



Changing Lives!

## العودة الى المسار الصحيح .... ٢٠١٦

النشرة الدورية يناير ٢٠١٦

### حيل صغيرة لتخفيض السرعات الحرارية و تناول الطعام الصحي



### كيف تعود إلى عادات الأكل الصحي بعد الإكثار من الطعام

#### ١ إعادة البدء بالعادات الصحية

- تجنب مواقف "التخلي عن"
- إغفر لنفسك
- ابدأ بتسجيل أهدافك اليومية.
- ضع برنامج لوجباتك و للرياضة
- لا تعتمد إلى قياس وزنك بشكل يومي

#### ٢ العودة الى الأكل الصحي

- اطبخ و حضر وجبات الطعام في المنزل
- تناول المأكولات الغنية بالألياف و بالبروتين على وجبة الإفطار
- تناول صحن سلطة كبير على الغداء
- تناول سنك غني بالبروتين بعد الظهر
- أكثر من شرب المياه
- أترك قضمت صغيرة من الطعام في صحنك

#### ٣ إضافة ممارسات أخرى لدعمك

- الرياضة
- احصل على ٨ ساعات من النوم: لأن ذلك يساعدك في تحسين المزاج و التحكم بالشهية
- إبحث عن مجموعة دعم
- يوميًا، كرر العبارة التالية: "أنا أفعل أفضل ما يمكنني لأعود إلى المسار الصحيح مع الأكل الصحي"

## ما هو مرض السيلياك؟

هو اضطراب في الجهاز الهضمي الذي يحدث نتيجة رد فعل على الغلوتين. نظام المناعة في الجسم يرد على الغلوتين فيسبب ضررا في الأمعاء مما يؤدي الى سوء امتصاص المواد الغذائية.

## ما هي أعراض مرض السيلياك؟

دُكرت الأعراض باللون الأخضر في معظم الأحيان

### نقص الفيتامينات

فقر دم  
نقص الكالسيوم  
نقص فيتامين ب ١٢  
نقص فيتامين د

### السلوكية

القلق  
الغضب الغير عقلائي  
تقلب المزاج  
الإنفعال  
فقدان الذاكرة

### البشرة

حب الشباب  
هشاشة الأظافر  
القشرة  
شحوب الوجه  
سرطان الجلد

### متفرقات

تعب دائم  
حرقة بالمعدة  
بواسير  
ارتفاع ضغط الدم  
خمول الغدة الدرقية  
انخفاض مستوى السكر في الدم

### فموي

رائحة نفس سيء  
مشاكل اللثة  
تقرحات الفم  
تورم اللثة

### خصائص نسائية

انقطاع الطمث المبكر  
الإجهاض المتكرر  
فترة حيض مؤلمة و ثقيلة  
العقم

### المعوية

الإرتجاع المريئي  
نفخة  
إمساك  
انقطاع الشهية  
ألم المعدة

### مفاصل / عضلات

وجع الظهر  
تشنجات الرجلين  
انتفاخ اليدين و الرجلين



## برنامج "خالي من الغلوتين" من دايت سنتر

مركز «دايت سنتر» هو المركز الأول و الوحيد في الكويت الذي يقدم قائمة طعام مخصصة لمرضى السيلياك من خلال برنامج «خالي من الغلوتين»

هذا البرنامج هو عبارة عن اشتراك لمدة ٢٨ يوما مع زيارة أسبوعية لأخصائية التغذية التي ستحدد السعرات و الشروط الغذائية التي يحتاجها كل شخص.

الكثير من مرضى السيلياك الذين اختاروا الإنضمام إلى برنامج ال "خالي من الغلوتين" من دايت سنتر أحسوا براحة فورية في الأسبوعين الأولين من اشتراكهم.

خلال فترة اشتراكك ستستمتع بتنوع المأكولات اللذيذة و المغذية الخالية من الغلوتين.

قائمة طعام برنامج "خالي من الغلوتين" في دايت سنتر توفر أطباق لذيذة أعدت بالطحين الخالي من الغلوتين و/أو المنتجات، بحيث لا تحرهم من طعامك المفضل كالباستا و البيتزا، و الفطائر و المناقيش، و الكيك و الكوكيز.

لأن حتى أصغر كمية من الغلوتين يمكن أن تسبب ضرر في الجهاز الهضمي لمرضى السيلياك، فإن مطبخ الدايت سنتر مجهز بجزء مستقل مخصص لإعداد الوجبات الخالية من الغلوتين لتجنب التلوث المتبادل مع الطعام الذي يحتوي على غلوتين.