



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



الحمية الغذائية للحساسية من الأطعمة المتعددة

Diet for allergies from multiple foods

حساسية الطعام

حساسية الطعام هي رد فعل غير طبيعي مناعي تجاه الطعام المتناول، مما يؤدي إلى أعراض سريرية.

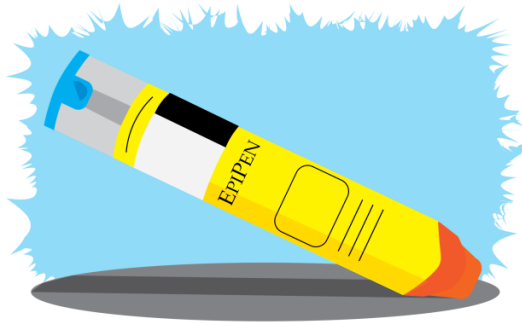
المواد المثيرة للحساسية الشائعة تشمل:

- القمح 
- حليب البقر 
- فول الصويا 
- البيض 
- السمسم 
- الفول السوداني 
- الأسماك والمحار 
- شجرة الجوز 

الحساسية المفرطة هي رد فعل تحسسي شديد


يحدده أي من العلامات التالية:

- صعوبة في التنفس
- تورم اللسان
- تورم/ضيق في الحلق
- صعوبة في الكلام وأو صوت أجش
- سعال مستمر
- استمرار الدوخة أو الانهيار
- شحوب



يمكن تصنيف الحساسية الغذائية إلى ٣ أنواع

علامات ظهور الحساسية	وقت الحدوث	
<ul style="list-style-type: none"> - تورم في الشفاه والوجه - والعينين - بقع - ألم الأسنان - ألم في البطن والقيء - الأكزيما أو الطفح الجلدي 	<ul style="list-style-type: none"> عادة ما تكون الأعراض ذات بداية سريعة: - خلال أقل من ٣٠ دقيقة عند الأطفال - خلال أقل من ساعتين عند البالغين 	<u>النوع الأول</u>
<ul style="list-style-type: none"> - تأخر الأكزيما - تأخر القيء والاسهال - تكرر عدد مرات الإخراج - الدم أو المخاط في البراز - التهيج وعدم الاستقرار عند الرضع 	<ul style="list-style-type: none"> تحدث الأعراض عادة بعد ٢-٢٤ ساعة من تناول البروتين الغذائي 	<u>النوع الثاني</u>
<ul style="list-style-type: none"> - تشمل حالات التهاب المريئي الإيزونوفيلي - الأكزيما 		<u>النوع الثالث</u>

الأطعمة البديلة	الأطعمة المثيرة للحساسية
<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>مصادر الكالسيوم:</u> - حليب فول الصويا - الحليب الخاص لعلاج الحساسية. - حليب صويا المعزولة أو أرز أو جوز أو شوفان ○ <u>مصادر البروتين:</u> - اللحوم والدواجن - البقوليات - المكسرات - الحبوب الكاملة - فول الصويا 	<p>حليب بقري</p> 
<ul style="list-style-type: none"> - اللحوم والدواجن - البقوليات - المكسرات - الحبوب الكاملة 	<p>الصويا</p>  <p>البيض</p> 

الأطعمة البديلة	الأطعمة المثيرة للحساسية
<ul style="list-style-type: none"> - الشوفان - الأرز - الكينوا - القطيفة - الجاودار - الحنطة السوداء - الشعير - الذرة - الدخن 	<p>القمح</p> 
<ul style="list-style-type: none"> - اللحوم - الحبوب الكاملة - البقوليات - الخضروات - زيوت 	<p>المكسرات</p> 

الأطعمة البديلة	الأطعمة المثيرة للحساسية
<ul style="list-style-type: none"> - اللحوم والدواجن - الحبوب الكاملة - البقوليات - زيت الخضروات 	<p>السّمك والمحار</p> 
<ul style="list-style-type: none"> - الأسماك والمحار - الحبوب الكاملة - البقوليات - البذور والمكسرات 	<p>اللحم والدجاج</p> 

أنواع الحليب الخاصة بعلاج حساسية الحليب البقري

حليب الأم

• لكل الأطفال

حليب الصويا مثل حليب الأيزوميل

• للأطفال أكبر من ٦ أشهر فقط
• للأطفال الذين ليس لديهم حساسية من الصويا

حليب متكسر البروتين إلى أجزاء صغيرة جدا مثل اليرنوبا أو أبتاميل بيبتي جونيور

• للأطفال الذين لديهم تحسس شديد من الحليب
ومن أطعمة متعددة

حليب الأحماض الأمينية مثل النيوكيت

• في حال عدم تحمل حليب المتكسر البروتين إلى
أجزاء صغيرة جدا

حليب الرز المتكسر مثل بليميل بلص أتش آر

• للأطفال الذين لديهم تحسس شديد من الحليب
ومن أطعمة متعددة

خيارات علاج حساسية الحليب للأطفال أكبر من

عمر السنة

حليب خاص
بحساسية الحليب
(أبتاميل بيبتي
جونيور أو نيوكيت)

الاستمرار على
حليب الأم



شراب الشوفان أو
اللوز أو جوز الهند

حليب الصويا أو الرز
أو جوز الهند



يجب تناول حبوب كالسيوم ١٢٠ ملغ لكل ١٠٠

بعض أنواع الحليب الغير مسموح تناولها
لمن لديه حساسية من الحليب:

- الحليب الخالي من اللاكتوز
- حليب الثدييات الأخرى مثل حليب الماعز

قراءة ملصقات الطعام

- يجب على من لديهم حساسية غذائية قراءة الملصق والتأكد من:

١- المكونات وعمليات التصنيع في كل مرة يشترون المنتج لأنها قد تتغير

٢- قوائم المكونات وبيانات الحساسية التحذيرية

٣- عبارة "خال من" الأطعمة المسببة للحساسية مثل: خال من الفول السوداني

- قد يحتاج الأفراد الذين يعانون من الحساسية الغذائية إلى الاتصال بالمصنعين للحصول على معلومات إضافية بخصوص خطر التلوث المتبادل من مسببات الحساسية الغذائية.

البطاطة الغذائية	
حجم الحصة	١ كوب (٢٢٨ جم)
عدد الحصص في العبوة	٢
النسبة في الحصة الواحدة	السعرات الحرارية من الدهون ١١٠
السعرات الحرارية	٢٠٠
* القيمة اليومية %	
الدهون الكلية ١٢ جم	٪١٨
الدهون المشبعة ٣ جم	٪١٥
الدهون غير المشبعة للحد من ١٠ جم	٪١٠
الكوليسترول ٣٠ ملجم	٪٢٠
الصوديوم ٤٠٠ ملجم	٪٨٠
البروتينات الكلية ٣١ جم	٪١٠
الألياف الغذائية ٣ جم	٪٠
السكر ٥ جم	٪٠
البروتين ٥ جم	٪٠
فيتامين أ	
٪٢	
فيتامين ج	
٪٢٠	
الكالسيوم	
٪٤	
الحديد	
* نسبة القيمة اليومية مبنية على نظام غذائي ٢٠٠٠ سعر حراري والتي من المفترض أن تلحق بالعبوة أو على حسب الأمتداد اليومي.	
النسبة المئوية	
٢٤٠٠	٢٠٠٠
الدهن ٨٠ جم	١٥ جم
الدهن المشبع ٢٤ جم	٣ جم
الدهن غير المشبع ٣٠٠ جم	١٠ جم
الكوليسترول ٣٠٠ جم	٣٠ جم
الصوديوم ٤٠٠ جم	٤٠ جم
البروتين ٣١ جم	٣١ جم
السكر ٥ جم	٥ جم
البروتين ٥ جم	٥ جم

ردة الفعل المتماثلة للتحسس من نوع البروتين

ظهور نفس الأعراض والعلامات في حال التعرض للبروتينات المتماثلة لأطعمة مختلفة.

الأفراد الذين لديهم حساسية من:	سيكون لديهم حساسية من:
حليب البقر	حليب الماعز بنسبة ٩٠%
الكاجو	الفستق
السمك	الأسماك الأخرى بنسبة ٧٥%
الجمبري	القشريات الأخرى مثل سرطان البحر
القول السوداني	البقول الأخرى مثل الصويا بنسبة ٥%



حساسية اللاتكس

- حساسية اللاتكس هي حساسية من المطاط الطبيعي.
- قد يكون المصاب بحساسية اللاتكس حساس لبعض الأطعمة مثل:
 - الموز
 - الأفوكادو
 - البرقوق
 - الفراولة
 - الكيوي
 - الطماطم
- أعراض حساسية اللاتكس:
 - الحكة مع الاتصال المباشر
 - انتفاخ الشفتين أو الوجه أو اللسان
 - الحساسية المفرطة مثل: صعوبة شديدة في التنفس وانخفاض ضغط الدم والتهاب الجلد
 - للوقاية من أعراض حساسية اللاتكس يجب تجنب المادة أو الأطعمة المسببة لهذه الحساسية.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التغذية العلاجية للأطفال



HEM2.18.000494

