

نصائح غذائية عامة

نصائح تناسب الجميع قبل البدء بأي نظام غذائي

General eating advice



- يعتمد اختيار النظام الغذائي على حالة كل مريض، وقد تختلف النصائح من شخص لآخر.

● كيف أستفيد من هذه النشرة؟

- ابدأ بالنصائح المعلّمة بكلمة «مثبت».
- اختر تغييرين أو ثلاثة فقط في البداية، ودوّنها في مربع «خطي».
- أحضر النشرة ودفتر الطعام معك في زيارتك القادمة.

راجع الطبيب إذا ظهر: دم في البراز أو براز أسود، فقدان وزن دون سبب، صعوبة أو ألم في البلع، قيء متكرر، ألم أو إسهال يوقظك من النوم، أو حمى.

خطي (يكتبها الطبيب أو أخصائي التغذية)

● القواعد الذهبية

- تناول وجباتك في أوقات منتظمة ولا تؤجل الوجبات لفترات طويلة.
- كل ببطء وامضغ الطعام جيدًا، وخصص 20 دقيقة على الأقل للوجبة.
- جرب تغييرًا واحدًا في كل مرة لمدة أسبوعين إلى أربعة أسابيع، ثم قيّم الفائدة.
- سجّل الطعام والأعراض في دفتر بسيط لمدة أسبوعين قبل زيارتك القادمة.
- لا تحذف مجموعات غذائية كاملة لفترة طويلة دون إشراف أخصائي التغذية.
- الأعشاب والمكملات ليست خالية من المخاطر دائمًا؛ أخبر طبيبك بكل ما تتناوله، خاصة أثناء الحمل، أو عند تناول أدوية مميعة للدم أو أدوية السكري.
- النشاط البدني المنتظم والنوم الكافي قد يساعدان على تحسين أعراض الجهاز الهضمي.



General eating advice

Advice that suits everyone, before any special diet

نصائح غذائية عامة

● The golden rules

- Eat at regular times and avoid long gaps between meals.
- Eat slowly, chew well, and allow at least 20 minutes per meal.
- Change one thing at a time for 2–4 weeks, then judge whether it helped.
- Keep a simple food and symptom diary for 2 weeks before your next visit.
- Do not cut out whole food groups long-term without a dietitian.
- Herbs and supplements are not always risk-free; tell your doctor everything you take, especially in pregnancy or with blood thinners or diabetes medicines.
- Regular physical activity and adequate sleep can help improve gut symptoms.

- Advice depends on your individual condition and may differ from person to person.

● How do I use this handout?

- Start with the advice marked “Proven”.
- Choose only two or three changes at first and write them in the “My plan” box.
- Bring the handout and your food diary to your next visit.

See a doctor if you notice: blood in stool or black stool, weight loss without trying, difficulty or pain swallowing, repeated vomiting, pain or diarrhoea that wakes you at night, or fever.

My plan (completed by your doctor or dietitian)
