

/Content from /ar/blog/low-fodmap

حمية Low-FODMAP: الحماية المدعومة علميًا لمتلازمة القولون العصبي



حمية Low-FODMAP طوّرت في جامعة Monash بأستراليا، وهي اليوم الخيار الأول للعلاج الغذائي في القولون العصبي (IBS). حتى 70-75% من المرضى يشهدون تحسّنًا ملموسًا في الأعراض [1]. FODMAP اختصار لـ:

- **F** قابلة للتخمر
- **O** أوليجوسكاريد (فركتانات، GOS)
- **D** ثنائي السكاريد (لاكتوز)
- **M** أحادي السكاريد (فركتوز زائد)
- **A** و
- **P** بوليولات (سوربيتول، مانيتول، زيليتول)

هذه الكربوهيدرات قصيرة السلسلة تُمتص بشكل ضعيف في الأمعاء الدقيقة، تسحب الماء، وتتخمر في القولون → غازات، انتفاخ، ألم وتغير عادات التغوط.

ثلاث مراحل - جميعها أساسية

المرحلة	المدة	الهدف
1. الإقصاء	4-6 أسابيع	إزالة جميع الأطعمة عالية FODMAP → تقييم الاستجابة
2. إعادة الإدخال	6-8 أسابيع	إعادة مجموعة واحدة في كل مرة → تحديد المحفزات
3. التخصيص	صيانة	تجنب المحفزات الفردية فقط على المدى البعيد

مهم: هذه ليست حماية تقييدية مدى الحياة. الالتزام الدائم بـ low-FODMAP قد يضر بالميكروبيوم ويسبب نقصًا غذائيًا [2].

أمثلة عالية ومنخفضة FODMAP

الصف	تجنب (عالي)	مسموح (منخفض)
الفواكه	تفاح، إجاص، مانجو، بطيخ، كرز	موز (غير ناضج)، كيوي، فراولة، توت، برتقال
الخضار	بصل، ثوم، قرنبيط، هليون، بازلاء	جزر، خيار، سبانخ، فلفل، بطاطس
الحبوب	خبز قمح، خبز جاودار، باستا	شوفان، أرز، كينوا، خبز خالي من الغلوتين
الألبان	حليب، كريمة، جبن طري، لبن	حليب خالي من اللاكتوز، جبن صلب، لبن خالي من اللاكتوز

الصف	تجنب (عالي)	مسموح (منخفض)
البقوليات	عدس، حمص، فاصوليا حمراء	توفو متماسك بكميات محدودة
الحلويات	عسل، أغاف، علكة سوربيتول/ زلييتول	سكر، شراب القيقب، شوكولاتة داكنة

الأدلة العلمية

- RCT - **Halmos et al. (Gastroenterology 2014)** أظهرت تخفيفًا للأعراض بأكثر من 50 % مقارنة بالحمية الأسترالية النمطية [1].
- **Staudacher & Whelan (Gut 2017)** - تحليل تجميعي يؤكد الفاعلية لدى 50-80 % من مرضى [3] IBS.
- **Mansueto et al. (J Clin Gastroenterol 2015)** - فعالة أيضًا لدى مرضى IBD مع أعراض شبيهة بـ IBS.

من لا يجب أن يتبع الحمية دون استشارة؟

- من لديهم تاريخ اضطرابات أكل
- من يعانون من سوء تغذية أو فقد وزن
- الأطفال والحوامل دون إشراف اختصاصي تغذية
- من ليس لديهم تشخيص مؤكد لـ IBS - استبعد أولًا الداء البطني، SIBO، BAM، IBD

نصائح عملية

- استخدم تطبيق **Monash University FODMAP** - يُحدّث باستمرار
- يُنصح بقوة بإشراف اختصاصي تغذية لتجنب التقييد غير اللازم
- اقرأ قوائم المكونات - مسحوق البصل/الثوم في كثير من الوجبات الجاهزة
- التخصيص هو المفتاح - يتحمّل معظم الناس بعض FODMAPs بكميات معتدلة

العلاج في Kirurgen.dk

نستبعد الأسباب العضوية (IBD، الداء البطني، SIBO، BAM) قبل التدخل الغذائي - عبر تنظير القولون، تنظير المعدة، فحوصات الدم وكالبروتكتين البراز. اقرأ أيضًا: القولون العصبي، انتفاخ البطن، SIBO، الفلورا، البروبيوتيك و IBS.

المراجع

Halmos EP, et al. *A diet low in FODMAPs reduces symptoms of irritable bowel syndrome*. 1
.Gastroenterology 2014;146(1):67-75

Staudacher HM, et al. *A diet low in FODMAPs reduces symptoms in IBS and a probiotic restores*. 2
.Bifidobacterium species. Gastroenterology 2017;153(4):936-47

Staudacher HM, Whelan K. *The low FODMAP diet: recent advances in IBS*. Gut 2017;66(8):1517-
.27