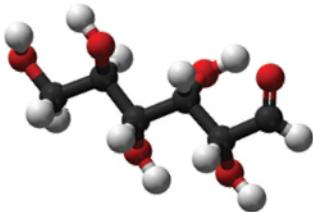
الطعام هو وقود حياتنا: إن الطعام هو ما يحافظ على استمرارية عمل دماغنا الذكي للغاية، والدماغ يتأكد بدوره من استمرارية عمل كل الأجزاء الأخرى من أجسامنا، كما أنه يعطينا الطاقة اللازمة للذهاب إلى المدرسة، واللعب مع أصدقائنا والاستمتاع بوقتنا.

قابل .. دماغنا
الذكي للغاية



من المهم جدًا أن نتأكد من حصول دماغنا الذكي للغاية على الوقود الكافي له، وهناك نوعان من الوقود اللذان يمكن أن يستخدمهما دماغنا الذكي للغاية:

- النوع الأول يسمى الجلوكوز الذي نحصل عليه من أطعمة مختلفة مثل: الخبز، والأرز، والمكرونة، والحبوب، والفواكه والخضروات (ويطلق عليها «الكربوهيدرات»).



الجلوكوز

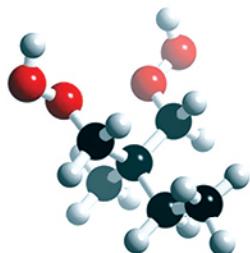


الفواكه والخضروات



الخبز

- أما النوع الثاني فيسمى الكيتونات التي نحصل عليها من أطعمة مختلفة مثل: الزبد، والقشدة، والجبن، والزيت (ويطلق عليها «الدهون»)



الكيتونات



الزبدة



زيت الزيتون

يختار دماغنا الذكي للغاية الجلوكوز أولاً كوقود له، لأنه في العادة هناك وفرة كبيرة منه كافية للاستخدام، ولكن إذا لم يكن في أجسامنا ما يكفي من الجلوكوز لإمداد دماغنا بالطاقة، فإن دماغنا الذكي للغاية سوف “ينتقل” إلى مصدر آخر ويببدأ في استخدام الكيتونات الناتجة من أي دهون موجودة في أجسامنا. ونحن لا نشعر بهذا التغيير، ولكنه يحدث بشكل طبيعي.

ويبدو أن هذه الكيتونات هي التي توقف نوبات الصرع لدى بعض الأطفال أو تقللها، وبناء على ذلك يعد هذا النظام الغذائي وسيلة لجعل دماغك الذكي للغاية يستخدم الكيتونات وليس الجلوكوز. كل ما عليك فعله هو تناول الأطعمة التي تساعد جسمك على استخدام الدهون لإنتاج الطاقة بحيث يمكن للجسم توليد الكيتونات.

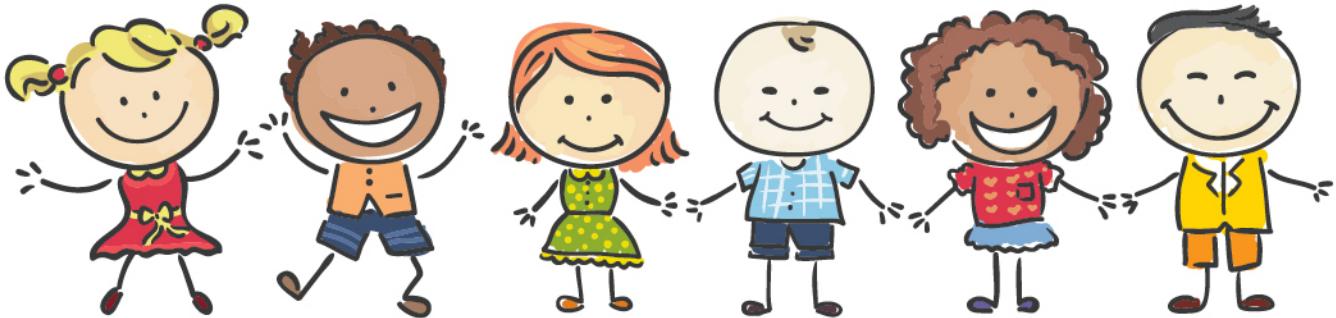


ما المدة التي أحتاجها لمعرفة ما إذا كان نظامي الغذائي الكيتوني ناجحاً أم لا؟

يتحسن بعض الأطفال في غضون أسبوعين بينما يستغرق آخرون وقتاً أطول. لذا نقول عادة أنه يجب عليك تجربة النظام الغذائي لمدة ثلاثة أشهر على الأقل لمعرفة ما إذا كان مفيداً لك أم لا. إذا جعلك تشعر بتحسن وقلل من نوبات الصرع لديك، إذن ستستمر في اتباع النظام الغذائي.

كيف سأشعر أثناء اتباعي للنظام الغذائي الكيتوني؟

لا يشعر الجميع بالطريقة ذاتها أثناء اتباعهم للنظام الغذائي، ولكن ربما تشعر في البداية بقليل من النعاس وبعض التعب والارهاق، ولكن تختفي هذه الأعراض بعد أيام قليلة. ويصبح بعض الأطفال أكثر نشاطاً وحيوية من المعتاد، كما يصبح لديهم المزيد من الطاقة.



هل سأشعر بالجوع؟

على الرغم أن الوجبات ستبدو أصغر من المعتاد، إلا أنك لن تشعر بالجوع. فالأطعمة التي تنتج الكيتونات تجعلك تشعر بالامتلاء بسرعة، لذلك لن تحتاج للكثير من الطعام كما اعتدت. ومع ذلك سيظل طعمها لذيذًا.



هل سأضطر للذهاب إلى المستشفى؟

يمكث بعض الأطفال في المستشفى عند البدء في النظام الغذائي، بينما يبدأ البعض الآخر في المنزل. وهذا يعتمد على مدى رغبة فريق التغذية الكيتونية الخاص بك في القيام بالأمر. وكلتا الطريقتين جيدتان.

لماذا يجب علي زيارة طبيب وأخصائي تغذية (فريق الـKeto) من أجل نظامي الغذائي الـKeto؟

هذا نظام غذائي مميز للغاية يجب تخصيصه لك فقط - ولا يسمح لغيرك باتباع نظامك الغذائي الخاص.

يجب أن تكون معتاداً على زيارة طبيبك الخاص بشأن دوائلك على أية حال، ولكنك الآن ستذهب لزيارة الطبيبة لاستشارتها بشأن نظامك الغذائي الـKeto أيضاً. إن طبيبك يكون متاحاً للعناية بك والتأكد أن صحتك على ما يرام.



سوف تضع أخصائية التغذية الخاصة بك نظامك الغذائي الـKeto للتأكد من حصول دماغك الذكي للغاية على كل الوقود الذي يحتاجه (الـKetones). كما أنها ستعمل على التأكد من حصولك على طعام لذيذ، بالإضافة إلى أنها تستطيع تحضير بعض الوصفات الخاصة من أجلك فقط. وسوف تتأكد أنها تحتوي على أكبر عدد من الأطعمة المفضلة لديك قدر المستطاع.



سوف تضع أخصائية التغذية الخاصة بك نظامك الغذائي.



عندما تذهب لزيارة أخصائية التغذية الخاصة بك ...

عندما تذهب لمقابلة أخصائية التغذية الخاصة بك، فإنها ستقوم بفحص وزنك وطولك ووضعهما في مخطط بياني - للتأكد فقط أن كل شيء يسير على ما يرام.



الوزن

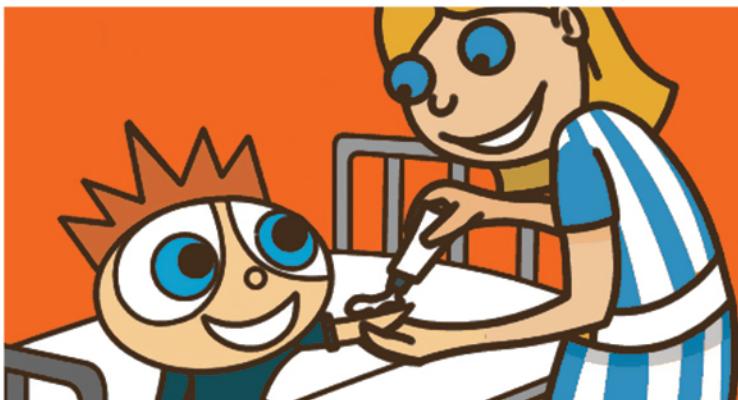


الطول



المخطط البياني

في بعض الأحيان، قد تحتاج لاجراء بعض فحوصات الدم. إذا كنت لا تحب تحاليل الدم، فلا تقلق، أطمئن من أحد الممرضات أن تضع لك بعض «الكريم السحري» قبل إجراء الفحص، ولن تشعر بشيء!



هل يمكنني تناول وجبات خفيفة أثناء اتباع النظام الغذائي الكيتوبي؟

يمكن إضافة الوجبات الخفيفة إلى نظامك الغذائي الكيتوبي، لكن سوف تنظم لك أخصائية التغذية الخاصة بك ذلك أيضاً مثمناً تضع لك وجباتك. يمكنك فقط تناول

الأطعمة المسموح بها في نظامك الغذائي. هناك الكثير من الأطعمة المديدة التي يمكن تحضيرها من أجلك، وتستطيع عائمتكم الحصول على الوصفات من موقع جمعية أصدقاء مايلو مثل:



برونيز الشيكولاتة



البيتزا



كيك فادج الشيكولاتة



كيك الاحتفالات



مكرونة كاربونara



لحم الخنزير ستروجانوف



هل لا يزال بإمكاني القيام بالأشياء التي أحب
أن أفعلها الآن؟

نعم، بالطبع يمكنك ذلك، أنت تحتاج فقط إلى التأكد منأخذ غذائك الخاص (النظام الغذائي) معك.

ماذا لو ارتكبت خطأً وأكلت شيئاً ما ليس موصوفاً في
نظامي الغذائي؟

هذا قد يعني أن نظامك الغذائي لن يحقق النتيجة المتوقعة لبعض الوقت، وربما تنتابك بعض نوبات الصرع - لذا حاول جاهداً أن تكون حريصاً قدر الإمكان وأن تعود إلى المسار الصحيح بأسرع ما يمكنك.

هل سأحتاج إلى تناول دوائي أثناء اتباع النظام الغذائي؟

في بداية الالتزام بالنظام الغذائي، نعم؛ قد يتquin عليك تناول دوائك أيضاً، حتى نستطيع معرفة ما إذا كان النظام الغذائي سوف ينجح معك أم لا.

وإذا نجح النظام الغذائي معك، فمن المعتاد أن يبدأ طبيبك المعالج في خفض جرعة الدواء التي تتناولها يومياً.



لكن تذكر القاعدة الذهبية...

”لا تتوقف عن أخذ دوائك أو تبدأ في تقليل الجرعة اليومية حتى يخبرك طبيبك المعالج أنه من الآمن القيام بذلك“

إذا كان نظامي الغذائي الكيتوني فعالاً، هل أنا مضطرك لاتباع هذا النظام الغذائي مدى الحياة؟

يعتمد ذلك على نوع الصراع الذي تعاني منه.

أو إذا كان لديك وضع خاص، مما يعني أنك مضطرك لاتباع النظام الغذائي مدى الحياة. وسوف يقدم لك طبيبك المعالج وأخصائية التغذية الخاصة بك الإرشادات الازمة حول المدة التي تحتاجها لاتباع النظام الغذائي. ومع ذلك، في معظم الحالات، يُنصح بالاستمرار في اتباع النظام الغذائي لمدة عامين تقريباً.



هل سيجعلني النظام الغذائي الكيتوني أشعر بالمرض؟

لا، لا ينبغي أن يجعلك تشعر بالمرض. في البداية، سوف تشعر بالقليل من التعب حتى تعتاد على النظام الغذائي، ولكن في الغالب تمر هذه المرحلة بسرعة كبيرة، كما أنها لا تحدث للجميع. ويكون الطبيب المعالج وأخصائية التغذية الخاصة بك متاحين للعناية بك إلى جانب عائلتك، وسوف يتتأكدان من كونك سعيداً قدر الإمكان.



هل النظام الغذائي الكيتوني صعب؟



جمعية أصدقاء ماثيو
للعلاجات الغذائية الكيتونية
المعلومات • التدريب • البحث العلمي • الدعم
جمعية خيرية مشهورة برقم 1108016

قد يبدو النظام الغذائي مختلفاً للغاية في البداية، وسوف يحتاج البعض الوقت للاعتياد عليه. وربما يكون اتخاذ قرار البدء فيه محيراً للغاية. وعلى الرغم من ذلك، بمرور الوقت سيصبح من الأسهل بكثير اتباعه وسوف تعتاد عليه. كما أن أخصائية التغذية سوف تدعمك وتساعدك إلى جانب وجود أسرتك وجمعية أصدقاء ماثيو لتقديم المساعدة لك.

ماذا أخبر أصدقائي عن نظامي الغذائي؟

كن صادقاً معهم وأخبرهم كل شيء عن نظامك الغذائي الخاص. ويمكنك أن تطلعهم أيضاً على هذا الكتيب إن أردت ذلك – سوف يساعدك ذلك على شرح كافة الأمور. وأطلب منهم المساعدة في التأكد من أنك لا تتناول شيئاً خطأً لا يجب عليك تناوله!



هل سيبدو طعامي مختلفاً تماماً عن طعام أصدقائي؟

نعم، قد يبدو مختلفاً، لكن حاول ألا تقلق بشأنه. وتنذر جيداً أن ليس كل البشر يحبون الأطعمة نفسها سواء كانوا يتبعون نظاماً غذائياً خاصاً أم لا، ولكن سيظل لديك طعاماً شهيّاً في هذا النظام الغذائي.

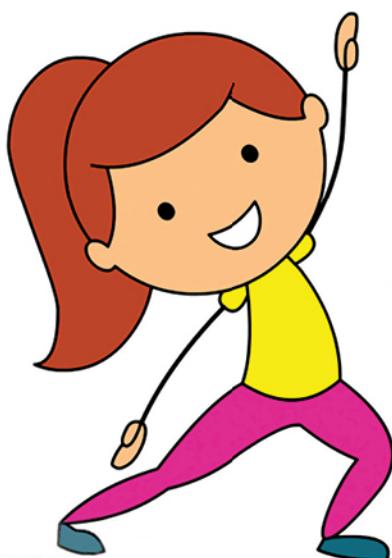
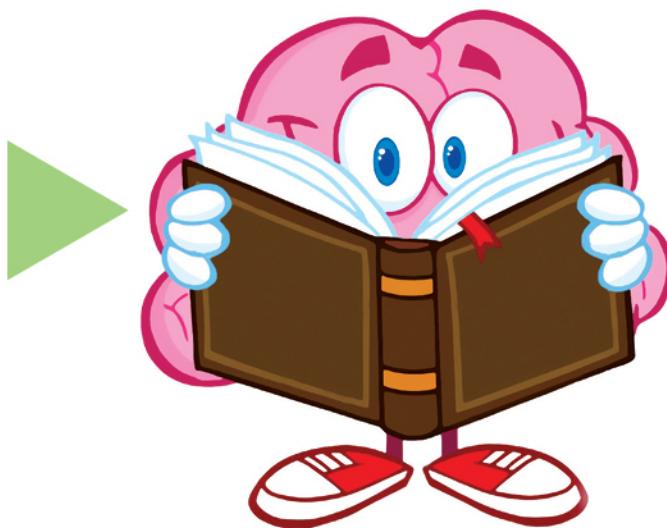
هل سأصبح سميّناً؟

لا، لن نسمن. إنك تصبح سميّناً فقط إذا كنت تتناول الكثير من الطعام ولا تمارس الرياضة بشكل كافٍ. سوف تتأكد أخصائبة التغذية من حصولك على الكمية الصحيحة من الطعام التي تحتاجها في نظامك الغذائي القيتوبي.

هل النظام الغذائي القيتوبي ضاراً لسلامة قلبي؟

يحتوي النظام الغذائي على نسبة عالية من الدهون ولكن تحول هذه الدهون إلى كيتونات، ويستهلكها دماغنا الذكي للغاية لإنتاج الطاقة اللازمة للجسم. وهذا يعني أنه لن يتبقى هناك الكثير من الدهون في أجسامنا التي تضر صحة قلباً. وبناءً على ذلك، سوف يبقى قلبك قوياً كما هو الآن.

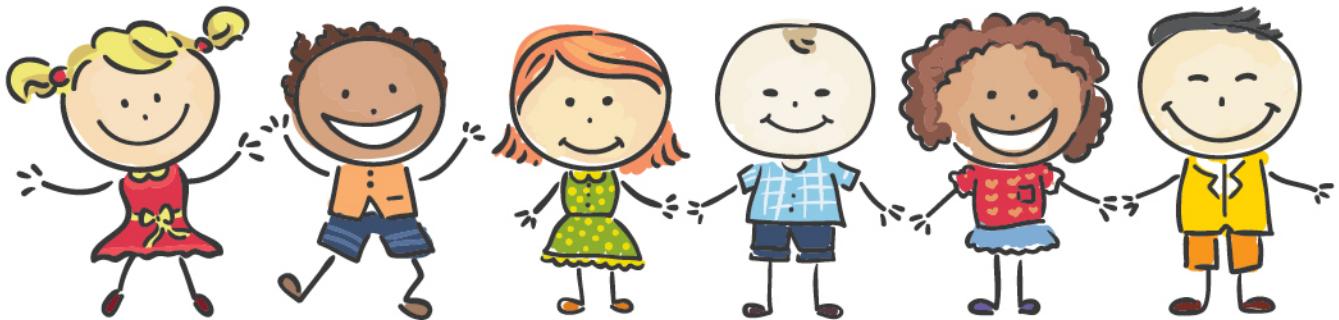
دماغنا الذكي للغاية
مشغول باستهلاك
كل الدهون الموجودة
داخل أجسامنا.



ممارسة التمارين
الرياضية مفيدة
للحفاظ على قوة قلبك
وجسمك أيضاً.

هل يجب عليّ تناول أي شيء آخر في نظامي الغذائي الكيتوني؟

نعم، سيتعين عليك تناول بعض الفيتامينات وسوف تصفها لك أخصائية التغذية الخاصة بك. ومن المهم جدًا أن تتناولها ضمن نظامك الغذائي يومياً لأنها ستساعدك على التمتع بالصحة والبقاء قوياً.



ماذا يجب علىّ فعله أيضاً؟

من الطبيعي أنك ستحتاج إلى فحص ترکيز کيتوناتك في المنزل يومياً - وهذا أمر بالغ السهولة للقيام به. بعد الذهاب إلى دوره المياه، كل ما عليك فعله هو غمس شريط اختبار خاص (مثل تلك الموجودة في الصورة أدناه) في البول الخاص بك، ثم سيتغير لون الشريط ويتتحول إلى لون غامق. كلما ازداد لون الشريط قتاماً، دل ذلك على ارتفاع عدد الكيتونات لديك - وهذا أمر جيد. وفي بعض الأحيان، يتم فحص الكيتونات عن طريق عينة الدم المأخوذة بوخر أحد الأصابع. تتم هذه العملية بسرعة كبيرة، كما أنها ليست مؤلمة. ولكن إذا كنت تكره وخر إصبعك، إذن يمكن استخدام شريط الاختبار وغمسه في البول.



هل يمكنك تذكيري بماذا يمكن أن يفيدني النظام الغذائي الكيتوني؟

قد لا تضطر إلى تناول الكثير من الأدوية (أو لا تتناولها على الإطلاق)، ويشعر العديد من الأطفال بالتحسن عند اتباع النظام الغذائي. وقد تحسن نوبات الصرع لديك، وتقل عدد مرات تكرارها، وقد تتوقف تماماً.

كما أنه سيمنحك المزيد من الطاقة للعب، واللهو والترفيه والاستمتاع بحياتك دون أن تهاجمك الكثير من نوبات الصرع.



من هم أصدقاء ماثيو؟



جمعية أصدقاء ماثيو
للعلاجات الغذائية الكيتونية
المعلومات • التدريب • البحث العلمي • الدعم
جمعية خيرية مشهورة برقم 1108016

ماثيو هو صبي يتبع النظام الغذائي الكيتوني، متلماً ستفعل تماماً. اعتاد ماثيو على إصابته بالمئات من نوبات الصرع أسبوعياً، ولكن نجح النظام الغذائي الكيتوني في إيقافها كلها تقريباً. لذا قررت والدته إنشاء جمعية خيرية أطلقت عليها «أصدقاء ماثيو» لمساعدة العائلات الأخرى التي ترغب في استخدام النظام الغذائي الكيتوني.

رسالة من ماثيو الصبي الذي يقف وراء فكرة الجمعية الخيرية

كنت في السابعة من عمري عندما بدأت في اتباع النظام الغذائي الكيتوني، وساعدني في إيقاف كل نوبات الصرع لدى تقربياً. ولا أتبع النظام الغذائي حالياً ولم أعد بحاجة إليه بعد الآن. لقد كان هذا النظام الغذائي أفضل ما حدث لي على الإطلاق. وأتمنى حقاً وبشدة أن يساعدكم النظام الغذائي الكيتوني أيضاً.

أتمنى لكم حظاً سعيداً، صديقكم

ماثيو



عندما تنظر إلى النظام الغذائي الكيتوني للوهلة الأولى بوصفك أحد الوالدين أو مقدم الرعاية، قد يبدو لك الأمر شاقاً حقاً. قد تكون محاولة شرح ذلك الأمر لطفلك أو لإخوته على القدر نفسه من الصعوبة. ولقد اختبرت ذلك في الواقع عندما حاولت أن أجعل ماثيو يستوعب لماذا يبدو عشاءه أصغر بكثير مما كان عليه، أو عندما أخذ أليس التي يبدو على ملامحها الارتباك إلى الحمام لتأكل بعض الشيكولاتة حيث لا يستطيع ماثيو رؤيتها!

على مر السنين، أعدنا طباعة هذا الكتيب العديد من المرات وتلقينا الكثير من التعقيبات الرائعة. ومن الواضح أنه مفيد بشكل خاص للمدارس، ومرافق الراحة، وأفراد العائلات الممتدة! وكيفما كانت الطريقة التي تستخدمه بها، أتمنى أن يساعدك وعائلتك. نتمنى لك جميعاً حظاً سعيداً مع نظامك الغذائي الكيتوني ونذكر أننا دوماً موجودون من أجلك لتقديم المساعدة والدعم الكاملين، ونحب أن نسمع منك تجربتك الشخصية مع نظامك الغذائي الكيتوني. من فضلك، لا تتردد في التواصل معنا إذا كان بإمكاننا تقديم المساعدة لك، ولا تنسى زيارة موقعنا للحصول على حزمة المبتدئين المجانية ووصفات الكيتو الخاصة بنا.

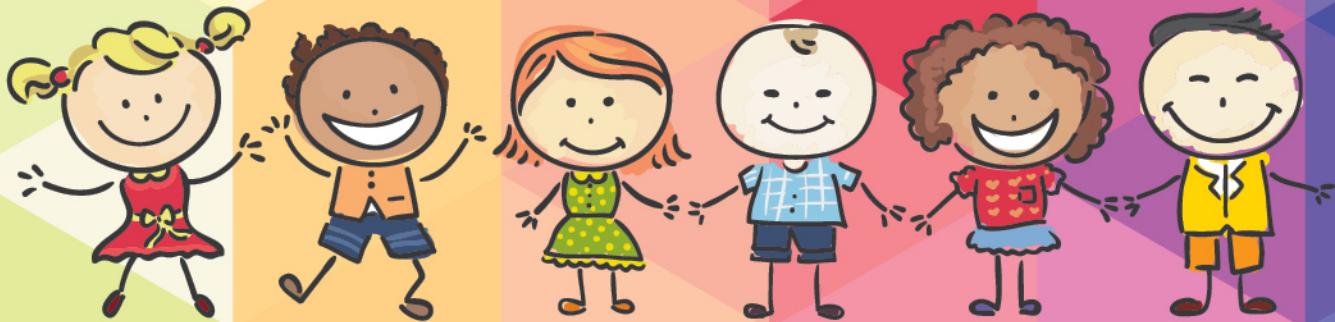


الصورة: إيماء مع ماثيو وأخته أليس.

مع أفضل الأمنيات،

إيماء ويليامز، جهود الأعضاء المميزة - المدير التنفيذي ومؤسس جمعية أصدقاء ماثيو

emma@matthewsfriends.org



لمزيد من المعلو المعلومات من فضلك تواصل معنا

مؤسسة أصدقاء ماثيو

St. Piers Lane, Lingfield, Surrey RH7 6PW

البريد الالكتروني: enq@matthewsfriends.org

الهاتف (المكتب): 01342 836571

الموقع الالكتروني: www.matthewsfriends.org



MatthewsFriendsOrg
#ketokitchen

