

النظام الغذائي اللطيف على الجهاز الهضمي GI Gentle Diet (Arabic)

ما هو النظام الغذائي اللطيف على الجهاز الهضمي؟ What is a GI gentle diet?

تختلف شدة أعراض الجهاز الهضمي - مثل الغثيان وحرقة المعدة وآلام المعدة والشبع المبكر (الشعور بالشبع قبل تناول وجبة كاملة) وعسر الهضم - من شخص لآخر. الطعام الذي تأكله وكيفية تناوله له يمكن أن يؤثر على أعراضك. النظام الغذائي اللطيف على الجهاز الهضمي هو خطة تساعد على تقليل أعراض الجهاز الهضمي الشائعة. ويتضمن ذلك الانتباه إلى كمية الدهون والألياف التي تتناولها، بالإضافة إلى أحجام وجباتك وتوقيتها.

The severity of gastrointestinal (GI) symptoms - like nausea, heartburn, stomach pain, early satiety (feeling full before you eat a full meal), and indigestion - varies from person to person. What you eat and how you eat can influence your symptoms. A **GI gentle diet** is a plan that helps reduce common GI symptoms. It includes paying attention to how much fat and fiber you eat, as well as your meal sizes and timing.

تقدم هذه النشرة تغييرات مختلفة في النظام الغذائي يمكنك القيام بها للمساعدة في التحكم في أعراضك والتأكد من حصولك على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك. ضع في اعتبارك أن أعراضك قد تختلف من أسبوع لآخر، أو حتى من يوم لآخر. أثناء "تفاقم" الأعراض، قد تواجه فترة من الوقت حيث كل ما يمكنك تناوله هو السوائل. من المهم أن تجد ما يناسبك بشكل أفضل، بناءً على احتياجات جسمك في أي وقت.

This handout provides different diet changes you can make to help manage your symptoms and make sure you are receiving all the nutrients your body needs. Keep in mind your symptoms may be different from week-to-week, or even day-to-day. During a "flare up" of symptoms, you may experience a period of time where all you can take is liquids. It is important to find what works best for you, based on your body's needs at any one time.

ما هي التوصيات الغذائية العامة لاتباع نظام غذائي لطيف على الجهاز الهضمي؟

What are the general nutrition recommendations for a GI gentle diet?

✓ **انتبه إلى حجم وجباتك. Pay attention to your portion sizes.**

- تجنب تناول وجبات كبيرة، حيث ستستغرق وقتًا أطول لإفراغها من معدتك ويمكن أن تزيد من أعراضك.
- Avoid eating large meals, as they will take longer to empty from your stomach and can increase your symptoms.
- بناءً على حجم وجباتك واحتياجاتك من السرعات الحرارية، قد تحتاج إلى تناول 4-5 وجبات أصغر حجمًا يوميًا. تتكون الوجبة الصغيرة من حوالي 1-1½ كوب من الطعام (قد تحتاج إلى تعديل حجم الوجبة وتوقيتها بناءً على قدرتك على التحمل). إن تناول وجبات أصغر وأكثر تكرارًا يمكن أن يساعدك على الشعور بالتحسن ويساعدك أيضًا في الحصول على ما يكفي من العناصر الغذائية طوال اليوم.
- Based on your portion sizes and calorie needs, you may need to eat 4-5 smaller meals per day. A small meal is about 1-1½ cups of food (you may need to adjust the size of the meal and timing based on your specific tolerance). Eating smaller, more frequent meals can help you feel better and also help you get enough nutrients throughout the day.
- تجنب تناول الوجبات الخفيفة بشكل مستمر، وامنح نفسك الوقت لهضم طعامك. إن تناول الوجبات الخفيفة طوال اليوم قد يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام وتقليل الشهية. حاول أن تباعد بين الوجبات والوجبات الخفيفة بما لا يقل عن 3 ساعات.
- Avoid constantly snacking (“grazing”), and give yourself time to digest your food. Grazing all day can lead to overeating and reduce your appetite. Try spacing meals and snacks out by at least 3 hours.

✓ **خذ في الاعتبار تناول وجبات سائلة حسب الحاجة. Consider liquid meals as needed.**

- عندما لا تسير الأمور على ما يرام مع الأطعمة الصلبة، قد يكون من الضروري التحول إلى نظام غذائي يعتمد على السوائل فقط أو على السوائل في معظمه. يمكنك تجربة المكملات الغذائية عن طريق الفم، والمشروبات المخفوقة والعصائر المصنوعة منزليًا، ومساحيق البروتين، وعصائر الفاكهة، والحساء، والمرق، والملحقات، والحليب والحليب النباتي، والأطعمة المهروسة (الممزوجة في شكل سائل)، وأكياس الطعام، والبودنج، والزبادي.

- When solid foods are not going well, it may be necessary to change to an all liquid or mostly liquid diet. You can try oral supplements, homemade shakes and smoothies, protein powders, fruit juices, soups, broths, popsicles, milk and plant-based milks, pureed food (blended into liquid form), food pouches, pudding, and yogurt.
 - تتضمن بعض أمثلة المكملات الغذائية عن طريق الفم BOOST® Simply Complete، و Carnation Breakfast و Orgain®، و Plus، أو Clear، و Ensure® Original و Essentials®.
 - Some examples of oral supplements include BOOST® Simply Complete, Ensure® Original, Plus, or Clear, Orgain®, and Carnation Breakfast Essentials®.
- يمكن هرس معظم الأطعمة في الخلاط. وهذا سيجعلها أكثر ليونة وأسهل للهضم. يمكنك تخفيف الأطعمة مثل البطاطس المهروسة وكريم القمح® أو كريم الأرز® بالسوائل مثل الحليب.
- Most foods can be pureed in a blender. This will make it softer and easier to digest. You can thin out foods like mashed potatoes and Cream of Wheat® or Cream of Rice® with liquids like milk.
- قد تجد أن جسمك يتحمل الأطعمة الصلبة بشكل أفضل في وقت مبكر من اليوم. إذا كان الأمر كذلك، فحاول تناول أطعمة طرية أو مشروبًا مخفوقًا أو عصيرًا في وقت لاحق من اليوم.
- You may find that your body tolerates solid foods better earlier in the day. If so, try having soft foods or a shake or smoothie later in the day.
 - ومع ذلك، إذا كنت تعاني من الغثيان في وقت مبكر من اليوم، فقد تجد أن السوائل أو الأطعمة اللينة تعمل بشكل أفضل لبدء يومك
 - However, if you experience nausea early in the day, you may find that liquids or soft foods work best to get your day started.
- ✓ قم بإدراج الدهون في نظامك الغذائي باعتدال. **Include fat in moderation in your diet.**
 - تستغرق الوجبات الغنية بالدهون وقتًا أطول لإفراغها من المعدة مقارنة بالوجبات قليلة الدهون، وقد تؤدي إلى تفاقم الأعراض لديك.

- High-fat meals take longer to empty from the stomach than low-fat meals, and it may make your symptoms worse.
- مهم: إن اتباع نظام غذائي منخفض الدهون لا يعني ضرورة تناول نظام غذائي خالٍ من الدهون. بشكل عام، يمكن لأجسامنا أن تتحمل 40-50 جرامًا من الدهون يوميًا بشكل جيد إلى حد ما. كما هو الحال مع جميع المبادئ التوجيهية، يختلف هذا من شخص لآخر.
- Important: A lower fat diet does not mean you need to eat a fat-free diet. In general, our bodies can tolerate 40-50 grams of fat per day fairly well. Like all guidelines, this varies from person to person.
 - تشمل مصادر الدهون الجيدة زيت الزيتون، وEarth Balance®، وزبدة الجوز والبيذور الكريمة، و الأفوكادو، والبيض الكامل، والأسماك الدهنية، ومنتجات الألبان كاملة الدسم.
 - Good fat sources include olive oil, Earth Balance®, creamy nut and seed butters, avocado, whole eggs, fatty fish, and full fat dairy products.
- تعتبر المشروبات السائلة التي تحتوي على الدهون أسهل على جسمك في تحملها من الدهون الصلبة. بعض الأمثلة الجيدة هي الحليب % 2 أو الحليب كامل الدسم، أو حليب الصويا، أو حليب الشوفان، أو المكملات الغذائية عن طريق الفم.
- Liquid beverages with fat are easier for your body to tolerate than solid fats. Some good examples are 2% or whole milk, soy milk, oat milk, or oral supplements.
- تجنب الأطعمة المقلية واللحوم الغنية بالدهون مثل لحم الخنزير المقدد، والهوت دوج، والسلامي، والبولونيا، والنقانق.
- Avoid fried foods and high-fat meats such as bacon, hot dogs, salami, bologna, and sausage.
- قم بتوزيع كمية الدهون التي تتناولها على مدار اليوم عن طريق تناول كمية صغيرة منها في جميع الوجبات والوجبات الخفيفة.
- Spread your fat intake throughout the day by having a small amount at all meals and snacks.

✓ **قلل من تناول الأطعمة الغنية بالألياف (حسب الحاجة).** Reduce high-fiber foods (as needed).

- يمكن للأطعمة الغنية بالألياف أن تزيد من الوقت الذي يستغرقه إفراغ المعدة.
- High-fiber foods can increase the time it takes to empty the stomach.
- توجد الألياف في الفاصوليا والبازلاء والحبوب الكاملة والفواكه والخضروات والمكسرات والبذور.
- Fiber is found in beans and peas, whole grains, fruits, vegetables, nuts, and seeds.
- لتسهيل تحمل الفواكه والخضروات، يمكنك:
 - To make fruits and vegetables easier to tolerate, you can:
 - تقشير القشور السميكة Peel off thick skins
 - اطهي الخضروات (والفواكه، إذا لزم الأمر) حتى تصبح طرية بدرجة كافية لتقطيعها بالشوكة بسهولة. كلما كانت أكثر ليونة، كلما كان هضمها أسهل.
 - Cook vegetables (and fruit, if needed) until they are fork tender (soft enough for a fork to easily slice through them). The softer they are, the easier it will be to digest them.
 - جرب الخضروات والفواكه المعلبة، بالإضافة إلى أكياس الضغط المخصصة للخضروات والفواكه.
 - Try canned vegetables and fruits, along with fruit and vegetable squeeze pouches.
 - حدد تناول الفاكهة والخضروات إلى نصف كوب في كل وجبة أو وجبة خفيفة (يمكنك زيادة هذه الكمية حسب قدرة جسمك على تحملها).
 - Limit fruit and vegetables to ½ cup per meal or snack (you can increase this portion as your body tolerates it).
 - قم بخلط الفواكه والخضروات وتحويلها إلى عصير smoothie.
 - Blend fruits and vegetables into a smoothie.
 - اختر زبدة الجوز الكريمة بدلاً من المقرمشة.
 - Select creamy nut butters instead of crunchy.
 - اختر الحبوب الكاملة التي يسهل هضمها، مثل الشوفان الفوري و™Cheerios (بدلاً من الشوفان المقطع أو حبوب Kashi®).

- Choose whole grains that are easier to digest, like instant oats and Cheerios™ (instead of steel-cut oats or Kashi® cereal).

✓ تناول الأطعمة المغذية أولاً. **Fill up on nutritious foods first.**

- تناول الأطعمة ذات القيمة الغذائية الجيدة أولاً قبل تناول أشياء مثل الحلوى والمشروبات الغازية ورقائق البطاطس وما إلى ذلك.
- Eat foods with good nutritional value first before filling up on things like candy, soda, chips, etc.
- للحصول على وجبة متوازنة، يجب أن تتضمن الكربوهيدرات والبروتين وكمية صغيرة من الدهون الصحية. سيتم إدراج أمثلة لكل نوع من الأطعمة لاحقاً في هذه النشرة.
- For a well-balanced meal, include a carbohydrate, a protein, and a small amount of healthy fat. Examples of each type of food are listed later in this handout.

✓ امضغ طعامك جيداً. **Chew your food well.**

- الهضم يبدأ في الفم. إن مضغ الطعام جيداً يقلل من كمية العمل الذي يتعين على معدتك القيام به.
- Digestion starts in the mouth. Chewing your food well reduces the amount of work your stomach has to do.

✓ حافظ على رطوبة جسمك. **Stay hydrated.**

- اشرب كمية كافية من السوائل خلال اليوم لتلبية احتياجاتك من الترطيب. إذا كنت تتقيأ، فتناول رشفة من Pedialyte®، أو DripDrop®، أو Liquid I.V.®، أو Gatorade® لاستبدال الأملاح المعدنية في جسمك.
- Drink enough fluids during the day to meet your hydration needs. If you've been vomiting, sip on Pedialyte®, DripDrop®, Liquid I.V.®, or Gatorade® to replace electrolytes in your body.
- لا تشرب الكثير من السوائل أثناء تناول الطعام، لأن هذا قد يملأ معدتك بسرعة كبيرة. حدد كمية السوائل التي تشربها مع الوجبات إلى نصف كوب (4 أونصات)، ثم انتظر 30 دقيقة بعد الأكل قبل أن تستمر في الشرب.

- Don't drink too much during a meal, as this may fill up your stomach too quickly. Limit yourself to ½ cup (4 ounces) of fluids with meals, and then wait 30 minutes after eating before you continue drinking.

ما هي بعض النصائح المتعلقة بأسلوب الحياة والمطبخ لدعم اتباع نظام غذائي لطيف على الجهاز الهضمي؟

What are some lifestyle and kitchen tips to support a GI gentle diet?

- الخلاط والطنجرة الخزفية من الأجهزة المفيدة للمطبخ والتي يمكنك استخدامها لتحضير وجبات لطيفة على الجهاز الهضمي، مثل الحساء، والمشروبات المخفوقة shakes، والعصائر smoothies، واللحوم المطبوخة الطرية، والفواكه والخضروات.
- A blender and crockpot are helpful kitchen appliances you can use to make GI gentle meals, such as soups, shakes, smoothies, tender-cooked meats, fruits, and vegetables.
- استخدم أكواب القياس لمساعدتك في قياس أحجام الحصص إذا لزم الأمر.
- Use measuring cups to help you measure portion sizes if needed.
- استخدم الكمالات الغذائية عن طريق الفم أو المشروبات shakes المجهزة في المنزل في نظامك الغذائي حسب الحاجة لتقليل الأعراض والحصول على سرعات حرارية كافية.
- Use oral supplements or homemade shakes in your diet as needed to reduce your symptoms and get enough calories.
- حاول استخدام الزنجبيل في نظامك الغذائي للمساعدة في علاج الغثيان. قد يشمل ذلك شاي الزنجبيل، أو الزنجبيل الصالح للمضغ (مثل Gin-Gins®)، أو الزنجبيل الطازج المضاف إلى العصائر smoothies، أو الطهي بالزنجبيل المطحون أو الطازج.
- Try using ginger in your diet to help with nausea. This may include ginger tea, ginger chews (like Gin-Gins®), fresh ginger added to smoothies, or cooking with powdered or fresh ginger.
- تجنب الاستلقاء لمدة 3 ساعات بعد تناول الطعام. تساعد الجاذبية على إفراغ معدتك، لذلك ننصح بالجلوس أو الوقوف بشكل مستقيم بعد تناول الطعام.
- Avoid laying down for 3 hours after eating. Gravity helps your stomach empty, so we recommend sitting or standing upright after eating.

- حاول المشي الخفيف لمدة 15-30 دقيقة بعد تناول الطعام لمساعدة معدتك على الهضم.
- Try light walking for 15-30 minutes after a meal to help your stomach with digestion.

ما هي بعض التوصيات الغذائية لاتباع نظام غذائي لطيف على الجهاز الهضمي؟

What are some food recommendations for a GI gentle diet?

الحبوب والنشويات الموصى بها

Recommended grains and starches

- **الخبز:** الخبز الأبيض وخبز القمح الكامل "الخفيف" (بدون مكسرات أو بذور وما إلى ذلك)، والخبز الفرنسي والإيطالي، والكعك الدائري Bagel (خالص)، والكعك الإنجليزي English muffins، واللفائف الخالصة plain rolls، وخبز البيتزا pita bread، و التورتيلا tortillas (الدقيق أو الذرة)، والفطائر pancakes، وفطائر الوافل waffles، وخبز النان naan، والخبز المسطح flat bread
- **Breads:** White bread and "light" whole wheat bread (no nuts, seeds, etc.), French and Italian bread, bagels (plain), English muffins, plain rolls, pita bread, tortillas (flour or corn), pancakes, waffles, naan, and flat bread
- **الحبوب:** الشوفان السريع Quick oats (خالص)، والبرغل grits، وكريم القمح® Cream of Wheat، وكريم الأرز® Cream of Rice، والقمح المنتفخ puffed wheat، والذرة، وحبوب الأرز مثل Cheerios™ و Corn Kix™ و Corn/Rice Chex™ و Rice Krispies® و Fruit Loops® و Special K® و Corn® Flakes
- **Cereals:** Quick oats (plain), grits, Cream of Wheat®, Cream of Rice®, puffed wheat, corn, and rice cereals like Cheerios™, Kix™, Corn/Rice Chex™, Rice Krispies®, Fruit Loops®, Special K®, and Corn Flakes®
- **الحبوب والبطاطس:** الأرز الأبيض، المعكرونة، البرغل (الكسكس)، الشعير، البطاطا الحلوة والبيضاء (مقشرة، بدون قشر)، اليام Yams (مقشرة بدون قشر)، البطاطا المعلبة، والبطاطس المقلية المخبوزة
- **Grains and potatoes:** White rice, pasta, bulgur wheat (couscous), barley, sweet and white potatoes (peeled, with no skins), yams (peeled with no skins), canned potatoes, and baked French fries
- **البسكويت والرقائق:** أعواد الخبز breadsticks، بسكويت جراهام graham crackers، الماتزو matzoh، خبز ميليا المحمص melba toast، بسكويت المحار oyster crackers، البريتزل pretzels، البسكويت المملح

saltines، بسكويت الصودا soda crackers، بسكويت الماء water crackers، ورقائق البطاطس المخبوزة baked potato chips

- **Crackers and chips:** Breadsticks, graham crackers, matzoh, melba toast, oyster crackers, pretzels, saltines, soda crackers, water crackers, and baked potato chips

الفواكه والخضروات الموصى بها Recommended fruits and vegetables

ينبغي إزالة القشور السميكة من جميع الفواكه والخضروات. يجب طهي الخضروات حتى تصبح طرية أو قابلة للسحق بالشوكة، كما يجب مزجها أو تصفيتها إذا لزم الأمر

All fruits and vegetables should have thick skins removed. Vegetables should be cooked to fork-tender or mashable softness, and blended or strained if necessary.

- **الفواكه:** صلصة التفاح applesauce، الموز، الشمام cantaloupe، أكياس الفاكهة المضغوطة fruit squeeze pouches، البطيخ العسلي honeydew melon، الكيوي (مقشر)، اليوسفي (معلب)، البرتقال (مقشر)، الخوخ (معلب)، الكمثرى أو الإجاص (معلبة)، الفواكه المهروسة المصفاة، عصائر الفاكهة 100%، والبطيخ
- **Fruits:** Applesauce, bananas, cantaloupe, fruit squeeze pouches, honeydew melon, kiwi (peeled), mandarin oranges (canned), oranges (peeled), peaches (canned), pears (canned), strained pureed fruits, 100% fruit juices, and watermelon
- **الخضروات:** البنجر/الشمندر، البروكلي (فقط الجزء العلوي الأخضر وليس السيقان)، الجزر، القرنبيط، الباذنجان، الفطر، السبانخ، القرع، الخضروات المهروسة المصفاة، الفلفل الأحمر المشوي، صلصة الطماطم، عصير الطماطم، معجون الطماطم أو المهروس، عصير الخضروات، والكوسة
- **Vegetables:** Beets, broccoli (just the green tops and not the stems), carrots, cauliflower, eggplant, mushrooms, spinach, squash, pureed vegetables, roasted red peppers, tomato sauce, tomato juice, tomato paste or purée, vegetable juice, and zucchini

مصادر البروتين الموصى بها Recommended protein sources

يجب طهي اللحوم حتى تصبح طرية، كما يجب طحنها، أو تقطيعها إلى قطع صغيرة، أو هرسها حسب الحاجة.

Meats should be cooked until tender, ground, shredded, or pureed as needed.

- **لحم البقر:** شرائح لحم الخاصرة tenderloin، شرائح لحم من صلب البقرة sirloin، شرائح دائرية (من الأسفل أو الأعلى)، لحم بقري مفروم خالي من الدهون (أكثر من 90 % خالي من الدهون)، ولحوم مهروسة مصفاة
- **Beef:** Tenderloin, sirloin, round (bottom or top), ground lean beef (more than 90% lean), and strained pureed meats
- **لحم الخنزير:** شرائح لحم الخاصرة tenderloin، شرائح لحم الخنزير pork chops (قم بإزالة الدهون الزائدة)، ولحم الخنزير المبشور في قدر خزفي
- **Pork:** Tenderloin, pork chops (trim off the extra fat), and shredded crockpot pork
- **الدواجن (بدون الجلد):** الدجاج والديك الرومي والديك الرومي المفروم (أكثر من 90% خالي من الدهون)
- **Poultry (without the skin):** Chicken, turkey, and ground turkey (more than 90% lean)
- **البيض:** إذا كان أكل البيض الكامل لا يناسبك، فحاول استخدام بياض البيض أو بدائل البيض التي تحتوي على نسبة أقل من الدهون
- **Eggs:** If whole eggs don't work for you, try egg whites or egg substitutes which are lower in fat
- **لحوم الطرائد (بدون جلد):** لحم الأيل
- **Wild game (no skin):** Venison
- **الأسماك والمأكولات البحرية (طازجة أو مجمدة، عادية، بدون فتات الخبز):** السلمون، السلطعون، جراد البحر، الروبيان، المحار، المحار الأسفلوب، المحار، و التونة (في الماء)
- **Fish and shellfish (fresh or frozen, plain, with no breading):** Salmon, crab, lobster, shrimp, clams, scallops, oysters, and tuna (in water)
- **مشتقات الحليب:** الجبن القريش، الزبادي اليوناني، الحليب (إذا كنت تعاني من عدم تحمل اللاكتوز، استخدم منتجات خالية من اللاكتوز)، جبن البارميزان المبشور، الجبن (حصة 1 أونصة)، والكفير
- **Dairy:** Cottage cheese, Greek yogurt, milk (if you're lactose intolerant, use lactose-free products), grated parmesan, cheese (1 ounce portion), and kefir
- **البروتين النباتي:** التوفو، زبدة المكسرات أو البذور الناعمة (زبدة الفول السوداني أو اللوز أو الكاجو أو عباد الشمس في حصص تتكون من ملعقة كبيرة إلى ملعقتين كبيرتين)، حليب الصويا، حليب بروتين البازلاء، ومسحوق زبدة الفول السوداني قليل الدسم 2PB®

- **Plant-based protein:** Tofu, smooth nut or seed butters (peanut, almond, cashew, or sunflower butter in 1-2 tablespoon portions), soy milk, pea protein milk, and PB2® (low fat peanut butter powder)
- **مساحيق البروتين:** مصّل اللبن، بياض البيض، الأرز البني، البازلاء، والقنب
- **Protein powders:** Whey, egg white, brown rice, pea, and hemp

الشروبات والمشروبات الموصى بها Recommended soups and drinks

- **الشروبات:** الحساء المعتمد على المرق broth-based، والحساء غير المركز bouillon، والحساء الكريمي المصفى (مع الحليب أو الماء)
- **Soups:** Broth-based, bouillon, and strained creamed soups (with milk or water)
- **المشروبات:** الكاكاو الساخن (المعمول من الماء أو الحليب)، والمشروبات الرياضية مثل BodyArmor® أو Gatorade®، والقهوة ومشروبات القهوة، والشاي، وعصائر الفاكهة والخضروات 100%، والحليب المصنوع من منتجات الألبان أو النباتات (اللوز، وفول الصويا، والأرز، وبروتين البازلاء، والكاجو)، والمشروبات المخفوقة shakes، والعصائر smoothies، والمكملات الغذائية عن طريق الفم
- **Drinks:** Hot cocoa (made with water or milk), sports drinks like BodyArmor® or Gatorade®, coffee and coffee drinks, tea, 100% fruit and vegetable juices, dairy or plant-based milk (almond, soy, rice, pea protein, cashew), shakes, smoothies, and oral supplements

ما هي بعض الوجبات النموذجية لنظام غذائي صديق للجهاز الهضمي؟

What are some sample meals for a GI friendly diet?

يعمل نمط الوجبات المكون من 3 وجبات و 1-2 وجبات خفيفة خلال اليوم بشكل جيد. فيما يلي نموذج لوجبات الطعام ليوم واحد، بالإضافة إلى أفكار أخرى لأوقات مختلفة من الوجبات والوجبات الخفيفة.

A meal pattern of 3 meals and 1-2 snacks during the day works well. A sample meal pattern for one day is below, along with other ideas for different mealtimes and snacks.

One Day Sample Menu: نموذج من قائمة الطعام ليوم واحد:

- الإفطار: عجة بياض البيض مع السبانخ، 1 أونصة (أونصة) من الجبن قليل الدسم، خبز محمص أبيض مع مربى الفاكهة، 4 أونصات من عصير البرتقال 100% أو V8 Splash®
- **Breakfast:** Egg white omelet with spinach, 1 ounce (oz) low-fat cheese, white toast with fruit jam, 4 oz 100% orange juice or V8 Splash®
- الوجبة الخفيفة: بسكويت مملح وملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني الكريمة
- **Snack:** Saltine crackers and 1 tablespoon creamy peanut butter
- الغداء: ثلاثة أرباع إلى واحد كوب من الحساء المهروس أو الكريمي، نصف كوب من الفاكهة المعلبة أو صلصة التفاح، 4 أونصات من الماء أو الحليب أو العصير
- **Lunch:** ¾-1 cup pureed or creamed soup, ½ cup canned fruit or applesauce, 4 oz water, milk, or juice
- الوجبة الخفيفة: مكمل غذائي عن طريق الفم أو 6 أونصات من العصير محلي الصنع أو الزبادي اليوناني
- **Snack:** Oral supplement or 6 oz homemade smoothie or Greek yogurt
- العشاء: صدور دجاج خالية من الجلد مخبوزة أو مشوية، بطاطس مهروسة، جزر مطبوخ، 4 أونصات مشروب حسب الاختيار
- **Dinner:** Baked or broiled lean skinless chicken breast, mashed potatoes, cooked carrots, 4 oz drink of choice

الإفطار: Breakfasts:

- بيضتان (أو بياض البيض فقط) وخبز محمص أبيض مع مربى فواكه قليل السكر
- 2 eggs (or egg whites only) and white toast with low sugar fruit spread
- عجة مكونة من بيضتين مع الطماطم والسبانخ والجبن والبطاطس البيوريه المقليه hash browns أو البطاطس المشوية المقشرة
- 2-egg omelet with tomatoes, spinach, and cheese and hash browns or peeled roasted potatoes
- الحبوب (رايس كريسيبيز®، كورن فليكس®، كورن أو رايس تشيكس™، أو تشيريوس™) مع منتجات الألبان أو الصويا أو حليب اللوز ونصف إلى 1 موزة
- Cereal (Rice Krispies®, Corn Flakes®, Corn or Rice Chex™, or Cheerios™) with dairy, soy, or almond milk and ½-1 banana
- حبوب القمح أو الأرز® مع ملعقة صغيرة من السكر البني والقرفة وملعقة كبيرة من زبدة المكسرات
- Cream of Wheat or Rice® cereal with 1 teaspoon (tsp) brown sugar and cinnamon and 1 tablespoon (tbsp) nut butter
- خبز أبيض محمص مع 1-2 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني أو زبدة اللوز
- White bread toasted with 1-2 tbsp peanut or almond butter
- زبادي يوناني قليل الدسم أو خالي من الدهون ونصف كوب من التوت الأزرق
- Light fat or fat-free Greek yogurt and ½ cup blueberries
- الفطائر pancakes أو فطائر الوافل waffles مع شراب خالي من السكر
- Pancakes or waffles with sugar-free syrup
- خبز محمص فرنسي مصنوع من الخبز الأبيض مع شراب خالي من السكر
- French toast made with white bread with sugar-free syrup
- عصير smoothie مصنوع من الزبادي اليوناني العادي، ونصف موزة، ونصف كوب من الفراولة المجمدة، وإضافة الماء أو الحليب
- Smoothie made with plain Greek yogurt, ½ banana, ½ cup frozen strawberries, and added water or milk

وجبات الغداء والعشاء: Lunches and Dinners:

- ساندويتش على خبز أبيض مع لحم ديك رومي خالي من الدهون، وجبن صلب، وخس، وطماطم، ومايونيز خفيف أو خردل
- Sandwich on white bread with lean turkey, hard cheese, lettuce, tomato, and light mayonnaise or mustard
- ساندوتش زبدة الفول السوداني والمربى على خبز أبيض
- Peanut butter and jelly sandwich on white bread
- مرق مع بسكويت سالتين المملح Soup with saltine crackers
- كيساديل بالدجاج والجبن والصلصة وملعقتين كبيرتين من الأفوكادو
- Quesadilla with chicken, cheese, salsa, and 2 tbsp avocado
- سلطة مختلطة مع خس صغير مخلوط بالخس الربيعي، وبرتوتين خالي من الدهون (مثل الدجاج، أو التونة، أو التوفو)، وخيار مقشر، وطماطم، وجبن فيتا، وصلصة
- Tossed salad with spring mix baby lettuce, lean protein (like chicken, tuna, or tofu), peeled cucumber, tomato, feta, and dressing
- دجاج مقلي مع الكوسة المفرومة والمطبوخة جيداً والجزر والفلفل الأحمر وقطع البروكلي والبصل، مع الأرز الأبيض وصلصة الصويا والزنجبيل المبشور
- Chicken sautéed with chopped and well-cooked zucchini, carrots, red bell pepper, broccoli bits, and onion, with white rice, soy sauce, and grated ginger
- صدور دجاج مخبوزة بدون جلد، ونصف حبة بطاطس مخبوزة (بدون جلد)، ونصف كوب من الجزر المطبوخ أو الخضار المهروسة
- Baked chicken breast without the skin, ½ baked potato (no skin), and ½ cup cooked carrots or pureed vegetable
- معكرونة بالجبن، سبانخ مقالية ونصف كوب كوكتيل فواكه
- Mac and cheese, sautéed spinach and ½ cup fruit cocktail
- لحم خنزير مسحّب في طنجرة بطيئة الطهي أو دجاج مبشور ونصف كوب من البطاطا الحلوة (بدون قشر)
- Slow cooker pulled pork or shredded chicken and ½ cup sweet potato (no skin)
- لحم ديك رومي أبيض مع صلصة قليلة الدسم gravy ونصف كوب من البطاطس المهروسة
- White meat turkey with low-fat gravy and ½ cup mashed potatoes

وجبات الغداء والعشاء: Lunches and Dinners:

- معكرونة بيضاء، أكثر من 95% من لحم البقر المفروم الخالي من الدهون، ديك رومي، أو فئات نباتية، صلصة حمراء، وجبن بارميزان
- White pasta, over 95% lean ground beef, turkey, or plant-based crumbles, red sauce, and parmesan cheese
- سمك السلمون المشوي أو السمك الأبيض مع الليمون، ونصف حبة بطاطس مخبوزة (بدون قشر) أو أرز أبيض، ونصف كوب من البروكلي المطهو على البخار (الجزء العلوي فقط - تجنب السيقان)
- Grilled salmon or white fish with lemon, ½ baked potato (no skin) or white rice, and ½ cup steamed broccoli (tops only - avoid the stems)
- السوشي (السلمون والأفوكادو والتونة وما إلى ذلك - بدون خضروات نيئة) وصلصة الصويا
- Sushi (salmon avocado, tuna, etc. - no raw vegetables) and soy sauce

وجبات خفيفة: Snacks:

- الموز مع ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني Banana with 1 tbsp peanut butter
- زبادي يوناني خفيف أو خالي من الدهون Light or fat-free Greek yogurt
- 1-2 ملعقة كبيرة حمص مع خبز البيتزا 1-2 tbsp hummus with pita bread
- جبن قريش قليل الدسم مع الخوخ المعلب أو الأناناس (معبأ بالماء أو العصير)
- Low-fat cottage cheese with canned peaches or pineapple (packed with water or juice)
- قطعة جبن قليلة الدسم أو شريحة جبن تزن أونصة واحدة
- Low-fat cheese stick or 1 oz slice of cheese
- صلصة التفاح غير المحلاة والمغطاة بالقرفة
- Unsweetened applesauce topped with cinnamon
- بيضة مسلوقة Hardboiled egg
- عصير 8V® منخفض الصوديوم، أو عصير Naked®، أو عصير Bolthouse Farms™
- Low sodium V8® juice, Naked® juice, or Bolthouse Farms™ juice
- نصف كوب من الفاكهة، مثل الشمام، أو التوت الأزرق، أو الفراولة، أو البابايا، أو العنب، أو البرتقال المقشر جيدًا
- ½ cup fruit, such as cantaloupe, blueberries, strawberries, papaya, grapes, or well-peeled orange

وجبات خفيفة: Snacks:

- رقائق البطاطس المخبوزة أو المنفوخة Baked or popped potato chips
- كعك الأرز أو البسكويت المملح مع الجبن قليل الدسم أو زبدة الفول السوداني
- Rice cakes or saltine crackers with low-fat cheese or peanut butter
- البريتزل والحمص أو زبدة الجوز أو البذور الكريمة
- Pretzels and hummus or creamy nut or seed butter
- كوب بودنج Pudding cup
- 1-2 كعكة صغيرة 1-2 small cookies
- الحبوب الجافة (3 جرام من الألياف أو أقل لكل وجبة)
- Dry cereal (3 g fiber or less per serving)
- كعكة muffin التوت الأزرق أو الموز محلية الصنع
- Homemade blueberry or banana muffin
- عصير smoothie منزلي الصنع Homemade smoothie
- مسحوق البروتين المخلوط مع الحليب المفضل لديك Protein powder mixed with your
- milk of choice
- مشروبات shakes غذائية جاهزة للشرب مثل BOOST® أو Ensure® أو Orgain®
- Ready to drink nutritional shakes like BOOST®, Ensure®, or Orgain®

أين يمكنني العثور على مصادر للحصول على مزيد من المعلومات حول الأنظمة الغذائية اللطيفة على الجهاز الهضمي؟
Where can I find resources for more information on GI gentle diets?

- قم بإلقاء نظرة على لوحة Pinterest التابعة لجامعة ميتشيجان لأخصائي التغذية في الجهاز الهضمي عبر الإنترنت للتعرف على منتجات الأطعمة والمشروبات الموصى بها:
pinterest.com/UMGIDietitians/low-fiber-low-residue-products

- Check out the University of Michigan GI Dietitian Pinterest board online for recommended food and drink products: pinterest.com/UMGIDietitians/low-fiber-low-residue-products



EATING FOR
GASTROPARESIS



Guidelines, Tips & Recipes
Crystal Zaborowski Saltreli, CHC



● قم بإلقاء نظرة على كتاب "تناول الطعام لعلاج شلل المعدة" والموقع الإلكتروني الذي أنشأته كريستال سالتريلي،
CHC للحصول على وصفات ونصائح لإدارة كسل المعدة: LivingWellWithGastroparesis.com

- Check out the book "Eating for Gastroparesis" and online website created by Crystal Saltreli, CHC for recipes and tips for managing gastroparesis: LivingWellWithGastroparesis.com

إخلاء المسؤولية: تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/أو مواد تعليمية قامت بتطويرها صحة جامعة ميشيغان للمريض المعياري المُصاب بمثل حالتك. وقد تحتوي على روابط لمحتوى موجود على الإنترنت لم يتم صحتة جامعة ميشيغان بإنشائه ولا تتحمل صحة جامعة ميشيغان مسؤوليته. وهي لا تحل محل الاستشارة الطبية التي تحصل عليها من مقدم رعايتك الصحية لأن تجربتك قد تختلف عن تلك الخاصة بالمريض المعياري. تحدث مع مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه الوثيقة أو حالتك أو خطتك العلاجية.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by University of Michigan (U-M) Health for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by U-M Health and for which U-M Health does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

الكتاب: إيميلي هالر، MS RDN، أماندا لينات، MS RDN

المراجعون: ميغان بونكي، MS RDN، جولي بومان، أخصائية تغذية، كايت بيليتي، MPH RDN CSP

تم تحريره من قبل: بريثاني باتيل، ماجستير في العمل الاجتماعي وماجستير في الصحة العامة CHES®

Authors: Emily Haller, MS RDN, Amanda Lynett, MS RDN

Reviewers: Megan Ponke, MS RDN, Julie Bouwman, RD, Kate Pelletier, MPH RDN CSP

Edited by: Brittany Batell, MPH MSW CHES®

الترجمة: خدمات الترجمة الشفوية بطب ميشيغان

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

تعليم المرضى بواسطة صحة جامعة ميشيغان University of Michigan Health مُرخصة بموجب رخصة دولية عمومية

Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License

4.0. تمت آخر مراجعة في: 2024/08

Patient Education by University of Michigan Health is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License. Last Revised 08/2024