

## تغيرات الشهية للطعام

### جرب الخطوات التالية لتسهيل عملية الأكل:

#### حدد مواعيد وأنظمة لتناول الطعام.

- تناول القليل من الطعام حتى إن لم تكن تشعر بالجوع.
- قد يساعدك على أن تتناول خمس أو ست وجبات صغيرة في اليوم بدلاً من تناول ثلاث وجبات كبيرة.
- جرب أنواعاً جديدة من الطعام لتساعدك على الحفاظ على اهتمامك بالطعام.
- تناول الطعام مع الأهل أو الأصدقاء، أو شاهد التلفاز في أثناء تناول الطعام.
- اختر الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية أو البروتينات مثل المدرجة في القائمة على خلفية هذه الصفحة.
- اسأل طبيبك أو ممرضتك عن التوابل التي تحسن من مذاق الطعام.
- إذا كان مذاق الطعام يشبه المعادن، فتناول الطعام بشوكة أو ملعقة بلاستيكية.

#### كن نشطاً

- قد يساعدك النشاط على الشعور بالجوع.
- تمش قليلاً كل يوم.
- تحدث مع الطبيب أو الممرضة عن التمارين الرياضية التي قد تساعدك.

#### تناول السوائل

- إن الحصول على قدر كاف من السوائل أمر مهم للغاية، ولكن لا تتناول الكثير من السوائل خلال تناول الطعام.
- تناول العصائر الممزوجة باللبن أو الحساء سهلة البلع.
- راقب الكميات التي تأكلها وتشربها كل يوم. ومن ثم تحدث مع طبيبك أو ممرضتك لتعرف ما إذا كنت تتناول قدرًا كافيًا من الطعام والشراب.



"قد لا أشعر بالجوع لأيام طويلة. وقد وجدت أنه من الأسهل أن أتناول خمس وجبات كل يوم بدلاً من تناول ثلاث وجبات كبيرة. أخبرتني ممرضتي عن بعض الأطعمة التي من شأنها مساعدتي على الحفاظ على قوتي".

#### ما تغيرات الشهية للطعام؟

هناك نوعان شائعان من التغيرات قد تلاحظهما وهما الشعور بأنك غير جائع أو أن مذاق بعض الأطعمة قد تغير.

- تناول القدر الكافي من الطعام الذي يساعدك على الحفاظ على قوتك.
- أخبر طبيبك أو ممرضتك إذا ما بدأت في فقدان الوزن.

## احتفظ بهذه القائمة على باب ثلاجتك

تناول الكثير من الأطعمة التالية الغنية بالسعرات الحرارية والبروتينات

الإضافات	الحلويات	الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة	المشروبات	الحساء
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الزبد أو السمن أو الزيت المضاف للطعام.</li> <li>• الجبن الأبيض أو الجبن الكريمي أو الكريمة الحمضية.</li> <li>• بعض بدائل الطعام السائلة.</li> <li>• زبدة الفول السوداني.</li> <li>• مسحوق الحليب مضاف إلى الطعام.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الكاسترد.</li> <li>• المثلجات.</li> <li>• فطائر المافن.</li> <li>• البودينج.</li> <li>• الزبادي (سادة أو بالفانيليا).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الدجاج.</li> <li>• العدس والفاصوليا (مثل الأسود أو الكبدي أو المنقط أو الأحمر).</li> <li>• البيض.</li> <li>• الأسماك.</li> <li>• المكسرات والحبوب وصدأ الحنطة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بعض مشروبات الإفطار سريعة التحضير.</li> <li>• العصائر الممزوجة باللبن.</li> <li>• لبن كامل الدسم.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• حساء الكريمة</li> <li>• حساء العدس والفاصوليا (مثل الأسود أو الكبدي أو المنقط أو الأحمر).</li> </ul> 
<p>اسأل طبيبك أو ممرضتك عن الأطعمة والمشروبات التي تناسبك.</p>				

### أسئلة لتطرحها على طبيبك أو ممرضتك:

١. ما المشكلات التي يجب أن أتصل بك حال حدوثها؟
٢. ما الأطعمة التي يجب أن أتناولها؟
٣. هل توجد أية مشروبات غنية بالبروتينات أو الفيتامينات التي قد تساعدني؟
٤. ما كمية الماء أو غيره من السوائل التي يجب أن أتناولها كل يوم؟
٥. ما التمارين الرياضية التي ستساعدني على استعادة شهيتي للطعام؟

