



الجمعية السعودية
الخيرية لمرض الزهايمر

SAUDI ALZHEIMER'S DISEASE ASSOCIATION

التغذية والغذاء لمرضى ألزهايمر



قائمة المحتويات

5	المقدمة
5	تناول الطعام
5	سلس البول
6	الإمساك
8	سوء التغذية: عندما لا يتناول أحبائك ما يكفيهم
9	المشاكل الناجمة عن سوء التغذية
10	الأسباب النفسية والاجتماعية
10	عن ماذا تبحث؟
11	ماذا يمكنك أن تفعل؟
13	علاج مشاكل التغذية: ضروري لصحة المسن
14	إعداد وجبات الطعام بشكل أسهل
16	عندما يصبح المضغ والبلع مشكلة تهدد الحياة
17	النظام الغذائي لعسر البلع
17	حقائق غذائية
17	السوائل
17	السعرات الحرارية
17	اعتبارات خاصة
19	حمية عسر البلع العالمية: المستوى الأول (الطعام المهروس)
23	حمية عسر البلع العالمية المستوى الثاني: تحسين عسر البلع
28	حمية عسر البلع العالمية المستوى الثالث: عسر البلع المتقدم
33	كيفية تخفيف السوائل
33	كيفية تثقيف السوائل والأطعمة
34	المراجع



المقدمة:

نهدي هذا الكتيب التعليمي إلى الأسر المتميزة التي تتعامل مع تحديات ألزهايمر أو الاضطرابات المرتبطة به في أحبائهم.

تناول الطعام:

قد لا يتذكر مريض ألزهايمر متى آخر مرة أكل أو أنه يجهل أهمية الطعام. فبعض الأشخاص المصابين بمرض ألزهايمر يريدون الأكل طوال الوقت بينما يحتاج بعضهم إلى التشجيع على تناول الطعام.

- رتب جداول اللوجبات في أوقات معينة. ولا تعتمد على من تحب متى يخبرك أنه يريد الطعام فعندما يتطور مرض ألزهايمر قد لا يستجيب من تحب إلى الجوع أو العطش.
- نوع قائمة الطعام. اعرض خيارات طعام محدودة لكن صحية مع تنوع القوام والألوان واليهارات.

- اختر أطعمة ذات ألوان مختلفة عن ألوان الأطباق، فقد يخل مريض ألزهايمر بالقدرات البصرية والمكانية لمن تحب مما قد يصعب عليه أحياناً التفريق بين الطعام والطبق.
- قدم منقاً واحداً في كل مرة؛ فوضع صنف واحد فقط من الطعام في الطبق يساعد على جعل الوجبة جذابة وبسيطة.

- انتبه عند تقديم الطعام الساخن؛ فقد لا يتذكر من تحب أن هذا الطعام ساخن جداً ولا يمكن أكله.

- قلل ما قد يصرف انتباهه. أغلق التلفاز أو الراديو وجرس الهاتف لمساعدة من تحب في التركيز على المهمة التي بين يديه.

- تناول الطعام سويةً. اجعل الوجبات حدثاً اجتماعياً ممتعاً فهذا يحفز من تحب على ترقب هذه التجربة وقدم التشجيع والثناء أثناء تناول الوجبة.

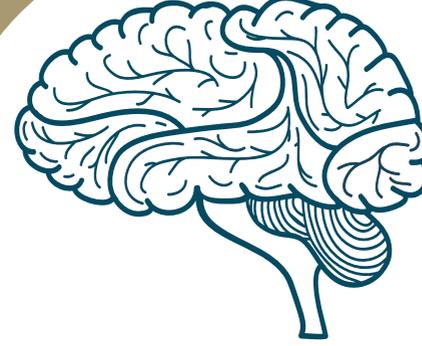
سلس البول:

كلما تقدم المرض، يبدأ العديد من مرضى ألزهايمر بتجربة مرحلة تدعى بسلس البول، أو عدم القدرة على التحكم بالمثانة. يصيب سلس البول المريض بالغضب والإحباط ويجعله صعباً على مقدم الرعاية، في بعض الأحيان يكون سبب سلس البول من أمراض جسدية، لذلك تأكد من استشارة طبيب المريض.

- اجعل الوصول إلى دورة المياه سهلاً بوضع إشارة أو صورة تشير إلى وجود دورة المياه. فهذه الطريقة قد تساعد المريض.

- كن متيقظاً أن هنالك إشارات مثل تقلُّم ووجود قطرات على الملابس تدل على حاجة المريض لاستخدام دورة المياه.

- قم بوضع جدول لمواعيد الذهاب لدورة المياه، مع استراحة لمدة ساعتين قبل وبعد الوجبات، وقبل النوم. لا تنتظر من المريض السؤال.



- اجعل الملابس التي سوف يرتديها المريض سهلة الارتداء والخلع، واختر سروالاً ذا خصر مطاطي
- كن مستيقظاً لمنع الحوادث الليلية، بمنع شرب السوائل التي تحتوي على كافيين أثناء المساء.
- تعامل مع الحوادث بهدوء، امتدح المريض عند ذهابه لدورة المياه بنجاح، وطمئنه عند ارتكاب الحوادث.



الإمساك

تعريف الإمساك:

الإمساك هو مشكلة شائعة تصيب الجهاز الهضمي وفيه تصعب حركة الأمعاء وتمرير البراز وتصاب الأمعاء بالاضطراب. وفيما يتعلق بال تكرار الذي يتكون منه الإمساك للشخص من الممكن أنه يعتبر طبيعياً لشخص آخر. وهذا لأن التكرار الطبيعي لحركة الأمعاء تختلف بدرجة كبيرة من ثلاثة في اليوم إلى ثلاثة في الأسبوع. ما تراه طبيعي من الممكن أن يكون بنظرة شخص آخر غير طبيعي.

الأعراض المرضية للإمساك:

- عدم التبرز كل يوم لا يعني بالضرورة أنك مصاب بالإمساك، هنالك احتمالية الإصابة بالإمساك لكن إذا واجهتك مثل هذه الأعراض:
- انخفاض وتيرة البراز إلى أقل من 3 مرات في الأسبوع
- شعور متكرر بالألم في الأمعاء.
- شعور بعدم الراحة ومغص في البطن
- هنالك العديد من العوامل التي تسبب عملية عسر للأمعاء، منها:
- نقص سوائل الجسم
- حمية منخفضة الألياف
- تقدم العمر
- قلة النشاط الجسدي
- قلة شرب لسوائل وخصوصاً الماء يومياً
- تناول بعض الأدوية مثل : أدوية الحديد , مسكنات الألم , مضادات الاكتئاب .
- مشاكل القولون في بعض الأحيان.

لرفع مستوى الوعي ومنع الإمساك يجب عليك اتباع التالي :

- الإكثار من الأطعمة ذات الألياف المرتفعة بشكل منتظم، منها الفواكه و الخضروات و الحبوب الكاملة،، البقوليات كالفول والعدس والفاصولياء وغيرها، والخبز الثقيل من الأطعمة التي تحتوي على نسبة دهون وسكر عالية لأنها غالباً تكون قليلة الألياف، مثل: الآيس كريم والجبن والأطعمة المعلبة؛ هذه الأنواع من الممكن أن تسبب الإمساك
- حافظ على شرب السوائل.
- شارك من تحب في عمل رياضة مثل المشي والسباحة وركوب الدراجة لأغلب أيام الأسبوع.
- استجب لنداء الطبيعة! لا يجب التكاسل في الذهاب الى دورة المياه عند الحاجة، لأن تأخير عملية الذهاب الى دورة المياه يسبب الإمساك.
- أخذ مكملات ألياف مثل (ميتاميوكل) يساعد في تسهيل وتنظيم عملية التبرز



الكثير من المرضى الذين يعانون من مرض ألزهايمر لا يتناولون الطعام بشكل صحيح. من المرجح أن مرضى ألزهايمر لا يتناولون الغذاء الكافي مقارنة بكبار السن الآخرين حيث أنهم أكثر عرضة للعديد من المشاكل الصحية المرتبطة بنظام غذائي غير شامل. إن معرفة الأسباب والعلامات الخطرة لمشاكل التغذية مهمة للمحافظة على صحة وقوة أحبائك بالإضافة إلى اتخاذ خطوات توفر نظامًا غذائيًا غني بالبروتين ومواد غذائية أخرى.

المشاكل الناجمة عن سوء التغذية

قد يسبب سوء التغذية لمرضى ألزهايمر مع مرور الوقت: التعب، والعديد من مشاكل الهضم، والرئة، والقلب. والمرضى الذين يعانون من سوء التغذية معرضون للوفاة. وسوء التغذية يضعف جهاز المناعة، مما يزيد من خطر الإصابة بالالتهاب الرئوي، والتهابات أخرى خطيرة. ويمكن أن تتفاقم الأوضاع الصحية وسوء التغذية مع مرور الوقت وتُحدث انخفاضًا في عدد خلايا الدم الحمراء (فقر الدم). وأيضًا قد تسبب ضعفًا في العضلات مما قد يؤدي إلى السقوط والكسور، ويمكنه أن يسبب تجلطًا في الدم، وتقرحات، والشعور بالكآبة، ومشاكل صحية أخرى متعلقة بذلك. وغالبًا يواجه كبار السن مشاكل صحية تقلل الشهية، كما قد يواجهون صعوبة في الأكل. ويشمل ذلك:

• مرض مزمن:

تؤثر في قدراتهم حالات طويلة المدى وذلك عند إعداد وجبات الطعام أو حينما يأكلون بأنفسهم. وقد تسبب أكثر من ذلك وأيضًا قد تكون أمراضًا قصيرة وطويلة المدى وغالبًا تسبب قمعًا للشهية حتى إنها تزيد من حاجة الجسم للمغذيات. وتسبب أمراضًا تؤثر على الأداء العقلي كالخرف، والسكتة الدماغية وغيرها. ويكون لها أيضًا تأثير كبير على الشهية، وعلى القدرة في إعداد الوجبات الصحية وتناولها. وقد تسبب خطرًا في كثير من الأحيان على مقدمي الرعاية إذ يهملون أنفسهم عندما يمرض أحبائهم.

• مشاكل في المضغ والبلع:

وهي مشاكل الأسنان وتتضمن: مرض اللثة، وتسوس الأسنان، وأطقم الأسنان السيئة، وكل ذلك بإمكانه التأثير على مذاق الطعام وجعل المضغ يبدو مستحيلًا، وعندما تواجه المصابين مشكلات في المضغ لا يستطيعون الأكل والتغذية. فقد تكون لديهم صعوبة في الهضم. وقد يسبب جفاف الفم عدّة آثار جانبية للأمراض والأدوية مثل: مرض باركنسون فإنه يؤثر على الجهاز العصبي والذي بإمكانه أن يتفاعل مع عملية البلع.

• مشاكل في امتصاص العناصر الغذائية (سوء الامتصاص):

بعض التغيرات الفسيولوجية التي تحدث مع الشيخوخة تؤثر في الطريقة التي يمتصها الجسم ويستخدم المواد الغذائية. وتقليل إنتاج الأحماض والأنزيمات لدى العديد من كبار السن والتدخل في امتصاص البروتين وامتصاص فيتامين ب 12، وحمض الفوليك، وربما الكالسيوم والحديد. حيث أن نقص فيتامين ب 12 يمكن أن يكون له تأثير مدمر على الجهاز العصبي، ومما يؤدي إلى مشية غير مستقرة، وضعف العضلات، وثقل اللسان والذهن

سوء التغذية

عندما لا يتناول أحبائك ما يكفيهم من الطعام



• فقدان الإحساس بالطعم والرائحة:

بالنسبة لمعظم الناس قد يواجهون مشكلة فقدان الطعم والرائحة. وقد يكون ذلك صحيحاً خصوصاً مع التقدم في السن. وكثيراً ما يقل الطعم والرائحة مع مرور الوقت، وفقدان الشعور بنكهة الكثير من المواد الغذائية. وعلى الرغم من فقدان بعض الحواس فإنه يبدو كجزء طبيعي من الشيخوخة، إذ إنّ بعض الأدوية مثل: المضادات الحيوية تقلل من حاسة التذوق والشم، وكما تحدث بعض الظروف الصحية مثل مرض ألزهايمر.

• الأدوية:

توصف عادة العديد من الأدوية لكبار السن مما قد يسهم ذلك في سوء التغذية من خلال قمع الشهية، تغير حاسة التذوق، بسبب الغثيان والتقيؤ، أو تعارض في امتصاص الغذاء

• هشاشة (ضعف):

فقدان الكثير من العضلات والدهون في حد ذاته قد يؤدي إلى فقدان الشهية نتيجة للتغيرات الكيميائية في الجسم، وخاصة لدى كبار السن الذين لديهم مرض خطير. إذ إن الضعف يعتبر مشكلة شائعة لدى كبار السن. والضعف لا يعني دائماً فقدان الوزن، فبعض كبار السن يعانون من زيادة الوزن وسوء التغذية.

الأسباب الاجتماعية والنفسية:

أحياناً تكون العوامل الاجتماعية وعوامل أخرى مرتبطة بسوء التغذية، من ضمن هذه العوامل:

1. **الدخل المحدود:** كبار السن ذو الدخل المحدود يجوعون كثيراً وخصوصاً إذا كانوا يأخذون أدوية مرتفعة السعر. يصبح بعض البالغين الكبار مجبرين أن يختاروا بين شراء الأدوية أو شراء احتياجاتهم من المتجر الغذائي خصوصاً عندما تكون مخصصات الضمان الاجتماعي قليلة.
2. **الاكتئاب:** مسببات الاكتئاب معقدة ومتراصة: الحزن، والوحدة، والعزلة، وتدهور الصحة، والتقاعد، وقلة الحركة، والأمراض المزمنة، والأدوية، وسوء التغذية نفسه يجعل الاكتئاب أسوأ.
3. **قلة التواصل الاجتماعي:** إحدى أكبر المساهمات في سوء التغذية هي الحياة غير الاجتماعية والوحدة والاكتئاب اللذان يأتيان معاً؛ فالتواصل الاجتماعي له تأثير إيجابي على تناول الطعام جيداً، ورفع المعنويات، والرضا عن النفس.
4. **الأنظمة الغذائية المقيدة:** كبار السن عادة يعيشون تحت أنظمة غذائية مقيدة، ومن ذلك الحد من الملح والدهون والبروتين والسكر. وعلى الرغم من الدور الرئيسي الذي تلعبه هذه الأنظمة الغذائية في إدارة العديد من الحالات الطبية، فإنها قد تكون مملّة جداً وغير شهية فيقوم حينها كبار السن بالتوقف عن الأكل ببساطة.

عمّ تبحث؟



غالباً ما تكون علامات سوء التغذية لدى البالغين الأكبر سنّاً خفيّة، خصوصاً لدى المصابين الذين لا يدون في خطر. وحتى تتمكن من حل المشكلات قبل أن تصبح أكثر خطراً.

اسأل أحبائك كبار السن عن عاداتهم في الأكل، ولكن لا تعتمد على ما يقولونه فقط، حاول أن تقضي وقتاً معهم في أوقات أكلهم لوجباتهم العادية في المنزل، وليس فقط في المطاعم أو المناسبات الخاصة.

ابحث عن المشاكل الجسدية مثل ضعف التئام الجروح، وسهولة حدوث الكدمات، ومشاكل الأسنان. تابع انخفاض الوزن لديهم ولكن تذكر بأنه ليس كل كبار السن الذين يعانون من مشاكل التغذية هزيلي القوام، ففي بعض الحالات سوء التغذية يحدث لدى كبار السن ذوي الوزن الزائد.

يجب أن تعلم ماهي الأدوية التي يتناولها أحبائك كبار السن، وكيف يؤثر ذلك في الشهية والهضم. يمكن للعديد من الأدوية التي توصف عادةً أن تقلل الشعور بالجوع وتمنع امتصاص المغذيات. تأكد بأن كبير السن يتناول الأدوية وفقاً للتوجيهات، و الطريقة الجيدة لفعل ذلك هي من خلال وضع جميع الأدوية خارجاً على طاولة ومن ضمنها الأدوية غير الموصوفة ومن ثم قراءة التوجيهات.

اسأل الطبيب للتأكد من مستويات بروتين معينة (مستويات مصل الألبومين، سابق الألبومين، أو البروتين الرابط للبريتينول). فغالباً يمكن لهذه الاختبارات أن تساعد في تحديد سوء التغذية المزمن.

ماذا يمكنك

أن تفعل؟



يعتبر سوء التغذية مشكلة معقدة، إلا أن التغييرات الصغيرة قد تصنع فرقاً كبيراً في صحة المسنّ وعافيته:

تعزيز النظام الغذائي

لكي تعزز النظام الغذائي لمن نحب، لابد من مراجعة أخطائي التغذية العلاجية بالعيادة لعمل برنامج غذائي مناسب لحالة المريض الصحية .

إعادة الحياة إلى الغذاء اللطيف(الغير مهيج)

حاول أن تجعل الوجبات الغذائية الخاصة أكثر جاذبية من خلال إضافة عصير الليمون، والأعشاب، والتوابل؛ وأيضاً من خلال تفاوت قوام الأطعمة ولونها ودرجة حرارتها. إذا كان فقدان الطعم والرائحة هي المشكلة، يجب تجربته مع التوابل القوية والمنكهات. وفي بعض الأحيان يمكن أن يزيد المضغ الدقيق من الاستمتاع في الأكل لأن المزيد من



جزيئات المنكهات تتلامس مع مستقبلات التذوق. يمكن أن يقترح أخصائي التغذية سبباً لتجميل الوجبات الغذائية المملة.

التنظيم بين الوجبة والوجبات الخفيفة

يمكن أن يكون مفيداً خاصةً للذين يشعرون بالشبع بسرعة. فقطعة من الفاكهة أو الجبن، أو ملعقة من زبدة الفول السوداني، أو حتى مخفوق الحليب، جميعها قد تضيف عناصر مغذية وسعرات حرارية بالنسبة للأشخاص الذين لا يعانون من عدم تحمل اللاكتوز

استخدام المكملات الغذائية

من المرجح أن يكون لدى كبار السن خاصةً الذين يعانون من سوء التغذية نقص في البروتين، والفيتامينات ب6 وب12، وحمض الفوليك، والنياسين، وفيتامين د، والكالسيوم، والزنك. فالمكملات الغذائية ضرورية لأنها تساعد في تزويد الجسم بالعناصر الغذائية الناقصة، إلا أنه لا يمكنها توفير البروتين أو السعرات الحرارية اللازمة ويجب أن لا تصبغ بديلاً للوجبات الغذائية. وتصرف تلك المكملات تحت إشراف الطبيب المعالج وأخصائي التغذية العلاجية بناء على حالة المريض الصحية.

إشراك الأطباء

ينبغي التحدث إلى الطبيب بشأن تغيير الأدوية التي تؤثر على الشهية وعلى الحالة الغذائية بالإضافة إلى إجراء الفحوصات للكشف عن المشكلات الغذائية خلال زيارات العيادة الروتينية. تأكد من إخبار الأطباء إذا لاحظت أن المريض لا يزال يخسر وزناً. إذا كنت تشتهبه في أنه مصاب بالاكنتاب، تأكد من إخبار الأطباء عن مخاوفك. عليك أن تستشير طبيب الأسنان فيما إذا كان المريض يعاني من آلام في الفم أو مشاكل في المضغ، وكذلك إشراك أخصائي التغذية العلاجية لمتابعة الحالة الغذائية للمريض بناء على الحالة الصحية.

قدّم الوجبات في مناسبات اجتماعية

قد تكون هذه أهم الخطوات في الحد من سوء التغذية؛ حيث يكون غذاء كبار السن أفضل بشكل واضح عندما يكونوا بين رفاقهم. قم بزيارتهم وقت تناول الطعام أو قم بدعوة الأهل والأقارب إلى منزلك.

تشجيع ممارسة التمارين الرياضية بانتظام

يمكن أن يستفيد العديد من كبار السن من ممارسة الرياضة يومياً، بما فيهم أولئك الذين يعانون من مشاكل صحية خطيرة، لأنه يحفز الشهية، ويساعد في التخلص من الاكنتاب، و يقوي العظام والعضلات. فممارسة تمارين المقاومة مثل رفع الأثقال الخفيفة يمكن أن تكون مفيدةً على وجه الخصوص في زيادة كتلة العضلات الهزيلة وكذلك في تحفيز الشهية. كما توفر ممارسة التمارين مع الآخرين الدافع والتفاعل الاجتماعي.



علاج مشاكل التغذية: ضروري لصحة المسن



سن الشيخوخة المتصل بالتغيرات و الظروف الصحية و العلاجات الطبية يمكن أن يؤثر على الشهية و المضغ و البلع و الهضم، و يمكن أن يسبب مشاكل تجعل من تناول الطعام بشكل جيد تحديًا صعبًا لكبار السن، التغلب على هذه المشاكل من الممكن أن يكون صعبًا، لكن تحديد و علاج مشاكل التغذية بشكل عاجل أمر مهم و ضروري لصحة المسن و طول عمره و اعتماده على نفسه و رضاه عن نفسه، اتخذ الخطوات لضمان تغذية مناسبة لشخص مسن عزيز عليك، ابحث عن علامات تدل على سوء التغذية و ناقش مخاوفك مع الأطباء.



إعداد وجبات الطعام بشكل أسهل

تحدث المشاكل المتعلقة بالطعام عادةً مع الأشخاص المصابين بالزهايمر، البعض منهم ينسى أن يأكل و البعض ينسى أنهم قد أكلوا الطعام بالفعل، على الرغم من أن التغذية ربما يكون لها أثر بسيط على تقدم مرض الزهايمر، إلا أنه من الضروري لشخص عزيز عليك أن يأكل أنواعًا متعددة من الأطعمة و خصوصًا الفواكه و الخضروات. يمكن أن يؤدي سوء التغذية إلى ضعف جسدي مما يزيد احتمالات السقوط و الكسور، و يمكن أيضًا أن يقلل سوء التغذية فعالية الجهاز المناعي، و يجعله أقل قدرة على مقاومة الأمراض و شفاء الجروح، و ربما يزيد سوء التغذية و الجفاف الارتباك و التوتر و هذا سيقول من قدرة الشخص العزيز عليك على التعامل معها.

تحديد الأسباب:

العوامل التي تسبب مشاكل الأكل من الممكن تغييرها، لهذا الخطوة الأولى هي اكتشاف ما الذي تسبب بالمشكلة، من الممكن أن تكون:

- **أطقم الأسنان:** مع التقدم في العمر، ترتخي قياسات الأسنان الاصطناعية، و هذا يسبب عسر أو احتكاك مما يجعل عملية تناول الطعام عملية مؤلمة. تأكد أن طقم الأسنان يلائم المريض بشكل مناسب، و تحقق منها بشكل منتظم.
- **الأمراض:** يقلل السكري و أمراض القلب أو المشاكل الهضمية الشهية كما يفعل الاكتئاب أو الإمساك، علاج هذه الحالات قد يحسّن الشهية.
- **الأدوية:** تقلل العديد من الأدوية الشهية، بما في ذلك بعض المضادات الحيوية و أدوية القلب و أدوية التهاب المفاصل و مضادات الاكتئاب، قد يكون الطبيب قادر على استبدال الأدوية التي لها تأثير أقل على الشهية.

تضائل المهارات و الحواس:

يصبح الإحساس بالتذوق و الشم ضعيفًا مع التقدم في السن، و حتى كبار السن الأصحاء يأكلون عادة أقل بسبب أنهم لا يتذوقون الطعام بشكل جيد كما كانوا يفعلون سابقًا.

في المراحل المبكرة من مرض الزهايمر، قد ينسى أحبابك تناول الطعام أو فقدان المهارات اللازمة لأعداد وجبات طعام مناسبة، بعض العائلات تُذكر أحبابهم لتناول الطعام و آخرون يتصلون على أحبابهم ليخبروهم خطوات إزالة التغليف و إعادة تسخين الوجبة. و كلما تقدم المرض قد ينسى أحبابك آداب المائدة، أو يتناولون من صحن الآخرين أو من صحن الضيافة، قد يفقدون السيطرة على الانفعالات و يأكلون أي شيء يرونه أمامهم، بما في ذلك الأشياء التي لا تعد طعام، قد تتطور مشاكل البلع في المراحل المتقدمة من المرض.

شرود الذهن و قلة الانتباه:

قلة الانتباه إحدى الأعراض الشائعة لمرض الزهايمر، و هذا ما يجعل الأمر صعبًا ليجلس الشخص لتناول طعامه، و شرود الذهن أثناء تناول الطعام قد يجعل الأمر أسوء، و لتخفيف شرود الذهن، أطفئ الهاتف و التلفاز و الراديو، إذا كانت الألوان على مائدة الطعام مشتتة للمريض، اختر الألوان الهادئة.

الطعام السهل الآمن:

إذا كان ملء الصحن كاملاً في نفس الوقت- يعد أمرًا مريبًا، حاول وضع نوع واحد من الطعام. و بإمكانك أيضًا تقديم عدد من الوجبات الصغيرة باليوم، بدلا من ثلاث وجبات كبيرة، و قم بتقطيع الطعام إلى قطع صغيرة، كما أن الأطعمة التي على شكل أصابع تكون الأسهل لمثل هذه المهمة. كما ينصح توفير سائل ثخين مع الطعام لتجنب الاختناق لا قدر الله اذا تطلب الأمر.

أعطي أحبابك وقتًا و فيرًا لتناول الطعام وكذلك نيههم بمضغ و بلع الطعام بحذر. تجنب إعطائهم المكسرات و الفشار و الجزر النيء؛ فهذا النوع من الأطعمة من الممكن أن تسد الحجرة أو مجرى التنفس و احتياطا تعلم كيف تتصرف بهذه الحالات بمناورة هايمليش.

تغذية إضافية

إذا كنت تواجه صعوبة بجعل أحبابك يأكلون الطعام الكافي، من الممكن أنك ستنتفع بحقيقة أن المصابون بالزهايمر يكونون أكثر تيقظًا و أكثر جوعًا في الصباح. ربما تريد أن توفر لهم الكثير من الطعام في وقت الفطور أو تقسم وجبة الفطور إلى عدد من الوجبات، و كل وجبة تحتوي على نوع واحد من الطعام. مثلا الفطور الأول سيكون كأس من العصير أو الحليب، بينما الفطور الثاني سيكون البيض و الثالث سيكون خبز مع الجبن أو حبوب القمح.

إذا فقد أحبابك الوزن فمن الممكن أن تضيف وجبات خفيفة عالية السعرات كميلك شيك البروتين. ولكن اذا كان الفقد كبيراً، مثلا خمس كيلو غرامات في الشهر، هنا عليك أن تستشر طبيبك.

نوعية الحياة

الزهايمر يخفض من نوعية حياة الشخص، و بالإضافة إلى الآثار الجانبية السائدة لسوء التغذية فإنها ستزيد من هذه المشكلة. فإن تزويد أحبابك بالتغذية الجيدة من الممكن أن يساعدهم جسديا و نفسيا بالتغلب على هذا المرض الصعب بشكل أفضل.



مع تطور ألزهايمر تصبح صعوبات البلع والتي تسمى بـ عسر البلع أكثر شيوعاً مع أنها قد تختلف من شخص لآخر. إذا كان الشخص يعاني من صعوبة في البلع فقد يساعده الاستعانة بأخصائي نطق وتخطاب ولغة. وقد تتضمن هذه الصعوبات إبقاء الطعام في الفم والمضغ المستمر وإبقاء الطعام صعب المضغ في الصحن كالخضروات الصلبة. لذا قد تكون خسارة الوزن وسوء التغذية والجفاف من عواقب صعوبات البلع.

النظام الغذائي لعسر البلع

هناك ثلاثة مستويات مختلفة من الحماية، حماية الطعام المهدوس وهي المستوى الأول حتى حماية الطعام المعدل العادي وهي المستوى الثالث. وتختلف كل حماية عن الأخرى من حيث التركيب والتناسق، ويتم اختيار الحماية المناسبة وفقاً لفعاليتها للمريض معين.

• حقائق غذائية

كل هذه الحميات كافية غذائياً ولكن قد يصعب لبعض المرضى أخذ القدر الكافي من السوائل والطعام لأجل الحصول على الطاقة والطعام الذي يحتاجون إليه، وفي هذه الحالة يجب اتباع حماية أو علاج.

• السوائل

تعد السوائل أساسية للحفاظ على وظائف الجسم. عادةً ما يكون الاحتياج اليومي للسوائل من 6 إلى 8 أكواب أي من 1500 مل إلى 2000 مل، وقد يشكل ذلك مشكلة لبعض مرضى عسر البلع لأن السوائل الخفيفة قد تكون صعبة البلع، وفي هذه الحالة يمكن حل تلك المشكلة مع أخصائي التغذية العلاجية وأخصائي البلع والتخاطب.

السعرات الحرارية

المشكلة الكبرى التي تواجه بعض مرضى ألزهايمر هي تناول سعرات حرارية كافية، حيث تصبح ببساطة عملية تناول الطعام أمراً صعباً ومتعباً جداً. لكن بالرغم من ذلك، يمكن زيادة مدخول السعرات الحرارية والبروتين عن طريق دعم وتعزيز الأطعمة التي يتناولها المريض، ولا بد من متابعة أخصائي التغذية العلاجية للمريض لعمل البرنامج الغذائي المناسب لحالته الصحية.

• تعزيز الحليب عن طريق إضافة كوب واحد من الحليب المجفف إلى ربع كوب من الحليب السائل. قم باستخدام هذا الحليب المدعم بالبروتين عند صنع حساء الكريمة الساخن والصلصات والحليب المخفوق وحلوى البودنج. كما يمكن أيضاً إضافة الزبدة أو السكر أو العسل أو الهلام أو طعام الأطفال المهدوس لزيادة السعرات الحرارية.

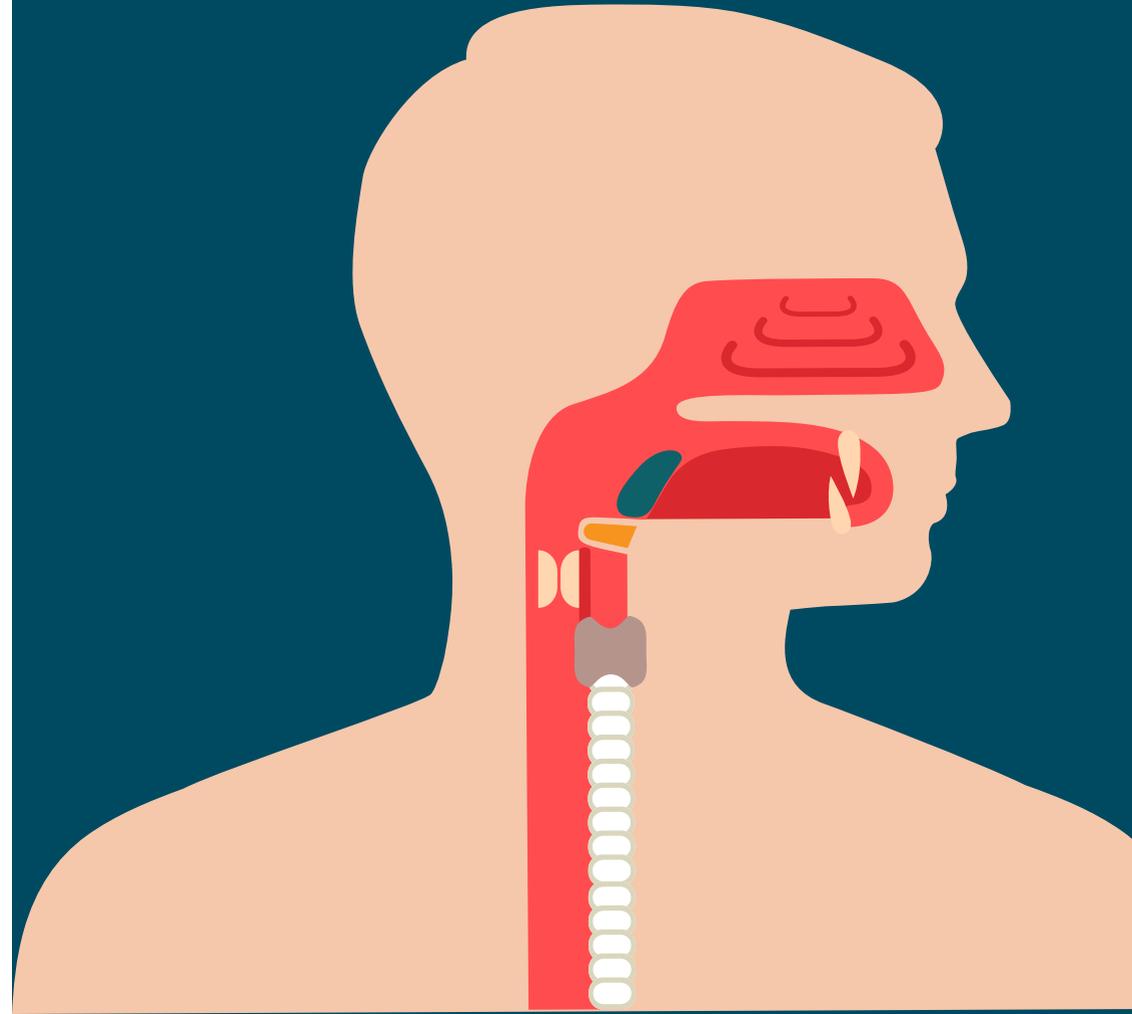
• إضافة المعلبات المهروسة أو الفواكه المطهية للعصائر أو الحليب المخفوق أو الحبوب المطبوخة.

• إضافة العصير للفواكه المجهزة أو الحبوب المطحونة أو الحليب المخفوق.

• اعتبارات خاصة

بعض التوجيهات العامة لعملية بلع آمنه، و تذكر أن مرضى ألزهايمر الذين يعانون من عسر البلع لديهم متطلبات فردية، لذا هذه التوجيهات قد لا تنطبق على كل المرضى.

عندما يصبح المضغ والبلع مشكلة تهدد الحياة



حمية عسر البلع العالمية المستوى الأول (الطعام المهروس)



- الحفاظ قدر المستطاع على الجلوس بوضع مستقيم عند الأكل والشرب أي ما يقارب 90 درجة.
 - التشجيع على الأكل ببطء، وقد يساعد ذلك ايضاً على اكل وجبة واحدة في كل وقت.
 - تجنب الحديث أثناء الأكل.
 - عندما يكون هنالك جانب ضعيف من الفم، ضع الطعام في الجانب الأقوى وعند الانتهاء من الوجبة تحقق من إذا كان هنالك بقايا طعام عالقة داخل الفم.
 - عند البلع حاول أن تجعل الرأس للأسفل ووضع الفك موازي للصدر و حني الجسم للأمام، وهذا غالباً يسهل عملية البلع ويساعد على منع الطعام من دخول مجرى الهواء.
 - لا تخلط الطعام الصلب مع السوائل في نفس اللقمة ولا تبتلع الطعام مع السوائل إلا إذا أخبرك الاخصائي بفعل ذلك.
 - يجب أن يأكل مرضى ألزهايمر بجو هادئ وبدون ازعاج.
- بعد الانتهاء من أي وجبة طعام يجب أن يجلس مرضى ألزهايمر بوضع مستقيم، أي ما يقارب الزاوية 90 لمدة تتراوح ما بين 30 إلى 45 دقيقة.



الوصف : تتكون هذه الحمية من طعامٍ مهروس ومتجانس ومتماسك (متكامل). يجب أن يكون الطعام مهروسًا كما يجب الابتعاد عن الأطعمة الصلبة والفاواكه أو الخضار الكاملة والمكسرات وما يشابهها. ويتم استبعاد الأطعمة التي تتطلب جهدًا في البلع أو كمية من اللعاب.

دواعي الاستعمال : وُضعت هذه الحمية للأشخاص الذين يعانون من صعوبة كبيرة إلى متوسطة في البلع مع ضعف في قدرات مجرى الفم وانخفاض القدرة على حماية مجرى الهواء. قد يكون هناك حاجة لإشراف دقيق و متكامل أو أساليب تغذية بديلة.

نوعية الطعام لمرضى عسر البلع المستوى الأول (الطعام المهروس)

صنف الطعام	الأطعمة الموصى بها	الأطعمة التي يجب تجنبها	ممكنة في حال كانت السوائل الخفيفة مسموحة
المشروبات	أي مشروبات متجانسة خالية من القطع أو اللب وقد تحتاج المشروبات تخفيفها القوام إلى تخفيفها	أي مشروبات تحوي قطعًا أو لبًا أو بذور	الحليب والعصائر والشاي والقهوة والمشروبات الغازية والمكملات الغذائية وشرائح الثلج
المعجنات	خليط المعجنات الجاهز وفتات الخبز المبلى والمعجنات أو الكعك المغمورة بمزيج سائل	جميع أنواع المعجنات الأخرى والخبز العربي ولفائف الفطائر والبسكويت والخبز المحمص والوافل وكعك المافن وما شابهها.	
الحبوب	الحبوب المطهوه مثل حبوب فارينا	جميع الحبوب الجافة والحبوب المطهوه مع قطع أو بذور . والشوفان	يمكن إضافة مقدار قليل من الكريمة أو الحليب لطهي الحبوب أكثر ليونة

صنف الطعام	الأطعمة الموصى بها	الأطعمة التي يجب تجنبها	ممكنة في حال كانت السوائل الخفيفة مسموحة
الحلويات	حلوى البودنج والكاسترد والمهلبية والزبادي الممزوج والحلويات المهروسة وحلوى السوفليه	قطع الثلج و الجيلاتين وقطع العصير المثلج و الكوكيز والكعك والفطائر و المعجنات والحلويات الصلبة والزبادي الممزوج بقطع الفاكهة. أنواع الطعام التالية تعد سوائل مخففة إذا كانت كمية السوائل المخففة محدودة وهي الشعير المثلج و الحليب المخفوق والزبادي المثلج والمكملات الغذائية والأيس كريم والجلوتين العادي أو الخالي من السكر	
الدهون	الزبدة والسمنة والحساء والكريمة الحامضة و المايونيز والجبن السائل وكريمة الخفق والصلصات الناعمة كصلصة الجبن والصلصة البيضاء	جميع أنواع الدهون الأخرى	
الفاواكه	الفاكهة المهروسة جيدًا وعصير الفاكهة الخالي من القطع واللب والبذور	الفاكهة الكاملة والمجففة والمعلبة والمثلجة	عصير الفاكهة غير المخفف



المستوى 2 : تحسين عسر البلع (أساس عسر البلع)



صنف الطعام	الأطعمة الموصى بها	الأطعمة التي يجب تجنبها	ممكنة في حال كانت السوائل الخفيفة مسموحة
اللحوم ومشتقاتها	اللحوم المهروسة والبيض المهروس والتوفو المخلوط بمادة سائلة والحمص والصويا من غير قشور	قطع اللحم أو الدجاج أو الأسماك والعدس غير المهروس والبيض غير المهروس والأجبان وزبدة الفول السوداني إلا إذا كانت ممزوجة مع الطعام المهروس	
البطاطا والنشويات	البطاطا المهروسة مع الزبدة أو السمنة أو الكريمة الحامضة. المعكرونه المطهوه جيدًا والأرز المهروس	جميع أنواع البطاطا والنشويات الأخرى غير المهروسة	
الحساء	الحساء المخفوق في محضرة الطعام وقد يحتاج إلى تخفيف قوامه أحياناً	الحساء الذي يحتوي على قطع المصفي	
الخضروات	الخضروات المهروسة بدون قطع أو بذور أو لب. صلصة أو معجون الطماطم بدون بذور وقد يُتطلب تخفيف عصير الخضروات أحياناً	جميع الخضروات غير المهروسة وصلصة الطماطم مع البذور المخبقة أو الطماطم المخبقة	
منوعات	السكر والمحليات الصناعية والملح والفلفل والبهارات المطحونة جيداً صلصة الكاتشب والماسترد. وصلصة الباربيكيو والصلصات الناعمة الأخرى. العسل والحلوى الناعمة جدًا	الفلل والأعشاب غير المطحونة جيداً. الفاكهة المعلبة والمربى التي تحوي على اللب أو البذور والمكسرات والأطعمة اللزجة. والحلوى المطاطية كالتوفي وحلوى عرق السوس.	حلوى الشوكولا الخالية من المكسرات قطع الزينة الصلبة



المجموعة الغذائية	الموصي به	تجنب	إذا سمح شرب السوائل الخفيفة
الحلويات	طوى البودنج والكاسترد وفطائر الفاكهة الطرية مع القشرة السفلية فقط. كعكة بسيطة لا تحتوي على بذور أو مكسرات. فواكه معلية لا تحتوي على سائل باستثناء الأناناس. كوكيز لين وطري ومغمس بالحليب أو القهوة أو نوع آخر من السوائل.	الكعك والكوكيز الجاف والخشن. أي طوى تحتوي على المكسرات أو البذور أو جوز الهند أو الأناناس أو الفواكه المجففة. الزبادي مع المكسرات على الفطور. الأرز أو خبز البودنج. تعتبر هذه الأنواع من الأطعمة سوائل خفيفة ويجب تجنبها في حال وجود قيود عليها. مخفوق الحليب المثلج والزيادي المثلج والمكملات الغذائية والأيس كريم والشراب والجيلاتين العادي أو الخالي من السكر أو أي نوع من الأطعمة التي تتحول إلى سائل خفيف بدرجة حرارة الغرفة.	الأيس كريم والشراب والمكملات الغذائية والزيادي المثلج وأنواع أخرى من المثلجات. الجيلاتين البسيط أو الجيلاتين مع الفواكه المعلية باستثناء الأناناس.
Fats الدهون	الزبدة والسمن الصناعي النباتي وكريمة للحبوب وذلك اعتمادا على كثافة السائل الموصي بها والمرق وصلصة الكريمة والمايونيز وصلصة السلطة ودهن الجبن السائل مع مكونات طرية والكريمة الحامضة.	جميع أنواع الدهون المضاف إليها مواد خشنة وكبيرة.	الكريمة للحبوب مثل كريمة الأرز أو القمح

الوصف: يحتوي هذا المستوى على الأطعمة الرطبة وذات القوام الطري والتي يسهل تشكيلها إلى لقمة. واللحوم مفرومة أو مطحونة ولا يزيد حجم القطعة عن ربع إنش. كما تظل هذه اللحوم رطبة ومتماسكة. وتعتبر جميع أطعمة اضطراب سوء التغذية من المستوى الأول مقبولة في هذا المستوى.

السبب: تعتبر هذه الحمية حمية انتقالية من الطعام المهروس إلى الأكثر صلابة وتتطلب القدرة على المضغ. كما يناسب قوام الطعام في هذا المستوى المصابين بعسر البلع الفموي البلعومي المتوسط و الحاد. ويجب تقييم المريض على أساس مقدار تحمله للقوام المخلوط ويتوقع أن يلائم بعض هذا الطعام الحمية.

المجموعة الغذائية	الموصي به	تجنب	إذا سمح شرب السوائل الخفيفة
المشروبات	جميع المشروبات الخفيفة التي تحوي على كمية ضئيلة من اللب وغيره. (يجب إزالة أي مادة في السائل ويمنع ترسيبها.) (وقد يحتاج السائل إلى أن يثقل وذلك اعتمادا على الكثافة الموصي بها.)	الحليب والعصائر والقهوة والشاي والمشروبات الغازية والكريونية. وإذا سمح: المكملات الغذائية ورقائق الثلج.	الحليب والقهوة والشاي والمشروبات الغازية والكريونية. وإذا سمح: المكملات الغذائية ورقائق الثلج.
الحبوب	حبوب مطبوخة مع قوام متماسك قليلا يشمل دقيق الشوفان. حبوب جافة مغموسة قليلا بسائل خفيف مثل الكورن فليكس والأرز المقرمش.	حبوب مطبوخة مع قوام متماسك قليلا يشمل دقيق الشوفان. حبوب جافة مغموسة قليلا بسائل خفيف مثل الكورن فليكس والأرز المقرمش.	الحبوب المطبوخة والخشنة للغاية والتي يمكن أن تحوي على بذور الكتان أو أنواع أخرى من البذور والمكسرات. الحبوب الكاملة الجافة أو الخشنة. حبوب مع المكسرات وفاكهة مجففة أو رقائق جوز الهند.
الخبز	بأنكيك طري وغني بالشراب والصلصة وفطيرة طرية ودونات إذا غمست بالحليب أو القهوة. خليط الخبز المهروس أو الذي سبق تخميره أو خمر خلال فترة الكثافة.	البقية	



المجموعة الغذائية	الموصي به	تجنب	إذا سمح شرب السوائل الخفيفة
البطاطس والنشويات	البطاطس المطبوخة، والرطبة، والمسلوقة، والمشوية، والمهروسة (يجب أن تكون كل أنواع البطاطس رطبة ومعها صلصة) النودلز المطبوخة مع الصلصة	رفائق وقشرة البطاطس المقلية المقلية الأرز	
الحساء	اهرس الحساء لتجنب القطع الكبيرة، لأنه من الصعب تقديم حساء مع اللحم المفروم والخضروات الصغيرة الناعمة (و من الضروري ان يثقل الحساء حتى يصل لقوام مناسب إذا كان سائلاً أكثر مما يجب)	حساء بقطع لحم كبيرة وخضروات شوربة مع الأرز، والذرة، والبازلاء	
الخضروات	جميع الخضروات الناعمة والمطبوخة جيداً يجب أن تقطع الخضروات إلى قطع صغيرة و أن تهرس بسهولة باستخدام الشوكة	الذرة المطبوخة والبازلاء أي خضار ممزوج مع الذرة والبازلاء والفاصوليا البيضاء البروكلي والملفوف وبراعم البروكسيل والهليون أو أي من الخضروات اللينة، القاسية أو المطاطية	
منوعات	المربى والمعلبات بدون البذور، الجيلي الصلصات وغيره التي قد تحتوي على قطع صغيرة طرية أصغر من نصف انش لوح الشوكولا الناعم الذي يسهل مضغه	البيذور والجوز وجوز الهند والأطعمة اللزجة الحلوى المطاطية مثل الكراميل وعرق السوس	

المجموعة الغذائية	الموصي به	تجنب	إذا سمح شرب السوائل الخفيفة
الفواكه	فواكه معلبة طرية ومجففة أو فواكه مطبوخة لا تحتوي على البذور أو القشرة. موز طري وناضج. عصير الفواكه مع كمية قليلة من اللب. وفي حال وجود قيود على كثافة السائل فيجب أن يثقل حتى يصل إلى القوام المناسب.	الفواكه الطازجة أو المجمدة والفواكه المطبوخة مع القشرة أو البذور	عصير الفواكه الخفيف والبطيخ بدون بذور
اللحم وبدائله قطع اللحم من المقبلات يجب ألا تتجاوز ربع انش بحجم مكعب وأن تكون لينة	اللحم الرطبة المفرومة، والدجاج، والسلمك. يجب أن يقدم اللحم المفروم الرطب مع المرق أو الصلصة. والأطباق بدون الأرز -الباستا مع الجبنة السائلة - باستا مطبوخة جيداً مع صلصة اللحم المهروسة مع المايونيز. -لزانبا رطبة وطرية. كرات اللحم الرطبة كفتة اللحم أو بروتست سمك. جبن حلومي فطيرة لينة بدون قطع كبيرة. بيض مخفوق أو مسلوق أو نص استواء (صفار البيض يجب أن يكون ليناً و قابل للمزج مع الزبدة ليس سائلاً) سمن أو أي شيء رطب يضاف لها يجب أن تقدم الصلصة مع كل اللحوم أو بدائل البروتينات لتساعد في الحفاظ على تماسك تجويف الفم	اللحوم الجافة أو القاسية الأطباق الجافة أو أطباق الأرز أو بقطع كبيرة شرائح ومكعبات الجبن. زبدة الفول السوداني البيض المطبوخ أو المقلية الفطائر والبيتزا	

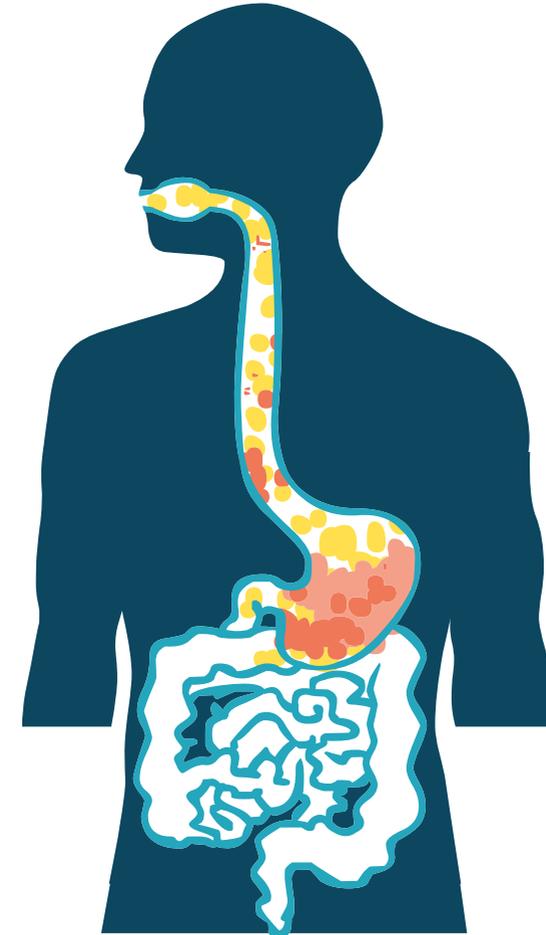


الوصف: يحتوي هذا المستوى على الطعام بقوامه المعتاد مع استثناء الطعام القاسي والديق والمقرمش. ويجب أن تكون الاطعمة رطبة وأن تكون القطع بحجم القضة عند البلع بالفم.

السبب: هذه الحمية هي بمثابة حمية انتقالية إلى حمية منتظمة، حيث تتطلب مضغ مناسب للطعام وأسنان ملائمة. ويتناسب قوام هذه الحمية للأفراد الذين لديهم ليونة في الفم أو/و صعوبة في البلع عن طريق البلعوم. ويجب تقدير المرضى من ناحية تحملهم للقوام المختلط. ويتوقع تحقلم لهذا القوام في هذه الحمية. قوام الطعام لحمية عسر البلع العالمية (NDD) المستوى الثالث: عسر البلع المتقدم

المستوى الثالث: عسر البلع المتقدم

مجموعة الطعام	مقترح	متجنب	ممكنة في حال كانت السوائل الخفيفة مسموحة
المشروبات	أي نوع من المشروبات الذي يعتمد على التوصيات حول قوام السائل.		الحليب والعصائر والشاي والقهوة والمشروبات الغازية والمكملات الغذائية وشرائح الثلج
الخبز	أي نوع من الخبز اللين، البسكويت، الكعك، الفطائر المحلاة، الخبز الفرنسي، فطيرة الوافل.. إلخ. الخبز المحمص والكعك الأمريكي إذا كانا غير جافين. وللتربيط الجيد تحتاج إلى إضافة شراب، جيلاتين، سمن نباتي، زبدة.. إلخ.	القاسي، الجاف، المخبوزات اليابسة كالخبز أو الرغيف الفرنسي. خبز باجل (حلقة من الخبز)	
الحبوب	أن تكون كل الحبوب مرطبة جيداً.	الحبوب الخشنة أو الجافة.	



مجموعة الطعام	مقترح	متجنب	ممكنة في حال كانت السوائل الخفيفة مسموحة
الفواكه	جميع الفواكه المعلبة و المطبوخة. الفواكه اللينة الطازجة والمقشرة كالخوخ و النكتارين والكيوي والمانجو والشمام وشمام كوز العسل أو البطيخ (بدون البذور). العنبيات اللينة مع البذور الصغيرة كالفراولة.	الفواكه الطازجة صعبة المضغ كالتفاح أو الكمثرى وذلك بسبب قشورها. التوت بسبب قساوة بذورها والفواكه ذات اللب المرتفع كالبابايا أو المانجو أو الأناناس. الفواكه التي يصعب مضغ قشرها كالعنب. الفواكه الجافة غير المطبوخة كالبرقوق المجفف والمشمش. جلد الفاكهة و لفائف الفواكه ووجبة فواكه خفيفة والفواكه المجففة.	
اللحوم وبدائلها	شرائح اللحوم الرقيقة واللحوم الطرية والدواجن. يجب على الممرضين الطهارة أن يقطعوا اللحوم إلى قطع صغيرة بحجم القضة. السمك المرطب جيداً. البيض المحض بأي شكل من الأشكال. الزيادي بدون المكسرات أو جوز الهند. يطبخ مع قطع صغيرة من اللحم أو مع اللحوم المفرومة أو اللينة.	اللحوم والدواجن الجافة أو القاسية. الأسماك الجافة أو الأسماك مع العظام. زبدة الفول السوداني المقرمشة. الزيادي مع المكسرات أو جوز الهند.	
البطاطس والنشويات	جميعها بما في ذلك الأرز والأرز البري وحشوة الخبز الرطبة والبطاطس اللينة والمقلية.	البطاطس المقلية الهشة والقاسية. قشر البطاطس. توابل الخبز الجاف.	

مجموعة الطعام	مقترح	متجنب	ممكنة في حال كانت السوائل الخفيفة مسموحة
الحلويات	جميعها ماعدا الحلويات في القائمة التي يجب اجتنابها.	الكعك الجاف، الكوكيز القاسي أو الجاف. أي طعام مع المكسرات و البذور والفواكه المجففة و جوز الهند والأناناس. تعتبر هذه الأطعمة من السوائل الخفيفة والتي يجب تجنبها إذا كانت السوائل الخفيفة محددة: الحليب المخفوق أو الزيادي المثلج أو المكملات الغذائية أو المثلجات أو شربات (مسحوق منكه) أو جيلاتين عادي أو خالي من السكر أو أي من الأطعمة التي تصبح من السوائل الخفيفة في درجة حرارة الغرفة.	الحليب المخفوق والزيادي المثلج والمثلجات والحلويات المثلجة الأخرى. المكملات الغذائية والجيلاتين وأي من الحلويات الأخرى التي يكون قوامها في الفم كقوام السوائل الخفيفة.
الدهون	جميعها ماعدا الدهون في القائمة التي يجب اجتنابها.	جميع الدهون المضاف إليها ما هو خشن أو صعب المضغ أو المقرمشة كالجبنه القابلة للدهن مع المكسرات أو الزبيب أو الأناناس.	



كيفية تخفيف السوائل:

- إضافة سوائل ساخنة تحتوي على الحليب (حليب ساخن أو كريمة ساخنة) للحساء المهروس أو الخضراوات المهروسة أو رقائق حبوب الإفطار المطبوخة.
- إضافة سوائل ساخنة أخرى (مرق، صلصة اللحم، صلصات) للبطاطس المهروسة واللحم المفروم أو المهروس والخضراوات المقطعة أو المهروسة. ويمكن أيضا استخدام الزبدة أو السمن المذاب.
- إضافة سوائل باردة تحتوي على الحليب للكريمة والزبادي والحساء البارد والفواكه المهروسة أو حلوى البودنج والكاسترد.

كيفية تثقيل السوائل والأطعمة:

- إضافة بودرة الأرز سريعة الذوبان أو مثلث صناعي إلى السوائل الساخنة التي تحتوي على الحليب.
 - إضافة رقائق البطاطس أو البطاطس المهروسة أو رقائق الحبوب المخصصة للأطفال إلى سوائل ساخنة أخرى (حساء، صلصات، صلصة اللحم).
 - إضافة جيلاتين خالي من النكهات أو فواكه مهروسة أو شرائح الموز أو مثلث صناعي إلى سوائل باردة.
 - إضافة رقائق البطاطس والبطاطس المهروسة وصلصات ثقيلة أو صلصة اللحم ولحم مهروس معلب أو لحم مقطر معلب أو مثلث صناعي إلى حساء مهروس.
 - إضافة رقائق الحبوب المخصصة للأطفال أو الجيلاتين المنكه أو كريمة الأرز المطبوخة أو حبوب القمح أو مثلث صناعي إلى الفواكه المهروسة.
 - إضافة البطاطا الحلوة أو البطاطا العادية البيضاء المهروسة ورقائق البطاطس والصلصات أو مثلث صناعي إلى الخضراوات المهروسة.
- مثلث صناعي : يضاف تحت إشراف أخصائي التغذية العلاجية وأخصائي البلع والتخاطب .

إعداد الأخصائية:
سندس رضوان

مجموعة الطعام	مقترح	متجنب	ممكنة في حال كانت السوائل الخفيفة مسموحة
الحساء	جميعها ما عدا أنواع الحساء في القائمة التي يجب تجنبها. الذرة المصفاة أو حساء التشاودر بالمحار (من الممكن أن تحتاج إلى أن يُثقل حتى يصل إلى القوام المناسب إذا كان الحساء أخف من القوام المحدد للسائل).	حساء مع لحوم قاسية. الذرة أو حساء التشاودر بالمحار. حساء مع قطع كبيرة من اللحوم والخضراوات. أكبر من انش واحد	جميع أنواع الحساء الخفيف ما عدا ما في القائمة التي يجب تجنبها. المرق.
الخضراوات	أن تكون جميعها مطبوخة. الخضراوات اللينة. الخس المقطع.	جميع الخضراوات النيئة ما عدا الخس المقطع. الذرة المطبوخة. الخضراوات اللينة غير المطبوخة.	
منوعات	جميع ما هو متبل ومحلى. جميع الصلصات. الحلويات التي لا يمكن مضغها بدون المكسرات أو البذور أو جوز الهند. المربى والجيلاتين والعسل والأطعمة المحفوظة.	المكسرات أو البذور أو جوز الهند. الكراميل صعب المضغ أو الدبق كالحلويات. الحلويات التي تحتوي على مكسرات أو بذور أو جوز الهند.	

المصدر: فريق عمل حماية عسر البلع الوطنية (2002).
حماية عسر البلع الوطنية: توحيد مقياس الرعاية المثلى.
شيكاغو، IL: جمعية التغذية الأمريكية.





المراجع

- Alzheimer Association. Retrieved from http://www.alz.org/alzheimers_disease_alzheimers_disease.asp
- Alzheimer's Association, Atlanta Chapter, Guide to Home Safety for Caregivers of Persons with Alzheimer's Disease. Atlanta, GA, 1990.
- Alzheimer's Care: Simple Tips for Daily Tasks. Mayo Clinic, 28 May 2015. Retrieved from. <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/caregivers/in-depth/alzheimers-caregiver/>
- Caring for a Person with Alzheimer's Disease: Your Easy-to-Use Guide from the National Institute on Aging <https://www.nia.nih.gov/alzheimers/publication/caring-person-alzheimers-disease/understanding-ad>
- David L. Carroll. When Your Loved One Has Alzheimer's Disease: A Caregiver's Guide. New York: Harper and Row, 1989.
- Donna Cohen, Ph.D. and Carl Eisdorfer, Ph.D., MD. The Loss of Self: A Family Resource for the Care of Alzheimer's Disease and Related Disorders. New York: Norton and Company, 1986.
- Donna Cohen, Ph.D. and Carl Eisdorfer, Ph.D., MD. The Loss of Self: A Family Resource for the Care of Alzheimer's Disease and Related Disorders. New York: Norton and Company 1986.
- Lisa P. Gwyther. Care of Alzheimer's Patients: A Manual for Nursing Home Staff. Washington, DC: American Health Care Association, and Alzheimer's Disease and Related Disorders Association. 1985.
- Miriam K. Aronson, Ed.D. Understanding Alzheimer's Disease. New York: Scribner's. 1988.
- National Dysphagia Diet Task Force (2002). National Dysphagia Diet: Standardization for Optimal Care. Chicago, IL: American Dietetic Association. National Institute of Aging. Retrieved from. <https://www.nia.nih.gov/alzheimers/topics/alzheimers-basics>





الجمعية السعودية
الخيرية لمرض الزهايمر

SAUDI ALZHEIMER'S DISEASE ASSOCIATION



SaudiAlzheimer  alz.org.sa