

مرض الاكتئاب وعلاقته بالتغذية

س: هل الاكتئاب مرض؟ وهل هناك علاقه بينه وبين الغذاء؟

ج : نعم، الاكتئاب مرض وقد يصيب جسم الإنسان؛ فهو يصيب الجسد والجهاز العصبي. وبالتالي يؤثر ذلك على الإنسان ككل.

ويوجد نوعان لمرض الاكتئاب هما:

النوع الأول: وحيد القطبية. (يتميز بنوبات الاكتئاب التي تتكرر عدة مرات خلال حياة الشخص).

النوع الثاني: ثنائي القطبية. (يبدأ باكتئاب مع تقدمك المرض وتحتوي على نوبات متبادلة من الاكتئاب والهوس).

النوع الأكثر شيوعاً هو درجة مزمنة منخفضة من الاكتئاب تسمى الاكتئاب العقلي (Dysthymia).

- أما علاقة الغذاء بمرض

الاكتئاب فيمكن أيضاً حدوثها من خلال وجود أغذية معينة قد تزيد أو تقلل من المرض. وببساطة شديدة يقوم المخ بإفراز مادة اسمها «سيرتونين» (Serotonin) وهذه المادة تصنع بواسطة حمض أميني يسمى «تربتوفان» (Tryptophan)، لذلك فإن

DEPRESSION





تناول الكربوهيدرات المركبة (النشويات التي تحتوي على الألياف والردة) التي ترفع مستوى التريبتوفان في المخ له أثر مهدئ.

وهناك أغذية معينة هي التي تمد الجسم بما يحتاجه من هذا الحمض الأميني - وغيره - ومنها: اللحوم والأرز والجبين القريش والفول الصويا والفول السوداني.

هذا إلى جانب أن المخ يقوم أيضاً بإفراز نوعين من الهرمونات مسئولين عن اليقظة والانتباه والبروتين هو الذي يساعد على تصنيع وإفراز هذين الهرمونين خاصة أسماك السلمون والسرددين والماكريل لاحتوائهما على "أوميغا ٣" بالإضافة لأغذية أخرى تساعد على رفع الروح المعنوية وتقاوم الاكتئاب ومنها: الديك الرومي والسلمون التي تعد غنية بالتريبتوفان والبروتين.

هذا ولقد أثبتت التجارب والدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون القمح - المكرر - بكثرة ولديهم حساسية تجاه "الجلوتين" هم أكثر الناس عرضة للإصابة بالاكتئاب، ولكن تناول الحبوب الكاملة - غير المكررة - مثل: الأرز الكامل والفول السوداني والمكسرات والعسل الأسود مع الطحينة يقضي على الاكتئاب ويساعد على رفع المعنويات والشعور بالسعادة.

- أيضاً من الأغذية التي تساعد على الشعور بالسعادة:



١- **الأغذية الغنية بالسيلينيوم:** وقد ثبت علاقته الوثيقة بإفراز هرمون "السيروتونين" ومنها: البصل والثوم والعسل الأسود والخميرة والمكسرات وتزداد فوائد هرمون "السيروتونين" حتى يتم تناول العناصر الغذائية السابقة الغنية به مع العناصر الغذائية الغنية بفيتامين "A" - حيث يعملان معاً كمضاد للأكسدة، ومنها: الزيوت والمكسرات والعسل مع الطحينة.



٢- **الأغذية الغنية بالزنك:** مثل المشروم والزيادي والخميرة وصفار البيض والمأكولات البحرية.

وفى هذا السياق كثرت الأسئلة عن الشيكولاتة وأنها من الأغذية التي ترفع الروح المعنوية وتشعر بالسعادة، والحقيقة أن هذا غير صحيح لأن الشيكولاتة بما تحتويه من سكريات تساعد على وصول الدم بسرعة للمخ فتشعر بالسعادة ثم يتم هضمها بعد فترة زمنية قصيرة قد لا تتعدى ١٥ دقيقة ثم ينتهي مفعولها بسرعة فيعاود الإنسان تناولها.. وهكذا. وهو ما يطلق عليه إدمان الشيكولاتة ويجب أن ننتبه لمخاطر ذلك ومنها السمنة، ولذلك ننصح بتناول كمية بسيطة منها مرتين فقط أسبوعياً.

٣- **الخضراوات:** فهي تساعد على الشفاء من الاكتئاب خاصة: البروكلى والقرع العسلي والسبانخ والجزر.

٤- **الأعشاب:** وهى تزيل أعراض الاكتئاب ومنها: الجنزبيل والنعناع والعرقسوس وعشب يسمى "كافا كافا" ومتوفر في أقراص الصيدليات ولكن يجب تناولها باعتدال وتحت إشراف طبي.

س: لدي طفل عمره ست سنوات - وشقيقه رضيع عمره تسعة أشهر - وهو منطوي جداً لا يكلم أحداً في المدرسة ومنذ شهرين حدثت له حالة إمساك شديدة إلى درجة أنه يظل لمدة ١٠ إلى ١٥ يوماً دون القيام بعملية الإخراج.. ولا أدري هل هذا بسبب القولون أو مرض عضوي أو مرض نفسي. أريد حلاً.

ج : مبدئياً لابد من عرض هذا الطفل على طبيب نفسي مختص بالأطفال وربما حدث استئثار من الأم بالاهتمام بطفلها الرضيع - دون قصد - على حساب الاهتمام بهذا الطفل، وأنصح بتوزيع الوجبات اليومية خمس أو ست وجبات لكي تعمل معدته بشكل جيد مع شرب المياه بكثرة وكذلك الأعشاب والقراصيا.

س: أنا سيدة متوسطة العمر وأعاني من إكتئاب مزمن ولا أدري ما السبب. كما إن لدي انتفاخاً في منطقة البطن.. فما العمل؟

ج : قد يكون هذا الانتفاخ هو سبب الاكتئاب، وربما يحدث لبعض الناس الذين يتبعون بعض أنظمة الريجيم التي تعتمد على «البروتين» فقط وقد يستمر هذا الاكتئاب الشديد لفترة طويلة إذا لم يعالج والسبب في ذلك أنهم بعد انتهاء فترة هذا الريجيم يعودون للإقبال على تناول الطعام بشراهة مما ينتج عنها الشعور بالآلام في منطقة البطن والانتفاخ.. إلخ، هذا وقد تكون هناك أسباب أخرى كالتي تحدثنا عنها سابقاً.



لذلك لابد من معرفة السبب بالعرض على اختصاصي نفسي، وبعد ذلك أنصح بشرب الماء بكثرة على أن تبدأ يومها بتناول ملعقة عسل أسود قبل الإفطار فهو مفيد في حالات الاكتئاب وأيضاً لحالات الأنيميا (يتم عصر نصف ليمونة عليه)، ثم الحرص على تناول الخضراوات والفاكهة بكثرة والأرز الكامل لأنه مفيد جداً في حالتها، وأيضاً الخميرة بالإضافة للأعشاب وبالأخص الزنجبيل والينسون والشمر والنعناع لتهذه الأعصاب ولتخفيف أعراض الانتفاخ والغازات.

س: أنا سيدة عمري ٢٥ عاماً وطولي ١٦٥ كم ووزني ٧٥ كيلو وأعاني من اكتئاب شديد، وكلما اتبعت ريجيما لا أستكمله وتزداد عندي حالة الاكتئاب كلما نظرت إلى صوري من أربع سنوات حتى إنني أبكي وبصاحب ذلك شراهم في تناول الطعام.. فما الحل؟

ج : في كل مرة تسألني فيه سيدة عن وزنها المثالي.. تنتظر الإجابة في صورة معادلة بحساب الوزن والطول.. ولكن عندما أجييب على هذا السؤال بإجابة أخرى مختلفة هي: الوزن المثالي لك هو أن تكوني راضية عن نفسك.. وأن تقولي مثلاً: أنا أشعر بالراحة كلما نظرت إلى نفسي وأنا أشعر بالراحة في ملابس.. إلخ فما دمت بصحة جيدة ولست مريضة فأنا راضية عن نفسي، ما دمت لست مضطرة لتخفيض وزني فأنا راضية عن نفسي وهذا هو وزني المثالي.



لابد أن تشعرى بالرضا.. وفى كل الحالات.. حتى ولو كنا بحاجة لتخفيض الوزن لأن هذا الشعور هو البداية التي بعدها نستطيع تخفيض وزننا باتباع نظام ريجيم مناسب ولمثل حالتك أنصح باتباع ريجيم لفترة طويلة والسبب في ذلك:

أولاً: التخلص من حالة الاكتئاب هذه.

ثانياً: إن الزيادة في وزنك ليست كبيرة فقط خمسة عشر كيلو جرام - وربما هذا ما يشعرك بالاكتئاب فرغم سهولة الأمر لا تستطيعين التخلص من تلك الزيادة القليلة بالسرعة التي تتخيلينها - وعدم وضع توقيت معين سوف يشعرك بالراحة والرضا ويدفع عنك الاكتئاب والملل وتخرجين نفسك من هذه الدوامة باتباع نظام ريجيم معين ثم عدم إكماله ثم العودة للريجيم.. وهكذا لالتهام الطعام بشراهة... وسوف أقدم لك نظاماً غذائياً مناسباً يسمى بـ «ريجيم السعرات» وفيه سوف تتناولين كل العناصر الغذائية دون أن تحرمي نفسك من أي شئ ولكنه باعتدال وهذا نموذج له:

نظام غذائي لخفض الوزن وتجنب الاكتئاب

وجبة الإفطار: كوب زبادي عليه ملعقة عسل أسود مع واحدة توست.

- بعد ثلاث ساعات: حبة واحدة من الفاكهة.

- بعد ساعتين: حبة واحدة من الفاكهة.

- وجبة الغذاء: بروتين مع خضراوات مع سلطة، في حالة عدم الشبع يمكن تناول ربع رغيف بالردة.

- بعد ثلاث ساعات: كوب زبادي.

- وجبة العشاء: سلطة تونة أو بيضتان مع سلطة أو ساندوتش جبن. (ربع رغيف بلدي + قطعة جبن في حجم ٢ مثلث).

- بهذه الطريقة تم توزيع الوجبات وبينها وجبات صغيرة إضافية من ناحية لا تشعر بالجوع ومن ناحية أخرى تساعد على عملية الحرق وهي مهمة جدا، وإن شاء الله بعد أسبوع واحد سوف ينخفض وزنك من ٢ إلى ٣ كيلو جرامات كما يمكن تخصيص ساعة واحدة في كل أسبوع يسمح فيها بتناول قطعة أو قطعتان - لا أكثر - من الحلويات، واستبدال إحدى الوجبات الصغيرة الإضافية بقطعة حلوى.

«الاجتهاد والطاقة وعلاقتهما بالتغذية»

س: ماذا يفعل الناس لزيادة طاقتهم خصوصا من يعانون الإجهاد والخلمول في شهر رمضان؟



ج : في شهر رمضان لابد من الاعتماد بشكل أساسي على وجبتي الإفطار والسحور، أما في الأيام العادية فتقسم الوجبات إلى ثلاث وجبات رئيسية.. وهناك مثل شائع يقول «أفطر كالملك واتغدى كالأمير واتعشى كالفقير» وهو مثل صحيح لحد كبير، لأن وجبة الإفطار من أهم الوجبات اليومية، ويجب أن يكون ٥٠٪

من مكوناتها «أغذية الطاقة» حتى تكون وجبة صحية مفيدة تمد الجسم بالطاقة والحيوية طوال النهار.. وأهم تلك الأغذية التي تمد الجسم بالطاقة هي: الكربوهيدرات المعقدة - لا البسيطة - ومن بينها:

١- الحبوب: كالقمح الكامل - البلبلة والكورن فليكس - فهي تمد الجسم بطاقة هائلة، وعلى العكس من الكربوهيدرات البسيطة - مثل الخبز الأبيض - التي تزيد من

نسبة الأنسولين في الدم فتتخفض نسبة السكر فيشعر الإنسان بالخمول والتعب.

٢- البقول: كالفول والعدس.

وتناول الفول مع الأرز أو القمح، أي «حبوب وبقول» يتحول في الجسم إلى بروتين متكامل نباتي.. وهذه الوجبة تناسب جميع الناس؛ لأنها لا تزيد الوزن شرط أن يتم تناولها باعتدال.

وإلى جانب الكربوهيدرات المعقدة توجد مصادر غذائية أخرى للطاقة مهم جدا ومنها:

١. البلح: بكل أشكاله يمد الجسم بطاقة هائلة ويفيد جميع الناس سواء من يبذلون

في أعمالهم مجهوداً ذهنياً أو بدنياً وكذلك الرياضيين، وهو على عكس الشائع فسعراته الحرارية منخفضة ثلاث تمرات تحتوى على ٩٠ سعراً حرارياً.

٢. التين: مثل البلح سواء كان طازجاً أو مجففاً.

ونظراً لفائدتهما في إنتاج الطاقة ينتج الآن بسكويت بالبلح والتين.



٣. الفول السوداني: وهو مصدر هائل ومتنوع ومتعدد الفوائد وهو المصدر الغذائي الوحيد الذي يحتوي على عنصر النحاس المهم الذي يساعد في امتصاص الحديد لمرضى الأنيميا؛ لذلك فهو مهم كما أنه يمد العضلات بالطاقة وأيضاً غني بالبوتاسيوم وقد تم استخلاص زيت الفول السوداني الذي يعتبر من أنقى وأجود الزيوت صحياً.. فضلاً عن مذاقه الحلو ولذلك دخل في صناعة الحلويات - في دول كثيرة من العالم وبالأخص في أمريكا - بل وحولوا هذا الزيت إلى مسحوق - بودرة - كي يسهل استخدامه مثل الكاكاو والنسكافيه وغيرهما بإضافة اللبن إليه ليصبح مشروب الطاقة بفضل فوائده العديدة للصحة وطعمه الحلو. وملعقة كبيرة من الفول السوداني - بدون قشره - تعادل ٤٠ سعراً حرارياً تقريباً.

والبلح والتين والفول السوداني - وما ينتج منهما من أغذية ومشروبات - يمكن تناولها بين وجبتي الإفطار والغذاء في منتصف النهار مثلاً لتعزيز الجسم بالطاقة عند الاحتياج.. وهذا لا يمنع أن تكون وجبة الإفطار أساسية ومتكاملة. وتقدم نموذجاً لوجبة إفطار تصلح لجميع الناس غنية بالطاقة وتفيد الجسم:



- موزة: لأنه غني بالبوتاسيوم والماغنسيوم الذي يمد الجسم بالطاقة.

- كوب أو طبق متوسط من القمح الكامل - بليلة - أو كورن فليكس باللبن.

- فول: يمكن تناول من ٣ إلى ٥ ملاعق كبيرة فول مدمس في الوجبة لتصبح بروتيناً نباتياً متكاملًا.

ويمكن تغيير نوع الفاكهة يوميا بأنواع أخرى تكون غنية بالبوتاسيوم كالبلح والموز والتين.

مع التنوع - المزج - بين أنواع الحبوب والبقول المختلفة بحسب رغبة كل إنسان لإمداد الجسم بالطاقة والحيوية والقضاء على الإجهاد والكسل والخمول.

س: أشكو من النحافة وأيضاً فقدان الشهية وأرغب في زيادة وزني.. ما الحل؟

ج : من المؤكد أنك جربت جميع أدوية فتح الشهية وأنها لم تأتِ بنتيجة.. وأنصح بمشروب سوف يفتح شهيتك وهو «ليمون بالنعناع» كما يوجد مشروب سحري لزيادة الوزن وهو «الموز أو البلح باللبن» يمكن تناوله ثلاث أو أربع مرات يوميا ويمكن التغيير في نوع الفاكهة وكذلك العسل الأسود وبالنسبة للتغذية حاول التركيز على أغذية الطاقة التي سبق وقدمناها.

ومن المهم بل الضروري الشعور بالرضا عن نفسك مع تجنب أي إجهاد نفسي أو عصبي بسبب تلك النحافة أو غيرها من الأسباب.. وإن شاء الله سوف يزيد وزنك إلى الحد المعقول وعند الوصول إليه عليك المحافظة عليه دون زيادة.. واتباع نظام غذائي صحي سليم.



«مرض النقرس وعلاقته بالتغذية»



س: ما مرض النقرس؟ وما أعراضه وعلاقته ذلك بالتغذية؟

ج : مرض النقرس هو عبارة عن زيادة في نسبة اليوريك أسيد عن معدله الطبيعي بسبب حدوث خطأ في التمثيل الغذائي نتيجة لوجود نقص في إنزيم «يوريكاز» الذي يؤكسد حمض اليوريك (غير قابل للذوبان نسبياً) إلى مركب شديد الذوبان ونتيجة لذلك يتراكم حمض اليوريك في الدم والأنسجة ويتحول إلى بلورات. لأن بعض الناس يأكلون البروتينات بكثرة ولفترات طويلة ولا يصابون بمرض النقرس في حين أنه يصيب البعض الآخر رغم أنهم لا يأكلون البروتينات إلا بقدر ضئيل.

وهناك بحوث علمية وطبية أجريت على مرضى النقرس أحدها استمرت لمدة ستة أشهر قد أجريت على عينة منهم «ذوى الحالات المتقدمة وظاهرة الأعراض» وفيها تم منع هؤلاء المرضى من الأغذية التي تحتوي على مادة «البورين»، فتحسنت حالتهم تماما ووصلوا لمرحلة الشفاء وبعد ذلك بدأ إدخال هذه الأغذية الممنوعة لهم ولكن بالتدريج فلم تؤثر عليهم وبقوا على حالة الصحة والشفاء.

ومادة البورين موجودة وبنسب عالية في:

- اللحوم الحمراء وأحشاء الحيوانات مثل الكبد وغيرها.

- بعض الأسماك مثل: السردين والسلمون والماكريل



والأسماك المملحة والمدخنة.

- بعض الخضراوات مثل: السبانخ والقرنبيط والبروكلي والمشروم.

- الأطعمة ذات اللون البني مثل: الشيكولاتة.

- الفواكه المجففة: مثل التين والزبيب والمشمش وغيرها.

كما توجد ولكن بنسب قليلة في:

- الطيور: كالدجاج والبط والإوز... إلخ.

وأیضا يجب الحذر من بعض الأدوية مثل: الأدوية المدرة للبول والأسبرين لأنها تساعد على زيادة مرض النقرس، وكذلك لا بد من الحذر التام من مرض النقرس تجاه الأدوية المعالجة لمرض النقرس لأنه قد ثبت أن بعضها ضار جدا بل قد يؤدي للوفاة وتم حظر تلك الأدوية الضارة ولكن للأسف الشديد ما زال قليل من الأطباء يعطونها للمرضى، لذلك لا بد من التأكد التام أن الدواء مجاز دوليا.

أما بالنسبة لأهم أعراض مرض النقرس فهي: أن يشعر المريض بألم - يشبه تكسر الزجاج - في الأصبع الكبير أو في الركبتين، وقد يشعر بآلام في المفاصل، وفي بعض الحالات لا يستطيع الحركة، وفي أحيان أخرى قد تحدث له نوبات.

س: ماذا يفعل مريض النقرس عند تعرضه لنوبة من نوبات المرض؟



ج : مبدئياً لابد أن يكون كل مريض بالنقرس خاضعاً للإشراف الطبي الدقيق المتخصص، وحريص على مراجعة الطبيب من وقت لآخر، وعليه أن يلتزم بحمل دواءه معه حتى إذا تعرض فجأةً لحدوث نوبة - خاصة خارج منزله في الشارع مثلاً - فيبادر بتناول دواءه، وبعد عودته لمنزله عليه أن يشرب كمية كبيرة من الماء، ويفضل أن يمتنع تماماً ولمدة أسبوعين عن تناول كل الأطعمة التي ذكرناها وفي مقدمتها البروتينات مكتفياً بتناول الفاكهة والخضراوات غير المطهية - نيئة - المسموح بها كالجزر والبطاطا والبطاطس.. وغيرها.

والنصيحة الغالية التي أود أن يتبعها مريض النقرس هي أن يتبع نظاماً غذائياً صحياً سليماً والذي قد يؤدي به للاستغناء عن الأدوية بعد الشفاء بإذن الله تماماً وكما ذكرنا من قبل.

س: ما الأغذية المناسبة لمرضى النقرس؟

ج : أثبتت كثير من الأبحاث أن نسبة ٧٥٪ من مرضى النقرس يعانون من نقص فيتامين "A" والذي يتوفر في مصدرين أساسيين هما:

الأول: اللحوم (وهي ممنوعة على مرضى النقرس).

الثاني: الأغذية الغنية بالبيتاكاروتين وهي ما يستعاض بها عن اللحوم كمصدر غنى بفيتامين "A" مثل: الجزر والبطاطا الصفراء والقرع والكانتالوب والمشمش الطازج.

مع الحرص على تناول الماء بكثرة.

- أيضا هناك وصفات مجربة وأثبتت نجاحا هائلا ومنها:

مشروب الكرفس: ويتم إعداده بأن يتم تنظيف الكرفس جيدا وبعد ذلك يوضع في إناء على النار لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق ثم يترك في الماء المغلي لمدة ساعة وبعد ذلك يمكن تناوله، مع تكرار الأمر لمدة ثلاث مرات يوميا لمدة أسبوعين لا يأكل فيها الخضراوات سوى الخضراوات والفاكهة المسموح بها.

وبعدها يتم إدخال باقي العناصر الغذائية بالتدرج وباعتدال، ولا بد أن يكون كل مريض على علم بنوعية الطعام التي تضره أكثر من غيرها ليتجنبها.

س: هل السمنة تؤثر على مريض النقرس؟ وهل يمكن تخفيض وزنه؟

ج : نعم، وهو تأثير سلبي بلا شك، ويمكن تخفيض الوزن ولكن بالتدريج لأن الانخفاض السريع قد يؤدي إلى حدوث أضرار ومنها النوبات إذ من الضروري أن يخضع مريض النقرس عند خفض وزنه لرعاية شاملة دقيقة من الناحيتين الطبية والغذائية.



نظام غذائي صحي لمرض النقرس

وسوف أقدم هنا نموذجًا لنظام غذائي يمكن اتباعه بعد الإنتهاء من مدة الأسبوعين كالتالي:

- وجبة الإفطار: نصف رغيف بالنخالة - الردة - ويشرب ماء كثيرًا مع قطعة جبن قريش.

- بعد ٢ إلى ٣ ساعة: فاكهة

- وجبة الغداء: أرز مع خضار مثلاً بامية وسلطة ويلاحظ الامتناع عن الخضراوات الممنوعة «كالسبانخ».

- بعد ٢ إلى ٣ ساعة: فاكهة.

- وجبة العشاء: مثل وجبة الغداء أو فاكهة.

- ويحظر تناول اللحوم والدهون تماماً.

ومن الممكن تناول الجزر والخيار في حالة الجوع.

كما يلاحظ أن هذا النظام لا يساعد فقط مريض النقرس على خفض وزنه بل يساعد أيضاً في القضاء على أعراض المرض تماماً.

وهناك بعض المرضى تم شفاؤهم تماماً ولم تحدث لهم نوبات لفترات طويلة امتدت إلى عشرة أعوام.

س: أيهما أكثر إصابة بمرض النقرس الرجال أم النساء؟

ج : الرجال أكثر عرضة للإصابة به من النساء وتصل النسبة إلى ٩٠ ٪ من المرضى به من الرجال مقابل ١٠ ٪ من النساء.

س: رجل يعاني سمنة المفرطة وقام بخفض وزنه من ١٨٨ كجم إلى ١٣٨ كجم في خمسة أشهر ثم اكتشف وجود نسبة كبيرة من اليوريك أسيد وكذلك تضاعفت لديه نسبة الدهون الثلاثية.. ولكنه لم يشعر بالآلام مرض النقرس.. ويريد النصيحة.

ج: ليس شرطاً أن زيادة نسبة اليوريك أسيد يشير إلى آلام مرض النقرس ولكن من الضروري تخفيض نسبته إلى المعدل الطبيعي ولذلك يجب مراجعة طبيب متخصص.

والملاحظ أنه قام بخفض وزنه بمعدل كبير في وقت قصير للغاية، ونحن سبق وقلنا يجب أن يكون تخفيض الوزن بالتدريج حتى لا يحدث ما حدث له، أيضاً يجب العمل على تخفيض الدهون.

وأفضل نظام غذائي يتناسب معه هو "نظام السرعات الحرارية" "Maderat Dite"، وذلك لمدة ثلاثة أو أربعة شهور يتم فيه تحديد نوعية وكمية السرعات المسموح بها يوميا بالاعتماد على الخضراوات - المسموح بها - والفاكهة



والكربوهيدرات والامتناع تماما عن العناصر الغذائية التي تحتوي على «البيورين»، وخلال هذه المدة - إن شاء الله - سوف يبدأ انخفاض الوزن بصورة طبيعية وبالتدريج، وحيث يتم البدء في إدخال عناصر غذائية أخرى كل فترة بالتدريج أيضا على أن يكون ذلك تحت إشراف متخصص في التغذية إلى جانب الإشراف الطبي.

مع ضرورة ممارسة رياضة المشي يوميا فهي تساعد كثيرا خاصة في تخفيض نسبة الدهون.

س: صبي عمره ١٥ عامًا مريض بالنقرس يسأل هل تناول الطماطم محظور عليه؟

ج : الطماطم ليست ممنوعة على مريض النقرس، وهذه فكرة خاطئة ولكنها للأسف شائعة، وكثيرة هي الأسئلة التي ترد بشأنها، فالطماطم لا ترفع من نسبة اليوريك أسيد، وهي تحتوي على «أوكزالات» وهذه المادة قد تضر فقط بعض مرضى حصوات الكلى خصوصا إذا تناولوها بكثرة.

وللطماطم فوائد عديدة منها:

أنها تقي من إصابة البروستاتا إذ تناول أربع ثمرات من الطماطم أسبوعيا تقلل نسبة التعرض لهذا المرض إلى ٥٠٪، وإذا تم تناولها يوميا تقلل هذه النسبة إلى ٢٠٪ وذلك لاحتوائها على مادة اللايكوبين.

أيضا الطماطم هي الثمرة الوحيدة التي تزيد فائدتها عند إضافتها لعناصر غذائية أخرى، فإضافتها للدهون تزيد من نسبة «اللايكوبين» فتتضاعف فائدتها، وفي الطهي مع الأغذية الأخرى تحتفظ بفيتامين "A" ولكن يتأثر قليلا بفيتامين "C".

س: هل الرمان مضر بمرضى النقرس؟

ج : لا.. فتناول فاكهة الرمان لا يضر مرضى النقرس.