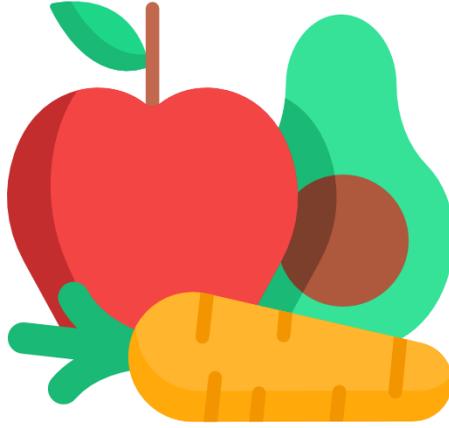




مدينة الملك فهد الطبية  
King Fahad Medical City



عدم تحمل الفركتوز  
الوراثي (الفركتوسيميا)

**Fructosemia**

هو أحد الأمراض الوراثية الناجمة عن خلل في استقلاب  
"التمثيل الغذائي" المواد النشوية.

يحدث هذا المرض نتيجة نقص في أحد الإنزيمات التي تعمل  
على تكسير سكر "الفركتوز" وهو نوع من أنواع السكريات  
الأحادية الموجودة في سكر الطعام، والعديد من الفواكه.  
نتيجة لذلك تتجمع المواد السامة في الجسم والتي تعيق  
تكوين الجللايكوجين.

عندما يتم إدخال الفركتوز أو السكروز أو السوربيتول في  
النظام الغذائي تظهر أعراض منها:

القيء، الاسهال

سوء التغذية

الخمول

التشنجات أو  
الغيوبة

التعرق

الارتعاش

وهناك أعراض طويلة المدى في حال استمر الطفل في

تناول طعام يحتوي على الفركتوز منها:



تأخر في النمو، ضعف الكبد، تضخم الكبد،

النزيف، اليرقان، استسقاء، وسوء تغذية.

### نتائج دعم التغذية:

- مع اتباع نظام غذائي خالي من الفركتوز، يختفي القيء على الفور.
- يتم الوصول إلى الوزن وطول النمو الطبيعي في غضون عامين أو ثلاثة أعوام.
- قد يموت بعض الرضع الذين يعانون من فشل كبدي حاد إذا تم تجاهل التشخيص. وفي معظم الحالات، تكون النتائج ممتازة.

## الإرشادات الغذائية:

- إزالة أو تقليل سكر الفركتوز الموجود في الفاكهة، السكروز "سكر الطعام"، السوربيتول "بديل من بدائل السكر" إلى أدنى كمية متوافقة مع النظام الغذائي.
- تجنب الصيام المطول.
- المراقبة والاهتمام بوظائف الكبد والكلى الطبيعية.

## فركتوز، سوربيتول، سكروز:

- إزالة جميع الأطعمة التي تحتوي على الفركتوز، السوربيتول، أو السكروز من النظام الغذائي حتى عمر ٣ سنوات.
- بعد ٣ سنوات من العمر، يمكن تناول ١٠ إلى ٢٠ ملغ/كجم من وزن الجسم أو حسب ما يتطلبه من خصائص التغذية.

## البروتين:

- ينصح بتناول كميات غذائية يومية أعلى إلى حد ما من الرضع والأطفال والبالغين العاديين.
- قد ينصح تناول البروتين ما يصل إلى مرتين أعلى من الموصى بها دون أي آثار سلبية إذا كانت وظائف الكبد طبيعية.

## الطاقة:

- المدخولات الغذائية اليومية الموصى بها هي نفسها بالنسبة للرضع العاديين والأطفال والبالغين.
- يجب أن يتم تناول كميات كافية للحفاظ على زيادة الوزن الطبيعي في الرضع والأطفال والحفاظ على الوزن المناسب للطول في البالغين.

## السوائل:

- كحد أدنى ١,٥ مل من السوائل لحديثي الولادة، و ١,٠ مل للأطفال والبالغين لكل سعر حراري.

## المبادئ التوجيهية الغذائية لعدم تحمل الفركتوز

### الوراثي (HFI)

الأطعمة المحظورة	الأطعمة المسموح بها	فئة الطعام
منتجات الحليب مع السكر المضاف (الزبادي المحلاة، زبادي الفاكهة، مخفوق الحليب، حليب الشوكولاته)	حليب، جبن، بيض	منتجات الألبان
النقانق واللحوم المصنعة. أي لحوم أخرى حيث يتم استخدام السكر في المعالجة	لحم البقر، لحم العجل، لحم الضأن.	اللحوم
لا يوجد	جميع الأسماك	الاسماك
لا يوجد	دجاج، ديك رومي	الدواجن

الأطعمة المحظورة	الأطعمة المسموح بها	فئة الطعام
الحبوب المحلاة أو المغلقة بالسكر	الحبوب المطبوخة أو الجاهزة للأكل (باستثناء الحبوب المحلاة والمغلقة بالسكر)	الحبوب
جميع الفواكه وعصائر الفاكهة، بما في ذلك القرع، ومستخلصات الفاكهة.	لا يوجد	الفاكهة
جميع الخضروات الأخرى، بما في ذلك البطاطا الحلوة	الهلين والملفوف والقرنبيط والكرفس والفاصوليا الخضراء والفلفل الأخضر والخس والمكسرات والبصل والبطاطس والسبانخ والفاصوليا الشمعية	الخضروات

الأطعمة المحظورة	الأطعمة المسموح بها	فئة الطعام
<p>أي الخبز أو بسكويت محضر مع الفركتوز أو السكر أو السكر أو السوربيتول</p>	<p>الخبز المحضر بدون الفركتوز أو السكر أو السكر أو السوربيتول. البسكويت، الصودا والموالح</p>	الخبز
<p>المايونيز والخردل وصلصات السلطة المصنوعة من السكر</p>	<p>الزبدة والسمن والزيت والمايونيز، الخردل المحضر بدون السكر</p>	مصادر الدهون
<p>جميع الحلويات التي تحتوي على السكر (كعكة، فطيرة، الكوكيز، حلوى، جيلي، الآيس كريم، الشربات، العسل، عصير الفاكهة)، السكر والسكر والسوربيتول والفركتوز</p>	<p>جيلي الحمية، الآيس كريم للحمية، بودينغ للحمية. الزبادي الطبيعي، محليات الجلوكوز، ديكستروز، دكسترين، المالتوز وصفر السعرات الحرارية</p>	الحلويات والمحليات

الأطعمة المحظورة	الأطعمة المسموح بها	فئة الطعام
<p>الكاتشب وأي صلصات أخرى، التوابل التي تحتوي على السكر، المربي، المشروبات الغازية، الصودا، زبدة الفول السوداني إذا تم تحضيرها بإضافة السكريات، العلكة المحتوية على السوربيتول</p>	<p>عصائر الخضروات، القهوة والشاي، الملح، الفلفل والمرق أو الحساء من الخضروات المسموح بها، بعض بدائل السكر، بعض مشروبات الحمية، المعكرونة، الأرز، القرفة، الثوم وبذور الخشخاش. زبدة الفول السوداني (نقية خالية من إضافات السكر)</p>	<p>غيرها</p>

# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التغذية العلاجية للأطفال



HEM1.20.0001039

