

التغذية العلاجية و الاعاقات النمائية

من هم الفئات الخاصة(المعاقون)؟

- حسب تصنيف د. عثمان فراج ٢٠٠٦:
- ١-اعاقات بصرية
- ٢-اعاقات سمعية
- ٣-اعاقات عقلية
- ٤-اعاقات نمائية
- ٥-اعاقات جسمانية(حركية)
- ٦-الامراض المزمنة

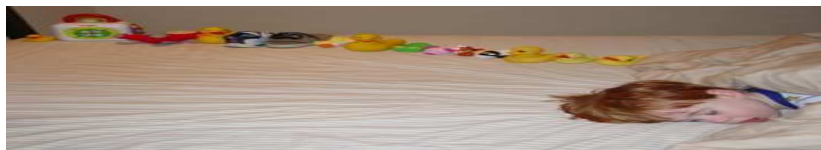
ما هي الاعاقات النمائية الاكثر انتشارا؟

- متلازمة فرط الحركة و قلة الانتباه ADHD
- الاضطرابات النمائية الشاملة (التوحد)
- الشلل الدماغي
- متلازمة داون
- اخرى مثل برادر-ويللي ، انشقاق الحلق ، و غيرها

الاوتيزم (التوحد)

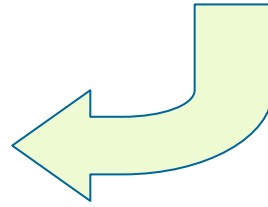


ما هو التوحد ؟





مثلث التوحد



الأعراض (الصفات) المصاحبة



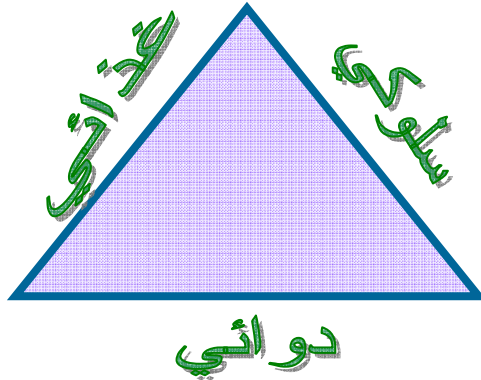
أسباب التوحد :

- استعداد جيني +
- خلل دماغي بسبب عدة عوامل بيئية
- تؤدي الى تأثيرات على جميع الجسم
- ليس المخ فقط.
- العدوي الفيروسيه أو الفطرية
- نفاذ يه الأمعاء
- التطعيمات ، " الثلاثي ، MMR "

- حساسية للكازين و الجلوتين
- المعادن الثقيله و خاصه الزئبق
- اصابات دماغية فترة ما حول الولادة.

علاج التوحد :

مثلث العلم



العلاج السلوكي

- و هدفه زيادة قدرة الطفل على:
- النمو.
- التعلم.
- المهارات الاجتماعية و التواصل.
- تقليل سلوكيات عدم التكيف.
- تعليم و دعم الاسرة.

العلاج الطبي

للمشكلات المصاحبة.

العلاج المكمل (البديل)

- بيولوجي.
- غير بيولوجي.

أولا: العلاج البيولوجي:

-تحسين المناعة:

- تقليل مسببات الحساسية في الطعام.
- ازالة السميات.
- أستعادة صحة الامعاء.
- مكملات الغذاء.
- الحميات المختلفة.
- الخلايا الجزعية.



ثانيا العلاج الغير بيولوجي:

- مثل:
- التكامل السمعى.
- التكامل الحسى.
- العلاج بالاكسجين.
- العلاج بالضم.
- ركوب الخيل، السباحة.
- العلاج بالموسيقى.
- العلاج باللعب.
- أوبشن، الدولفين، السكرتين،.....الخ.

يعانى طفل الأوتيزم أيضا (نقص) سوء تغذية :

* و أسبابه :

١. سلوك الطعام
٢. إرتباط الطفل نمطيا.
- ٣-الحميات الغذائية.
- ٤-المكملات الغذائية.
- ٥- حالة الامعاء.
- ٦-السمية المعدنية.
- ٧- الاصابات المعوية و المعدية.
- ٨- ضعف حركة الامعاء.

كيفية التدخل العلاجي المساعد بالغذاء



- الغذاء السليم .
 - إستعادة صحة الأمعاء .
 - الحميه الخاليه من الكازين و الجلوتين .
 - مكملات الغذاء و الفيتامينات “
 - التدخل بالأنزيمات الهاضمة .
- كيف يتم استعادة صحة الامعاء ؟**
١. عمل مزرعة براز .
 ٢. إزالة الجراثيم المعويه .
 ٣. تحسين وظيفه الهضم .
 - ٤- اعادة تشكيل البكتريا فلورا .
 - ٥- اصلاح البطانة المعوية
 ٦. تصحيح نقص العناصر الغذائيه .
 ٧. تقليل حساسيه الأمعاء .
 ٨. إزالة الكازين و الجلوتين من الطعام

بإزاله :

“الكربوهيدرات المكررة من الطعام و المواد الملونه و الحافظه و الهرمونات من الأطحمه و الخضروات و الفاكهة المتعرضه للمبيدات “ + حمية فاينجولد (قليلة المحتوى من السالسيالات).

الخطوات التي يجب إتباعها قبل بدء حمية منع الكازين و الجلوتين:

١. تحليل بول Urine Peptides Test للكشف عن:
مركبات شبه مورفينية $Gluten\ morphine$
ومورفينية $Caso\ morphin$

من حالات التوحد :-

الجلوتين

الكازين

وجدت في ٧٢% من الاوتستك.

تدخل هذه المركبات عبر BBB إلى المخ و تستقر عند نهايات الأعصاب مما تحدث تأثير عازل لنقل الإشارات المخيه و تحدث أيضا التأثير المخدر

مقارنة بين شخص مدمن و شخص توحدي

مدمن

١. لا يشعر بالألم .
٢. فرط الحركة / خمول.
٣. عدم التركيز و الشرود .
٤. الكلام بطريقة غير سويه .
٥. الروتين و النمطيه .
٦. سلوكيات متكررة غير هادفه .
٧. الأنطواء علي الذات .
٨. اضطراب النوم .

توحدي

١. عدم القدرة علي التعبير عن الألم.
٢. فرط الحركة / خمول.
٣. عدم التركيز و ضعف الانتباه .
٤. نمو لغوي غير طبيعي .
٥. الروتين و النمطيه .
٦. سلوكيات متكررة شاذه .
٧. الأنعزال .
٨. اضطراب النوم . خاصه Low Function Autism

٢. بعد تحليل البول :

- ★ المتابعه مع أخصائي سلوك .
- ★ نبداً بإزاله منتجات الحليب .
- ★ المتابعه بالتحاليل . “ يزال الكازين تماما في خلال أسبوعين و الجلوتين من ٥ إلي ٧ أشهر “
- ★ توقع حدوث فترة حرجة لها ردود فعل قويه “مده الفترة الحرجة من أسبوعين إلي ثلاث أسابيع “

ما هي علامات التحسن المتوقعة ؟

١. زيادة فترة الانتباه و معدلات التركيز أكثر هدوءاً .
١. انخفاض السلوك العدواني “ خاصة أذاء الذات “
٢. تحسن النوم
١. تحسن في القدرة علي التواصل “ لفظي أو غير لفظي “

فإذا ظهرت علامات التحسن يجب أن يستمر علي الحميه مدي الحياه يجب التأكد من ان الطفل ياخذ كل العناصر الغذائية التي يحتاجها للنمو .

اهمية حماية الخالبة من الجلوتين و الكازين:

- تحسن في كل من:
- الهضم
- السلوك
- الانتباه
- مهارات اللغة و المهارات الاجتماعية

ما هي الاغذية المسموحة في الحماية؟

- اللحوم والبيض
- الخضروات و الفواكه
- السكريات و العصائر (بقدر)
- المكسرات
- الزيوت
- البقوليات
- الحبوب الخالية من الجلوتين(الارز-الزرة-التابيوكا)

إفطار
ثلاثة ارباع رغيف بلدي - ٢ ملعقة كبيرة صل اسود - ملعقة كبيرة فول
منمس بالزيت - ثمرة صغيرة طماطم.
غداء
ثلاث ارباع رغيف بلدي - طبق فاصوليا بيضاء صغير - طبق سلطة
صغير.
عشاء
ثلاثة ارباع رغيف بلدي - قطعة حلوة طحينية في حجم البيضة - عدد ٢
طعمية - ثمرة صغيرة طماطم
قبل النوم
كوب لبن صغير.

وجبات
يوم كامل
منخفضة
التكلفة

إفطار
نصف رغيف بلدي - قطعة حلوة طحينية في حجم البيضة - بيضة مقلية
- كوب لبن صغير.
بين الوجبات
كوب متوسط من عصير الفاكهة.
غداء
نصف رغيف بلدي - طبق أرز صغير - قطعة لحم متوسطة - طبق
خضار صغير - طبق صغير سلطة خضراء.
عشاء
ربع رغيف بلدي - ٢ ملعقة كبيرة صل اسود - كوب زيادي - ثمرة
طماطم.
قبل النوم:
كوب لبن متوسط.

وجبات
يوم كامل
متوسطة
التكلفة

إفطار
نصف رغيف بلدي - ٢ ملعقة كبيرة صل ابيض - بيضة مقلية - كوب
لبن صغير - ثمرة صغيرة طماطم.
بين الوجبات
كوب متوسط من عصير الفاكهة
غداء
نصف رغيف بلدي - طبق أرز صغير - قطعة متوسطة لحم محمر -
طبق خضار صغير - طبق صغير سلطة خضراء - ثمرة من فاكهة الموسم.
عشاء
نصف رغيف بلدي - زبدة بالمرابي صغير (نصف ملعقة كبيرة زبدة +
٢ ملعقة كبيرة مرابي) - جينة بيضاء في حجم قطعة اللستو - ثمرة طماطم.

وجبات
يوم كامل
مرتفعة
التكلفة

نماذج لوجبات حمية الكازين و الجلوتين

نماذج للافطار:

- ١- فول مصفى بالطماطم والليمون و زيت الزيتون + ٢ قرص طعمية .
- ٢- فول بالبيض +زيتون أسود
- ٣- بطاطس مقلية او بيوريه بالخضروات
- ٤- ٢ قرص طعمية و سلطة طماطم و جرجير+سلطة طحينية
- ٥- بذنجان مقلى و حلاوة طحينية
- ٦- أومليت(عجة) بالخضروات والبطاطس

نماذج للعشاء:

- ١- بطاطا مشوية بالعسل الاسود و القرفة
- ٢- برجر بالخس و الطماطم و الخيار
- ٣- حمص الشام بالليمون والكمون
- ٤- أرز باللبن او مهلبية قمر الدين +زبيب ولوز
- ٥- كشري بدون مكرونة
- ٦- شوربة عدس بالخضروات
- سلطة فاصوليا او سيزر او بطاطس او بنجر او تونة .
- ٨- سبانخ بالبيض

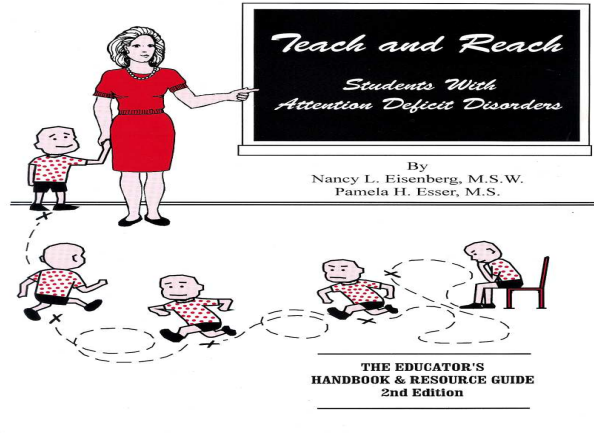
نماذج للسناك (للمدرسة):

- مكسرات: سودانى حمص، لوز-تمر مشمش مجفف تين -قراصيا-لب قرع
- ٢- ارز فضى-زبيب
- ٣- فواكه
- ٤- فيشار
- ٥- ذرة مسلوقة او مشوية
- ٦- عصائر طبيعية



- ٧- قرع عسل
 - ٨- بطاطس محمرة او كفتة
- متلازمة فرط الحركة و ضعف الانتباه ADHA**

- أعراضها:
- فرط الحركة
- ضعف الانتباه
- الاندفاعية



- مضاعفات فرط الحركة وقلة الانتباه
- نفسية: القلق- احباط-مشكلات فى النوم
 - تعليمية: اللغة-القراءة-الكتابة
- طفل فرط الحركة زكى وموهوب-خلاق-مرن-عنده طاقة

أسباب ADHD

- وراثية
- اصابات فترة ما حول الحمل: اصابات دماغية
- تسسم - ادوية-كحول-اشعاع-عدوى فيروسية

التدخل العلاجي

- ١-دوائى : ليس هو الاختيار الامثل
- ٢-تعليمى
- ٣-تعديل سلوك

- ٤-دعم الطفل و أسرته فى البيت و المدرسة
- ٥-ممارسة الرياضة
- ٦-التغذية العلاجية

مشكلات التغذية عند ADHD

- ٥٠% من الحالات يعانون من حساسية للمركبات الفينول و الساليسلات.
- ارتفاع نسب المعادن الثقيلة (مثل الرصاص-الزئبق-نحاس..)
- نقص الزنك-المغنسيوم-الحديد-ب٦ تؤدي الى اعراض متشابهة لفرط الحركة و ضعف الانتباه.
- خلل فى ايض البروتين(الاحماض الامينية) تؤدي الى نقص فى الموصلات العصبية مثل: الدوبامين والسيروتونين و غيرها،التي بدورها تؤدي لخلل فى الانتباه والنشاط- تملل-احباط-عنف-اندفاعية.
- حساسية لبعض الاطعمة مثل الالبان-الصويا-الشوكولا-قمح-شعير-البيض-الطماطم.
- نفاذية الامعاء
- التهاب الاذن الوسطى.

نظرية نفاذية الامعاء

- حساسية لبعض الاطعمة تؤدي الى نفاذية الامعاء لبعض السموم (جزيئات لاتستطيع النفاذ فى الصحة) ثم تدخل مجرى الدم فتسبب رد فعل مناعى شديد و افراز cytotoxins تؤدي الى خلل فى ايض الدهون و البروتينات

ماذا نفعل؟

- ١- علاج الحساسية و نفاذية الامعاء.
- ٢-تقليل السكريات البسيطة.
- ٣-منع المواد الحافظة و الملونة ومكسبات الطعم و الرائحة
- ٤-حمية فاينجولد(منع الاغذية العالية المحتوى من الفينول والساليسلات).
- ٥-تخليص الجسم من المعادن الثقيلة.
- ٦-غذاء متوازن من النشويات والبروتينات والدهون الصحية(الغير مشبعة). ٤٠% نشويات - ٣٠% دهون جيدة
- تجنب الدهون المشبعة و المحولة تماما
- تجنب الصيام او النظم النباتية
- ١. ٧-المكملات الغذائية: الفيتامينات و الاملاح المعدنية -اوميغا-٣

- اكل طبيعي بدون اضافات اصطناعية او مركبات فينول
- واطعمة عالية المحتوى من الساليسالات
- تاثير الحماية ايجابي على السلوك و القدرة على التعلم و الانتباه .
- فرص نجاح تصل الى ٧٠% .
- سهولة التنفيذ .
- مسموح تناول السكر و لكن بنسب بسيطة .

مالذي يجب منعه او تجنبه في الحماية؟

- كل الكيماويات ؛مكسبات الطعم و اللون و الرائحة
- المواد الحافظة – المواد المبيضة و غيرها .
- الاطعمة عالية المحتوى من الساليسالات و هي :
- ١- الفواكه مثل الفراولة-التوت-الحمضيات-الاناناس-البرقوق-البطيخ و الشمام- الفواكه المجففة .
- ٢- العرقسوس – النعناع-المكسرات .
- ٣- من الاعشاب الكارى –البابريكا-الزعتر-الشبت .

المأكولات الامنة في حمية فاينجولد

- معظم الخضروات و البقول-الحبوب-
- جميع اللحوم و الطيور و الاسماك
- البيض و منتجات الالبان
- من الفواكه :الموز –الكمثرى (بدون قشر)

WILII Syndrome-PRADER

- خلل وراثي يتميز برغبة مستمرة في الاكل مع عدم القدرة على التمييز بين الجوع و الشهية للطعام .
- سمنة المفرطة
- نمو ضعيف للاعضاء التناسلية
- تخلف عقلى مصاحب





SPINA BIFIDA

- خلل يشمل الجلد-النخاع الشوكى و العمود الفقرى
- يتميز بـكبر حجم الراس استسقاء دماغى - تخلف عقلى

الشلل الدماغى

- هو اعاقة نمائية نتيجة عطب فى المخ يحدث قبل او اثناء او بعد الولادة فى خلال السنة الاولى.



- يؤدى الى ضعف التحكم فى العضلات
- التازر العضلى العصبى
- التخاطب
- القدرة على التعلم



مضاعفات الشلل الدماغى

- ١-صعوبة البلع
- ٢-امراض الجهاز التنفسى
- ٣-امراض الجهاز الهضمى:ارتجاع المريئ-الامساك
- ٤-سوء التغذية
- ٥-تخلف عقلى
- ٦-نوبات تشنجية او صرعية
- ٧-ترقق العظام

• ٣٥٠% من اطفال الشلل الدماغي مصابون بسوء تغذية :-

- ١- مشكلات الجهاز الهضمي •
- ٢- الادوية و تداخلها مع الغذاء مثل مضادات التشنج-الملينات ٠٠٠٠ و غيرها
- ٣- ضعف عضلات الفم و المضغ و البلع ينتج عنه سرعات حرارية قليلة و نقص البروتين •
- ٤- ضعف مستقبلات التذوق
- ٥- ضعف التازر العضلي العصبي فلا يستطيع ان ياكل بمفرده (طفل اعتمادي)
- ٦- نقص السوائل يؤدي الى الامساك
- ٧- نقص عناصر هامة مثل الكالسيوم و فيتامين د يؤدي الى ضعف و ترقق العظام •

عوامل الخطر التغذوية :

- ١- سوء الهضم :المضغ -البلع •
- ٢- سرعات حرارية اقل •
- ٣- نقص البروتينات
- ٤- نقص الاملاح المعدنية و الفيتامينات
- ٥- نقص السوائل

كيفية تحديد الاحتياجات الغذائية ؟

- ١- الطاقة :- لو لا يتحرك اطلاقا = ١٠ سعرات اسم طول
- ٢- لو حركة بسيطة الى متوسطة = ١٥ سعر اسم طول
- ٣- السوائل: احتياج اعلى (الامساك-العرق الزائد-الريالة)

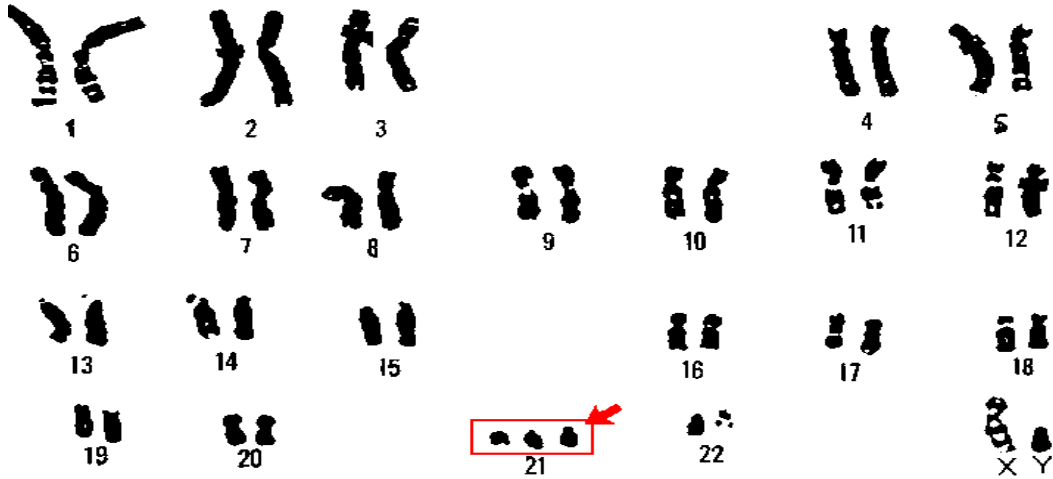
- ٤- الفيتامينات: احتياج اعلى
- ٥- الالياف: احتياج اعلى

متلازمة داون DOWN SYNDROME

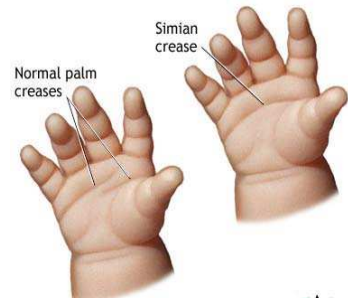


متلازمة داون

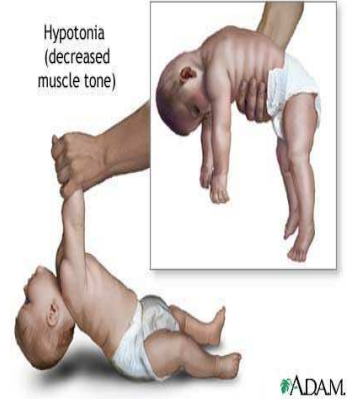
- متلازمة داون هي خلل وراثي في عدد الكروموسومات
- عبارة عن نسخة ثالثة من الكروموسوم رقم ٢١
- تسبب التخلف العقلي و خصائص جسمانية مع بعض العيوب الخلقية اكثرها شيوعا:
القلب - الجهاز التنفسي و ارتخاء و ضعف العضلات.



الخصائص الجسمانية للداون



الخصائص الجسمانية للداون



مشكلات التغذية عند اطفال داون

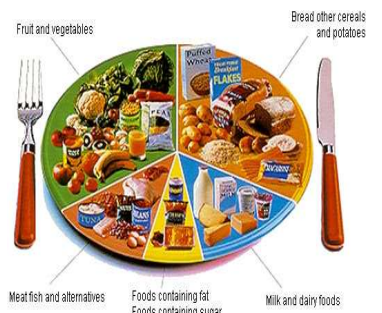
- ١- حوالي ٥٠% يعانون من السمنة فى المراحل المبكرة من العمر .
- ٢- ارتخاء العضلات يسبب الامساك المزمن .
- ٣- معدل الايض اقل من الطبيعى .
- ٤- تناول نوعيات محددة من الطعام و خاصة السوائل لمشكلات سلوكية و صعوبات المضغ و البلع .
- ٥- حجم اللسان كبير يملأ فراغ الفم و يسبب تسوس الاسنان و صعوبات البلع
- ٦- مشكلات التمثيل الغذائى لبعض الاحماض الامينية مثل السيرين و الميثايونين و بعض الفيتامينات مثل حمض الفوليك و ب٦ و ب١٢

كيفية التدخل:

- ١- علاج وظيفى للسان و المضغ و البلع .
- ٢- علاج طبيعى يزيد من معدل الايض .
- ٣- تغذية خاصة عالية المحتوى من الاياف و السوائل و قليلة الدهون .
- ٤- تعديل السلوك .

٥- لا تكافئ بالاكل و الشرب .

الوجبة المتوازنة للأطفال



الهرم الغذائى



I am on diet; my family not!!



لابد من توفير

البدائل

المكملات الغذائية ما لها و ما عليها:

- فائدتها:تحسين أداء وكفاءة الموصلات العصبية و تدعم المناعة مثال:
- فيتامين أ،ج،ب٦،ب١٢،حمض الفوليك.
- الاملاح المعدنية.
- أوميغا ٣

عيوبها:

- ١-فترة الصلاحية و طريقة الحفظ.
- ٢-غير متوفرة و باهظة الثمن.
- ٣-قد تضاد بعضها الاخر.
- ٤- الاستخدام العشوائى وزيادة النسبة فى الدم؟
- ٥-لو أمكن امداد الطفل بهذه العناصر عن طريق الغذاء الطبيعى،فهذا أفضل مئات المرات.

<http://special-needs.org>