

## نقص الوزن

مصطلح نقص الوزن يعبر عن الوزن عندما يكون أقل من الوزن المثالي. وعندما يكون الوزن أكثر من 10% أقل من الوزن المثالي بالنسبة للطول وخاصة عندما يكون الفرد أقل من 25 عام ، ويعرف هذا بالنحافة ويستدعي الفحص الطبي. النحافة أو نقص الوزن قد ترجع إلى عدم كفاية السعرات المأخوذة أو إلى زيادة النشاط الجسماني أو الاثنان معاً كما تنتشر النحافة في المناطق الاستوائية نتيجة للفقر أو نقص المعلومات عن التغذية السليمة . وهناك عوامل أخرى قد تؤدي إلى النقص الشديد في الوزن مثل بعض الأمراض الخبيثة أو الخلل الذي يصيب الجهاز الهضمي أو العدوى المزمنة أو وجود خلل بالغدد الصماء مثل زيادة إفراز الغدة الدرقية . نقص الوزن الناتج من عدم كفاية السعرات الحرارية المأخوذة يعتبر حالة خطيرة بالنسبة لصغار السن . فهذا يؤدي إلى قلة المناعة لمقاومة العدوى وخاصة عدوى السل ، كما يحدث مشاكل أثناء الحمل للأمهات صغار السن.

### الرعاية الغذائية للمصابين بنقص الوزن

يجب أن تأخذ بيانات كافية عن سن الشخص وطوله ووزنه السابق لعملية النقص التي تمت. يجب أن تتم عملية الزيادة في كميات الطعام تدريجياً حتى يتحملها المريض ويمكنه الالتزام بها طول فترة العلاج. طريقة إعداد الطعام يجب أن تأخذ في الاعتبار حتى يقدم الطعام للمريض بصورة مقبولة ومشهية ويتم ذلك بعد معرفة الأطعمة المحببة والغير مرغوب فيها بالنسبة لكل فرد على حدة. محاولة إقناع المريض وتشجيعه على تناول كل الأطعمة التي تقدم له .

بعض الإرشادات الغذائية لمساعدة الأشخاص المصابين بنقص الوزن :-

1. تناول وجبات كافية من حيث محتواها من السعرات والتي يمكن الحصول عليها عن طريق:
  - ✓ زيادة كمية الطعام المتناولة في كل وجبة
  - ✓ زيادة كمية الكربوهيدرات والدهون.
  - ✓ زيادة عدد الوجبات المقدمة يومياً.
2. كمية البروتين تتراوح بين 1-1.5 كيلو غرام من وزن الجسم.
3. كفاية المأخوذ من الفيتامينات والأملاح المعدنية .
4. الإقلال من الخضراوات والفواكه المرتفعة الألياف والتركيز على الأطعمة عالية السعرات .
5. تناول الأطعمة سهلة الهضم مثل الكربوهيدرات والتي تتحول إلى دهون بسرعة. الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون يجب أن تختار بحذر، حيث أنها تسبب فقدان الشهية لبعض الأفراد. الدهون الغير مطهية مثل الزبدة والقشدة والزيوت يمكن تقبلها عن الدهون في الأطعمة المحمرة أو المقليّة.