الصحة ,

17 مارس 2024 23:42 مساء

بالفيديو| الأخطاء الغذائية في رمضان.. إرهاق للجهاز الهضمي

تحقيق: راندا جرجس

تزيد ساعات الصيام في الشهر المبارك على 13 ساعة يومياً، ويلعب الامتناع عن الطعام والشراب دوراً هاماً وتأثيراً إيجابياً في صحة الجهاز الهضمي والمعدة، إلا أن التغييرات الجذرية في روتين الطعام المعتاد، والسلوكات الغذائية الخاطئة عند الإفطار يمكن أن تُحدث اضطرابات في حركة الأمعاء، وتؤدي إلى تفاقم المشكلات الهضمية، وتتعرض العديد من الحالات لمشكلات طبية، مثل: آلام البطن، عسر الهضم، الإمساك، الإسهال، الانتفاخ، وفي السطور القادمة .يتحدث الخبراء والاختصاصيون عن هذه العادات وكيفية تفاديها

يقول د.أيسم مطر، أخصائي الأمراض الباطنية، إن هناك اعتقاداً شائعاً بأن الانقطاع عن الطعام والشراب لفترات، متوسطة أو طويلة، يمكن أن يتسبب بضعف الجسم واضطرابات هضمية وصحية، إلا أن الصوم للأشخاص الطبيعيين لساعات يلعب دوراً هاماً في تخلّص الجسم من السموم، والمواد الشاردة المترسبة، والدهون الضارّة المخزنة، ويؤثر إيجابياً في راحة وصحة الجهاز الهضمي، ويعمل على إعادة التوازن لعمليات الجسم الأساسية كالأيض وغيرها، وتغيّر .في نسب بعض الهرمونات بالدم، وتعزيز النشاط، والحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية للصائم

ويوضح د.مطر أن هناك بعض المشكلات التي تؤدي إلى حدوث اضطرابات في حركة المعدة والأمعاء، وتصاحبها أعراض مختلفة، مثل: ارتجاع المريء، آلام البطن، عسر الهضم، الإمساك والانتفاخ، وتنجم على الأغلب بسبب التغييرات الجذرية في روتين نوعية الطعام المعتاد، والسلوكات الغذائية الخاطئة وغير السليمة عند تناول وجبتَي :الإفطار والسحور، والتي تتمثل في

الإفراط في تناول كميات كبيرة من الطعام أو الشراب، حتى يشعر الشخص بالتخمة نتيجة عسر الهضم بعد يوم ـ طويل من الصيام، ولذلك يجب مراعاة أن تكون الوجبة متوازنة عند الإفطار والسحور، وغنية بكل العناصر الغذائية .الضرورية، وتتكون من اللحوم قليلة الدسم، والحبوب كاملة ومنخفضة الأملاح

يتسبب عدم توزيع شرب كمية الماء اللازمة على الساعات المتبقية من الفطور حتى السحور، بزيادة نسبة الماء في ـ .الجسم، وينجم عنها تغيّر الضغط، ونسب المعادن خلال ساعات الإفطار، أو الجفاف، ومضاعفاته أثناء فتره الصيام

إهمال تواجد طبق السلطة الخضراء والفواكه على المائدة الرمضانية يتسبب بنقص الفيتامينات والمعادن والألياف ـ .في الجسم، ويساعد على حدوث الإمساك

يؤدي الإفراط في استهلاك المشروبات الغازية والعصائر المحلّاة والقهوة والشاي، إلى زيادة حموضة المعدة ـ .وارتجاع المريء، ولذلك من الأفضل استبدالها بالفواكه والعصائر الطبيعية المحضّرة منزلياً

.يزيد الذهاب إلى النوم مباشرة بعد تناول وجبتَي الإفطار والسحور، من أعراض حموضة المعدة وارتجاع المريء ـ

.يساعد عدم ممارسة الرياضة على زيادة الوزن والخمول، وكسل في حركة الجهاز الهضمي ـ

يلعب التدخين والسهر والإفراط في تناول السكريات دوراً في زيادة المشكلات الصحية، لذلك يُنصح بالابتعاد عن ـ .هذه العادات الضارة

يعتبر أصحاب الأمراض المزمنة، كاضطرابات القلب والأوعية الدموية، الكلى، الكبد، داء السكري، من الفئات ـ المستهدفة أكثر من غيرهم بهذه المشكلات، ولذلك يجب مراجعة الطبيب المختص لإعادة جدولة نوعية ومواعيد الأدوية .لتناسب مع فترة الصيام

مواعيد الوجبات •

يقول د.عبد المجيد باتركادافان، أخصائي أمراض الجهاز الهضمي، إن مشاكل الارتجاع الحمضي، وحرقة المعدة، وعسر الهضم، من أبرز المشكلات التي يعانيها الجهاز الهضمي خلال رمضان، وينجم ذلك عن التغييرات في مواعيد الوجبات، وأنواع الطعام، والكميات، بخاصة التي تحتوي على نسبة عالية من الأطعمة الغنية بالتوابل والدهنية، وكذلك استهلاك كميات كبيرة من المشروبات الغازية والكافيين، والنوم مباشرة بعد تناول الطعام في وقت السحور، ويمكن أن يؤدي الصيام لدى بعض الأشخاص إلى زيادة إنتاج الأحماض بسبب المعدة الفارغة، والفترات الطويلة من دون .تناول الطعام، وبالتالي تتفاقم مشاكل ارتجاع حمض المعدة إلى المريء

ويذكر د.باتركادافان أن المشكلات الهضمية في الشهر الكريم تستهدف على الأكثر الذين يعانون الارتجاع المعدي، وحرقة المعدة، والتقرحات، وآفات الأمعاء الدقيقة، ولذلك ينصح بالالتزام بتناول الأدوية المثبطة للحمض الموصوفة بحسب توجيهات الطبيب المعالج. ويلفت إلى أن مسكّنات الألم ومخففات الدم تحفز إنتاج الحمض الزائد في المعدة، .ما يؤدي إلى التهاب المعدة والقرحة

ويضيف: يمكن للحالات المزمنة، مثل: داء السكري، أمراض الكلى المزمنة، مشكلات الكبد، أن تؤدي إلى تعطل توازن البكتيريا المعوية المفيدة، وبالتالي فإن التغييرات الغذائية، مثل الصيام، يمكن أن تتسبب بمشاكل، كالانتفاخ، لدى هؤلاء المرضى، كما يزيد التدخين من احتمال ظهور أعراض الجهاز الهضمي، بخاصة الارتجاع، وحرقة المعدة.

ويشير د.باتركادافان إلى أن الترطيب يلعب دوراً هاماً في الحفاظ على صحة الصائم، وتحسين عملية الهضم، ومنع الإصابة بالإمساك، ولذلك يجب شرب كمية كافية من الماء من 2 إلى 3 لترات يومياً، مع الحرص على اختيار الأطعمة الغنية بالألياف، وسهلة الهضم، مثل الفواكه، والخضراوات، والكربوهيدرات المعقدة عند الإفطار، أو وقت السحور، لتعزيز صحة الأمعاء، والحد من الوجبات الحارة والدهنية والمشروبات الغازية، والامتناع عن الاستلقاء، أو النوم مباشرة بعد تناول الطعام، والجلوس أو الوقوف، والمشي ساعتين على الأقل لتقليل أعراض عسر الهضم.

الارتجاع المريئي •

يوضح د. برويز شاه، أخصائي أمراض الجهاز الهضمي، أن داء الجزر المعدي المريئي من المشكلات الصحية التي تتفاقم بالعادات المختلفة وعوامل نمط الحياة، ومنها:

● الإفراط في تناول الطعام بوجبات كبيرة وبسرعة، ما يزيد الضغط على المعدة، ويرهقها، كما تؤدي الوجبات الحارة، والحمضيات، والمشروبات الغازية، إلى تهيج المريء وتفاقم الأعراض.

● الاستلقاء مباشرة، أو بعد وقت قصير من تناول الطعام، يزيد من علامات المرض، حيث يساعد على إبقاء محتويات المعدة في الأسفل.

● يمكن أن يؤدي استخدام التبغ واستهلاك الكحول، إلى إضعاف العضلة العاصرة السفلية للمريء، ما يسمح لحمض المعدة بالارتداد إليه.

● يتسبب ضغط ارتداء الملابس الضيقة على المعدة في تفاقم أعراض داء الجزر المعدي المريئي.

ويشير د.شاه إلى أن الحد من تفاقم أعراض داء الجزر المعدي المريئي خلال رمضان، يعتمد على تقسيم وجبة الإفطار على وجبات صغيرة، ومنع الإفراط في تناول الطعام، لتقليل الضغط على المعدة مع مراعاة المضغ الجيد، مع الحرص على الحد من الأنواع الحارة والحمضية، وشرب الكثير من الماء بين الإفطار والسحور، والامتناع عن التدخين والكافيين، والانتظار لساعتين إلى ثلاث ساعات بعد تناول الطعام قبل الاستلقاء لتقليل احتمالية الارتجاع.

الإفراط في الحلويات يزيد الاضطرابات

تلفت د. رحاب أحمد، أخصائية الطب الباطني، إلى أن الإفراط في تناول الحلويات والعصائر المتنوعة، بخاصة بعد وجبة الإفطار مباشرة، يزيد من فرص الإصابة بالاضطرابات الهضمية المزعجة، كالإمساك والانتفاخ والغازات، لكونها مصنوعة من مواد تحتوي على نسبة عالية من السكريات والدهون، التي يصعب هضمها في ظل امتلاء المعدة بالطعام، ما يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم، وبالتالي يجب الالتزام ببعض الإرشادات لتفادي الإصابة بمشكلات

:صحية تؤثر في الصائم، وتتمثل في الآتي

يساهم تناول كمية كافية من المياه في ترطيب الجسم ومنع الجفاف وقت الصيام، ويساعد الكلى على إزالة السكر ـ .الزائد في البول

اتّباع نظام غذائي عالي البروتين ومنخفض الكربوهيدرات، وتناول الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية القابلة للذوبان، ـ مثل: الحبوب الكاملة، البقوليات، الخضراوات والفواكه، ما يساهم في إبطاء معدل تكسير الكربوهيدرات، وزيادة .امتصاص الجسم للسكريات

اختيار الأطعمة منخفضة المؤشر الجلايسيمي التي تقل عن 55 في مؤشر نسبة السكر في الدم، كالبطاطا الحلوة، ـ .الحليب قليل الدسم، الخضراوات الورقية، الكينوا، البقوليات، المكسّرات والبذور، اللحوم، والأسماك

الحفاظ على الوزن الصحي من أهم عوامل التحكم في مستويات السكّر في الدم، حيث إن تقليل الوزن بنسبة 7 % ـ .% فقط، يمكن أن يقلل من فرص الإصابة بمرض السكري بنسبة 58

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©