



ديسمبر
2021

الهيئة العامة للغذاء والتغذية
PUBLIC AUTHORITY FOR FOOD AND NUTRITION
P. A. F. N

نشرة إلكترونية دورية شهرية
تتضمن مواضيع تغذوية تهدف إلى نشر الوعي في المجتمع

العدد رقم 5: اضطرابات الأكل

تعريفها، أنواعها الشائعة، مخاطرها، مسبباتها وطرق علاجها



1807770



PAFN_KW



المحتويات

4

صحح معتقداتك

3

بديل صحي

2

حقائق تغذوية

1

تصريح إعلامي

8

نصائح عامة

7

دراسة حديثة

6

رياضة

5

وصفة صحية



اضطرابات الأكل: تعريفها، أنواعها الشائعة، مخاطرها، مسبباتها وطرق علاجها

فريق اعداد النشرة:
إدارة التوعية وتعزيز تغذية
المجتمع:

اضطرابات الأكل هي حالات سلوكية تتميز باضطراب حاد ومستمر في سلوكيات الأكل. ويمكن أن تكون تلك الحالات السلوكية خطيرة للغاية وتؤثر على الوظائف الجسدية والنفسية والاجتماعية. أسباب اضطرابات الأكل معقدة وتتضمن العديد من العوامل المختلفة التي يمكن أن تؤثر على بعضها البعض. بعض حالات اضطرابات الأكل الشائعة تشمل، فقدان الشهية العصبي والشره المرضي العصبي، والشره عند تناول الطعام، وغيرها ... نجد أن وسائل التواصل الاجتماعي تنشر بنشاط صورة النحافة كأحد المقومات الهامة للجمال، لذا أدت هذه الاتجاهات إلى التطور المستمر لاضطرابات الأكل بين الشباب والمراهقين. بناء على احصائيات منظمة الصحة العالمية أكثر من 70 مليون شخص حول العالم يعانون من أمراض اضطرابات الأكل. وأكثر الفئات العمرية عرضة للإصابة بهذه الاضطرابات هي الفئة العمرية من 12- 15 سنة. واتباع بعض الخطوات العملية لتغيير سلوكيات حالات اضطراب الأكل يمكن علاج تلك الحالات وتفادي مخاطرها.

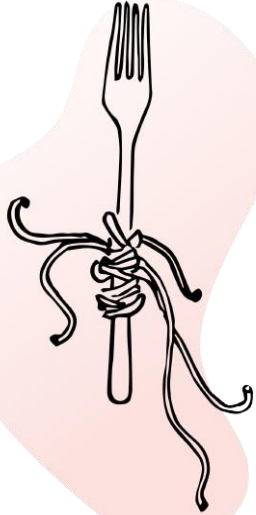
- د/ منى الصميحي
- أ. فاطمه آتش
- أ. حنان عباس
- أ. زينب دشتي

نريد أن نشارككم أكثر الموضوعات إثارة للاهتمام حول اضطرابات الأكل في هذا العدد من النشرة الدورية

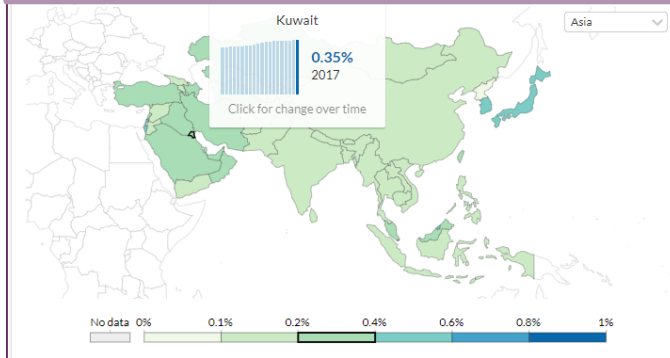


تعريف اضطرابات الأكل

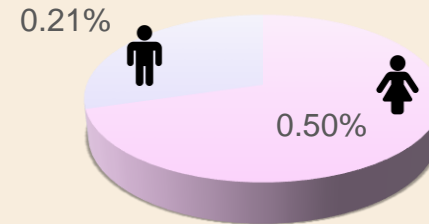
اضطرابات الأكل هي حالات ترتبط بالسلوكيات، حيث يبدأ الشخص بهوس تغيير نوعية وكمية الطعام المتناول أو وزن الجسم أو شكله، ويستمر هذا السلوك فترةً من الوقت مما يؤثر بشكل سلبي على الصحة ويؤدي إلى تطور عادات الأكل غير الصحية لمنع الاستفادة من الطعام المتناول مثل: التقيؤ المتعمد بعد تناول الطعام مباشرة أو استخدام المسهلات، بالإضافة إلى ذلك يمكن أن يؤثر هذا السلوك بشكل سلبي في تعاملات الشخص مع الآخرين وعلاقاته معهم والقدرة على أداء أعباء العمل أو الدراسة، ويمكن أن تسبب اضطرابات الأكل أيضاً مشاكل صحية إذا تركت دون علاج.



إصابات امراض اضطرابات الأكل في الكويت لعام 2017
Anorexia Nervosa & Bulimia Nervosa



احصائيات الكويت لنسب الإصابة
بأمراض اضطرابات الأكل لعام 2017



مؤشرات تدل على انك قد تعاني من امراض اضطرابات الأكل؟



هل تشعر بفقدان السيطرة عند تناول الطعام؟



هل زاد وزنك نتيجة تناول الطعام بكميات كبيرة؟



هل تتناول كميات كبيرة من الطعام مرة بالاسبوع او مرة بالشهر



هل تشعر بالحرج في الأنشطة الاجتماعية؟



هل دائماً تتناول كميات كبيرة من الطعام حتى عند عدم الشعور بالجوع؟



هل تشعر بعدم الراحة عند تناول الطعام؟



هل دائماً تتناول الطعام لوحدهك؟



هل تشعر بالذنب بعد تناول الطعام؟



هل تخبئ بعض أنواع الأطعمة أو تتناولها بالسر؟



هل تريد التوقف عن تناول الطعام لكنك لا تستطيع؟



هل تشعر بالحرج بعد تناول كميات كبيرة من الطعام؟



هل تتناول كميات كبيرة من الطعام عند الشعور بالضغوطات؟



أسباب اضطرابات الأكل



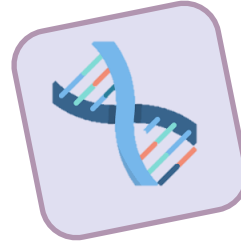
3- عوامل نفسية مثل:

الضغوطات النفسية، وتقدير الذات المنخفض وعدم الثقة بالنفس



2- عوامل اجتماعية مثل:

تأثير وسائل الاعلام والمجتمع بربط الشهرة والنجاح بالنحافة، والتتمر على شكل الجسم.



1- عوامل بيولوجية مثل:

التاريخ العائلي أو خلل في الهرمونات

أسباب اضطرابات الأكل معقدة وعادة ما تتضمن العديد من العوامل المختلفة ويمكن أن تؤثر على بعضها البعض في تطور مشاكل اضطرابات الأكل ومنها الأسباب التالية:

بعض حالات اضطرابات الأكل الشائعة ..



تصيب من؟

غالباً ما تصيب النساء في سن المراهقة والشباب.

فقدان الشهية العصبي
Anorexia Nervosa



الشهه المرضي العصبي
Bulimia Nervosa



شراهة الطعام
Binge eating disorder



ما هو؟

هو اضطراب في الأكل يقصد به تقييد الشهية او الحرمان من الأطعمة وقد يصل الى رفض الطعام كلياً أو التقيؤ بعد الأكل مباشرة وذلك لهوس خفض الوزن والوصول الى النحافة الشديدة بسبب الخوف من السمنة وعادةً المصاب بهذا الاضطراب يعاني من انخفاض شديد في وزن الجسم.

ما هي المضاعفات؟

عدم
انتظام
الدورة
الشهرية

سوء
التغذية

هشاشة
العظام

الأنيميا

ما هي أعراضه؟

الهوس المفرط بالنحافة، والخوف من السمنة أو زيادة الوزن.



اتباع أنظمة غذائية صارمة وممارسة تمارين رياضية قاسية.



تناول الطعام بشكل منفرد لتجنب الشعور بالحرج، العزلة وعدم الاهتمام بالأنشطة الاجتماعية.



التفكير الدائم في شكل الجسم والوزن وهوس حساب السعرات الحرارية.



ضعف الثقة بالنفس.



تقديم الأعدار لتجنب تناول الطعام.



ما هو؟

هو التهام كميات كبيرة من الطعام بوقت قصير تليها محاولة التخلص من السعرات الحرارية الزائدة بطريقة غير صحية وذلك عن طريق التقيؤ، وممارسة رياضة مفرطة، استخدام المليينات أو المسهلات. غالباً الشخص الذي يعاني من هذا الاضطراب يميل الى التذبذب في الوزن أو يعاني من زيادة الوزن أو السمنة.

ما هي المضاعفات؟

تلف
وتسوس
الأسنان

الجفاف

قرحة
المعدةعدم
انتظام
ضربات
القلب

ما هي أعراضه؟

تذبذب في الوزن (زيادة أو نقصان)

تورم حول الوجنتين والفك،
أو تلف في الأسنان.

الإحساس بالتعب وعدم النوم جيداً.



الانزعاج من أي تعليق مرتبط بالطعام أو الوزن.

التقيؤ أو استعمال المليينات أو قامعات
الشهية أو مدرات البول

تقديم الأعذار لتجنب تناول الطعام.



3 الشراهة عند تناول الطعام Binge eating disorder

ما هو؟

هو تناول كميات كبيرة من الطعام بشراهة حيث يشعر الشخص المصاب بعدم القدرة على التحكم في تناول الطعام فيتناول الطعام بسرعة أو حتى عند عدم الشعور بالجوع. لا يُتبع المصاب بهذا الاضطراب أي محاولات لموازنة الكميات الكبيرة المتناولة من الطعام، وذلك عن طريق تخليص الجسم منه. وهذا الاضطراب أكثر شيوعاً بين الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة.

ما هي المضاعفات؟

السمنة

ارتفاع
ضغط الدمأمراض
القلبمرض
السكر

ما هي أعراضه؟



تناول الطعام بكميات كبيرة في فترة قصيرة.



الشعور بعدم القدرة على التحكم بكمية الطعام.



تناول الطعام حتى الشعور بالامتلاء.



تناول الطعام بشكل منفرد لتجنب الشعور بالحرج.



الشعور بالاشمئزاز من الذات والاكنتاب بعد نوبة الإفراط في الأكل.



4 إدمان تناول الحلويات والسكريات

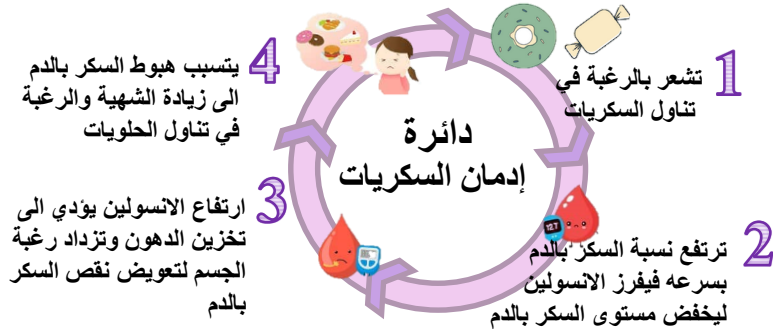
ما هي أعراض إدمان السكريات ؟

- **اشتهاة السكر:** التفكير بالسكريات بشكل كبير خاصة بعد تناول الطعام.
- **الميل للمشروبات الغازية:** تناولها بشكل أكثر من غيرها لأن مذاقها الحلو يشعرك بالسعادة، فتفضلها عن العصائر الطازجة الغير محلاة.
- **تقديم الأعدار لتناول السكر:** فيبدأ الشخص في قول مبررات تجعله يتناول السكر، مثل قول أن السكريات تجعله أكثر نشاطاً وطاقة، أو أنه يجب تناول قطعة من الحلو ليشعر بالسعادة والحماس للعمل.
- **تناول الكثير من السكريات عندما تكون بمفردك:** تجدها فرصة مثالية لتقوم بهذا الفعل الذي يشبع رغبتك، ولا تتردد في تناول كميات كبيرة لأنه لا يتواجد معك من يلومك على هذا الفعل، بل وتعتبره أمر سري أيضاً.

يميل بعض الأشخاص إلى تناول السكريات بشكل مفرط، فلا يمكن أن يمر يوماً دون تذوق قطعة من الحلو، فبمجرد التفكير فيها، يشعر بجاذبية إليها لا يمكن مقاومتها ويسرع لإحضارها وقد يتحول الأمر إلى إدمان، مما يسبب ضرراً على الصحة.

ما هي أسباب إدمان السكريات ؟

الاعتیاد علیها منذ الصغر

تفضیل مذاق
السكرياتحاجة الدماغ
الى السكرالشعور
بالجوع بين
الوجبات

خطوات لتقليل الشراهة في تناول السكريات

لا تضع الأطعمة العالية بالسكريات أمام عينيك

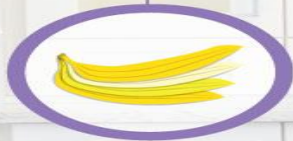


غير عاداتك ببطيء وليس بشكل مفاجئ

قلل من التوتر الذي قد يدفعك الى الاكثار من تناول السكريات



استبدل الأطعمة العالية بالسكر باختيارات صحية مثل الفاكهة



تناول وجبات خفيفة خلال اليوم للحفاظ على مستوى السكر بالدم

ابتعد عن المحليات الصناعية

تناول كمية كافية من البروتين لزيادة الشبع لأطول فترة ممكنة



أكثر من شرب الماء



الخرافة

اضطرابات الأكل ليست مرض خطير
فهي خيار صحي لنمط الحياة.



الحقيقة

تعتبر اضطرابات الأكل من الأمراض النفسية الخطيرة
التي تهدد صحة المصاب ومن المحتمل أن تؤدي إلى
الموت.
يعاني الشخص المصاب من اضطرابات شديدة في السلوك
فيما يتعلق بالأكل وممارسة الرياضة مما يؤدي إلى إيذاء
النفس بسبب أفكاره وعواطفه.

الخرافة

اتباع نظام غذائي هو جزء طبيعي من حياتنا.



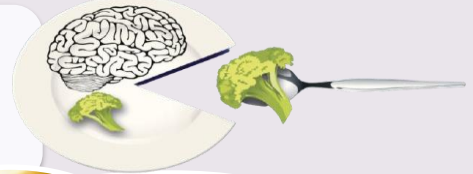
الحقيقة

تحدث اضطرابات الأكل بشكل شبه دائم عند الأشخاص
المهوسون بالأنظمة الغذائية والخوف من مشاكل صحية
أخرى بما في ذلك الاكتئاب، القلق ومشاكل التغذية
والتمثيل الغذائي وزيادة الوزن على عكس توقعات
الشخص المصاب.



أغذية تساعد على تحسين الحالة النفسية

عند الشعور بالإحباط قد يكون اللجوء إلى الطعام فكرة مغرية لرفع المعنويات. ولكن الأطعمة الغنية بالسكريات والسرعات الحرارية العالية التي قد يلجأ إليها الكثير من الناس لها عواقب سلبية. وبالمقابل فإن بعض الأطعمة يمكنها تحسين صحة الدماغ وتغيير المزاج إلى الأفضل.



الموز

غني بفيتامين ب 6 الذي يساعد على توليف الناقلات العصبية المحسنة للمزاج من قبل السيروتونين.



الشوكولاتة الداكنة

غنية بالفلافينويدات التي تعزز تدفق الدم إلى الدماغ و بالتالي تعدل المزاج.



الأسماك الدهنية

غنية بالأحماض الدهنية أوميغا 3 المهمة لصحة الدماغ و بالتالي تحسن حالة الاكتئاب.



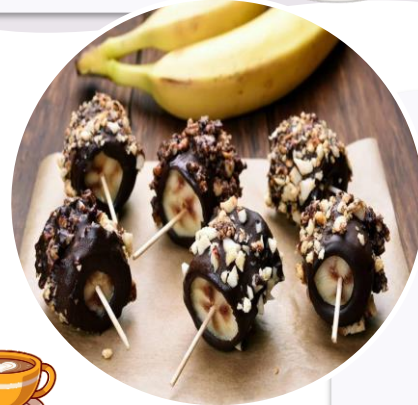
المكسرات

غنية بحمض التربتوفان وهو حمض أميني مسؤول عن إنتاج السيروتونين المعدل للمزاج.



التوت

غني بمضادات الأكسدة ومركبات الفينولات التي تساهم في تعديل المزاج.



موز بالشوكولاتة الداكنة واللوز

قادير:

شوكولاتة داكنة 75%

موز

لوز مجروش

طريقة:

1. يذوب الشوكولاتة في حمام مائي .
2. يقطع الموز بالحجم المناسب.
3. يغمس قطع الموز بالشوكولاتة الذائبة.
4. يزين باللوز المجروش.
5. يوضع بالتلاجة ويقدم بارد.



الرياضة سعادة



تحسين المزاج والحد من المشاعر
السلبية المصاحبة للاكتئاب



الحد من القلق والتوتر



تعزيز وظائف الدماغ و تحسين
القدرة على التركيز



النظرة الإيجابية للذات وزيادة الثقة
نتيجة تحسن اللياقة البدنية



تحسن العلاقات الاجتماعية من خلال
التعرف على ناس جدد أثناء الرياضة



الحد من مشكلات النوم

ممارسة الرياضة بانتظام تزيد من إفراز
هرمون الاندروفين المسؤول عن تعزيز
مشاعر السعادة للفرد...
ومن فوائدها أيضا تحسين الحالة النفسية
وتحد من تأثير ضغوطات الحياة ...



من أهم الرياضات ... التي تجلب السعادة

المشي ...

يمد الجسم بالقوة والطاقة اللازمة خاصة إذا كانت في الصباح الباكر



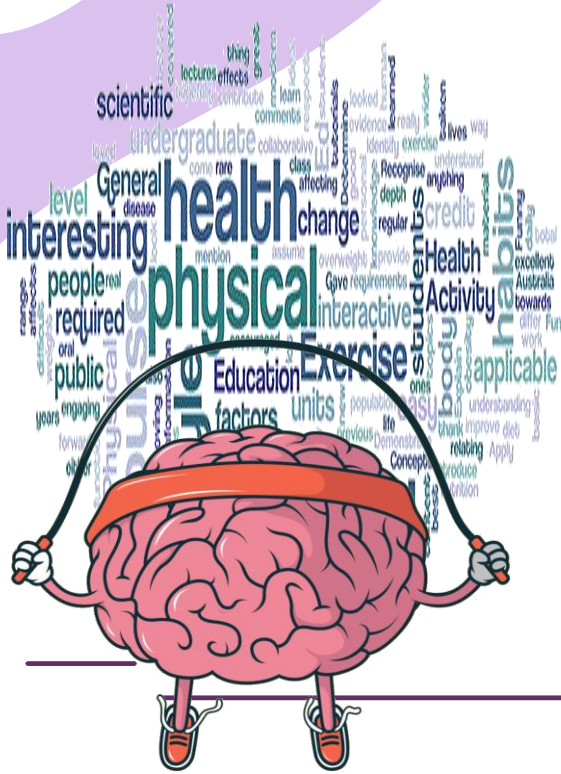
اليوغا ...

تنمي العقل والروح والجسد من خلال المساعدة على التركيز والاسترخاء والتفكير بشكل ايجابي



السباحة ...

تعمل على تقوية وتنمية عضلات الجسم مما يساعد في امداد الجسم بالقوة والحيوية بالإضافة الى تحسين الحالة النفسية لأنها تساعد على تفريغ الطاقة السلبية



تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على السلوكيات الغذائية لدى المراهقين!

حذرت دراسة أميركية، نشرت في الدورية الدولية لاضطرابات التغذية، من مخاطر الاستخدام غير الآمن لوسائل التواصل الاجتماعي، ربطت الدراسة بين زيادة استخدامها من قبل المراهقين وإصابتهم باضطرابات في سلوكيات تناولهم للطعام. شملت الدراسة 996 مراهقاً بالصف السابع والثامن متوسط أعمارهم 13 عاماً، حيث وجهت لهم أسئلة حول استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي المختلفة، بالإضافة إلى معلومات لتحديد سلوكياتهم الغذائية ومدى قلقهم بشأن أوزانهم وشكلهم ونوبات الشراهة أو تفويت بعض الوجبات لديهم وإن كانوا يمارسون تمارين رياضية قاسية أم لا.

**نصيحة:**

قد يؤثر سوء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على المراهقين عن طريق مقارنة أنفسهم بأقرانهم وبالآخرين، وخاصة فيما يتعلق بالمظهر في سن يكون فيه المراهق سريع التأثر بأقرانه. لذلك من المهم أن يطلب الآباء المساعدة من المختصين في حال ظهور علامات تدل على اضطرابات في سلوكيات ابناءهم الغذائية.

النتائج التي توصلت اليها الدراسة:

- زيادة احتمالات إصابة المراهقين المستخدمين لوسائل التواصل الاجتماعي لاضطرابات السلوكيات الغذائية مقارنة بأقرانهم الذين لم يكن لديهم حسابات على مواقع التواصل الاجتماعي.
- كلما زاد عدد حسابات التواصل الاجتماعي التي يمتلكها المراهق ارتفع لديه معدل تكرار حدوث اضطرابات السلوكيات الغذائية.
- 51.7% من الفتيات عانين من اضطراب واحد على الأقل في سلوكيات تناول الطعام، وذلك مقابل نسبة بلغت 45% من الفتيان، حيث كانت أكثر السلوكيات شيوعاً هي ممارسة التمارين الرياضية الصارمة وتخطي وجبات الطعام.

المصادر

SOURCE: [bit.ly/2qPWorX](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/eat.23198) International Journal of Eating Disorders, online December 3, 2019.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/eat.23198>



1807770



PAFN_KW

خطوات عملية لتغيير سلوكيات حالات اضطراب الأكل

6 اشرب الماء قبل الأكل

7 ابتعد عن المشتتات أثناء تناول الطعام

8 استبدل المشروبات الغازية بالعصائر الطبيعية

9 قلل قلقك

10 راقب سكر الدم

1 استمتع بجمال ألوان طعامك

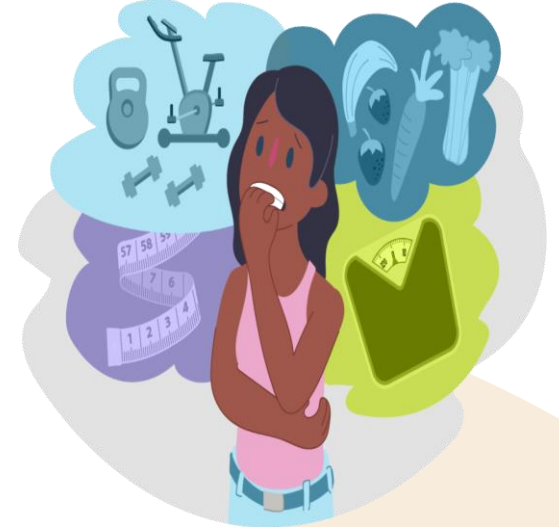
2 غير بيئة مكان تناول الطعام

3 ضع طعامك بطبق أصغر

4 اتبع نظام غذائي متوازن

5 امضغ الطعام جيدا

11 مارس الرياضة واليوغا



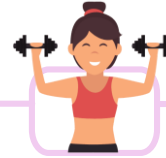
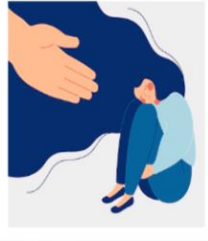
نصائح عامة لمساعدة المصابين باضطرابات الأكل

تجنب التحدث أمام المصاب عن الأنظمة
الغذائية الخاصة بخسارة الوزن

أظهر محبتك ودعمك للمصاب واستمع
إليه دون إصدار الأحكام عليه

لا تتجادل مع المصاب حول أعراضه
حتى لا تزيد حداثها

لا تجبر المصاب على تناول الطعام أو
الامتناع عنه لأن لاضطرابات الأكل أبعادا
نفسية أيضا



زد معرفتك باضطرابات الأكل لكي تقدم
الدعم للمصاب بشكل أفضل وتدرك
الأعراض وتتعامل معها بطريقة صحيحة

كن قدوة جيدة للمصاب بتناول الطعام
الصحي وممارسة الرياضة وعدم ذكر
تعليقات سلبية حول شكل جسمك

تحدث مع المصاب بهدوء حول مشكلته
واسمح له بالتعبير عما يشعر بالقلق

شجع المصاب على طلب المساعدة من
المختصين





الهيئة العامة للغذاء والتغذية
PUBLIC AUTHORITY FOR FOOD AND NUTRITION
P . A . F . N



1807770 _____ PAFN_KW
