

Régime sans résidus

نظام غذائي خالٍ من المخلفات

كجزء من التحضير لتنظيف القولون أو في سياق بعض الأمراض (مرض كرون، التهاب الرتج، ...) ، نصحك طبيبك باتباع نظام غذائي خالٍ من الرواسب.

مبدأ هذا النظام الغذائي هو إزالة البقايا، أي قطع الطعام التي لا يمكن للأمعاء هضمها وبالتالي يجب التخلص منها في البراز. هذه هي الألياف الغذائية النباتية وبقايا اللحوم (الأوتار والكيراتين).

التوصيات التالية خاصة بالنظام الغذائي الصارم الذي لا يترك بقايا.

لاحظ أنه لا ينبغي اتباع هذا النظام الغذائي على المدى الطويل، ولكن فقط للمدة التي وصفها لك الطبيب (كجزء من التحضير لتنظيف القولون، المدة هي 3 أيام قبل تنظيف القولون).

• تخلص من الأطعمة التالية من نظامك الغذائي:

- الفواكه والخضروات: مطبوخة أو نيئة أو معلبة
- البقوليات (مثل العدس، الفاصوليا السوداء، الحمراء أو البيضاء، الحمص أو البازلاء، الفاصوليا العريضة، فول الصويا)
- البطاطس (البطاطس المهروسة، البطاطس المقلية رقائق البطاطس، الكينوا)
- خبز طازج، دقيق كامل، مع حبوب
- الحبوب (مثل الموسلي) والبذور الزيتية (مثل المكسرات واللوز)
- الحليب ومنتجات الألبان (مثل الزبادي والجبن الأبيض)
- الأجبان المخمرة (على سبيل المثال: الكاممبير، البري ...)، الرخامي
- (على سبيل المثال: الروكفور، فورمي ...) والطازجة (على سبيل المثال: بورسين)

- اللحوم: الدهنية، المملحة، المجففة، المدخنة، في الصلصة أو المعلبة
- مشتقات الحليب
- الأسماك: مدخنة، أو مملحة، أو مجففة، أو مغطاة بالبقسماط، أو معلبة
- حلزون البحر
- آيس كريم، شراب، مربى
- الدهون المطبوخة (الزيت، الزبدة، المارجرين ...)
- التوابل: المخللات والخردل والخل والتوابل القوية (مثل الفلفل الحلو والكاراي والفلفل) والأعشاب (مثل الزعتر وإكليل الجبل والريحان)
- المشروبات الكحولية وعصائر الفاكهة مع اللب.

• إعطاء الأولوية للأطعمة التالية:

- مرق الخضار المفطرة
- بقسماط
- المعكرونة والأرز والسميد والتابيوكا
- أجبان صلبة (مثل جبن غرويير Gruyère وكومتي Comté وكونتال (Cantal)
- اللحوم الخالية من الدهون (مثل لحم العجل والدواجن منزوعة الجلد)
- المطبوخة بدون دهون (مخبوزة، مسلوقة، مطبوخة على البخار)
- لحم خنزير أبيض منزوع الدهن
- أسماك طازجة أو مجمدة مطبوخة بدون دهن
- المحار (مثل بلح البحر) والقشريات (مثل الجمبري)
- بيض مطبوخ بدون دهن
- بسكويت، سكر، عسل، جبلي، شوكولاتة داكنة
- الدهون الخام (الزبدة، السمن، الزيت)
- الماء والشاي وشاي الأعشاب والقهوة الخفيفة والصودا الخالية من اللب
- التوابل: خل، عصير ليمون بدون لب أو بذور، ملح

يجب اعتبار جميع الأطعمة غير المدرجة في هذه القوائم محظورة

لا تستهلك ثمار التفاح (العنب والتين وما إلى ذلك) في غضون 6 أيام قبل تنظير القولون (أي قبل 3 أيام من بدء النظام الغذائي الخالي من البقايا) في نهاية فترة النظام الغذائي الخالي من الرواسب، استأنف نظامًا غذائيًا متنوعًا ومتوازنًا على مراحل، مع إعادة إدخال الأطعمة تدريجيًا:

- الخضار: ابدأ بالألياف الأقل غنى (مثل: الجزر المسلوق، الفاصوليا الخضراء، الهليون، الطماطم)
- الفواكه: ابدأ بالكومبوت
- منتجات الألبان: ابدأ بالحليب نصف الدسم ثم الجبن
- أعد تقديم الخضار النيئة والفواكه النيئة أخيرًا

قلس الرضيع متكرر ومؤقت وغير خطير.

عادة ما يختفي القلس:

• عندما يجلس الطفل أو يقف بمفرده؛

• أثناء تنويع الغذاء.

يمكن أن تساعد النصائح التالية في تقليل القلس:

- احترام الجرعات عند تحضير الزجاجات.
- تقليل كمية الحليب أثناء الوجبات وزيادة وتيرة الوجبات للتعويض (يجب أن تكون الكمية الإجمالية للحليب المعطى في اليوم (24 ساعة) هي نفسها).
- خذ فترات راحة أثناء الرضاعة للسماح لطفلك بالتجشؤ.
- لا تضعي طفلك للنوم مباشرة بعد تناول الزجاجات.
- لا تترك طفلك في الكرسي الهزاز أو مقعد السيارة لفترات طويلة.

إذا واجهت الأعراض التالية، فاطلب العناية الطبية على الفور:

- القلس مؤلم (الطفل يبكي).
- وجود آثار دم في القلس.
- طفلك يرفض تناول الطعام.
- طفلك يفقد الوزن.