

الغذاء هو الدواء

التغذية العلاجية في مواجهة السمنة

د. ريان زيدان الحرگاني
M.B.Ch.B/ M.Sc./ Ph.D



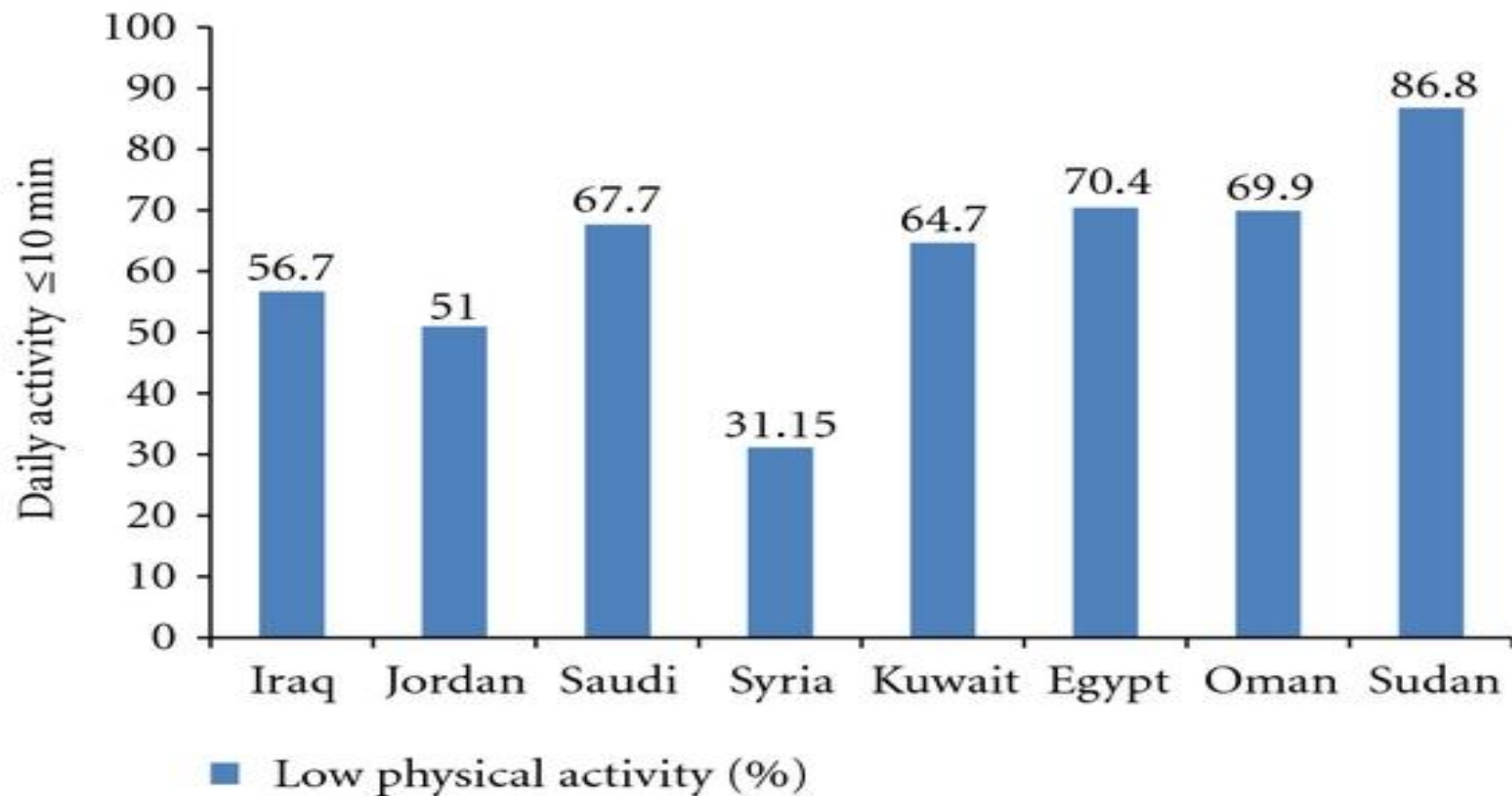
تعريف السمنة

زيادة مؤشر كتلة الجسم عن 30

مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كغم) / مربع الطول (سم)



انتشار السمنة في العراق



اسباب السمنة

عوامل وراثية

قلة النوم

قلة الحركة و زيادة الاكل غير الصحي

خلل الهرمونات

خمول الغدة الدرقية

نقص فيتامين دي 3

بعض الأدوية، مثل مضادات الاكتئاب، ومضادات الالتهاب، وبعض أدوية السكري،

والصرع، و الكورتيزون

اتباع نظام غذائي غير صحي: يساهم تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية مثل:
المقليات، والسكريات، والمخبوزات و كثرة استهلاك الاكلات السريعة

الافراط في تناول الطعام

في حال كان معدل استهلاك السعرات الحرارية بشكل أكبر من حاجة الجسم وبدون صرف طاقة وحركة مقابل هذا الاستهلاك يقوم الجسم عندها بتخزين الدهون الزائدة وتراكمها في الجسم، فيؤدي ذلك إلى زيادة الوزن والوصول إلى السمنة المفرطة.

هناك أطعمة غنية بالسعرات الحرارية، ويكون أثرها على الوزن أكثر من غيرها، ومنها: الوجبات السريعة. الطعام المقلي. الأطعمة التي تحتوي كميات كبيرة من السكر. العصائر المصنعة. المشروبات الغازية. الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات كالخبز والأرز.

قلة النشاط البدني

قلة ممارسة الرياضة، واتباع روتين يومي خالي من الحركة والنشاط يقلل من معدل حرق الدهون، كما تؤثر قلة الحركة والامتناع عن ممارسة الرياضة الخفيفة سلبًا على نظام عمل الهرمونات، وعمل الجهاز الهضمي، لذا هي من أهم أسباب السمنة المفرطة. وبينت دراسات بأن زيادة النشاط البدني يحافظ على هرمون الإنسولين ضمن المستويات الطبيعية، فاضطراب مستويات الإنسولين في الجسم يؤدي إلى زيادة الوزن.

قلة النوم

بينت الدراسات التأثير السلبي لقلة النوم الذي يتمثل في خطر زيادة الوزن عند الأطفال والبالغين، ويكون ذلك بتأثير قلة النوم على هرمونات الشهية، حيث يؤدي السهر الى تثبيط هرمون الشبع (الليبتين) و بالتالي زيادة الشهية للطعام مما يؤدي الى السمنة.

تكيس المبايض المتعدد

خلل في هرمونات الغدة النخامية المحفزة للمبيض
مما يؤدي الى السمنة وظهور الشعر غير الطبيعي في الوجه و الجسم و البطن و ظهور
حبوب الشباب في الوجه و الصدر مع علامات مقاومة الانسولين

مضاعفات السمنة

ارتفاع ضغط الدم و تصلب الشرايين
الجلطات والذبحات القلبية
احد اسباب سرطان القولون و البنكرياس و المعدة و الغدة الدرقية
مقاومة الانسولين و داء السكري
الكابة والانعزال عن المجتمع والتعرض للتنمر
العقم وتاخر الانجاب في المستقبل
البلوغ المبكر عند الاطفال

كيف يتم التشخيص؟

علاج السمنة

نظام غذائي يحدده طبيب التغذية كالصيام المتقطع ورجيم السعرات الحرارية
ادوية التنحيف اما حبوب او ابر التنحيف
علاج اسباب السمنة

تغيير نمط الحياة

ممارسة الرياضة

تعتبر الرياضة عنصراً أساسياً في علاج السمنة، حيث تعمل على حرق السعرات الحرارية الزائدة وتحسين الصحة العامة، ويُوصى بممارسة ما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط البدني متوسط الشدة أسبوعياً، مثل المشي السريع والسباحة وركوب الدراجات، مع زيادة تدريجية في الشدة والمدة، والاستعانة بالأنشطة اليومية كصعود الدرج، ودمجها مع نظام غذائي صحي لتحقيق نتائج فعالة ومستدامة.



الكيتو دايت

رجيم الكيتو دايت هو نظام غذائي يعتمد على تقليل الكربوهيدرات بشكل كبير (أقل من 50 جرامًا يوميًا) وزيادة الدهون الصحية والمعتدلة، مما يجبر الجسم على حرق الدهون بدلاً من الكربوهيدرات لإنتاج الطاقة، ويدخل الجسم في حالة تُسمى "الكيتوزية" حيث يُنتج الكبد الكيتونات لاستخدامها كمصدر للطاقة. هذا النظام قد يساعد في فقدان الوزن وتحسين مستويات السكر في الدم، لكنه يتطلب إشرافًا طبيًا لتجنب الآثار الجانبية وضمان توازن العناصر الغذائية.

تشمل مخاطر الكيتو دايت قصيرة المدى، مثل الصداع والإرهاق، بالإضافة إلى مشاكل الجهاز الهضمي كالإمساك، وحصىات الكلى، ونقص الفيتامينات والمعادن بسبب تقييد تناول الألياف والفواكه والحبوب. كما أن هناك زيادة محتملة في الكوليسترول الضار، وزيادة العبء على الكبد، ومشكلات في صحة العظام على المدى الطويل.

الكبد الدهني

الصيام المتقطع

الصيام المتقطع هو نمط غذائي يتم فيه التناوب بين فترات تناول الطعام وفترات الصيام، مع التركيز على توقيت تناول الوجبات وليس أنواعها بالضرورة. تتضمن الطرق الشائعة صيام 16 ساعة يوميًا

أو نظام "5:2" الذي يتضمن تناول الطعام بشكل طبيعي 5 أيام وتقليل السعرات الحرارية في يومين آخرين. يهدف الصيام المتقطع إلى تقليل السعرات الحرارية، حرق الدهون، وتحسين الصحة الأيضية، ويحتاج إلى الالتزام بجدول زمني محدد.

رجيم السعرات الحرارية

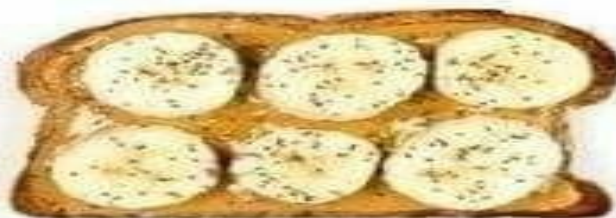
رجيم السعرات الحرارية يعتمد على مبدأ بسيط وهو تناول سعرات حرارية أقل مما يحتاجه الجسم، وذلك لإنقاص الوزن من خلال دفع الجسم لاستخدام السعرات اللازمة ثم تقليلها بمقدار 500-750 سعرة حرارية، مع التركيز على تناول الأطعمة الصحية قليلة السعرات وشديدة الشبع مثل البروتينات والألياف، والحرص على ممارسة النشاط البدني بانتظام للحفاظ على صحة الأيض وخسارة الوزن بشكل صحي.

300 CALORIES

Carbs: 34 g
Protein: 11 g
Fat: 14 g
Fiber: 8 g

amdelherbal.com

Peanut butter, banana & chia toast



Simple egg sandwich & 1/2 cup sliced strawberries



400 CALORIES

Carbs: 40 g
Protein: 19 g
Fat: 21 g
Fiber: 9 g

amdelherbal.com

Cheesy egg scramble, 1 slice whole wheat toast & 2/3 cup blueberries



500 CALORIES

Carbs: 41 g
Protein: 27 g
Fat: 24 g
Fiber: 11 g

amdelherbal.com

Pair each with black coffee, unsweetened hot tea or water.



عيادة الدكتور ريان زيدان الحركاني

العنوان ساحة بيروت فرع نظارات جدو قرب صيدلية جوهرة الرنين ومختبر الاهتمام

07745047512

الفطور

بيضة مسلوقة+نصف
صمونة+كوب حليب خالي الدسم

او

جبين ابيض قليل الدسم+نصف
صمونة+كوب شاي او قهوة بدون
سكر

او

قطعتين من التوست الابيض او
الاسمر مع ملعقة كوب من الفول
السوداني مع الشاي او القهوة
بدون سكر

او

اربع قطع من بسكويت الدايجستف
مع كوب من الحليب خالي الدسم

او

عدد 2 اصابع من صوصج الدجاج
المشوي مع نصف صمونة

او

خمس ملاعق من الكورن فليكس
مع كوب حليب خالي الدسم

الغداء

صدر دجاج مشوي او
مسلق (قطعة واحدة)
مع كوب برغل مسلق
او

سمك فيليه مشوي عدد
2 قطع مع نصف كوب
رز مسلق او كوب
برغل مسلق

او

خمس قطع من تكة
اللحم مع نصف كوب رز
او كوب برغل

او

علبة من سمك التونا مع
نصف صمونة

او

كوب من شوربة العدس
مع نصف صمونة

او

خمس مكعبات صغيرة
من صدر دجاج مسلق
مع الخضار مثل
البروكلي و الفلفل

الاخضر مع خمس
ملاعق من المعكرونة
المسلوقة

او

سندويش من خبز
الصاج او التورتيا عدد
1 مع شريحتين من جبين
الموزاريلا مع قطع من
الطماطم والفلفل الاخضر
مع الفطر

العشاء

سندويش من الخبز
الصاج او التورتيا عدد
1 مع قطع من الطماطم
و الفلفل الاخضر مع
الفطر

او

سمك فيليه مشوي عدد
2 قطع

او

صدر دجاج مشوي او
مسلق (قطعة واحدة)

او

نصف علبة من سمك
التونا مع نصف رغيف
من خبز الصاج

او

كوب من شوربة
الخضار

او

خمس قطع من تكة
اللحم مع نصف رغيف
من خبز الصاج

او

قطعتين من التوست
الابيض او الاسمر مع
شريحتين من الجبن
الابيض ويفضل ان
يكون خالي الدسم

الملاحظات

- يمكن استخدام محلى استسيفيا كبديل
للسكر
• تناول 3 اكواب من القهوة او الشاي
في اليوم كحد اعلى
- تناول 8 اكواب من الماء على الاقل
يومية

-يمكن تناول كمية مفتوحة
من السلطة اثناء الوجبات
-تناول برتقالة واحدة او
تفاحة واحدة بين الوجبات
-يمنع منعاً باتاً تناول مرق
البطاطا او الفاصوليا البيضاء
-يمنع تناول الفواكه التي
تحتوي على نسبة عالية من
السكريات مثل التمر و التين و
العنب

-يمكن تناول مرق الياميا او
الفاصوليا الخضراء او الشجر
او السبانخ بمقدار كوب واحد
فقط مع وجبات الغداء ليومين
من الاسبوع مع الالتزام

بطريقة طبخ المرق بدون اي
قطرة زيت او تصفيتها من
الزيوت تماماً قبل الاكل

-يمكن اخذ وجبة مفتوحة
مرة واحدة كل ست ايام

-ممارسة رياضة المشي
لمدة نصف ساعة ولثلاث

ايام في الاسبوع على
الاقل

-يسمح بتناول المشروبات الغازية
بمعدل مرتين في الاسبوع فقط ويجب ان
تكون خالية من السكريات الحرارية
ويفضل تجنبها من الاساس





The Saxenda® pen quick guide is based on the Instructions for Use in the Saxenda® Medication Guide that

Saxenda

NDC 0169-4772-11 List: 477211

OZEMPIC®
(semaglutide) injection

For Single Patient Use Only
NDC 0169-4130-01 List: 413001

0.5 mg

OZEMPIC®
(semaglutide) injection

For Single Patient Use Only
NDC 0169-4132-11 List: 413211

0.5 mg

OZEMPIC®
(semaglutide) injection

For Single Patient Use Only
2 mg/0.5 mL (0.36 mg/mL)

0.5 mg



mounjaro™

(tirzepatide) injection

0.5 mL single-dose pen
For Subcutaneous Use

10 mg
0.5 mL

Rx Only



