

حمية الاستبعاد لمرض كرون مع التغذية المعوية الجزئية (للبالغين)

نظام غذائي علاجي على مراحل بإشراف الفريق الطبي

Crohn's Disease Exclusion Diet with partial enteral nutrition (adults)



- الموز والتفاح المقشر، وخضار محددة مثل الجزر والطماطم والخيار.
- زيت الزيتون، والملح، والأعشاب والبهارات الطبيعية، والماء.

ما يُتجنب في المرحلتين الأولى والثانية

- الحليب ومشتقاته (عدا الحليب الطبي)، والقمح والخبز والمعجنات.
- اللحوم المصنعة، والأطعمة المعلبة والجاهزة، ومكعبات المرق، والصلصات.
- المستحلبات والمواد المضافة (مثل الكاراجينان E407 وكاربوكسي ميثيل سيليلوز E466 والبوليسوربات 80 (E433).
- الوجبات السريعة والمقليات، والمشروبات الغازية والعصائر المعلبة، والحلويات.
- اللحم الأحمر في المرحلة الأولى، ثم بكميات محدودة بحسب الخطة.

نصائح عملية

- اطبخ كميات من الدجاج والأرز مسبقًا واحفظها في الثلاجة.
- اصنع المرق في البيت من دجاج طازج وبهارات، دون مكعبات المرق.
- اقرأ المكونات؛ كلما قلت المكونات كان أفضل.
- اشرب الحليب الطبي باردًا أو موزعًا على اليوم إذا كان مذاقه صعبًا.
- في المناسبات والسفر: احمل طعامك أو اختر دجاجًا مشويًا مع أرز أبيض دون صلصات.
- تُفحص الاستجابة بعد 6 أسابيع (الأعراض والتحليل والوزن)؛ إذا لم يتحسن المرض، يغيّر الطبيب الخطة.

راجع الطبيب فورًا إذا: زاد الألم أو الإسهال أو ظهر دم، أو نقص وزنك، أو ظهر قيء مع انتفاخ.

خطي (يكتبها الطبيب أو أخصائي التغذية)

ما هي؟ حمية من أطعمة طبيعية تُطبخ في البيت، تستبعد أطعمة يُعتقد أنها تضعف حاجز الأمعاء وتغيّر بكتيريا الأمعاء، مع حليب طبي خاص يغطي جزءًا من السعرات. تستمر 12 أسبوعًا على مرحلتين، ثم مرحلة المحافظة.

ما النتائج لدى البالغين؟ في تجربة على بالغين مصابين بمرض كرون الخفيف إلى المتوسط، هُدد المرض لدى نحو ثلثي المرضى بعد 6 أسابيع، واستمر الهدوء لدى معظمهم حتى 24 أسبوعًا **قد يفيد** شملت هذه التجربة الصغيرة (44 مريضًا) فقط من لم يتلقوا علاجًا بيولوجيًا وكان مرضهم أقل من 5 سنوات، ولم تُدرس الحمية بعد في المرض الأقدم؛ والالتزام الجيد ضروري.

من يناسبه هذا النظام؟

- مرض كرون الخفيف إلى المتوسط، خاصة في السنوات الأولى من المرض، بقرار من الطبيب.
- مع الأدوية أو بدونها بحسب الحالة؛ لا تغني عن العلاج الدوائي في المرض الشديد، ولا توقف أدويةك دون استشارة.
- لا تُبدأ دون متابعة من الفريق الطبي وأخصائي التغذية، خاصة مع التضيق أو نقص الوزن الشديد.

المراحل

المرحلة	ماذا تفعل
الأولى (الأسابيع 1-6)	الأكثر تقييدًا: أطعمة محددة مسموحة فقط، وبعضها إلزامي يوميًا، مع الحليب الطبي بالكمية التي يحددها أخصائي التغذية
الثانية (الأسابيع 7-12)	تُضاف أطعمة جديدة تدريجيًا، وتقل كمية الحليب الطبي عادة
المحافظة (من الأسبوع 13)	نظام أكثر مرونة مع الاستمرار في تجنب الأطعمة المصنعة معظم الوقت

أمثلة على ما يُسمح به في البداية (القائمة الكاملة من أخصائي التغذية)

- صدر الدجاج الطازج، والبيض، والبطاطس، والأرز.



Crohn's Disease Exclusion Diet with partial enteral nutrition (adults)

A step-by-step treatment diet, supervised by your team

حمية الاستبعاد لمرض كرون مع التغذية المعوية الجزئية (للبالغين)

What is it? A diet of natural foods cooked at home that removes foods thought to weaken the gut barrier and change gut bacteria, combined with a special medical formula that provides part of your calories. It lasts 12 weeks in two phases, followed by a maintenance phase.

What are the results in adults? In a trial of adults with mild to moderate Crohn's disease, about two-thirds were in remission after 6 weeks, and most stayed in remission to 24 weeks **May help**. This small trial (44 patients) included only people not on biologics with disease of less than 5 years; the diet has not yet been studied in longer-standing disease, and good adherence is essential.

Who is it suitable for?

- Mild to moderate Crohn's disease, especially in the first years of the disease, when your doctor recommends it.
- With or without medicines depending on your situation; it does not replace medicines in severe disease, and do not stop your medicines without advice.
- Do not start without follow-up from the medical team and a dietitian, especially with a narrowing or marked weight loss.

The phases

Phase	What you do
Phase 1 (weeks 1–6)	The strictest: only specific allowed foods, some of them required every day, plus the medical formula in the amount your dietitian sets
Phase 2 (weeks 7–12)	New foods are added gradually, and the formula is usually reduced
Maintenance (from week 13)	A more flexible diet, still avoiding processed food most of the time

Examples of what is allowed at the start (your dietitian gives the full list)

- Fresh chicken breast, eggs, potatoes and rice.

- Banana and peeled apple, and certain vegetables such as carrot, tomato and cucumber.
- Olive oil, salt, natural herbs and spices, and water.

What is avoided in phases 1 and 2

- Milk and dairy products (except the medical formula), and wheat, bread and pastries.
- Processed meats, canned and ready-made foods, stock cubes and sauces.
- Emulsifiers and additives (such as carrageenan E407, carboxymethylcellulose E466 and polysorbate 80 E433).
- Fast food, fried food, fizzy drinks, packaged juices and sweets.
- Red meat in phase 1, then limited amounts according to your plan.

Practical tips

- Batch-cook chicken and rice in advance and keep them in the fridge.
- Make maraq at home from fresh chicken and spices, without stock cubes.
- Read ingredient lists; the shorter the list, the better.
- Drink the formula chilled or spread across the day if you find the taste difficult.
- At gatherings and when travelling: take your own food, or choose grilled chicken with plain white rice and no sauces.
- Your response is checked at 6 weeks (symptoms, blood and stool tests, weight); if the disease has not improved, your doctor will change the plan.

See a doctor urgently if: pain or diarrhoea increases, you see blood, you lose weight, or you vomit with bloating.

My plan (completed by your doctor or dietitian)
