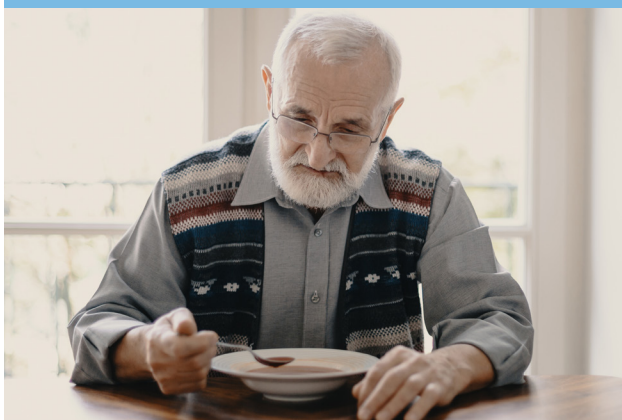




مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

# مشاكل المضغ والبلع لدى كبار السن

(قسم الرعاية الصحية المنزلية / خدمات التغذية العلاجية)



# التعريف

ضعف القدرة على الأكل: صعوبة في المضغ أو البلع، ضعف صحة الأسنان، أو محدودية القدرة على التعامل مع أدوات المائدة



# الأسباب

قد تؤدي الأسنان المترهلة، عدم ملائمة أطعم الأسنان أو قلة إفراز اللعاب إلى الشعور بعدم الراحة أو الصعوبات في المضغ



# الأعراض

- صعوبة في المضغ والبلع بسبب فقدان الأسنان او وجود
- صعوبة في فتح وإغلاق الفم
- وجود الالتهابات مثل التهابات اللثة قد تسبب صعوبة في البلع والألم
- الشيخوخة العامة مع تقدم العمر يمكن أن تؤدي إلى ضعف العضلات وفقدان المرونة في الجهاز الهضمي
- السعال أو التقيؤ عند البلع



## نصائح وارشادات غذائية للعناية بمشاكل المضغ والبلع:

- امضغ جميع الأطعمة ببطء وبشكل كامل حتى تصبح كالبطاطس المهروسة. كلما قمت بمضغ طعامك ، كان هضم الطعام أسهل.
- تجنب الأطعمة الصلبة والجافة التي يصعب مضغها مثل البسكويت وتناول الأطعمة الرطبة مثل الزبادي والعصائر
- حاول تناول وجبات الطعام على فترات منتظمة، أي تناول الطعام كل ٢-٣ ساعات. كما يجب تناول ٣ وجبات على الأقل يوميًا.
- اشرب ما لا يقل عن لترين من الماء يوميا يساعد على البلع ويمنع جفاف الفم.
- اختر الطعام ذو القوام المناسب وحاول تغيير قوام الاكل الصلب الى القوام اللين أو السائل.
- قم بطهي الطعام جيدًا حتى يصبح طريًا، او أضف الصلصات أو النكهات الطبيعية مثل الطماطم أو الأعشاب والليمون وغيرها....
- قم بزيارة أطباء الأسنان بانتظام وارتداء أطقم أسنان مناسبة.

## أمثلة عن مجموعات الغذاء

- الفول، المعكرونة، دقيق الشوفان، إلخ.
- الخضار اليقطين، القرع ، السبانخ ، الطماطم ، إلخ.
- فواكه موز ، بابايا ، عنب ، إلخ.
- اللحوم والأسماك والبيض وبدائلها اللحوم المفرومة والأسماك والبيض والتوفو ( جينة فول الصويا)، إلخ.
- الحليب وبدائل الحليب والجبن
- قم بتقطيع الطعام طحنه، أو تعديل نسيجه عن طريق الهرس باستخدام الخلاطات قبل الأكل

تذكر أن هذه النصائح تعتمد على الوضع الفردي لكل شخص، وقد تحتاج إلى تكييفها وفقًا لاحتياجاتك وتحدياتك الخاصة فيما يتعلق بمشاكل المضغ والبلع





## نظام غذائي لكبار السن الذين يعانون من مشاكل المضغ و البلع (١٥٠٠ سعرة حراري)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• مجموعة الحليب : ١ كوب حليب أو زبادي قليل الدسم</li> <li>• مجموعة النشويات : ١ شريحة توست أبيض أو ½ صمونة أو ¼ رغيف أبيض (ما يعادل ٣٠ جرام) أو ٤/٣ كوب كورن فليكس</li> <li>• مجموعة البروتين : بيضة أو مليت أو مخفوقة أو ٣٠ جرام جبنة قليلة الدسم وقليل الملح (فيتا أو قريش) أو ملعقتين لبنة قليلة الدسم</li> <li>• مجموعة الخضار : ١ كوب سلطة مبشورة ( خيار/ جزر/ خس)</li> </ul>	<p><b>الإفطار</b> ٨ - ٦ صباحاً</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مجموعة النشويات : ١ شريحة توست أبيض أو ½ صمونة أو ¼ رغيف أبيض</li> <li>• مجموعة البروتين : ٣٠ جرام جبنة قليلة الدسم وقليل الملح (فيتا أو قريش) أو ملعقتين لبنة قليلة الدسم</li> <li>• مجموعة الفواكه : حبة تفاح أو كمثرى مبشورة بدون القشر , ١% كوب فراولة مهروسة , حبة موز متوسطة</li> </ul>	<p><b>وجبة خفيفة</b> ١٠ صباحاً</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مجموعة النشويات : ١ كوب أرز أبيض مطحون أو معكرونة بيضاء مسلوقة أو ١,٥ كوب بطاطس مهروسة</li> <li>• مجموعة البروتين : ٦٠ جرام من الدجاج أو اللحم أو سمك ( جميع اللحوم يجب أن تكون مقطعة قطع صغيرة جدا ومضاف اليها الصوص ليسهل بلعها)</li> <li>• مجموعة الخضار : ١ كوب خضار مسلوقة ومهروسة ( كوسا/ جزر/ قرع/ ثمنندر)</li> <li>• مجموعة الدهون : ملعقة صغيرة زيت الزيتون أو ملعقتين كبيرتين أفوكادو.</li> </ul>	<p><b>الغداء</b> ١ - ٣ مساءً</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مجموعة الفواكه : حبة تفاح أو كمثرى مبشورة بدون القشر , ¼ كوب فراولة مهروسة , حبة موز متوسطة , ٢/١ حبة مانجو متوسطة</li> </ul>	<p><b>وجبة خفيفة</b> ٥ مساءً</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مجموعة النشويات : ١ شريحة توست أبيض أو ½ صمونة أو ¼ رغيف أبيض (ما يعادل ٣٠ جرام) أو ٢/١ كوب بطاطس مهروسة</li> <li>• مجموعة البروتين : ٤٥ جرام جبنة قليلة الدسم أو ٣ ملاعق لبنة قليلة الدسم</li> <li>• مجموعة الخضار : ١ كوب سلطة مبشورة ( خيار/ جزر/ خس)</li> <li>• مجموعة الدهون : ملعقة صغيرة زيت الزيتون أو ملعقتين كبيرتين أفوكادو.</li> </ul>	<p><b>العشاء</b> ٧ - ٩ مساءً</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مجموعة الحليب : ١ كوب حليب أو زبادي قليل الدسم</li> </ul>	<p><b>وجبة خفيفة</b> ١٠ مساءً</p>



