



العلاقة بين التغذية والأمراض المزمنة

د. عبد الرحمن عبيد مصيقر



العلاقة بين التغذية والأمراض المزمنة

إعداد

الدكتور عبد الرحمن مصيقر
بكالوريوس علوم أغذية
ماجستير ودكتوراه في التغذية

المركز العربي للتغذية

ص. ب: ٢٦٩٢٢ - العدلية - مملكة البحرين

الطبعة الأولى، ٢٠٠٤

الصفحة

- ٤ ❖ تقديم
- ٥ ❖ التغذية والأمراض المزمنة
خلال مراحل العمر
- ١١ ❖ العوامل التغذوية المؤثرة
في الأمراض المزمنة
- ١٣ ❖ العوامل المرتبطة بالسمنة
- ١٦ ❖ العوامل المرتبطة بداء السكري
- ١٩ ❖ العوامل المرتبطة بأمراض القلب
- ٢٣ ❖ العوامل المرتبطة بالسرطان
- ٢٧ ❖ العوامل المرتبطة بأمراض الأسنان
- ٣٠ ❖ العوامل المرتبطة بهشاشة العظام
- ٣٢ ❖ الأهداف العامة للتغذية الصحية

تقديم

حدث تغير كبير في نمط الأمراض في جميع الدول العربية فبينما كانت الأمراض المعدية ونقص التغذية أكثر الأمراض انتشاراً في هذه الدول أصبحت الأمراض المزمنة المرتبطة بالتغذية السبب الرئيسي للأمراض والوفيات في العديد من الدول العربية. وتعتبر أمراض القلب والسرطان وداء السكري والسمنة وأمراض الأسنان وهشاشة العظام أهم هذه الأمراض.

إن الغذاء الذي نتناوله مهما كان مصدره وحضارته، يحدد جوانب كثيرة من صحة الإنسان ونموه وتطوره. فالسلوكيات المضرة بالصحة مثل التدخين وعدم ممارسة النشاط البدني وتناول الأطعمة الدسمة تساعد في زيادة خطر الإصابة بالأمراض، وجميع هذه التغيرات (في الطعام والسلوكيات الصحية)، تحدث من خلال البيئة الاجتماعية والثقافية والسياسية والاقتصادية المحيطة بالمجتمع والتي قد تفاقم المخاطر الصحية، إلا في حالة اتخاذ إجراءات جادة لجعل البيئة المحيطة بيئة صحية.

ويقدم هذا الكتيب معلومات مختصرة حول الدور الذي يلعبه الغذاء في حدوث الأمراض المزمنة. وقد اعتمدت المادة العلمية لهذا الكتيب على تقرير منظمة الصحة العالمية الذي صدر في عام ٢٠٠٣ والمعنون بـ Diet, Nutrition and Chronic Diseases.

التغذية والأمراض المزمنة خلال مراحل العمر

السنة الأولى من عمر الطفل

تعتبر السنة الأولى من عمر الطفل من المراحل الحرجة بالنسبة لصحة الطفل وتأثيرها في حياته المستقبلية ومن أهم العوامل المؤثرة في هذه المرحلة وزن الطفل وطوله ونوع الرضاعة (طبيعية أو اصطناعية).

وزن وطول الرضيع

نقص النمو في مرحلة الطفولة المبكرة يعني الإخفاق في زيادة الوزن والطول، وكلاهما ضار، فالنقص في الوزن أو الزيادة في الوزن أو الطول قد يسبب الأمراض المزمنة في الكبر، ولقد وجد أن نقص الوزن خلال السنة الأولى من حياة الطفل له علاقة بزيادة خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والى حد ما داء السكري. كما وجد أن خطر الإصابة بالجلطة القلبية والسرطان يزداد عندما يزداد طول الطفل القصير بسرعة.

الرضاعة الطبيعية

هناك دلائل تشير إلى أن ضغط الدم يقل عند الأطفال الذين يرضعون طبيعياً سواء كانت ولادتهم قبل الأوان أو في الأوان، فالاعتماد على الرضاعة الاصطناعية بدلاً من الطبيعية يساعد في زيادة ارتفاع ضغط الدم في السنوات اللاحقة من الحياة. وهناك مؤشرات تبين أن طول مدة الرضاعة الطبيعية الخالصة يقلل من خطر الإصابة بالسمنة في السنوات اللاحقة. كما وجد أن خطر الإصابة بالأمراض المزمنة في مرحلة الطفولة والمراهقة (مثل داء السكري من النوع الأول ومرض السيلياك وبعض سرطانات الأطفال وأمراض تهيج القناة

الهضمية) كلها مرتبطة باستخدام الرضاعة الاصطناعية وقصر فترة الرضاعة الطبيعية. وهناك مؤشرات عديدة تبين أن الأطفال في سنوات عمرهم الأولى يتناولون كميات كبيرة من الكوليسترول في غذائهم مما يؤثر في صحتهم.

مرحلة الطفولة والمراهقة

تتميز مرحلة المراهقة بزيادة سريعة في النمو والتغير في الشكل أو تركيب الجسم ويرتبط ذلك بتكدس الدهون عند المراهقين مما يعتبر مؤشراً خطراً للعديد من الأمراض وهناك ٣ عوامل حرجة خلال مرحلة المراهقة:

- تطور عوامل الخطر خلال هذه المرحلة.
 - صعوبة تتبع هذه العوامل خلال فترة الحياة اللاحقة.
 - تطور العادات الغذائية الصحية وغير الصحية.
- هناك علاقة ايجابية بين نقص النمو في الطفولة وزيادة احتمال الإصابة بأمراض القلب في مراحل النمو اللاحقة، أما زيادة الوزن في الطفولة فله علاقة بخطر الإصابة بسرطان الثدي والقولون والمستقيم والبروستاتا. كما تشير بعض الدراسات أن زيادة الوزن في المراهقة مرتبطة بسرطان القولون في السنوات المتقدمة.
- وقد وجد أن الإصابة بالتقزم (نقص الطول) في مرحلة الطفولة مرتبط بخطر الإصابة بأمراض القلب، وإلى حد ما داء السكري في المراحل اللاحقة، كما وجد أنه مرتبط ببعض أنواع السرطان. وهناك العديد من الدراسات تبين أن ارتفاع ضغط الدم يظهر عند الأطفال في الأسر الفقيرة، والمعروف كذلك أن ارتفاع ضغط الدم عند المراهقين مرتبط بشكل كبير بالسمنة.

أهم العوامل التي ساعدت في ظهور الأمراض المزمنة في سن المراهقة

- التغير في نمط استهلاك الأطعمة بحيث أصبحت تحتوي على نسب كبيرة من الدهون المشبعة والكوليسترول والسكريات وهي غالباً قليلة الألياف الغذائية.
- قلة النشاط البدني وقلة الحركة.
- ظهور الانترنت وألعاب الفيديو مما ساعد في تقليل الحركة.
- طول فترة مشاهدة التلفزيون.
- التغير في الأطعمة المقدمة في المنزل.
- التغير في الأطعمة المقدمة في المطاعم.
- الزيادة في تدخين السجائر والشيشة.
- الزيادة في تناول المشروبات الغازية والسكرية وما نحوها.
- قلة تناول الخضراوات والفواكه الطازجة.
- الزيادة في نسبة تعاطي المخدرات.

البالغون

تتوقف الحالة الصحية للبالغين حسب حالتهم الصحية خلال مرحلة الطفولة والمراهقة وبصفة عامة فإن معظم المعلومات التي يحتويها هذا الكتيب تركز على البالغين وهناك ٣ أسئلة حساسة بالنسبة للبالغين:

- إلى أي درجة تستمر عوامل الخطر مع البالغ لكي تؤدي إلى الإصابة بالمرض؟

■ إلى أي درجة يؤدي تعديل أو تغيير هذه العوامل إلى تغيير الإصابة بالمرض؟

■ ما هو دور تعديل أو تغيير هذه العوامل في علاج المرض؟

المسنون

تحدث للمسنين العديد من التغيرات الفسيولوجية التي تؤثر في صحتهم، كما أن المسنين أكثر عرضة للإصابة بجميع الأمراض المزمنة وهناك ٣ عوامل مهمة بالنسبة لصحة وتغذية المسنين:

■ معظم الأمراض المزمنة تظهر بوضوح في هذه المرحلة.

■ هناك فوائد جلية في صحة المسن عندما يتم تغيير سلوكياته مثل التغذية الصحية والنشاط البدني.

■ الاهتمام بتقليل العجز ومقدار الحركة يساعد في تحسين الصحة.

الحمل

هناك عدة عوامل تلعب دوراً في تطور الأمراض المزمنة خلال فترة الحمل، فالفتاة التي لا تحصل على كميات كافية من العناصر الغذائية المهمة للنمو خلال فترة الطفولة قد تصبح امرأة قصيرة وقد يؤدي ذلك إلى احتمال ولادة مولود ناقص الوزن الذي بدوره قد يصاب بالتقزم ويصبح قصير القامة في الكبر. أما الزيادة في الوزن أثناء الحمل (عن المعدل الطبيعي) فقد يؤدي إلى ولادة طفل زائد الوزن والذي قد يصبح عرضة لزيادة الوزن خلال طفولته وأثناء المراهقة مما يساعد في احتمال إصابته بالأمراض المزمنة في الكبر. وفي المقابل فإن نقص الوزن أثناء الحمل (عدم الحصول على زيادة الوزن المطلوبة) يؤدي إلى ولادة طفل ناقص الوزن وهذا بدوره قد يجعله عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم في الكبر.

التأثير الوراثي

بالرغم من كثرة الجدل حول دور الوراثة في حدوث الأمراض المزمنة فإن هناك دلائل جيدة تشير إلى أن التغذية والنشاط البدني يلعبان دوراً مهماً في تأثير الجينات الوراثية في الجسم وهذا التأثير قد يكون قد حدث منذ ملايين السنين، لذا تبقى العوامل البيئية تحدد من هم الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالأمراض المزمنة. ويعتقد أن الضغوطات النفسية والاجتماعية الناتجة من التغير في نمط الحياة والمعيشة في الدول النامية قد تساهم في تعرض الجينات إلى الاستعداد لإحداث الأمراض المزمنة.

أهمية تطبيق نمط حياة صحي خلال مراحل النمو المختلفة (طوال الحياة)

استناداً إلى الآلاف من الدراسات العلمية فقد أصبحت الصورة أكثر وضوحاً بأهمية الاعتماد على نمط حياة صحي طوال حياة الشخص (منذ الولادة وحتى الشيخوخة) وأهم الدلائل التي تشير إلى ذلك يمكن إيجازها كالتالي:

- وجد أن التغذية غير الصحية وقلة النشاط البدني والتدخين مرتبطة بزيادة الإصابة بالأمراض المزمنة.
- عوامل الخطر البيولوجية مثل ارتفاع ضغط الدم والسمنة وارتفاع الكوليسترول هي عوامل أكيدة للإصابة بأمراض القلب وداء السكري.
- التغذية والنشاط البدني يؤثران على الجينات الوراثية وقد تحدد الاستعداد للإصابة بالأمراض المزمنة.
- العديد من عوامل الخطر تبدأ منذ الطفولة وتستمر حتى تتفاقم في المراحل اللاحقة.
- تغذية المرأة الحامل وصحتها عاملان مهمان لولادة أطفال أصحاء يستمرون أصحاء.

استراتيجية الوقاية والسيطرة على الأمراض المزمنة

- تقليل عوامل الخطر المؤدية إلى حدوث الأمراض المزمنة عند البالغين وكبار السن، مع الاهتمام بالمسنين لأنهم يزيدون بشكل كبير من تكاليف العلاج.
- أن تركز البرامج الصحية والاجتماعية على تعديل نمط الحياة والمعيشة للمجتمع ككل وأهمها السلوكيات الغذائية الخاطئة، التدخين والنشاط البدني.
- التركيز على تغيير البيئة غير الصحية المحيطة بالفئات الأكثر عرضة للإصابة بالأمراض المزمنة (الأطفال / المراهقين / النساء والحوامل).

العوامل التغذوية المؤثرة في الأمراض المزمنة

تمت دراسة العوامل المؤثرة في التغذية الصحية بغرض تقليل الإصابة بالأمراض المزمنة. واعتمدت هذه العوامل على الدراسات العلمية العديدة. وقد تم تقسيم نتائج الدراسات إلى ٤ فئات:

■ أدلة مقنعة (convincing).

■ أدلة محتملة (probable).

■ أدلة ممكنة (possible).

■ أدلة غير كافية (insufficient).

الأدلة المقنعة (convincing)

تشير الدراسات الوبائية وغيرها إلى أن النتائج متطابقة من ناحية العلاقة بين عوامل الخطر والمرض، ونادراً ما يوجد دليل يثبت العكس. ومثال ذلك علاقة التدخين بسرطان الرئة.

الأدلة المحتملة (probable)

تشير الدراسات الوبائية إلى وجود احتمال كبير لتأثير عوامل الخطر في المرض. ولكن هناك بعض الدراسات التي تنقصها المنهجية الواضحة أو الكاملة لإثبات تأثير أو عدم تأثير هذه العوامل.

الأدلة الممكنة (possible)

أدلة مشتقة من نتائج دراسات مقارنة (case-control) أو دراسات مقطعية (cross-sectional). ولكن هناك نقص في الدراسات الوبائية والتجريبية التي تؤكد تأثير عوامل الخطر أو عدم تأثيرها.

الأدلة غير الكافية (insufficient)

أدلة معتمدة على نتائج دراسات قليلة وغير كافية لإيجاد علاقة بين عوامل الخطر والمرض.

العوامل المرتبطة بالأمراض المزمنة

العوامل المرتبطة بالسمنة

تعتبر السمنة إحدى أهم الأمراض المزمنة التي تعاني منها المجتمعات الغنية والفقيرة على حد سواء، وتزداد الإصابة بزيادة الوزن والسمنة بشكل مقلق خاصة عند الأطفال والمراهقين، وهذا يعني زيادة احتمال الإصابة بالأمراض المزمنة في سنوات الشباب والكهولة والشيخوخة.

أدلة مقنعة

- الانتظام في ممارسة النشاط البدني (عامل وقائي).
- قلة الحركة والحياة الخاملة (عامل مسبب).
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف (عامل وقائي).
- الإكثار من الأطعمة ذات السعرات الحرارية (السكريات / الدهون) (عامل مسبب).
- كثرة تناول الفواكه والخضراوات (عامل وقائي).

أدلة محتملة

- البيئة المنزلية التي تشجع التغذية الصحية والنشاط البدني (عامل وقائي).
- زيادة زيارة مطاعم الوجبات السريعة وتناول المشروبات السكرية (عامل مسبب).
- طول فترة مشاهدة التلفزيون وتأثير الإعلانات (عامل مسبب).

- الإكثار من الأطعمة الدهنية والسكرية (عامل مسبب).
- الرضاعة الطبيعية (عامل وقائي).
- زيادة تناول المشروبات الغازية / السكرية (شراب الفاكهة) (عامل مسبب).

أدلة ممكنة

- تناول الأطعمة التي يكون فيها السكر ضعيف الامتصاص (GI منخفض) (عامل وقائي).
- تناول حصة (portion) كبيرة من الغذاء أثناء الوجبة (عامل مسبب).
- زيادة تناول الطعام خارج المنزل (عامل مسبب).
- العوامل النفسية (عامل مسبب).

أدلة غير مؤكدة

- تكرار تناول الطعام (عامل وقائي).
- تناول المشروبات الكحولية (عامل مسبب).

توصيات للوقاية والسيطرة على السمنة

- تشجيع الرضاعة الطبيعية الخالصة.
- تجنب إضافة السكر والنشويات عند استخدام الرضاعة أو الحليب الاصطناعي.
- توعية الأسرة بكيفية التعامل مع أطفالها في طريقة تناول الطعام (البيئة المنزلية).
- التأكد من حصول الأطفال على جميع العناصر الغذائية والضرورية من خلال التغذية السليمة لضمان استمرارية النمو بشكل سليم.
- تشجيع النشاط البدني والرياضي عند الأطفال والمراهقين والبالغين والمسنين.
- تقليل مدة مشاهدة التلفزيون.
- تشجيع تناول الفواكه والخضراوات.
- تقليل تناول الأطعمة فقيرة القيمة الغذائية بين الوجبات (الجبس والمشروبات الغازية).
- تقليل تناول المشروبات السكرية.
- توفير مناخ مناسب في المدرسة لتشجيع النشاط البدني وتوفير أغذية صحية للطلبة.
- عدم تعويد الأطفال والمراهقين على الإكثار من تناول الأطعمة السريعة.
- التوعية الغذائية من خلال وسائل الإعلام لغرض توضيح الاعتقادات الخاطئة المرتبطة بالسمنة.

العوامل المرتبطة بداء السكري

داء السكري (النوع الثاني) هو حصيلة تفاعل بين العامل الوراثي والعامل البيئي. ولقد وجد أن التغير السريع في زيادة نسبة المصابين بداء السكري يظهر أكثر في المجتمعات التي حصل لها تغير سريع في الجوانب التالية:

- نمط التغذية (زيادة تناول الدهون / انخفاض في تناول الألياف الغذائية).
- انخفاض النشاط البدني.
- ارتفاع في نسبة السمنة.

العوامل المؤدية إلى حدوث داء السكري

أدلة مقنعة

- العلاقة بين زيادة الوزن (بخاصة السمنة في البطن) وتطور داء السكري (ويعتبر قياس محيط الخصر WC أكثر ارتباطاً محدد لداء السكري من قياس مؤشر كتلة الجسم BMI).
- زيادة النشاط البدني (يقلل من ظهور داء السكري، مهما كانت نسبة السمنة).
- الطفل الذي يولد من أم مصابة بالسكري (سكري الحمل) يكون كبيراً وثقيلاً، مما يساعد في حدوث السمنة في الطفولة وبالتالي احتمال إصابته بالسكري في السنوات اللاحقة.

أدلة ممكنة

- قلة تناول الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية (معظمها لها GI أقل).
- زيادة تناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة، واستبدال الدهون المشبعة بدهون غير مشبعة يحسن من حساسية الجلوكوز (Glucose Tolerance)، ويزيد من حساسية الأنسولين.

أدلة محتملة

- تناول الأطعمة الغنية بـ أوميغا ٣.
- تناول الأطعمة ذات المحتوى المنخفض في الـ GI.
- الرضاعة الطبيعية الخالصة.

أدلة غير مؤكدة (وقائية)

- زيادة تناول فيتامين E.
- زيادة تناول الكروم/ المغنيسيوم/ تناول المشروبات الكحولية باعتدال.

توصيات للوقاية والسيطرة على داء السكري

- الوقاية/ علاج السمنة بخاصة عند الأطفال والمراهقين والنساء.
- المحافظة على الوزن المناسب (مؤشر كتلة الجسم ٢١-٢٣).
- تجنب زيادة الوزن عن المعدل المثالي بحوالي ٥ كيلوغرامات (عند البالغين).

- ممارسة النشاط البدني والرياضة وزيادة كثافتهما كلما أمكن، وذلك بمعدل ساعة واحدة في اليوم في أغلب أيام الأسبوع.
- التأكد بأن تناول الدهون المشبعة يجب أن لا يزيد عن ١٠٪ من الطاقة الكلية.
- للأشخاص المعرضين لداء السكري يفضل أن تقل نسبة الطاقة المتناولة من الدهون المشبعة عن ٧٪ من الطاقة الكلية.
- تناول كميات كافية من الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية.

العوامل المرتبطة بأمراض القلب

تعتبر أمراض القلب السبب الرئيسي للوفاة في الدول العربية حيث يقدر أن ٢٥-٣٥% من الوفيات السنوية تعود إلى أمراض القلب وتشير الدراسات الحديثة إلى أن التغذية والنشاط البدني من أهم العوامل المرتبطة بالإصابة بأمراض القلب.

أدلة مقنعة

أ. عوامل وقائية

- الانتظام في ممارسة النشاط البدني.
- تناول كميات كافية من الأطعمة المحتوية على حامض الـ Linoleic.
- تناول الأسماك وزيتونها.
- تناول الفواكه والخضراوات.
- تناول كميات كافية من البوتاسيوم.

ب. عوامل مسببة (تزيد من خطر الإصابة)

- الإكثار من تناول الأطعمة المحتوية على حامض الـ myristic والـ palmitic.
- الإكثار من تناول الأطعمة المحتوية على الأحماض الدهنية الـ Trans.
- زيادة الوزن والسمنة.
- الإكثار من تناول المشروبات الكحولية.

أدلة ممكنة

أ. عوامل وقائية

- تناول الأطعمة المحتوية على حامضي linolenic- والـ oleic.
- تناول الألياف الغذائية.
- تناول الحبوب الكاملة.
- تناول المكسرات (غير المملحة).
- تناول الأطعمة المحتوية على السيترولولات والستانولز.
- تناول حامض الفوليك (الفولات).

ب. عوامل مسببة

- تناول الأطعمة الغنية بالكوليسترول.
- تناول القهوة غير المصفاة.

أدلة محتملة

أ. عوامل وقائية

- تناول الفلافونويدز.
- تناول منتجات الصويا.

ب. عوامل مسببة

- تناول الدهون الغنية بحمض الـ Lauric .
- سوء التغذية للجنسين.
- تناول مكملات الأغذية المحتوية على الكاروتين.

أدلة غير مؤكدة

أ. عوامل وقائية

■ تناول الكالسيوم.

■ تناول المغنسيوم.

■ تناول فيتامين ج.

ب. عوامل مسببة

■ تناول الكربوهيدرات.

■ تناول الحديد.

ج. عوامل ليس لها علاقة بأمراض القلب

■ تناول فيتامين E.

■ تناول الأطعمة الغنية بحمض الـ Stearic.

توصيات للوقاية والسيطرة على أمراض القلب

■ تناول الأطعمة الغنية بالتالي (عامل وقائي):

(١) الفواكه والخضراوات (البوتاسيوم / الألياف الغذائية).

(٢) الأسماك وزيتونها.

(٣) البوتاسيوم.

■ الانتظام في النشاط البدني ومزاولة الرياضة (عامل وقائي).

■ عدم الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة (زيادة

الكوليسترول) (عامل خطر). ويختلف تكوين كل حامض عن الآخر، فلقد وجد أن أكثر الأحماض تأثراً في زيادة الكوليسترول هما حمضا الـ Palmitic والـ Myrestic. وهما يوجدان بكثرة في الحليب ومنتجات الألبان واللحوم، أما حامض الـ Stearic فليس له تأثير يذكر ويتحول بسرعة إلى حامض الـ Oleic داخل الجسم.

- قلة من تناول الأطعمة الغنية بالصوديوم.
- حافظ على الوزن المثالي للطول أو تخلص من السمنة.
- أدخل في نمط غذائك الأطعمة التالية (عوامل وقائية):
 - (١) الألياف الغذائية.
 - (٢) المكسرات (باعتدال).
 - (٣) الحبوب الكاملة.
 - (٤) السيتروليات النباتية (توجد في زيت الذرة بكثرة).
 - (٥) الفوليات.
 - (٦) الأطعمة الغنية بالفلافونويدز.
- قلة من تناول الأطعمة الغنية بالكوليسترول (عامل وقائي).

العوامل المرتبطة بالسرطان

يعتبر السرطان السبب الثاني للوفيات في العديد من المجتمعات العربية (بعد أمراض القلب). وقد ازدادت حالات السرطان نتيجة عدة عوامل منها تطور طرائق التشخيص وزيادة التلوث البيئي والتغير في نمط استهلاك الطعام.

أسباب سرطان الفم والبلعوم والمريء

- المشروبات الكحولية.
- التدخين.
- السمنة (بعض أنواع السرطان).
- نقص العناصر الدقيقة (قلة تناول الفواكه والخضراوات).
- الأطعمة والأشربة الساخنة جداً.
- تناول الأطعمة المالحة منذ الصغر.

أسباب سرطان المعدة

- الإصابة ببكتيريا الـ Helicobacter (عامل خطر وليس سبباً).
- تناول الأطعمة المملحة والمحفوظة بخاصة السمك والمخللات.
- قلة تناول الخضراوات والفواكه (فيتامين ج).

أسباب سرطان المستقيم والقولون

- السمنة (القولون).
- قلة النشاط البدني (القولون).
- زيادة تناول الدهون.

- قلة تناول الخضراوات والفواكه.
- قلة تناول الألياف الغذائية.
- قلة تناول الأطعمة الغنية بالفولات.
- قلة تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم.
- اللحوم المحفوظة وليس الطازجة (ليس السمك أو الدجاج).

أسباب سرطان الكبد

- الإصابة بالتهاب الكبد الوبائي (B) وإلى حد أقل (C).
- تناول الأطعمة الملوثة بالأفلاتوكسين.
- تعاطي المشروبات الكحولية بكثرة.

أسباب سرطان البنكرياس

- زيادة الوزن والسمنة.
- زيادة تناول اللحوم.
- قلة تناول الخضراوات والفواكه.

أسباب سرطان الثدي

- البلوغ في سن مبكرة (يتأثر بنمط التغذية).
- تعدد الولادات.
- قلة الرضاعة الطبيعية.
- قلة النشاط البدني.
- التغيرات الهرمونية.

■ السمنة (تزيد بمعدل ٥٠% عند المرأة بعد توقف الدورة الشهرية).

■ تعاطي المشروبات الكحولية (قد يؤثر على هرمون الاستروجين).

أسباب سرطان البروستاتا

- التغذية المعتمدة على اللحوم الحمراء.
- زيادة تناول الدهون.
- قلة تناول الأطعمة الغنية بفيتامين E.
- قلة تناول الأطعمة الغنية بالسيلينيوم.
- التغيرات الهرمونية.

توصيات لتقليل خطر الإصابة بالسرطان

- حافظ على الوزن المناسب لطولك.
- تجنب أي زيادة في الوزن أكثر من ٥ كيلوغرامات بعد العشرين عاماً.
- الاستمرار في ممارسة النشاط البدني (٦٠ دقيقة في معظم أيام الأسبوع).
- امتنع عن تناول المشروبات الكحولية.
- قلل قدر الإمكان من الأطعمة المملحة مثل السمك المالح بخاصة في مرحلة الطفولة.
- اعتدل في تناول الأطعمة المشوية بخاصة اللحوم والدجاج والأسماك.

- تناول أطعمة غير مصابة بسموم الأفلاتوكسين.
- تناول كميات كافية من الفواكه والخضراوات.
- قلل من تناول اللحوم المحفوظة مثل السجق والسلامي والباسطرمة.
- لا تتناول الأطعمة والمشروبات وهي ساخنة جداً.
- امتنع عن التدخين ومخالطة المدخنين.

العوامل المرتبطة بأمراض الأسنان

صحة الأسنان مرتبطة بالتغذية بشكل كبير، وتشكل أمراض الأسنان ٥-١٠٪ من التكاليف الصحية متخطية تكاليف علاج السرطان وأمراض القلب وهشاشة العظام. وجمال الأسنان لها علاقة بمظهر الوجه، الذي له علاقة بتفاعل الشخص مع المجتمع. كما أن الأسنان لها دور في الكلام والاتصال مع الآخرين. ومن جانب آخر فإن أمراض الأسنان تحدث آلام شديدة والقلق وقلّة التفاعل مع المجتمع. وتسوس الأسنان قد يؤدي إلى فقدان الأسنان مما يؤثر على مظهر الوجه وهضم الطعام في الفم. كما أن أمراض الأسنان تقلل من استمتاع الشخص بالطعام ونمط حياته.

علاقة التغذية بأمراض الأسنان

يعتبر النقص في بعض العناصر الغذائية عاملاً مهماً في زيادة حدوث أمراض الأسنان ومن أهم هذه العناصر فيتامين أ وفيتامين د ومادة الفلوريد وفيتامين ج. وتزداد الإصابة بأمراض الأسنان في حالة سوء التغذية وقلّة نظافة الأسنان والإكثار من تناول السكريات. وتعتبر السكريات من أهم الأغذية المرتبطة بتسوس الأسنان فكلما ازداد تناول السكريات ازدادت الإصابة بتسوس الأسنان بخاصة تناول السكريات بين الوجبات وكذلك كثرة تناول الشاي بالسكر وقد وجد أن تسوس الأسنان يزداد عندما يزداد تناول الأطعمة السكرية عن ٤ مرات في اليوم. وإن كان ذلك يختلف حسب نوع السكر ودرجة حموضة الطعام فمثلاً سكر اللاكتوز (الموجود في الحليب) يعتبر أقل أنواع السكريات حلاوة ويكون تأثيره أقل أما السكروز فهو أكثرها تأثيراً، كما وجد أن

قدرة الحلويات على الالتصاق بالأسنان يلعب دوراً مهماً في زيادة حالات التسوس بخاصة عند عدم تنظيف الأسنان بعد تناول الحلويات. وتشير الدراسات إلى أن المشروبات السكرية تعتبر عامل خطر كذلك مثل المشروبات الغازية والاشربة السكرية وحتى عصائر الفاكهة المحلاة. أما المشروبات فلقد وجد أن تأثيرها أقل من السكريات، والمشروبات المطبوخة قد تكون أكثر خطراً من السكر، وعندما يتم الخلط بين المشروبات والسكريات فإن التأثير يكون أكثر خطورة.

وحتى الآن فإن الدراسات لا تؤكد جدوى تناول الفواكه الطازجة في تنظيف الأسنان أو تقليل التسوس كما لم توضح الدراسات مدى تأثير بعض الفواكه المجففة (والتي قد تكون سكرية) مثل التمر والتين والخوخ المجففة. أما بالنسبة للعسل فلقد أوضحت بعض الدراسات أنه قد يسبب وسطاً غير ملائم للبكتيريا للنمو في الأسنان كما أنه مقو للثة.

أدلة مقنعة

- التعرض أو تناول مادة الفلورايد (عامل وقائي).
- زيادة تناول السكريات الخالصة (عامل مسبب).
- تكرار تناول السكريات الخالصة (عامل مسبب).

أدلة ممكنة

- تناول الأجبان الصلبة (عامل وقائي).
- تناول العلكة بدون سكر (عامل وقائي).

أدلة محتملة

- تناول سكر الـ Xylitol (عامل وقائي).
- تناول الحليب (عامل وقائي).
- تناول الألياف الغذائية (عامل وقائي).
- نقص التغذية (عامل مسبب).

أدلة غير مؤكدة

- تناول الفواكه الطازجة (عامل وقائي).
- تناول الفواكه المجففة (عامل مسبب).

عوامل ليس لها علاقة

- تناول النشويات (المطبوخة أو الطازجة) مثل الأرز والبطاطس والخبز باستثناء البسكويت والكعك والمضاف إليها سكريات.

توصيات للوقاية والسيطرة على تسوس الأسنان

- التقليل من تناول السكريات الخالصة (لا يزيد عن ٤٠-٥٥ غراما / للشخص في اليوم أو بما يعادل ٦-١٠٪ من الطاقة الكلية في اليوم).
- التقليل من تناول المشروبات السكرية والأغذية التي تحتوي على سكريات بحيث لا تزيد عن ٤ مرات في اليوم.
- تناول كميات كافية من مادة الفلور سواء من معجون الأسنان أو الأطعمة الغنية أو المدعمة بمادة الفلور.
- الاهتمام بتنظيف الأسنان بانتظام وبمعدل لا يقل عن مرتين في اليوم.

العوامل المرتبطة بهشاشة العظام

يصيب مرض هشاشة العظام الملايين من البشر حول العالم. وهو يتميز بنقص في كتلة العظام وتدهور في خلايا العظام مما يساعد في هشاشتها وبالتالي سهولة حصول أي كسر فيها. وتعتبر هشاشة العظام من أهم أسباب المراضة والعجز عند كبار السن وفي حالة كسر الحوض فإن ذلك قد يؤدي إلى الوفاة.

أدلة مقنعة

عوامل مسببة

- عدم تناول كميات كافية من فيتامين د والكالسيوم.
- قلة النشاط البدني.
- زيادة تناول المشروبات الكحولية.
- نقص الوزن.

أدلة ممكنة

عوامل مسببة

- قلة تناول الفواكه والخضراوات.
- قلة تناول الأطعمة المحضرة من فول الصويا.
- زيادة تناول الأطعمة الغنية بالملح (الصوديوم).
- قلة تناول البروتين (عند كبار السن).
- زيادة في تناول البروتين.

عوامل ليس لها علاقة

- قلة تناول الأطعمة الغنية بالفلور.
- قلة تناول الأطعمة الغنية بالفوسفور.

توصيات لتقليل الإصابة بهشاشة العظام

- الاهتمام بتناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل الحليب ومنتجات الألبان.
- زيادة النشاط البدني وخاصة التي تزيد من قوة العضلات.
- التقليل من الأطعمة الغنية بالصوديوم.
- زيادة تناول الفواكه والخضراوات.
- المحافظة على الوزن المناسب للطول.
- عدم التدخين.
- عدم تناول المشروبات الكحولية.

الأهداف العامة للتغذية الصحية في المجتمع

الهدف (لطاقه الكلية)	العامل الغذائي
١٥ - ٣٠%	الدهون الكلية
أقل من ١٠%	الدهون المشبعة
٦ - ١٠%	الدهون عديدة اللأشباع
٥ - ٨%	الأحماض الدهنية (أوميغا ٦)
١ - ٢%	الأحماض الدهنية (أوميغا ٣)
أقل من ١%	دهون الـ (Trans)
بالطرح من السابق	الدهون الأحادية اللأشباع
٥٥ - ٧٥%	الكربوهيدرات الكلية
أقل من ١٠%	السكر الحر (Free Sugar)
١٠ - ١٥%	البروتين
أقل من ٣٠٠ ملغرام/ اليوم	الكوليسترول
أقل من ٥ غرامات في اليوم (ميودن أقل من غرامين)	الملح (الصوديوم)
أكثر من ٤٠٠ غرام في اليوم من الغذاء (أكثر من ٢٥ غراما/ اليوم)	الفواكه والخضراوات
لا يقل عن ٣٠ دقيقة في اليوم	الألياف الغذائية
المتوسط ٢١ - ٢٣	النشاط البدني (المعتدل)
يقل عن ١٨,٥ ولا يزيد عن ٢٤,٩	السمنة (BMI) للبالغين في المجتمع
تجنب أي زيادة عن ٥ كغم	للأشخاص بشكل فردي
مقارنة بالوزن المثالي	الزيادة في الوزن

هذا الكتيب

حدث تغير كبير في نمط الأمراض في جميع الدول العربية وأصبحت الأمراض المزمنة أهم أسباب الوفيات في هذه الدول وتعتبر أمراض القلب والسرطان والسمنة والسكري وهشاشة العظام وتسوس الأسنان أهم هذه الأمراض.

وهناك العديد من العوامل المؤدية إلى حدوث الأمراض وتأتي على رأس هذه العوامل «العادات الغذائية».

ويستعرض هذا الكتيب الدور الذي تلعبه التغذية في حدوث الأمراض المزمنة وذلك حسب التقرير الأخير الذي أصدرته منظمة الصحة العالمية.

المركز العربي للتغذية

مؤسسة غير حكومية تهدف لتعزيز التغذية الصحية في الدول العربية



مختبرات أبوت

تم طباعة هذا الكتيب
بالتعاون مع

