

التحكم في الوزن

Weight Control

• السمنة : Obesity

- أسباب السمنة .

- العلاج الغذائي للسمنة .

- بعض الطرق المستعملة لإنقاص الوزن .

• نقص الوزن : Under Weight

- أسباب نقص الوزن .

- الرعاية الغذائية للمصابين بنقص الوزن .

• فقد الشهية العصبي : Anorexia Nervosa

- الأسباب .

- العلاج .

نقص الوزن Under Weight

مصطلح نقص الوزن يعبر عن الوزن عندما يكون أقل من الوزن المثالي . وعندما يكون الوزن أكثر من 10% أقل من الوزن المثالي بالنسبة للطول وخاصة عندما يكون الفرد أقل من 25 عاماً ، يعرف هذا بالنحافة (Leanness) ويستدعي الفحص الطبي . النحافة أو نقص الوزن قد ترجع إلى عدم كفاية السعرات المأخوذة أو إلى زيادة النشاط الجسماني أو الاثنان معاً كما تنتشر النحافة في المناطق الاستوائية نتيجة للفقر أو نقص المعلومات عن التغذية السليمة . وهناك عوامل أخرى قد تؤدي إلى النقص الشديد في الوزن مثل بعض الأمراض الخبيثة أو الخلل الذي يصيب الجهاز الهضمي أو العدوى المزمنة أو وجود خلل بالغدد الصماء مثل زيادة إفراز الغدة الدرقية (Hyperthyroidism) . نقص الوزن الناتج من عدم كفاية السعرات المأخوذة يعتبر حالة خطيرة بالنسبة لصفار السن . فهذا يؤدي إلى قلة المناعة لمقاومة العدوى وخاصة عدوى السل ، كما يحدث مشاكل أثناء الحمل للأمهات صفار السن .

الرعاية الغذائية للمصابين بنقص الوزن :

يجب أن تأخذ بيانات كافية عن سن الشخص وطوله ووزنه السابق لعملية النقص التي تمت . يجب أن تتم عملية الزيادة في كميات الطعام تدريجياً حتى يتحملها المريض ويمكنه الإلتزام بها طول فترة العلاج . طريقة إعداد الطعام يجب أن تأخذ في الاعتبار حتى يقدم الطعام للمريض بصورة مقبولة ومشهية وذلك يتم بعد معرفة الأطعمة المحببة والغير مرغوب فيها بالنسبة لكل فرد على حدة . محاولة إقناع المريض وتشجيعه على تناول كل الأطعمة التي تقدم له .

بعض الإرشادات الغذائية لمساعدة الأشخاص المصابين بنقص الوزن :

1 - تناول وجبات كافية من حيث محتواها من السعرات والتي يمكن الحصول عليها عن

طريق:

- أ - زيادة كمية الطعام المتناولة في كل وجبة .
- ب - زيادة كمية الكربوهيدرات والدهون .
- ج - زيادة عدد الوجبات المقدمة يومياً .

- 2- كمية البروتين تتراوح بين 1-1.5 جم كل كيلو جرام من وزن الجسم .
 - 3- كفاية المأخوذ من الفيتامينات والأملاح المعدنية .
 - 4- الإقلال من الخضروات والفواكه المرتفعة الألياف والتركيز على الأطعمة العالية السعرات.
 - 5- تناول الأطعمة سهلة الهضم مثل الكربوهيدرات والتي تتحول إلى دهون بسرعة. الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون يجب أن تختار بحذر ، حيث أنها تسبب فقدان الشهية لبعض الأفراد . الدهون الغير مطهية مثل الزبدة والقشدة والزيوت يمكن تقبلها عن الدهون في الأطعمة المحمرة أو المقلية .
- أنواع الأطعمة المستعملة لرفع المأخوذ من السعرات :**
- 1- الألبان : اللبن كامل الدسم والزيادي .
 - 2- الجبن : جميع الأنواع .
 - 3- الدهون : الزبد والمرجرين وجميع أنواع الدهون الأخرى .
 - 4- البيض : المطهي في جميع صورته .
 - 5- اللحوم والأسماك والطيور : جميع الأنواع ، واللحوم عالية الدهن موصوفة في حالة تحمل المريض لها .
 - 6- الحساء : يفضل الأنواع السميكة أي المضاف إليها الدقيق .
 - 7- الخبز والحبوب ومنتجات المكرونة : جميع الأنواع ويفضل الحبوب الكاملة والمعززة .
 - 8- الخضروات : جميع الأنواع بما فيها البطاطس .
 - 9- السلطات : جميع الأنواع .
 - 10- الفواكه : جميع الفواكه الطازجة والمطبوخة والعصائر والجيلي والربات والمرملاد .
 - 11- الأصناف الحلوة : الكستردة ، الآيس الكريم ، البودنج ، الكيك ، الفواكه المسكرة .
 - 12- المشروبات : الشاي ، القهوة ، الشيكولاتة باللبن ، عصائر الفاكهة .
 - 13- الفيتامينات الإضافية المركزة : إذا أمر بها الطبيب .

فقد الشهية العصبي Anorexia Nervosa

عبارة عن خلل فسيولوجي ناتج عن مشاكل نفسية . يأتي من حرمان أو لجموع الشخص لنفسه مما يؤدي إلى حدوث خلل حاد في عمليات التمثيل المختلفة بالجسم . إذا لم نعالج الحالة بسرعة يمكن أن تؤدي إلى الموت . إن مصطلح Anorexia لا يعبر عن الحالة بدقة فالشخص عادة لا يفقد الشهية ، بل يحرم نفسه من الأكل باتباع نظام غذائي قليل السعرات يتراوح ما بين 600 - 900 سعر في اليوم . المرضى عادة فتيات في سن المراهقة . كثير منهم كانوا مصابين بالسمنة قبل حدوث حالة النحافة . والسبب في لجوئهم إلى هذا الرجيم هو معايرة زملائهم وانتقادهم المستمر والاستهزاء بهم . وحدث نفس الشيء من أفراد الأسرة والأقارب والأصدقاء .

سلوك الفتاة قبل حدوث النحافة يتمثل في التعاون والاعتدال في الشخصية ، بعد حدوث المرض يتميز السلوك بالطمع والحقد وحب النفس مع الرغبة في التحكم في الأسرة . عادة تكون العلاقة بين الأم والفتاة فقيرة . بالإضافة إلى فقد 10% - 50% من الوزن السابق ، تصاب الفتيات بجفاف الجلد ، وارتفاع وانخفاض نسبة الجلوكوز بالدم . كما يحدث ارتفاع في مستوى نيتروجين اليوريا بالدم (BUN) ، نتيجة قلة كمية السوائل المتناولة .

العلاج :

يتطلب تدخل طبي ونفسي مكثف جنباً إلى جنب ، يجب على الطبيب النفسي والطبيب البشري والمرضة وأخصائي التغذية أن يتعاونوا معاً ويتفقوا على سياسة موحدة ثابتة للتعامل مع المريضة (حيث أن لها قدرة عالية في المراوغة في التعامل للهروب من العلاج) . وقد نستدعي الحالة التغذوية بالأنبوبة في المراحل الأولى وذلك لتصحيح ميزان السوائل والأملاح بالجسم قبل بدء النظام الغذائي . يجب تقدير كمية الطاقة والعناصر الغذائية المأخوذة وتدوينها يومياً في السجل الطبي للمريضة . ويعتبر فقد الشهية العصبي Anorexia Nervosa مثال لمشكلة غذائية ثانوية أي نتيجة لمشكلة أخرى وفي هذه الحالة تكون مشكلة نفسية . لذلك نجد أن المحافظة على الوزن الطبيعي يستدعي التعاون التام بين الطبيب البشري والطبيب النفسي .