

نصائح غذائية لتجنب الام البطن

الالتزام بنظام غذائي يومي يتيح لك فرصة تحديد الأغذية التي لا تتحملها، ومن ثم تقليل أو تجنب تناولها. يجب أن يكون نظامك الغذائي متنوعاً وكاملاً وأن يشمل على كل المجموعات الغذائية. لا تتناول وجبات كبيرة، ولكن من الأفضل تناول خمس وجبات معتدلة في نفس الموعد كل يوم: وجبة إفطار، وجبة في منتصف النهار، وجبة غداء، ووجبة ما بين الغداء والعشاء، ووجبة عشاء. تجنب مواقف الضغط: سوف تساعدك ممارسة الرياضة المنتظمة على تخفيف الضغط والتوتر. يجب أن تحدد نوع الألياف التي تتناولها، وأن تشرب ما لا يقل عن لترين من الماء يومياً، خاصة عندما تتناول أغذية بها ألياف. لا ترتد ملابس ضيقة. لا تدخن. ولا تتناول أكالات دسمة أو قهوة.

الأغذية	التي ينصح بها	المراقبة (حسب الاحتمال)	التي لا ينصح بها
منتجات الألبان	حليب الصويا واللوز والشوفان زيادي الصويا الألبان الجافة المبشورة ماركة "بارما"	الزبادي الطبيعي منزوع الدسم، والزبادي قليل اللاكتوز الذي يحتوي على المشقوق، والحليب قليل اللاكتوز.	حليب، أجبان طازجة، حلوى لبنية. أجبان دسمة تحتوي على <30% دهن
اللحوم/الطيور الأسماك	لحم العجل والثور الصغير، الدجاج، الديك، الأرناب والأسماك البيضاء: موسى والقموط. كامل (الدسم)	الأسماك الزرقاء: التونة والسردين والماكريل، الخ	لحم الخروف. قطع العجل أو الثور الدهنية. الأسماك المحفوظة وفواكه البحر في الصلصة.
البيض	صدر الديك.	لحم الظهر، الفخذ المشوي (الخالي من الدهون).	مقلية، محشوة، بالصلصة، الخ.
النشويات	البطاطس، الأرز، العجائن الإيطالية دون حشو، الخبز الأبيض، الدقيق والسميد.	البسكويت والكعك البيتي.	كل المتبقية
النباتات والخضراوات	الجزر، الفرع، الكوسة، الخس.	الكراث والفاصوليا المسلوقة، الفطر، الاسباراجوس الأبيض المسلوقة.	الخبز، التوست، الدقيق والحبوب المتكاملة بالبدور أو دونها. البقوليات. الحلوى والمخبوزات والكعك الصناعي وكعك الرجيم.
الفواكه	التفاح المبشور أو المسلوقة أو على شكل كمبوت. الكمثرى، الشمام، الموز الناضج.	الموالح، الكيوي، البرقوق، الفراولة.	الخيار، البصل النيء، الثوم، السبانخ، السلق، الكرنب، البروكلي، القرنبيط، الفلفل الأخضر. قشور، وبذور وسيقان جميع النباتات.
السكريات والحلوى	السكرين، الأسبرتيم، المربي بالسكرين.	السكر، العسل، المربيات والفواكه المسكرة باعتدال.	اللبان، الحلوى، السوربيتول، الفركتوز، الشيكولاتة. الحلوى والمخبوزات المخصصة لمرضى السكر.
الزيوت والدهون	الخام: زيت الزيتون وزيت عباد الشمس	الزبد والسمن النباتي	القشدة، كريمة اللبن، الجيلاتين، الصلصة الدهنية، بالبيقسماط، المقلبات.
التوابل	الملح والاعشاب	الليمون	الخل، التوابل الحارة، الفلفل، الثوم، مكعبات المرققة.
المشروبات	الماء، المنافع الرقيقة. قهوة الملت. مرقة الخضراوات.	عصائر الفواكه، القهوة والشاي منزوع الكافيين.	المياه الغازية، القهوة، المنافع المليئة، المرطبات. مرقة الدجاج واللحم.
طرق الطبخ	مسلوقة، على البخار، في الفرن، ملفوف بورق مزيت، على الصفيحة ومشوية.		مقلية، مطهوه بالظني البطيء والصلصات الدهنية.

الأم البطن