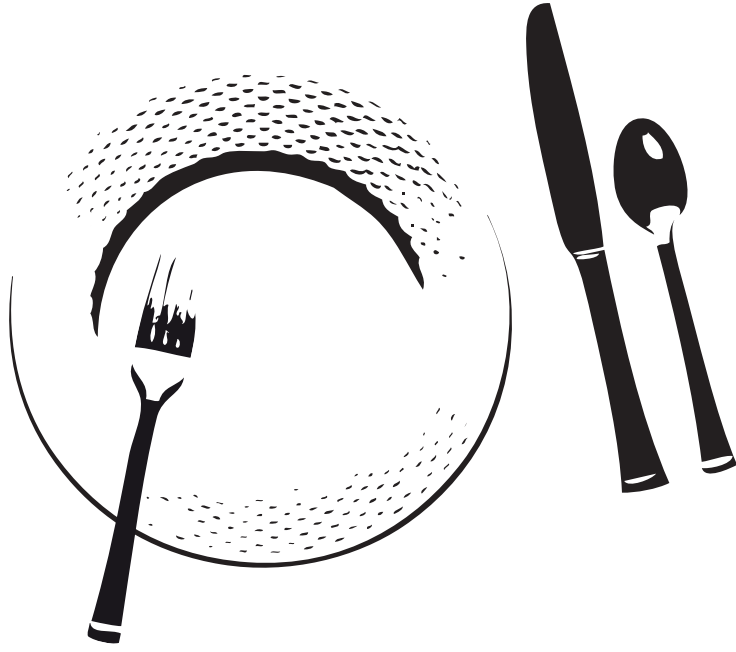


الطعام الضروريّ

الطعام ضروريّ لتكون عافيتك على أحسن ما يرام
برغم المرض ولكي تتحمل المعالجة المخططة المحتملة.



عند المرض تسوء الشهية عامةً ولذلك يكون من الصعب إستطاعة تناول الوجبة بكاملها.

الطعام الغني بالطاقة (E-kosten) يقدم بوجبات أصغر ليسهل تناوله بالكامل. بما أنه مشبّع فهو يحتوي مع ذلك على نفس الكمية من الطاقة (السعرات الحرارية) والغذاء كما في الطعام العادي. لذلك يُنصح بهذا الطعام في أغلب الأحيان عند ضعف الشهية.

أخبر الموظفين إذا هبط وزنك أو إذا كانت لديك معاناة سببت في تدني مقدرتك على الأكل، على سبيل المثال هبوط في الشهية، ألم، غثيان، جفاف في الفم، إسهال، إمساك أو مشكلة في المضغ أو البلع.

هكذا يمكن أن يكون شكل اليوم:

الإفطار	08.00
وجبة صغيرة ما بين الوجبات الأساسية	10.00
الغذاء	12.15
وجبة صغيرة ما بين الوجبات الأساسية	15.00
العشاء	17.15
وجبة صغيرة	20.30

ما يمكنك فعله شخصياً؟

عند تدني الشهية من المهم إختيار المشروبات وتوابعها التي تحتوي على كمية كبيرة من الطاقة (السعرات الحرارية). لذلك تذكر أن تطلب المنتجات العادية بدلاً عن المنتجات الخفيفة وعصير عادي بدلاً من عصير الحمية. الكريما المضافة على حلوى ما بعد الطعام والدهن الإضافي في الثريد وعلى البطاطا والخضار تعطي الطعام طاقة أكثر بدون أن تكون الوجبة أكبر.

إذا كان لديك داء السكري فعليك تجنب المشروبات العادية الحلوة. ما عدا ذلك يمكن اتباع ما هو مذكور أعلاه.

ما هو تسجيل الطعام والسوائل؟

أحياناً يكون من الضروري تسجيل الطعام والسوائل. عند تسجيل الطعام والسوائل يدوّن كل ما تأكله وتشربه خلال يومين على الأقل في إستمارة خاصة. بواسطة ذلك يتمكن العاملون من إحتساب كمية الطاقة (السعرات الحرارية) التي تتناولها. هذه المعلومات تلزم لتقييم ما إذا كان الطعام الذي تناولته يغطي حاجتك إلى الطاقة.

متى عليك الأكل؟

كل غالباً. عند سوء الشهية من الأسهل إستطاعة تناول كل الوجبات إذا توزّعت على أكبر جزء ممكن من اليوم. أحياناً يمكن أيضاً أن تكون هناك حاجة إلى وجبة ليلية.

بالإضافة إلى الإفطار والغذاء والعشاء عليك تناول ثلاث وجبات صغيرة ما بين الوجبات العادية في اليوم.

من خلال تناول الوجبات الصغيرة ما بين الوجبات العادية ترفع من إمكاناتك على الحصول على كمية كافية من الطاقة والغذاء. في أغلب الأقسام تقدم وجبات صغيرة ما بين الوجبات الأساسية غنية بالسعرات الحرارية الإضافية. بالإضافة إلى الوجبات الصغيرة التي تقدم بين الوجبات الأساسية هناك غالباً بدائل يمكنك الإختيار فيما بينها. إسأل العاملين في القسم! من المهم أن تخبر ما إذا كانت لديك رغبات خاصة، تلبى تلك الرغبات إذا كان بالإمكان ذلك.

أما إذا لم تستطع تناول الوجبات الصغيرة ما بين الوجبات العادية فهناك مشروبات مغذية إضافية غنية بالطاقة تعوض أو تكمل الوجبات الصغيرة ما بين الوجبات العادية.