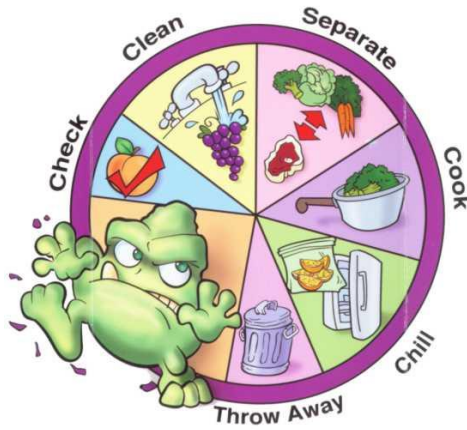




مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



الحمية منخفضة البكتيريا

Low Bacteria Diet

؟ ما هي الحماية منخفضة البكتيريا؟

هي حماية غذائية تستثني الأطعمة التي تحتوي على نسبة كبيرة من البكتيريا الطبيعية.

ما هو الهدف منها؟

تحتوي الكثير من الأطعمة على البكتيريا المتواجدة طبيعياً فيها، و تساعد هذه الحماية على تقليل مخاطر انتقال البكتيريا عبر الطعام، حيث يعاني بعض مرضى الأورام من نقص المناعة مما يؤكد ضرورة اتباع هذه الحماية.

ينصح باتباع الحماية منخفضة البكتيريا قبل
و بعد تلقي المريض للعلاج الكيميائي أو
للعلاج الإشعاعي

الإرشادات الغذائية للحمية المنخفضة البكتيريا:

قبل البدء:

احرص على إعداد الطعام في مكان تتوفر فيه الشروط اللازمة لسلامة الغذاء. اعتن بالنظافة العامة و اغسل يديك جيداً قبل و بعد تحضير الطعام.

أثناء تحضير الطعام :



استخدم ألواح تقطيع مختلفة لكل من
اللحوم والخضروات.



اطبخ الطعام حتى يستوي كلياً و احرص
على حفظه ساخناً حتى يقدم.



حافظ على الأكل الساخن في درجات
حرارة عالية، أكثر من ٦٠ درجة مئوية و
البارد في درجات حرارة منخفضة، أقل من
٤ درجة مئوية.

ينبغي عليك ..

التخلص من الطعام إذا وضع في درجة حرارة الغرفة
لأكثر من ساعتين، لكن هذا لا ينطبق على الأطعمة التي
تؤكل و تخزن في درجة حرارة مماثلة لدرجة حرارة
الغرفة مثل رقائق البطاطس، البسكويت و زبدة الفول
السوداني.



التأكد من تاريخ الصلاحية الموجود على بعض الأطعمة
و المشروبات و تتخلص منها فوراً عند حلول تاريخ
انتهاء صلاحيتها

إذا كنت ترغب في تخزين الأطعمة يجب وضعها فوراً
في الثلاجة إذا كانت ستستخدم خلال ثلاثة أيام، أما عند
رغبتك في تخزين الطعام لفترة أطول تصل إلى ستة
أشهر فيجب حفظها في الفريزر .

حافظ على إغلاق الثلاجة باستمرار بدون الفتح المتكرر

تجنب موائد السلطات في المطاعم و عينات الطعام
المجانية المكشوفة التي توزع في بعض المحلات

تجنب تناول الفواكه و الخضروات المكشوفة أو

المقطعة قبل غسلها و تنظيفها جيداً



قائمة بالأطعمة المسموحة و الممنوعة عند

اتباع الحمية منخفضة البكتيريا

الأنظمة الممنوعة	الأطعمة المسموحة	الصف الغذائي
- الخبز المصنوع من حبوب نيئة، الشوفان النيئ. - المكرونة الغير مطبوخة جيداً. - سلطة المكرونة مع الخضروات النيئة أو البيض.	-الخبز العربي والصامولي (أبيض أو أسمر) و الخبز المحمص الفرنسي. - الكرواسان، كيك، بان كيك، وافلز. - رقائق الذرة أو الشوفان، البسكويت المملح، والقمح ،	الخبز والحبوب    

	والأرز.	
– الخضروات التي لا تحتوي على قشور . –السلطة المعلبة أو التي تحضر في المطاعم. – عصائر الخضار الغير مبسترة.	–جميع الخضروات الطازجة بعد تقشيرها و المعلبة و المجمدة (بعد أن تغسل جيداً). – عصائر الخضار المعلبة.	الخضروات 
– الفواكه النيئة و التي لم تغسل جيداً. – العصائر الغير	– الفواكه المعلبة و المجمدة، العصائر المبسترة. – صلصة التفاح المطبوخة، الفواكه	الفواكه 



مبسترة.	المطبوخة الطازجة (بعد أن تغسل جيداً). - الفواكه المجففة، سلطة فواكه معلبة.	
- الحليب و اللبن و الأجبان و منتجاتها الغير مبسترة. - الزبادي و الآيس كريم الذائب (بعد التجميد).	- اللبن و الحليب المبستر و منتجات الألبان (قشطة ، لبنه ، زبادي). -الحليب المعلب بنكهات الموز، الفراولة و الشوكولاته. - حليب ساخن مغلي. - ميلك شيك بنكهات الفانيلا و	الحليب   

الشوكولاته.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

(قسم التغذية العلاجية)



King-fahad-medical-city



@Kfmc_Riyadh

You
Tube

KfmcRiyadh



8001277000

HEM1.18.000297

