



Liverpool University Hospitals

NHS Foundation Trust

معلومات المريض

النظام الغذائي الآمن - دليل للمرضى الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة

العلاجات - قسم التغذية

الاسم: التاريخ:

اختصاصي التغذية:

مقدمة

إذا ضعف جهاز المناعة لديك، فأنت معرض لخطر الإصابة بأنواع معينة من العدوى. يحتوي العديد من الأطعمة التي نتناولها على كميات صغيرة من البكتيريا أو الفطريات، ولا يمثل ذلك مشكلة بالنسبة إلى معظم الناس.

لكن إذا كنت تعاني من نقص المناعة، فقد تكون هذه الأطعمة مضرّة وقد تؤدي إلى الإصابة بالعدوى. ومع ذلك، لا يوجد سبب يمنعك من الاستمرار في الاستمتاع بالطعام والحفاظ على نظام غذائي صحي أثناء تلقيك العلاج.

يمكن أن تختلف أعراض التسمم الغذائي، ولكنها قد تشمل أعراضًا خفيفة تشبه أعراض الإنفلونزا، مثل الصداع، وارتفاع درجة الحرارة، والتهاب الحلق، أو القيء والإسهال. خلال فترات الإسهال والقيء، قد لا تتمكن من الشرب حتى السوائل المستهدفة للحفاظ على الترطيب أو قد لا يتم امتصاص الدواء الأساسي. قد يؤدي هذا إلى الجفاف وربما خطر رفض الجسم للعضو.

تهدف هذه الإرشادات إلى مساعدتك على تقليل مخاطر الإصابة بالعدوى التي تنتقل عن طريق الطعام من خلال تقديم قائمة بالأطعمة عالية الخطورة والتي من الأفضل تجنبها. الأطعمة الأخرى التي لم يتم سردها آمنة بشكل عام طالما أعدت بنظافة غذائية جيدة.

إرشادات عامة

توصي وكالة المعايير الغذائية (FSA) باتباع النموذج القياسي للنظافة الجيدة (4Cs of good hygiene):

- 1) اغسل يديك بشكل صحيح وحافظ عليها نظيفة.
- 2) قم بطهي الطعام بشكل صحيح.
- 3) قم بتبريد الطعام بشكل صحيح.
- 4) تجنب تلوث الطعام من البيئة المحيطة.

النظافة

- اغسل يديك جيدًا بالماء الساخن والصابون قبل تناول الطعام وبعده، خاصةً الطعام النيئ.
- نظف مناديل الصحون ومناشف الشاي وغيرها بانتظام واغسلها في درجة حرارة 60 درجة مئوية. استخدم منشفة يد منفصلة أو ورق مطبخ لتجفيف يديك.
- حافظ على نظافة المطبخ. تأكد من تنظيف أسطح المطبخ، وألواح التقطيع، والأواني جيدًا بالماء الساخن والصابون.

الطهي

- يقتل الطهي الجيد البكتيريا الضارة في الطعام؛ لذا من المهم التأكد من طهي الطعام بشكل صحيح.
- يجب طهي اللحوم والدواجن جيدًا حتى تنضج من جميع الاتجاهات، ولا يصبح اللحم ورديًا وتسيل العصائر صافية.
- تناول الأطعمة المطبوخة في غضون ساعة من الطهي أو التسخين.
- احتفظ بالكميات المتبقية في الثلاجة المخزنة في حاويات محكمة الغلق وتناولها في غضون يومين.
- اتبع دائمًا تعليمات الطهي أو إعادة التسخين الموجودة على ملصق الطعام.
- تزيد حفلات الشواء من خطر الإصابة بالأمراض المنقولة بالغذاء عند تناول اللحوم أو الدواجن غير المطهية جيدًا. توصي وكالة المعايير الغذائية بطهي اللحوم أو الدواجن مسبقًا في الفرن أولاً، ثم الانتهاء من الشواء للحصول على نكهة.

التبريد

- يساعد تبريد الطعام بشكل صحيح على منع نمو البكتيريا الضارة.
- احتفظ بالثلاجات والمجمدات في درجة الحرارة الصحيحة.
- في الثلاجة بين 0-5 درجات مئوية، أو في المجمد (الفريزر) -18 درجة مئوية.
- يجب تناول الطعام البارد خلال أربع ساعات من تحضيره ما لم يتم حفظه في الثلاجة.
- عند التسوق، اشترِ الأطعمة المجمدة/المبردة أخيرًا واحفظها في الثلاجة أو الفريزر في أسرع وقت ممكن.
- لا تترك الأطعمة المعلبة مفتوحة. يُحفظ في حاويات محكمة الإغلاق ويُحفظ في الثلاجة.
- قم بإذابة الأطعمة المجمدة في الثلاجة أو الميكروويف.
- احتفظ بالطعام المبرد بعيدًا عن الثلاجة لأقصر وقت ممكن أثناء التحضير.

تجنب انتقال التلوث

- يحدث التلوث المتبادل عندما تنتشر البكتيريا بين الطعام، أو الأسطح، أو المعدات.
- قم بتنظيف وتطهير أسطح العمل وألواح التقطيع والمعدات جيدًا. نظف قبل وبعد تحضير الأطعمة، وخاصة الأطعمة النيئة.
- احتفظ باللحوم والأسماك النيئة في قاع الثلاجة.
- افصل الأطعمة النيئة مثل الدواجن، واللحوم، والأسماك، وضعها في أكياس منفصلة بعيدًا عن الأطعمة الأخرى.
- لا تغسل الدواجن النيئة تحت الحنفية؛ لأن ذلك قد ينشر البكتيريا الضارة حول الحوض وأسطح العمل؛ اتركه غير مغسول وقم بطهي اللحم جيدًا - فهذا سيقضي على أي بكتيريا ضارة.

	الأطعمة عالية الخطورة - يجب تجنبها	بدائل أكثر أمانًا
اللحوم والدواجن	اللحوم الباردة اشترِ دجاجًا ولحمًا معديًا للشواء، وباتيه الخضراوات باللحوم، أو الدواجن النيئة لحم مقعد - سلامي، هام مقعد، كوريزو وبيبروني	لحم مطبوخ ومعياً مسبقاً، ودجاج مُعلب مطبوخ منزلياً اللحوم/الدواجن المطبوخة جيداً - اللحوم المقددة المطبوخة جيداً
الأسماك والمحار	الأسماك النيئة أو غير المطبوخة جيداً، والمحار، والساشيمي، والمحار، والكافيار السّمك المدخن، أو المحار البارد، والجاهز للأكل	أسماك ومحار مطبوخة جيداً الأسماك المعلية، على سبيل المثال التونة، والسلمون، والسردين باتيه السمك المعلب أسماك مدخنة معبأة بتفريغ الضغط (لكن ليس قواقع مجمدة) روبان مطبوخ جيداً (على سبيل المثال في الكاربي)
البيض	البيض النيئ وغير المطبوخ الأطباق التي تحتوي على البيض النيئ أو المطبوخ قليلاً، على سبيل المثال مايونيز محلي الصنع، وشراب البيض، والسوفليه، والميرينغ الطري، والآيس كريم محلي الصنع، والموس، وصلصة الهولنديز كعكة نينة أو خليط البسكويت	استخدم البيض المختوم واطبخه جيداً المايونيز الذي يتم شراؤه من المتجر - آيس كريم يتم شراؤه من المتاجر المنتجات التي تستخدم البيض المبستر أو سائل البيض المبستر
الحليب ومنتجاته	جميع الحليب غير المبستر، ويشمل ذلك حليب البقر، وحليب الأغنام، والماعز، وفول الصويا، والأرز، والشوفان، والحليب المشتق من الجوز، ومنتجات الألبان الأخرى (يجب أن يذكر الملصق ما إذا كان قد تم تعقيمه) آيس كريم مخفوق من العربات أو الماكينات آيس كريم منزلي مع بيض نيئ كريمة وكريمة غير مبسترة في كعك كريمي	حليب مبستر ومعالج بدرجة حرارة عالية ومعقم أوعية من الآيس كريم أو الزبادي المجمد، أو ألواح ملفوفة، أو مصاصات آيس كريم محلي الصنع باستخدام بدل البيض المبستر كعك كريمة مبستر أو معالج بدرجة حرارة عالية، كعكات كريمة مجمدة

الأطعمة عالية الخطورة - يجب تجنبها	بدائل أكثر أماناً	
الزبادي البروبيوتيك أو زبادي حيوي- أونكن، يو فالي، راشيل، أكتيفيا لين رايب بروبيوتيك على سبيل المثال ياكولت، أكتيميل، سوبر ماركت حصة كبيرة من الزبادي	الزبادي المبستر أو الزبادي الطازج، بما في ذلك الزبادي العادي/الطبيعي، والقشدة الحامضة، والزبادي اليوناني، والفاكهة زبادي البروبيوتيك - العلب الفردية الصغيرة	الزبادي
جبن ديلي كونتر جبن طري غير مبستر، جبن طري غير مبستر ناضج - جبن بري، جبن كامامبير وجبن ماعز جبن أزرق- جبن دنماركي أزرق، جورجونزولا، دولسلالات، روكفود، ستيلتون	جبن معبأ جبن طري غير مبستر - مطبوخ جيداً الجبن الطري العفن- مطبوخ جيداً الجبن الأزرق إذا تم طهيه حتى يسخن جبن طري مبستر، على سبيل المثال جبنة موتزاريلا، وجبنة فيتا، وجبن ماعز صلب، وحلومي، وجبنة قريش جبن طري معالج - ديريلي، البقرة الضاحكة، فيلادلفيا الجبن الصلب على سبيل المثال الشيدر، ريد ليستر، إيدام، جودة، بارميزان	الجبن
فواكه وخضراوات غير مغسولة وبذور نيئة عصائر الفاكهة والعصائر غير المبسترة سلطات وسلطات معبأة مسبقاً من متجر أطعمة لذيذة	فاكهة وخضراوات مغسولة بذور مطبوخة جيداً عصائر الفاكهة المبسترة سلطة مكونة من الخس المغسول	الفواكه، والخضراوات، والسلطة

يجب تجنب تناول المكسرات النيئة وغير المقشرة. تحتاج المكسرات إلى التحميص قبل تناولها.

لا ينصح بالفلفل الخام والأعشاب والتوابل، فهذه أكثر أماناً عند إضافتها أثناء الطهي.

يجب تجنب المياه المعدنية المعبأة والمياه من مبردات المياه ونوافير المياه؛ لأنها تحتوي بشكل عام على بكتيريا وشوائب أكثر من مياه الصنبور.

يجب تجنب تناول العسل غير المبستر أو قرص العسل.

تناول الطعام بالخارج

يجب تجنب تناول الطعام أو تناول الوجبات السريعة في غضون 6-8 أسابيع الأولى بعد الزرع. بعد هذه الفترة، يمكن الاستمتاع بتناول الطعام في الخارج باتباع المبادئ الأساسية الموضحة أدناه:

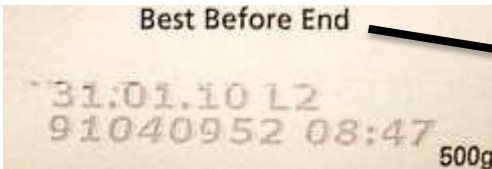
- ابحث عن تصنيف النظافة للوجبات السريعة والمطاعم على موقع وكالة المعايير الغذائية أو قم بتنزيل التطبيق المجاني على هاتفك الذكي أو جهازك اللوحي. اختر أياً منها بتقييم من أربعة أو خمسة.
- تجنب تناول الأطعمة من البوفيهات، وحانات السلطة، والباعة الجائلين، وطاولات الأطعمة الجاهزة.
- تأكد من أن الطعام ساخن طوال الوقت، ولا تأكل الطعام الذي كان جالساً تحت مصابيح الحرارة.
- اختر اللحم "المطهو جيداً".

فهم الاستخدام حسب التواريخ



يظهر الاستخدام حسب التواريخ على
الأطعمة الطازجة التي تنتهي
صلاحيتها بسرعة.

قد يكون من الخطر تناول الأطعمة بعد
هذه النقطة.



يُظهر التمر الأفضل قبل الموعد كم من الوقت
سيبقى الطعام بالجودة المرغوبة.

يُنصح باستهلاك المنتج في غضون أيام قليلة لتقليل
مخاطر الإصابة بالأمراض التي تنقلها الأغذية.

الأكل في الخارج

من المستحسن أن يناقش المسافرون إلى الخارج هذا الأمر مع فريق الزرع الخاص بهم مسبقًا. ستقلل النصائح التالية من خطر الإصابة بالتسمم الغذائي. ستساعد هذه النصائح في تقليل خطر الإصابة بالتسمم الغذائي:

المشروبات

- تجنب ماء الصنبور، والتلج، والمشروبات المصنوعة من ماء الصنبور وعصير الفاكهة الطازج.
- اشرب المشروبات المعبأة والمعالجة.
- قم بغلي ماء الصنبور إذا كان سيتم استخدامه.

الطعام

- يجب تقديم الطعام ساخنًا.
- تجنب أي أطعمة تم غسلها في ماء الصنبور مثل السلطات والفواكه.
- اختر الخضراوات والفاكهة التي يمكن تقشيرها.

ملاحظاتك

ملاحظاتك مهمة بالنسبة إلينا وتساعدنا على التأثير في الرعاية في المستقبل.

بعد خروجك من المستشفى أو الحضور في موعدك في العيادة الخارجية، ستتلقى رسالة نصية تسألك عما إذا كنت ستوصي بخدمتنا للآخرين. يرجى أخذ الوقت الكافي للرد على الرسائل النصية، فلن يتم تحصيل رسوم منك مقابل النص ويمكنك إلغاء الاشتراك في أي وقت. تعاونك موضع تقدير كبير لنا.

معلومات إضافية قسم التغذية

الهاتف: **0151 706 3005** (اختصاصيو التغذية لمرضى الكلى)

رقم الهاتف النصي: **18001 0151 706 3005** البريد

الإلكتروني **l renaldietitians@liverpoolft.nhs.uk**

يرجى إدراج اسم اختصاصي التغذية الخاص بك في مربع الموضوع في البريد الإلكتروني

مواقع الويب المفيدة

وكالة المعايير الغذائية - **www.food.gov.uk** محاربة سرطان الدم -

www.bloodwise.org.uk

الرابطة الوطنية لمرضى الكلى - **www.kidney.org.uk/kpa**

المؤلف: اختصاصيو التغذية لمرضى الكلى، تاريخ

المراجعة: مايو 2024

All Trust approved information is available on request in alternative formats, including other languages, easy read, large print, audio, Braille, moon and electronically.

يمكن توفير جميع المعلومات المتعلقة بالمرضى الموافق عليهم من قبل انتمان المستشفى عند الطلب بصيغ أخرى، بما في ذلك لغات أخرى وبطرق تسهل قراءتها وبالحروف الطباعة الكبيرة وبالصوت وبطريقة برايل للمكفوفين وبطريقة مرن والإلكترونياً.

所有經信托基金批准的患者資訊均可以其它格式提供，包括其它語言、易讀閱讀軟件、大字

體、音頻、盲文、穆恩體 (Moon) 盲文和電子格式，敬請索取。

در صورت تمایل میتوانید کلیه اطلاعات تصویب شده توسط اتحادیه در رابطه با بیماران را به اشکال مختلف در دسترس داشته باشید، از جمله به زبانهای دیگر، به زبان ساده، چاپ درشت، صوت، خط مخصوص کران، مرن و بصورت روی خطی موجود است.

زانیاری پینومیدار بهو نهخوشانهی له لایمن تراستموه پهمند کران، نهگمر ناوا یکریت له فورماتهکائی تردا بریتی له زمانهکائی تر، نیزی رید (هاسان خویندنهوه)، چاپی گموره، شریتی دهنگ، هیلای موون و نهلیکترۆنیکی ههیه.

所有经信托基金批准的患者信息均可以其它格式提供，包括其它语言、易读阅读软件、大字体、音频、盲文、穆恩体 (Moon) 盲文和电子格式，敬请索取。

Dhammaan warbixinta bukaanleyda ee Ururka ee la oggol yahay waxaa marka la codsado lagu heli karaa nuskhado kale, sida luqado kale, akhris fudud, far waaweyn, dhegeysi, farta braille ee dadka indhaha la', Moon iyo nidaam eletaroonig ah.