

## كل سنة و أنتم طيبين- الصيام فرصة نحسن فيها عادتنا الغذائي و ممكن نخس كويس جدا لو قدرنا نلتزم ببعض التعليمات

- ١- ضرورة الالتزام بجرعات مضاد الحموضة مع الإفطار وقبل السحور.
- ٢- الاهتمام بالسوائل أثناء الإفطار وبين الوجبات والوصول الى ٢ لتر سوائل على الأقل.
- ٣- تناول وجبات صغيرة متعددة بين المغرب والسحور
- ٤- تناول الطعام ببطء مع المضغ جيد. هذا يمنع الارتجاع والحموضة ويسهل عملية الهضم
- ٥- لتجنب الارتجاع والغثيان

- شرب الماء بين الوجبات وليس أثناء الوجبة
- عدم الاستلقاء بعد تناول الطعام بساعة وعدم النوم الا بعد الاكل بساعتين.
- رفع المخذة قليلا أثناء النوم
- تجنب الأطعمة المالحة والمخللات والمقليات والأطعمة الحريفة والمشروبات الغازية والحمضيات والقهوة والشاي.
- التقليل من الدهون المضافة الى الطعام

- ٦- يمكن التوقف عن اخذ الحديد في رمضان ويجب اخذ باقي الفيتامينات بعد الطعام وفي حالة الإحساس بعدم الارتياح يمكن ترك الفيتامينات الخاصة بالشعر والالتزام بالسنترم والكالسيوم.
- ٧- الاكثار من الخضروات الطازجة
- ٨- مسموح ثمرة فاكه او كوب فواكه مشكل بشكل يومي ويفضل الفواكه الغنية بالماء مثل البطيخ والكانتلوب والشمام
- ٩- مسموح الحلويات مرتين أسبوعيا.. قطعة في حجم علبه كبريت صغيرة...
- ١٠- ابداء فطارك بكوب سوائل دافئة او شربة
- ١١- يفضل البدء بماء او شربة و الامتناع عن التمر و العصائر أثناء الإفطار لتجنب (ال دامنج سيندروم) متلازمة الإغراق.
- ١٢- ضرورة الالتزام بالسحور

- ١٣- لو حسينا اننا مش عرفين ناخذ احتياجتنا من السوائل هنحضر احد المشروبات سيساعدنا تجنب الجفاف
- عصير ٢ برتقالة على لتر ماء و رشة ملح صغيرة يشرب بين الوجبات من المغرب حتى الفجر
- كيس هايديروسيف على كوب ماء -مرة مع الإفطار و مرة مع السحور يمكن إضافة سكر دايت للمشروبين حسب الرغبة

### الإفطار- هناخد قرص نيكسيوم او كوتترولوك مع قرص فلوكسوبرايد او موفيجيت مع احد السوائل الأدنى (١٥٠ مل) - نصلى المغرب و ندى فرصة لمفعول العلاج يشتغل و بعدين ناخذ شربة و نستتنا نصف ساعة و نبداء الوجبة الرئيسية

#### ٢. الشوربة يفضل وجود شربة بشكل يومي لزيادة السوائل و تنشيط حركة المعدة

- أحد الاختيارات ( نصف كوب فقط)
- شربة سادة -فراخ او لحم يمكن إضافة ملعقة لسان عصفور او شعرية
- شربة سي فود
- شربة عدس خفيفة
- ملوخية

#### ١. السوائل:- بدون إضافة سكر ابيض يفضل استخدام سكر دايت

- عصير بطيخ-فراولة- (نصف كوب فقط)
- شاي مثلج بنكهات مختلفة
- نصف كوب لبن مع ثمرة واحدة (الأفضل يكون منقوع)
- خشاف: نصف كوب ماء مع ثمرة واحدة أو فواكه مجففة ومنقوعه (مشمش-تين-قراصيه-تمر)
- كركديه-تمر هندي -دوم

### ٣. الوجبة الرئيسية- حجم الوجبة لا يزيد عن مقدار مج كبيرة (٢٥٠ مل) و بعد الوجبة هناخد السنترم- قطمات صغير مع المضغ جيد جدا نحاول نخلى الوجبة الرئيسية بروتين مع خضار و ناخذ وجبات صغيرة متعددة اثناء الفترة بين ال مغرب و الفجر و لا ننسى سوائل قبل و بعد الوجبات بوقت كافي

## أفكار لوجبات

٤ ملاعق  
شاورمة فراخ  
او لحم

قطعة فراخ  
بالفرن مع  
خضار سوتيه

٢ كفتة داود  
باشا مع  
سلطة

قطعة لحمه  
كباب حلة مع  
بطاطس

٢ صباع  
محشى لايت  
باللحمه  
مفرومة مع  
سلطة

## كوب سوائل شفافة بعد الإفطار بساعة

### العشاء - وجبة خفيفة

أحد الاختيارات (ثمرة فاكهة- كوب زبادي صغير- حفنة مكسرات غير مملحة- وأي بروتين سكوب او بار)

### السحور - يفضل وجود نشويات معقدة للحفاظ على معدل سكر فالد منضب ( عيش بنى- بقول-حبوب كاملة مثل البليلة او الشوفان و الخضروات)

خليط الواى  
البروتين بودر

٣ ملاعق كبار  
جبنه  
مع ورقيات  
خضره

٢ ملاعق فول  
مع بيض و  
ملعقة  
بطاطس  
مهروسه

بيضة مسلوقة  
-او شكشوكة  
مع ملعقة  
جبنه قريش و  
ربع بلدى

كوب لبن مع  
٣ ملاعق بليلة  
او شوفان

كوب لبن او لبن رايب او زبادى خالى الدسم مضروب فالخلط مع موز او فراولة

## منساش كوب سوائل شفافة قبل وبعد العشاء بساعة و هناخد معاه الكالسيوم و هناخد النكسيوم او كونرولوك ثانى قبل السحور



كل عام و أنتم بخير

