



## التغذية

- التهاب المفاصل هو عبارة عن مصطلح عام يشير إلى الحالات الصحية التي تسبب ألم العضلات أو المفاصل
- لا يمكن لأي علاج أو غذاء معالجة التهاب المفاصل لكن يمكن التخفيف من بعض الحالات عبر القيام بتغييرات على الغذاء الذي يتناوله المريض.

التهاب المفاصل هو عبارة عن مصطلح عام يشير إلى الحالات الصحية التي تسبب ألم العضلات أو المفاصل.

بينما لا يوجد نظام غذائي أو طعام خاص يمكن أن يشفي من مرض التهاب المفاصل وحالات الجهاز العضلي الهيكلي الأخرى، يمكن أن يستفيد كل شخص من تناول نظام غذائي صحي ومتوازن للحفاظ على صحة عامة جيدة.

قد يساعد إجراء تغييرات على نظامك الغذائي في بعض أنواع التهاب المفاصل.

على سبيل المثال، دهون أوميغا 3 في الأسماك الدهنية مثل السردين والسلمون يمكن أن تساعد في الحالات الالتهابية مثل التهاب المفاصل الروماتيزي. وقد يستفيد الأشخاص الذين يعانون من مرض داء الملوك من تقليل تناولهم لأحشاء الحيوانات، الأسماك الصدفية وشرب البيرة التي تحتوي على نسبة عالية من البورينات ومن خلال شرب الكثير من الماء.

ومن المهم أيضا أنه بينما قد تساعد تغييرات النظام الغذائي في معالجة داء الملوك والتهاب المفاصل الالتهابي، يعتبر الدواء من الأمور المهمة جدا للحفاظ على هذه الحالة تحت السيطرة.

### تناول الطعام الصحي

يعمل جسمك بشكل أفضل وتشعر بأكثر في وضع أفضل إذا قمت بتناول مجموعة واسعة من الأغذية الصحية حيث يزود الغذاء المتوازن والمتنوع الجسم بكل الفيتامينات، المعادن والمواد المغذية الأخرى. ومع الحصول على مقدار كافي من السوائل سوف تكون لديك المزيد من الطاقة، التحكم بوزنك وإحساس عظيم بالعافية وهذا قد يخفف من الأعراض التي تعاني منها.

لكن دائما احصل على النصائح من طبيبك أو خبير التغذية قبل تغيير نظامك الغذائي وبهذا لا تضطر إلى تقييد تناولك من الأطعمة بدون وجود ضرورة لذلك أو تناول الكثير جدا من بعض الأشياء- مثل مكملات المعادن- التي قد لا يكون لها أي تأثير على حالتك. وقد تتفاعل بعض هذه المكملات مع دواءك أو قد تكون مؤذية في حال تناولها في جرعات عالية.

### الحفاظ على وزن صحي

يوجد علاقة واضحة بين زيادة الوزن أو السمنة وزيادة خطر التعرض إلى التهاب العظام والمفاصل. وقد يؤدي الوزن الزائد على مفاصلك إلى جعل أعراض التهاب المفاصل أكثر ألما خاصة إذا كان ذلك في الأوراك، الركبتين، القدمين أو العمود الفقري. ويمكن أن يساعد النشاط في التقليل من الوزن الزائد لكن الألم، التعب أو الصلابة الناتجة عن التهاب المفاصل تجعل القيام بالنشاط صعبا. تحدث مع طبيبك، خبير التغذية أو مختص الصحة حول الطعام الصحي، فقدان الوزن والقيام بالتمارين الرياضية بشكل آمن.

### دهون أوميغا-3 والالتهاب

لقد وجد أن الأغذية التي تحتوي على أوميغا-3 تساعد في تقليل الالتهاب المرتبط ببعض أشكال التهاب المفاصل الالتهابي مثل التهاب المفاصل الروماتيزي. وتعتبر هذه التأثيرات متوازنة بالمقارنة مع الأدوية إلا أنها ليس فيها آثار جانبية وقد يكون فيها فوائد صحية أخرى مثل تقليل الإصابة بمرض القلب.

تتضمن الأغذية الغنية بأوميغا-3 ما يلي:

- الأسماك – الأسماك الدهنية مثل السردين والسلمون
- بذور الكتان و زيت بذور الكتان
- زيت الكانولا ( اللفت )
- الجوز
- الأغذية المدعومة بأوميغا-3 مثل الزبدة الصناعية والبيض



- بعض أنواع مكملات زيت السمك.

لا تخلط بين زيت الأسماك وزيت كبد السمك ( زيت سمك القد أو سمك الهلبوت). تحتوي زيوت كبد السمك على فيتامين A التي يمكن أن يكون لديه آثار جانبية عند تناوله بكميات كبيرة.

استشر طبيبك قبل تناول أية مكملات غذائية للتأكد بأنك تحتاجهم وبأنك تأخذ الجرعة الصحيحة.

### الدليل حول العلاقة بين النظام الغذائي و التهاب المفاصل

قد يجد الأشخاص الذين يعانون من داء الملوك أن تجنب بعض الأطعمة المحددة بالإضافة إلى أدوية داء الملوك يمكن أن تمنع نوبة الإصابة بداء الملوك. على أية حال، لا يوجد دليل طبي قوي على أن الأشكال الأخرى من التهاب المفاصل:

- الأطعمة الحامضة – مثل الليمون، البرتقال والطماطم
- الأطعمة مثل الطماطم، البطاطا، الفليفلة والبانجان
- مشتقات الألبان

جميعها تحتوي على مغذيات مهمة ولذلك عدم تناولها قد يسبب مشاكل صحية أخرى. تحدث مع خبير التغذية أو لا قبل التوقف عن تناول بعض الأطعمة.

### نصائح من أجل التحكم بنظامك الغذائي

- تناول غذاء متوازن يحتوي على الخضار، الأغذية الغنية بالبروتين، مشتقات الألبان، الحبوب المطحونة والحبوب. هذا سوف يعطيك كافة الفيتامينات، المعادن والمواد المغذية الأخرى التي تحتاجها من أجل الحصول على صحة عامة جيدة والتحكم بالوزن.
- تأكد من حصولك على كالسيوم كافي في نظامك الغذائي من أجل الحصول على عظام قوية ولتقليل خطر الإصابة بمرض هشاشة العظام في الحياة مستقبلاً.
- اشرب الكثير من الماء
- ادخل المزيد من الأحماض التي تحتوي على دهون أوميغا – 3 في نظامك الغذائي
- تناول الأطعمة الطازجة وتجنب الأطعمة المصنعة والمشروبات السكرية
- حافظ على وزنك ضمن النطاق الطبيعي – يزيد الوزن الزائد من الضغط على المفاصل، خصوصاً على المفاصل التي تحمل الوزن مثل الركبتين والأوراك
- فكر في الاحتفاظ بمفكرة يومية للغذاء. وإذا كنت في شك أن طعاماً محدداً يجعل حالتك أكثر صعوبة، احتفظ بمفكرة يومية تسجل فيها الأطعمة التي تتناولها والأعراض التي تصيبك. وبعد مضي شهر يمكن أن تعرف أي الأطعمة قد تسبب مشاكل لديك. ناقش هذه النتائج مع طبيبك أو خبير التغذية.
- لا تتوقف عن تناول مجموعات غذائية كاملة في نظامك الغذائي – على سبيل المثال، مشتقات الألبان- دون التحدث مع طبيبك لأن هذا قد يحرملك من الفيتامينات والمعادن المهمة.
- كن حذراً- قد تتغير أعراض التهاب المفاصل خاصة الالتهابية منها دون وجود سبب واضح لذلك. لا تفترض أن هذا التغيير مرتبط بالنظام الغذائي. تحدث مع المختص بالصحة أولاً.
- قم بزيارة الطبيب أو خبير التغذية من أجل الحصول على نصيحة احترافية. تجنب المعلومات المتضاربة على الأنترنت وفي وسائل الإعلام حول التهاب المفاصل والنظام الغذائي.

كيف يمكننا تقديم المساعدة

اتصل بخط المساعدة MSK على الرقم 1800 263 265 للتحدث مع الممرضات لدينا أو ارسل إيميل على [helpline@msk.org.au](mailto:helpline@msk.org.au)

نحن نساعدك لكي تجد المزيد من المعلومات حول ما يلي:

- التهاب المفاصل و حالات الجهاز العضلي الهيكلي
- كيف تعيش بشكل جيد مع هذه الحالات الصحية
- التحكم بالألم
- الندوات، حلقات البحث والمتاسبات الأخرى القادمة

المزيد لكي تقوم باستكشافه

- Eat for Health - Australian Dietary Guidelines (تناول الطعام من أجل استراليا- قواعد النظام الغذائي الأسترالية) [www.eatforhealth.gov.au](http://www.eatforhealth.gov.au)
- Dietitians Association of Australia (جمعية خبراء التغذية في أستراليا) <http://daa.asn.au>
- Better Health Channel (قناة الصحة الأفضل) [www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

أين يمكن الحصول على المساعدة

- طبيبك
  - خبير الأنظمة الغذائية
  - خبير التغذية
  - Musculoskeletal Australia (الجهاز العضلي الهيكلي أستراليا) [www.msk.org.au](http://www.msk.org.au)
- MSK خط هاتف المساعدة 1800 263 265

إذا وجدت هذه المعلومات مفيدة، ساعدنا لكي نقوم بمساعدة الآخرين عبر [التبرع اليوم](#).



# الدليل الأسترالي للأكل الصحي

تمتع بتشكيلة واسعة من الأطعمة المغذية من مجموعات الطعام الخمس التالية كل يوم  
اشرب الكثير من الماء

أطعمة تحتوي على حبوب،  
على الأغلب حبوب كاملة و  
أو الأطعمة التي تحتوي على  
الحبوب والغنية بالألياف



خضار وبقول/فول/  
فاصوليا/لوبيا



اللحم والدجاج الخالي من  
الدهون والأسماك والبيض  
والتوفو والمكسرات  
والنذور والبقول/الفول/  
الفاصوليا/اللوبيا



فواكه



الحليب واللين والأجبان و/أو  
بدائلها، في الغالب قليلة الدسم



استخدم كميات صغيرة



الأطعمة الموجودة في الدائرة  
معدونة بالإنكليزية للمساعدة على  
التعرف عليها عند الشراء.

فقط أحياناً وبكميات صغيرة

