تعليم المريض/ مقدم الرعاية

كيفية اتباع نظام غذائي من المستوى 5 مُكون من الأطعمة المفرومة والرطبة

توضح هذه المعلومات طبيعة النظام الغذائي من المستوى 5 المُكون من الأطعمة المفرومة والرطبة وكيفية اتباعه. وتوضح كذلك كيفية اختبار قوام الطعام. كما تسرد الأطعمة المسموح بتناولها وتلك الممنوع تناولها أثناء اتباع هذا النظام الغذائي.

ما المقصود بالنظام الغذائي من المستوى 5 المُكون من الأطعمة المفرومة والرطبة؟

عندما تتبع النظام الغذائي من المستوى 5 المكون من الأطعمة المفرومة والرطبة، فإنك تتناول فقط الأطعمة:

- اللينة والرطبة.
- التي تتطلب القليل من المضغ.
- التي يسهل عليك هرسها بلسانك.
- المفرومة أو المُقطعة إلى قطع صغيرة للغاية.

يعني فرم الطعام سحقه أو قطعه أو تقطيعه إلى قطع صغيرة للغاية. يجب أن يكون حجم الأطعمة المفرومة 4 ملليمتر (0.16 بوصة) أو أقل. وهذا يعادل تقريبًا حجم الفجوة بين سنون شوكة الطعام العادية. قد يصعب فرم بعض الأطعمة حتى هذا الحجم.

أضف السوائل إلى الطعام للتأكد من رطوبته. ويمكنك إضافة أي سائل، بما في ذلك الماء أو الحليب أو الحساء أو المرق.

إذا كنت تجد صعوبة في فرم طعامك، فيمكنك هرسه باستخدام الخلاط أو مُحضر الطعام. لمعرفة المزيد، اقرأ *How To Follow a Level 4 Pureed Diet* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-to-follow-level-4-pureed-diet).

لمـاذا يتعين عليّ اتباع نظام غذائي من المستوى 5 مكون من الأطعمة المفرومة والرطبة؟

يجب عليك اتباع نظام غذائي مكون من الأطعمة المفرومة والصلبة في الحـالات التالية:

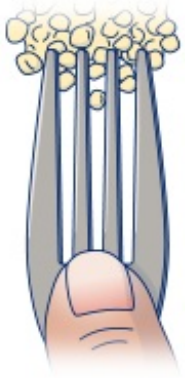
- إذا كنت مصـابًا بعسر البلع. وهذا معناه أنك تجد صعوبة في البلع.
- إذا لم يكن بإمكـانك قضم قطع الطعـام بشكل آمن.
- إذا كنت تشعر بألم عند مضغ الطعـام.
- إذا كنت تواجه صعوبة في مضغ الطعـام.
- إذا كنت تشعر بالإرهـاق عند مضغ الطعـام.

كيف لي أن أتأكد من أن الطعـام بالكثافة والقوام المناسبين؟

يمكنك التحقق من كثافة وقوام طعـامك بإجراء اختبار الشوكة واختبار إمـالة الملعقة. اتبع الخطوات الواردة في هذا القسم.

يمكن أن يتغير قوام طعـامك حسب درجة حرارته وطريقة طهيه. اختبر طعـامك قبل تناوله مباشرةً للتأكد من كثافته المناسبة.

اختبار الشوكة



الشكل 1. اختبار الشوكة

1. التقط بعض الطعـام بالشوكة.
2. تحقق من أن قطع الطعـام تثبت بين سنون الشوكة (انظر الشكل 1). يجب ألا تكون قطع الطعـام أكبر من هذه المسـافة، والتي تبلغ 4 ملليمترات (0.16 بوصة) تقريبًا.

اختبار إمـالة الملعقة



الشكل 2. اختبار إمـالة الملعقة

1. التقط بعض الطعـام بالملعقة. يجب أن يحـافظ الطعـام على شكله على الملعقة.
2. أَمِل الملعقة قليلاً إلى الجانب.
3. تحقق ممـا إذا كـان أي طعـام ينزلق من الملعقة.

ينبغي أن ينزلق الطعام بسهولة وألا يعلق أي طعام على الملعقة (انظر الشكل 2). لا بأس بقلب الملعقة سريعًا وبرفق لإسقاط الطعام عنها. يعتبر الطعام عالي الكثافة إذا التصق بالملعقة أو لم يسقط بعد إمالتها.

اختبار الضغط بالشوكة



الشكل 3. اختبار الضغط بالشوكة

ضع الشوكة على طعامك. اضغط بإصبع الإبهام على الشوكة (انظر الشكل 3). يكون الطعام لينًا بما يكفي إذا تم سحقه تمامًا ولم يرجع إلى شكله الأصلي.

ما الأطعمة التي يمكنني تناولها في النظام الغذائي من المستوى 5 المُكون من الأطعمة المفرومة والرطبة؟

فيما يلي بعض الأطعمة التي يمكنك تناولها أثناء اتباع هذا النظام الغذائي. نسرد كذلك بعض الأطعمة التي ينبغي عليك تجنبها.

يُرجى العلم بأن هذه الجداول لا تعتبر قوائم كاملة للأطعمة التي يمكنك تناولها في هذا النظام الغذائي. فربما تكون هناك أطعمة أخرى لا بأس بتناولها إذا اختبرتها ووجدت أنها مناسبة من حيث الحجم والقوام.

إذا واجهت صعوبة في بلع السوائل، فقد يوصيك أخصائي علم أمراض النطق واللغة بزيادة كثافة السوائل. إذا كنت بحاجة لزيادة كثافة السوائل، اقرأ *About Thickening Liquids* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-thickening-liquids).

الحليب ومنتجات الألبان

الحليب ومنتجات الألبان المسموح بها	الحليب ومنتجات الألبان الممنوع تناولها
• الزبادي الناعم. • مشروب الزبادي. • الجبنة القريش المهروسة جيدًا. • جبنة ريكوتا. • صلصات الجبنة والجبنة المبشورة والجبنة الكريمية. • الكريمة الحامضة. • الآيس كريم والزبادي المُجمد والجيلاتي والحليب المخفوق وعصائر الفاكهة المُثلجة.	• الزبادي ذو الطبقات الصلبة مثل المكسرات أو جوز الهند. • أنواع الجبنة الصلبة والجبنة بالمكسرات والفواكه والبذور. • قطع الجبنة بأي حجم.

الخضروات

الخضروات المسموح بهˇ	الخضروات الممنوع تناولهˇ
• الخضروات المطهية جيدًا والطرية المفرومة أو المُحضرة في الخلاط أو المهروسة، مثل الجزر والشمندر والقرع. وتُقدَّم على هيئة صلصة أو سˇائل ناعم وكثيف. • البازلاء، والبازلاء الكريمية، والذرة الكريمية ذات القشور الناعمة. يمكنك مزجهˇ لتحضير اليخنة والحسˇاء. • السبانخ الكريمية أو المفرومة فرمًا ناعمًا. • كسترد الخضروات.	• جميع الخضروات النيئة، وتشمل الخس. • الخضروات المطهوة التي يزيد حجمهˇ عن 4 ملليمترات. • الخضروات المطهية ذات الألياف أو الصلبة أو القاسية، مثل الخضروات المقلية سريعًا وقشر الباذنجان. • بذور الخضروات.

الأطعمة البروتينية

الأطعمة البروتينية المسموح بهˇ	الأطعمة البروتينية الممنوع تناولهˇ
• اللحوم الحمراء، مثل لحم البقر والسجق، بدون جلد أو غلاف. • الدواجن، مثل الدجاج والديك الرومي، بدون جلد أو عظم. • المˆكولات البحرية، مثل الأسمˇك والقريدس والمحˇار والاسكˇلوب. • البيض وبدائل البيض (ربمˇ يكون من الأفضل هرسه). • مˆكولات الصويا، مثل توفو والتيمبي. • البقوليات الرطبة، مثل الفول والعدس المطهو. وتُقدَّم على هيئة صلصة أو مرقة كثيفة وناعمة. • بدائل اللحومة المُحضرة الرطبة، مثل برجر الخضروات المصنوع من البروتينات النباتية والسجق النباتي. وتُقدَّم على هيئة صلصة أو مرقة كثيفة وناعمة. • الطواجن التي تضم قطع اللحوم الصغيرة أو المفرومة أو اللحوم الطرية. وتُقدَّم على هيئة صلصة أو مرقة كثيفة وناعمة. • الدجاج أو البيض أو سلطة التونة بدون خضروات نيئة، مˇ لم يتم تحضيرهˇ في الخلاط بشكل جيد. • زبدة المكسرات الناعمة المخلوطة بالأطعمة المسموح بتناولهˇ.	• القطع الكˇاملة من اللحوم أو الدواجن. • الدجاج والديك الرومي والأسمˇك بالعظم. • اللحوم بالجلد أو الغلاف الخارجي، مثل الهوت دوغ والسجق والنقانق. • اللحوم القاسية، مثل شرائح اللحم واللحم المقدد، حتى لو كˇانت مفرومة. • اللحوم المقلية. • المكسرات والبذور الكˇاملة.

الفواكة

الفواكه المسموح بهˆ	الفواكه الممنوع تناولهˆ
• الفواكه المُعلبة والمطهية. • الفواكه الطˆازجة الطرية والمُقشرة، مثل الخوخ، الكيوي، النكتارين، الكنتالوب، والشمˆام. • التوتيات الطرية ذات البذور الصغيرة، مثل الفراولة. • التفاح المهروس الناعم، الفواكه المهروسة، وأغذية الأطفال المصنوعة من الفواكه. • الموز الناضج. • الأفوكˆادو، ويشمل غموس الأفوكˆادو. يمكنك إضافة السوائل أو الصلصˆات الناعمة لهذه الأطعمة.	• قطع الفواكه اللينة أكبر من 4 ملليمترات أو الفواكه المُقدمة مع العصˆائر الإضافية. • الفواكه الطˆازجة ذات القشور صعبة المضغ أو البذور، مثل العنب والتفاح والكمثرى. • الفواكه الخشنة عˆلية اللُب والفواكه الغنية بالألياف، مثل الراوند والأناناس الطˆازج. • الفواكه الطˆازجة ذات المحتوى المˆائي العˆالي حيث ينفصل العصير عن الجزء الصلب بمجرد مضغه، مثل البطيخ. • الفواكه المجففة، والفواكه المجففة بالتجميد، والوجبات الخفيفة من الفواكه.

النشويات

النشويات المسموح بهˆ	النشويات الممنوع تناولهˆ
• جميع الحبوب المطهية السˆخنة، اللينة وجيدة الترطيب مع تصفيتهˆ من السوائل الزائدة. • الحبوب الباردة جيدة الترطيب مع تصفيتهˆ من السوائل الزائدة. • البطˆاطس المهروسة المخفوقة أو الناعمة. • المˆافن والبان كيك والوافل والبسكويت التي تُقدَّم رطبة. من الأفضل تقديم هذه الأطعمة مهروسة. • يجب تقديم هذه الأطعمة على هيئة صلصة كثيفة وناعمة لا تنفصل عن الطعˆام: ○ الأرز والكسكسي والكينوا غير الدبقة. ○ الأرز طويل الحبة، مثل أرز الياسمين والأرز البسمتي. ○ المعكرونة المطهية اللينة، المفرومة. ○ الحبوب الكˆاملة اللينة، مثل الشعير وفارو.	• الخبز أو التوست. • المقرمشات الجافة ورقائق البطˆاطس والفشار ورقائق ذرة التاكو.

الدهون

الدهون المسموح بهˆ	الدهون الممنوع تناولهˆ
• الزبدة والسمن النباتي والزيوت والكريمة والمˆايونيز والكريمة الحˆامضة والمرق.	• المكسرات والبذور الكˆاملة. • جوز الهند.

الحسىء

أنواع الحسىء المسموح بهى	أنواع الحسىء الممنوع تناولهى
• المرق أو حسىء لحم البقر. • أنواع الحسىء ذات القطع الصغيرة في حجم 4 مم أو أقل.	• أنواع الحسىء التي تضم قطع اللحوم أو الخضروات المقرمشة التي يتجاوز حجمهى 4 مم.

الحلويات

الحلويات المسموح بهى	الحلويات الممنوع تناولهى
• البودنغ الناعم والكسترد الناعم والكريمة المخفوقة. • الآيس كريم والشربات. • الجيلاتين (مثل Jell-O®)، والفواكه المُثلجة المنكهة، والمصىصىت المثلجة. • تشيز كيك نيويورك بدون قشرة. • الكعك والفطائر ذات القشور اللينة، والمعجنات بدون مكسرات أو فواكه مجففة. ويجب تقديمهى في حىالة رطبة ومفرومة للوفاء بمتطلبات الحجم. من الأفضل تقديم هذه الأطعمة مهروسة.	• الحلويات بجوز الهند أو المكسرات أو الفواكه المجففة. • ألواح الجرانولا وألواح البروتين وألواح الطاقة. • الكعك والفطائر ذات القشرة الصلبة. • السكاكر صعبة المضغ أو المقرمشة أو الصلبة. • الكوكيز المقرمشة.

غير ذلك

أطعمة أخرى مسموح بهى	أطعمة أخرى ممنوع تناولهى
• الملح، الفلفل الأسود، الكاتشب، المستردة، الأعشاب والتوابل. • الجيلي والمربى والفواكه المحفوظة بدون بذور. • عسل النحل، السكر، وبدائل السكر. • جميع أنواع الشراب، وتشمل شراب الشوكولاتة وشراب القيقب.	• الجيلي والمربى والفواكه المحفوظة ذات البذور.

قائمة نموذجية للنظام الغذائي من المستوى 5 المُكون من الأطعمة المفرومة والرطبة

استخدم هذه القائمة النموذجية للتعرف على أفكار لإعداد وجباتك من الأطعمة المفرومة والرطبة في النظام الغذائي من المستوى 5.

قائمة النظام الغذائي من المستوى 5 من الأطعمة المفرومة والرطبة

وجبة الإفطار	• كوب عصير برتقال • Cream of Wheat® مع الحليب والسكر • بيض مخفوق ومهروس بالسمن النباتي
وجبة خفيفة صباحية	• كسترد
وجبة الغداء	• سمك مفلطح مفروم مع صلصة الزبدة • معكرونة مطهية لينة • سبانخ مهروسة • جيلاتين، مثل Jell-O • موز مهروس • شاي مُحلى بالسكر.
وجبة خفيفة في الظهيرة	• بودينغ حلوى الزبدة
وجبة العشاء	• حساء نودلز الدجاج • لحم مفروم مع المرق • بطاطا حلوة مهروسة • فاصوليا مهروسة • خوخ مطهي مهروس • شاي مُحلى بالسكر. • شربات
وجبة مسائية	• Carnation Breakfast Essentials®

كيف تخطط لوجباتك في النظام الغذائي من المستوى 5 للأطعمة المفرومة والرطبة

ربما يكون من الصعب تغيير عاداتك الخاصة بتناول الطعام. ويُفضل التخطيط المسبق لوجباتك. فهذا يساعدك في الحصول على الكمية الكافية من الأطعمة المناسبة خلال أوقات تناول الوجبات.

فيما يلي بعض الأسئلة التي يمكنك التفكير فيها عند التخطيط لوجباتك:

- أين ستتناول طعامك؟ هل ستتناول الطعام في المنزل أو المطعم أو العمل، أو في منزل شخص آخر؟
- إذا كنت تتناول الطعام في مطعم، فهل يمكنك الاتصال مسبقًا وطلب إعداد وجبات خاصة لك؟
- هل لديك مطبخ وثلاجة؟ هل يمكنك غلي الماء؟ هل يمكنك استخدام الميكروويف؟ هل يمكنك استخدام الخلاط أو محضر الطعام؟
- هل يمكنك حمل ترموس للطعام المُعد بالفعل والجاهز للأكل؟ الترموس هو وعاء يحتفظ بسخونة

أو برودة الأطعمة أو السوائل.

نصائح لتناول الطعام في المنزل

يمكنك تغيير أغلب الأطعمة لتلبية احتياجاتك عن طريق فرمها فرمًا ناعمًا أو هرسها. وإذا لم يكن بالإمكان فرم الطعام فرمًا ناعمًا، فينبغي هرسه.

أجهزة وأدوات المطبخ التي تساعد في إعداد الطعام

فيما يلي بعض الأغراض التي يمكنك استخدامها لمساعدتك في إعداد الطعام في المنزل.

- **هرَّاسة البطاطس:** استخدم هرَّاسة البطاطس أو شوكة لهرس الأطعمة اللينة مثل الموز والأفوكادو والبطاطس.
- **السكين:** اقطع الطعام إلى قطع صغيرة بواسطة السكين بحيث تصبح في حجم 4 مم أو أقل.
- **مُحضر الطعام:** محضرات الطعام مفيدة لبشر الأطعمة وتقطيعها إلى شرائح وقطع صغيرة وفرمها وخلطها. وهي تتخذ أحجامًا مختلفة. إذا كنت تُحضِّر غالبًا حصة طعام واحدة، فاشتري محضر طعام صغيرًا.
- **المصفاة الشبكية المنزلية:** يمكنك استخدامها لتصفيه الفواكه والخضروات، وليس اللحوم. وهي غير باهظة التكلفة ومناسبة لإعداد حصة طعام واحدة، ولا تحتاج للكهرباء. غير أن استخدام المصفاة قد يستغرق وقتًا أطول من استخدام أجهزة وأدوات المطبخ الأخرى المدرجة هنا.

نصائح لتناول الطعام في المطاعم

تناول الطعام في المطاعم التي توفر أنواعًا مختلفةً من الأطعمة وتُجري التعديلات عليها بحيث تلائم الأشخاص الملتزمين بأنظمة غذائية خاصة. تقدم العديد من المطاعم الأطعمة المهروسة أو تُعد الأطعمة حسب احتياجاتك. اتصل مسبقًا وتحدث إلى المدير أو الطاهي. وربما تتفاجأ باستعدادهم التام لمساعدتك.

نصائح لإضافة المزيد من السعرات الحرارية إلى نظامك الغذائي

- تناول وجبات صغيرة 6 إلى 8 مرات يوميًا بدلاً من تناول 3 وجبات رئيسية.
- أضف ملعقتين إلى 4 ملاعق صغيرة من حليب جوز الهند المُعلب أو الكريمة إلى عصائر الفاكهة المثلجة والمشروبات المخفوقة والحبوب والزبادي لزيادة عدد السعرات الحرارية. ويمكنك كذلك إضافتها إلى الأطعمة المهروسة للحصول على سعرات حرارية ونكهة إضافية إلى جانب تطريتها.
- اختر أنواع الحساء الكريمية وليس الحساء الصافي.
- تناول البودينغ والكسترد بدلاً من الحلوى الجيلاتينية، مثل Jell-O.

- أضف الصلصات أو مرق اللحم أو الزبدة أو المزيد من الزيت النباتي إلى وجباتك.
- تناول الفواكه المخفوقة أو عصائر الفاكهة المثلجة المصنوعة بالزبادي أو الآيس كريم.
- اصنع مكعبات مثلجة من الحليب أو نكتار الفاكهة. استخدم هذه المكعبات المثلجة مرتفعة السعرات الحرارية في عصائر الفاكهة المثلجة أو للمحافظة على برودة المشروبات المخفوقة. وستضيف السعرات الحرارية إلى مشروباتك عند ذوبانها.
- تناول المشروبات الغنية بالسعرات الحرارية، مثل الحليب كامل الدسم، أو مخفوق الحليب، أو شراب البيض المبستر.
- استخدم المُكملات الغذائية التي يتم تناولها عن طريق الفم مثل Ensure® أو Boost®، حيث تعتبر قاعدة سائلة مغذية عالية السعرات الحرارية لإعداد عصائر الفاكهة المُثلجة أو المشروبات المخفوقة.
- أضف عسل النحل إلى عصائر الفاكهة المثلجة، أو الشاي، أو الزبادي، أو الحبوب الساخنة، أو العصائر المخفوقة، أو الآيس كريم.
- أضف الكريمة الحامضة، نصف ونصف، أو الكريمة الثقيلة، أو الحليب كامل الدسم إلى طعامك. ويمكنك إضافتها أيضًا إلى البطاطس المهروسة، والصلصات، ومرق لحم البقر، والحبوب، وأنواع الحساء، والطواجن.
- أضف الأفوكادو إلى الطعام أو عصائر الفاكهة المثلجة وقم بإعدادها في مُحضر الطعام.
- أضف زبدة المكسرات، مثل زبدة الفول السوداني، إلى المشروبات المخفوقة وعصائر الفاكهة المثلجة وقم بإعدادها في محضر الطعام.

نصائح لإضافة كمية أكبر من البروتين إلى نظامك الغذائي

- أضف التوفو المهروس إلى الخضروات المطهوة أو الحساء أو عصائر الفاكهة المثلج. ويمكنك أيضًا تناول التوفو بدلاً من الدجاج أو اللحوم إذا كنت تجد صعوبة في تناول البروتين الحيواني.
- أضف البيض المطهو المهروس إلى الحساء والمرق والخضروات المطهية.
- استخدم الزبادي اليوناني السادة كامل الدسم لصنع عصائر الفاكهة المثلجة، والصلصات الكريمية، أو حيثما تستخدم الكريمة الحامضة.
- استخدم مسحوق بروتين عادي، مثل مسحوق بروتين مصل الحليب أو البازلاء، في السوائل والمشروبات المخفوقة.
- أضف جبنة ريكوتا كاملة الدسم لترطيب الطعام وإضافة المزيد من السعرات الحرارية والبروتين.
- أضف الجبنة القريش إلى عصائر الفاكهة المثلجة أو الفاكهة المهروسة.

معلومات الاتصال

إذا كانت لديك أي أسئلة أو إذا كنت تريد تحديد موعد مع خبير تغذية سريري، فيُرجى الاتصال بهاتف رقم 212-639-7312.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان