

دليل عربي مبسّط | 2026

بوصلة الأمعاء

دليل عملي مبسّط
لفهم وإدارة القولون العصبي
بوصلة الألوان الغذائية

إعداد وتحرير طبي

د. سامح أحمد مسلم
أستاذ مساعد للطب، جامعة فؤاد



مرجع تنفيذي مستقل، وليس وصفة علاجية

SCIENCE • EVIDENCE • PRACTICAL GUIDANCE

نسخة قابلة للمشاركة

نظام الألوان للأطعمة: الفكرة ببساطة

هذا نظام عملي يساعدك تلاحظ علاقة الطعام بأعراضك، من غير حسابات معقدة ولا قوائم أبدية. فكرته أن نسجل الأعراض أولًا، ثم نستبدل مجموعة محددة من الأطعمة التي قد تثير الأعراض عند بعض الناس، ونراقب التغيير، وبعد استقرار الحالة نعيد الأطعمة واحدًا واحدًا. الهدف هو معرفة ما يناسبك أنت: ما تأكله بحرية، وما تأكله بكمية أقل، وما يستحق التجنب إذا ثبتت علاقته بأعراضك.

نستخدم ثلاث فئات سهلة: الأحمر لأطعمة نوقفها مؤقتًا في التجربة؛ البرتقالي لأطعمة تتأثر بالكمية أو التحضير ونختبر بحذر؛ والأخضر لخيارات غالبًا ألطف عند الكمية المذكورة. اللون إشارة تنظيمية داخل هذا الدليل، وليس تشخيصًا ولا حكمًا ثابتًا على الطعام. قد يتحمل شخص طعامًا أحمر، وقد يتعب شخص آخر من كمية كبيرة من طعام أخضر.

النظام ليس اختبار حساسية، ولا يثبت وحده أن طعامًا بعينه هو سبب القولون العصبي. إنه تجربة غذائية منظمة: خط أساس، تغيير واحد واضح، متابعة يومية، ثم إعادة إدخال وتخصيص. صُمم بلغة وأمثلة أقرب للمائدة المصرية؛ وما لا تتوافر له بيانات واضحة لا نضع له لوثًا جازمًا. [١، ٢]

خريطة الدليل

الجزء	ما ستجده	متى تستخدمه
١. الفكرة والعلم	الفكرة، الأعراض، مراحل التجربة والألوان	قبل البدء
٢. الأطلس الغذائي	خضار وفاكهة وحبوب وألبان وبقول وبدائل	عند التسوق والطبخ
٣. برنامج الحياة اليومية	خطة ١٤ يومًا، تحضير ووجبات ووصفات	في مرحلة الاستبدال
٤. إعادة الإدخال	تحديات ثلاثية الأيام وسجل الاستجابة	عند تحسن الأعراض
٥. التخصيص والمتابعة	قرار الاستمرار والنماذج والمصادر	بعد التجربة ويطول الأمد

ابدأ من هنا

هذا البرنامج للبالغ الذي شخّص الطبيب لديه القولون العصبي ورأى أن التجربة الغذائية مناسبة له. لا تبدأ مرحلة حذف واسعة إذا كان وزنك منخفضًا أو لديك سوء تغذية أو اضطراب أكل أو حمل أو مرض مزمن إلا بإشراف مختص. ابدأ بتسجيل الطعام والأعراض سبعة أيام. بعد ذلك أوقف الأطعمة الحمراء المحددة في هذا الدليل واستبدلها بدائل خضراء متوازنة لمدة ستة أسابيع كحد أقصى. راجع الأعراض بعد أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، ولا تكمل إلى ستة أسابيع إذا ظهرت علامات إنذار أو صارت الحمية غير آمنة غذائيًا. إذا ظهر تحسن واضح واستقرت الأعراض، أعد الأطعمة الحمراء واحدًا واحدًا وبكميات متدرجة، ثم احتفظ بما تتحملة وقلل فقط ما يثير أعراضك. إذا لم تتحسن، راجع الخطة والتشخيص والعلاجات الأخرى.

الخطوة	الزمن المعتاد	ما الذي تفعله	قرار الانتقال
التحضير	٣ إلى ٧ أيام	تأكيد ملاءمة الخطة، تسجيل خط البداية، شراء بدائل كافية	تحديد العرض الأهم وأهداف التجربة

الخطوة	الزمن المعتاد	ما الذي تفعله	قرار الانتقال
الاستبدال	حتى ٦ أسابيع، مع مراجعة مبكرة	استبدال الأطعمة الحمراء المحددة ببدايل خضراء متوازنة، وتسجيل الأعراض	تحسن واضح، ابدأ الاختبارات؛ لا تحسن، راجع المختص
إعادة الإدخال	عدة أسابيع، وكثيرا ما تمتد إلى ٨ إلى ١٢ أسبوعا	اختبار طعام واحد في كل مرة بكمية متدرجة لمدة تصل إلى ثلاثة أيام، مع العودة للوجبات المعتادة بين الاختبارات	تسجيل ما تحمله وما سبب أعراضا
التخصيص	طويل الأمد	توسيع النظام وإعادة الأطعمة المحتملة، وتقليل القيود إلى الضروري فقط	إعادة التقييم عند تغير التحمل أو استمرار الأعراض

قبل أن تبدأ: راجع الطبيب إذا ظهر دم بالبراز أو براز أسود، نقص وزن غير مقصود، فقر دم، حمى، قيء مستمر، إسهال يوقظك من النوم، أعراض جديدة في سن متقدم، أو تاريخ عائلي مهم لسرطان القولون أو الداء الزلاقي أو التهاب الأمعاء. قد يحتاج المصابون بنقص وزن أو تاريخ اضطراب أكل أو الحمل والرضاعة، وكذلك الأطفال، إلى مسار متخصص. لا توقف الأدوية الموصوفة بسبب هذا البرنامج. وإذا كان فحص الداء الزلاقي مطلوباً، ناقشه قبل إيقاف الغلوتين.

كيف تستخدم هذا الكتاب خلال أول شهر



خريطة المراحل الأربع

هذه طبعة موسعة مخصصة للعمل بين المريض والطبيب أو اختصاصي التغذية. اقرأ الصفحات التمهيديّة، ثم ضع علامة على الأطعمة التي تشتريها بالفعل. اختر البدائل التي تشبه أكلك وميزانيتك، وابدأ بسجل خط أساس قبل تبديل أي شيء. الخطة نموذج عام للبالغين، وليست وصفة سرعات أو جرعات طبية. احتفظ بالعلاج الموصوف، ولا تجمع بين حمية مقيدة جديدة وأدوية أو مكملات جديدة في اليوم نفسه إذا كنت تريد معرفة ما الذي حسن الأعراض.

متى	المهمة اليومية	الدليل الذي تبحث عنه	قرار الأسبوع
الأيام ١ إلى ٧	سجل الأعراض الثمانية والطعام والتبرز والنوم	خط أساس واقعي، لا يوم مثالي واحد	هل يوجد تشخيص واضح وعلامات إنذار؟
الأسبوع ١ بعد خط الأساس	أوقف الأطعمة الحمراء المحددة واستبدلها بخيارات خضراء، وحافظ على كفاية الطعام	هل تستطيع تنفيذ ثلاث وجبات متوازنة؟	صح النقص أو الالتباس قبل توسيع القيود
الأسبوع ٢	كرر الخطة مع تنوع الخضار والبروتين، وقارن الأعراض	اتجاه الألم والانتفاخ وعدد الأيام المزعجة	تحسن واضح: انتقل لإعادة الإدخال عند الاستقرار
الأسابيع ٣ إلى ٦ عند الحاجة	راجع المكونات والحصص والنوم والإمساك مع مختص	هل يوجد تحسن ذو معنى في حياتك اليومية؟	لا فائدة: توقف عن التقييد وابحث عن مسار آخر
بعد ذلك	اختبر الأطعمة، ثم أعد ما تتحمله	تحمل كل مجموعة وكل كمية مختبرة	ابن نظامك الشخصي الأقل تقييدًا

تعريف عملي للتحسن: قبل البداية اختر هدفين، مثل عدد أيام الألم الشديد أو درجة الانتفاخ المسائية. بعد أسبوعين اسأل: هل صارت الأعراض أقل بوضوح، وهل أستطيع ممارسة عملي ونشاطي بسهولة أكبر؟ لا يشترط اختفاء كل عرض. التحسن البسيط الذي لا يبرر عبء الحمية سبب للمراجعة، لا لإطالة المنع. إذا ظهرت دوخة أو نقص وزن أو ضعف تغذية أو خوف شديد من الطعام، راجع الخطة فورًا.

قبل وصف الحمية: سلامة التشخيص والتغذية

الحمية لا تثبت تشخيص القولون العصبي. الطبيب يحدد من يحتاج تحليل الداء الزلاقي أو فحص التهاب الأمعاء أو تقييمًا آخر، خصوصًا عند الإسهال المتكرر أو علامات الإنذار. لا توقف القمح قبل تحليل الزلاقي إذا كان الفحص مطلوبًا، لأن تقليل الغلوتين قد يغيّر النتيجة. قد يكون البرنامج المقيد غير مناسب لمن لديه سوء تغذية، فقدان وزن، تاريخ اضطراب أكل، نقص موارد الغذاء أو حالة نفسية غير مستقرة، ويحتاج الأطفال والحمل والرضاعة وخطط أمراض الكلى أو السكري إلى تكييف فردي. [2، 3، 4]

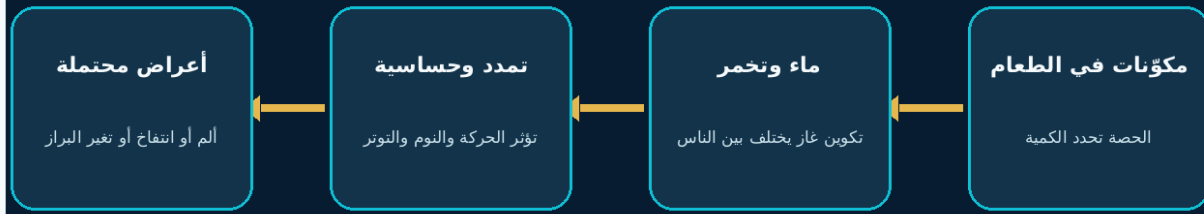
الحالة	ماذا تفعل قبل البدء؟	لماذا؟
تشخيص غير محسوم أو عرض جديد	موعد طبي، ولا تفترض أن الألم من القولون العصبي	قد يلزم تقييم مرض آخر
دم أو سواد في البراز، نقص وزن غير مقصود، أنيميا	تقييم طبي قريب بحسب شدة الحالة	علامات لا يفسرها النظام وحده
إسهال مزمن أو ليلي	ناقش الفحوص المناسبة مع الطبيب	لا يؤخر الغذاء تشخيص الالتهاب أو الزلاقي
إمساك شديد	ضع خطة للألياف والسوائل والعلاج بحسب الطبيب	حذف الحبوب والبقول بلا بدائل قد يزيد الإمساك
حمية نباتية، حساسية، مرض مزمن أو أدوية كثيرة	خطة اختصاصي تغذية ملائمة	منع مجموعات عدة قد يقلل البروتين والكالسيوم والألياف

ماذا تقول الأدلة، وماذا لا تقول؟

تدعم الإرشادات الطبية تجربة غذائية محدودة لبعض البالغين المصابين بالقولون العصبي، على أن تتبعها إعادة إدخال وتخصيص، لأن الاستجابة تختلف من شخص لآخر ولأن التقييد الطويل قد يضر بالتنوع الغذائي. نظام الألوان هنا طريقة تعليمية مصرية لتنظيم التجربة، وليس مقياسًا بحثيًا مستقلًا أو علاجًا شافيًا مثبتًا باسمه. وتحسن الشخص بعد تقليل القمح لا يثبت تلقائيًا أن الغلوتين هو السبب؛ لذلك لا توقف الغلوتين قبل فحوص الداء الزلاقي إذا كانت مطلوبة. [2، 3، 12]

بعض مكونات الطعام قد تزيد الماء أو الغازات داخل الأمعاء، وقد تؤثر كمية الوجبة والدهون والتوابل وسرعة الأكل في الأعراض. لكن حساسية الأمعاء وحركتها والنوم والتوتر والأدوية عوامل مهمة أيضًا. لهذا قد يختلف رد شخصين على الطبق نفسه، وقد تتغير استجابتك من يوم لآخر. تجربة الغذاء لا تثبت السبب وحدها؛ إنها طريقة منظمة لملاحظة نمط متكرر وتقليل التخمين. [1، 3]

كيف يمكن للطعام أن يرتبط بالأعراض



الأعراض متعددة الأسباب، وسجل الطعام يساعد على اختبار العلاقة

رسم مبسط لآلية الأعراض

لماذا تختلف استجابة الجهاز الهضمي للطعام؟

قد ترتبط الأعراض بمكونات الطعام أو كميته أو سرعة تناوله، لكن حساسية الأمعاء وحركتها والنوم والتوتر والأدوية لها دور أيضًا. لذلك لا توجد قائمة واحدة تفسر أعراض كل شخص، ولا نعتبر كل حالة انتفاخ دليلاً على أن وجبة بعينها هي السبب. يساعد الاستبدال المؤقت ثم إعادة الإدخال المنظم على اختبار العلاقة بدل التخمين. بعض الأطعمة تختلف استجابة الجسم لها حسب الكمية، وبعض الصفات المركبة تحتوي أكثر من مكون محتمل؛ لهذا نبدأ بالأطعمة الواضحة والوصفات البسيطة.

مجموعة الطعام	أمثلة مصرية شائعة	بديل خلال التجربة	ماذا نختبر لاحقاً؟
الألبان	الحليب والزبادي العادي وبعض الآيس كريم	حليب أو زبادي خالٍ من سكر الحليب أو بديل مدعم مناسب	نوع الألبان والكمية التي تحملها
القمح والمخبوزات	العيش البلدي، الفينو، المكرونة، الفطير	أرز أو بطاطس أو كينوا، وخبز بديل مناسب	نوع الخبز أو المكرونة والكمية
البصل والثوم	التقليية، المحشي، الصلصات، الشورية الجاهزة	زيت منقوع ومصفى، أعشاب، الجزء الأخضر من البصل الأخضر	وصفة واحدة بكمية صغيرة ثم أكبر
البقول	الفاصوليا، العدس، الحمص، الطعمية	بيض أو دجاج أو سمك، مع خضار ونشويات مناسبة	نوع البقول وطريقة الطهي والحصة
فواكه ومحليات محددة	عسل، مانجو، تفاح أو عصائر مركزة	برتقال أو يوسفى أو كيوي بحصة معتدلة	كل فاكهة على حدة، لا طبق فواكه مختلط
وجبات مركبة	كشري، فتة، محشي، طواجن وصلصات جاهزة	نسخة منزلية بمكونات واضحة، أو فصل الصلصة والتقليية	أضف مكوناً واحداً كل مرة

ليس كل انتفاخ سببه هذه الأطعمة: حجم الوجبة الكبير، الأكل السريع، الدهون العالية، المشروبات الغازية، الإمساك أو بعض الأدوية قد يغير الأعراض. لا تعاقب نفسك بقائمة منع أطول إذا استمرت الأعراض، بل استخدم السجل لتحديد السؤال التالي مع الطبيب.

قراءة العلم بطريقة تساعد القرار

لماذا تسبب الكمية نفسها أعراضًا مختلفة؟

بعض مكونات الطعام قد تزيد الماء أو الغازات داخل الأمعاء، وقد تؤثر كمية الوجبة والدهون والتوابل وسرعة الأكل في الأعراض. لكن حساسية الأمعاء وحركتها والنوم والتوتر والأدوية عوامل مهمة أيضًا. لذلك قد يختلف رد شخصين على الطبق نفسه، وقد تتغير استجابتك من يوم لآخر. تجربة الغذاء لا تثبت السبب وحدها؛ إنها طريقة منظمة لملاحظة نمط متكرر وتقليل التخمين. [1، 3]

بعض الأطعمة قد تسبب أعراضًا بسبب مكوناتها أو حجم حصتها أو طريقة تحضيرها، لكن لا يوجد مكوّن واحد يفسر كل الحالات. لذلك لا نستخدم قائمة «ممنوع ومسموح» ثابتة لكل الناس؛ نستخدم الألوان كبداية عملية ثم نختبر الطعام والكمية ونخصص النتيجة لكل شخص.

سؤال المريض	تفسير علمي مفيد	القرار العملي
لماذا يظهر الطعام أحمر في هذا الدليل وأخضر عند كمية أصغر؟	التقييم يقيس كمية هذه الأطعمة في الحصة، لا اسم الطعام وحده	اختبر كمية أصغر بعد استقرار الأعراض
لماذا أتحمّل القمح أحيانًا ولا أتحمّله أحيانًا؟	تختلف الكمية والوصفة والوجبة والإمساك والضغط النفسي	اختبر نوعًا وكمية محددين بدل حكم مطلق
هل زيادة الغاز تعني تلف الأمعاء؟	التخمّر والغاز قد يكونان طبيعيين، والحساسية تحدد الشعور	تعامل مع العرض ومع مسبباته، لا تخف من كل طعام
هل يمكن جمع خضارين أخضرين؟	حدود التقييم محافظة عادة لتسمح بوجبة متنوعة	اجمع حصصًا خضراء، وراجع اجتماع عدة مكونات في وجبة واحدة فقط عند استمرار الأعراض
هل التحسن يعني أن لدي حساسية غلوتين؟	القمح يحوي مكوّنات قابلة للتخمّر أيضًا، ولا تثبت الاستجابة سببًا واحدًا	لا تضع تشخيصًا جديدًا دون تقييم مناسب

ما قوة الدليل، وما حدود الخطة؟

توصي إرشادات ACG بتجربة محدودة المدة لنظام تقليل الأطعمة التي قد تثير أعراضًا لدى بعض الناس لتحسين الأعراض العامة، وتصف AGA هذا النظام بأنه التدخل الغذائي الأكثر دعمًا بالأدلة في القولون العصبي. مع ذلك توجد قيود في التجارب، منها اختلاف تصميم الحميات، صعوبة تعمية المشاركين، واختلاف الأعراض المقاسة. لا تستطيع دراسة متوسطة أن تضمن نتيجة لمريض بعينه. ولهذا يجب أن تكون التجربة محددة الهدف والمدة، وأن يُترك البرنامج إذا لم تظهر فائدة ذات معنى، وأن تُعاد الأطعمة المحتملة بدل الاستمرار في المنع. [2، 3]

حذف مجموعات واسعة قد يصعب الحصول على ألياف أو كالسيوم أو تنوع غذائي، خاصة مع الأنظمة النباتية أو القيود الأخرى. اختر بدائل كافية، واستعن باختصاصي تغذية عند وجود مرض مزمن أو حمية متعددة القيود. اللون الأخضر لا يعني أن الوجبة متوازنة تلقائيًا أو مناسبة لمرض السكري أو الكلى. [2، 3]

كيف تقيس نتيجة التجربة دون ضجيج؟

قبل البداية، سجّل الأعراض الثمانية المذكورة في الجدول لمدة سبعة أيام من غير تغيير كبير في غذائك. قيّم كل عرض من صفر إلى عشرة، وسجّل عدد مرات التبرز وشكله والأيام التي عطلتك فيها الأعراض. بعد بدء التجربة، قارن متوسط أسبوع كامل بخط الأساس، ولا تستنتج السبب من يوم منفرد. إذا تحسنت بوضوح، ابدأ إعادة الإدخال. إذا لم تتحسن، راجع التشخيص والطعام والأدوية والنوم مع الطبيب أو اختصاصي التغذية، ولا توسع المنع من نفسك. [1، 2]

مقياس الأعراض قبل التجربة وأثناءها

في الأيام السبعة السابقة للتجربة، سجّل كل عرض كما هو قبل تغيير الطعام. استخدم درجة من صفر إلى عشرة: صفر يعني لا عرض، و١-٣ بسيط لا يعطل يومك، و٤-٦ متوسط يضايقك أو يبطل نشاطك، و٧-١٠ شديد يعطل نشاطك أو يجعلك تحتاج للراحة أو المساعدة. هذه أداة متابعة شخصية وليست مقياسًا لتشخيص مرض. قيّم الغثيان والقيء كلّاً على حدة، واكتب عدد مرات القيء بدل الدرجة وحدها.

العرض	٠	١-٣ بسيط	٤-٦ متوسط	٧-١٠ شديد	متابعة إضافية
الغثيان	لا يوجد	عابر ولا يوقف الأكل أو النشاط	متكرر ويؤثر في الوجبة أو النشاط	شديد أو يمنع السوائل؛ القيء المتكرر يحتاج تقييمًا طبيًا	عدد مرات القيء، إن حدث
الانتفاخ	لا يوجد	إحساس خفيف	واضح ومزعج	شديد أو يحد الحركة/النشاط	وقت ظهوره ومحيط/شد البطن إن رغبت
الغازات	لا توجد زيادة مزعجة	زيادة بسيطة	مزعجة أو متكررة	تعطل النشاط أو النوم	عدد مرات الإزعاج، لا يلزم عدّ كل مرة
المغص أو ألم البطن	لا يوجد	خفيف	متوسط أو متكرر	شديد أو يوقظك/يعطل يومك	المكان والمدة وعلاقته بالتبرز
الإسهال	لا يوجد	زيادة بسيطة عن المعتاد	براز رخو متكرر مع إلحاح	متكرر جدًا أو مع دوخة/جفاف/دم	عدد مرات التبرز وشكل البراز
الإمساك	لا يوجد	صعوبة بسيطة	تبرز أقل أو مجهد ومزعج	ألم شديد أو انتفاخ متزايد أو انقطاع غازات	الأيام منذ آخر تبرز وشكل البراز
الإحساس بعدم التفريغ	لا يوجد	يحدث أحيانًا	يحدث في معظم مرات التبرز	مستمر ومزعج رغم المحاولة	هل يوجد شد أو حاجة للعودة للحمام؟
أصوات الأمعاء أو الإحساس بحركتها	لا يوجد	ملحوظ أحيانًا بلا إزعاج	متكرر ومقلق	شديد الإزعاج أو مصحوب بألم/قيء	وقت حدوثه وعلاقته بالوجبة
عرض هضمي آخر (اكتبه)	لا يوجد	بسيط	متوسط	شديد أو معطل	اكتب وصفًا مختصرًا ووقت حدوثه

الإسهال المستمر أكثر من ٤-٥ أيام، أو القيء المتكرر، أو الإمساك المستمر أكثر من ٤-٥ أيام يستدعي التواصل مع مختص بدل مواصلة التجربة وحدها. اطلب رعاية عاجلة عند وجود دم أو براز أسود، ألم شديد متزايد، حرارة، جفاف، أو عدم القدرة على الاحتفاظ بالسوائل. لا تنتظر انتهاء الأسابيع الستة إذا ظهرت هذه العلامات.

كيف نقارن؟ احسب متوسط درجات كل عرض خلال أسبوع البداية، ثم قارنه بمتوسط الأسبوعين الأولين، وبعدها بنهاية التجربة. التحسن المهم للمريض هو انخفاض واضح ومستمر مع تحسن القدرة على الأكل والعمل والنوم، لا اختفاء عرض واحد ليوم واحد. سجّل كذلك أيام الإسهال أو الإمساك وشكل البراز؛ الدرجة وحدها لا تكفي.

قياس بسيط	قبل البداية	بعد الأسبوع الأول	بعد الأسبوع الثاني	ما معنى التغيير؟
أيام الألم المزعج في ٧ أيام				هل قل أثره على الحياة؟
درجة الانتفاخ مساء من ٠ إلى ١٠				هل الاتجاه واضح؟
عدد مرات التبرز وشكله				هل الإمساك أو الإسهال تحسن؟
وجبات كافية ومتنوعة؟				هل الخطة قابلة للاستمرار مؤقتًا؟

هذه ورقة قرار وليست مقياسًا بحثيًا معتمدًا أو حدًا رقميًا لتشخيص الاستجابة. إذا تعارضت الأعراض مع التغذية الكافية، فسلامة الغذاء والخطة الطبية أولى من استكمال الحمية.

كيف نستخدم الألوان في التجربة

الألوان الثلاثة في نظامنا الغذائي



أحمر
نوقفه مؤقتًا للاختبار



برتقالي
يعتمد على الكمية



أخضر
خيار أطف غالبًا

التصنيف إرشادي؛ راقب الكمية والوصفة واستجابتك الشخصية

رسم يوضح تغيّر الألوان مع الحصة

اللون يصف طريقة استخدام الطعام في هذا البرنامج، وليس صفة دائمة أو حكمًا على قيمته الغذائية. الحصة وطريقة الطبخ وحجم الوجبة قد تغيّر الاستجابة. الأحمر يعني أن الطعام ضمن مجموعة التجربة الأولى التي سنوقفها مؤقتًا؛ البرتقالي يعني أن الكمية أو المكونات تحتاج انتباهًا واختبارًا منفصلًا؛ والأخضر يعني خيارًا عمليًا نستخدمه بدلًا منه خلال التجربة. إذا كان الطعام المحلي أو المنتج التجاري غير واضح المكونات، تتركه بلا تصنيف جازم حتى نراجع وصفته.

الفئة	معناها العملي	كيف نتصرف؟
أخضر	بديل مناسب غالبًا خلال فترة التجربة، بالكمية المذكورة	نؤّع منه في الوجبات ولا تحوله إلى طعام بلا حدود
برتقالي	طعام تتغير ملاءمته حسب الكمية أو المكونات أو التحضير	أجل اختبار أو اختبره وحده بعد استقرار الأعراض
أحمر	طعام ضمن قائمة الاستبدال المؤقتة في هذه التجربة	أوقفه مؤقتًا، ثم أعده واحدًا واحدًا لتعرف تحملك

قاعدة الحصة: اتبع حجم الحصة المكتوب في جداول هذا الدليل، وميّز بين الوزن قبل الطبخ وبعده. لا تفترض أن مضاعفة أي حصة من الفئة الخضراء ستظل مناسبة؛ راقب حجم الوجبة وتحملك. الأرقام أمثلة عملية وليست حدًا أقصى موحدًا لكل الناس.

أطعمة تتغير مع الحصة، أمثلة تعليمية: مكرونة القمح، خبز القمح، البطاطا الحلوة، الأفوكادو، الحمص المعلب المصفى، الذرة الحلوة، وبعض المكسرات. قد يظهر لها أكثر من لون في أحجام مختلفة. لا تطيع رقما واحدا لها دون فحص إدخال الجداول الحالية في هذا الدليل. الفول البلدي والملوخية والبامية والوصفات المحلية تحتاج تحقق الصنف وطريقة التحضير؛ لا نعطيها لونا بالتخمين.

الأطلس العملي للأطعمة والألوان

استخدم الجداول كخريطة عملية أولية للمائدة المصرية، لا كقائمة منع نهائية. الأحمر هو مجموعة الأطعمة التي سنستبدلها مؤقتًا في هذه التجربة؛ البرتقالي يعتمد على الكمية أو الوصفة؛ والأخضر بدائل عملية خلال المرحلة الأولى. الطبق المحلي المركب لا يأخذ لونًا من اسمه وحده: راجع مكوناته، واترك الصنف الذي لا نعرف تركيبته بلا تصنيف جازم. بعد التجربة، لا يبقى ممنوعًا إلا ما ارتبط بأعراضك عند اختباره.

الخضار الورقية والجذور والقرعيات

خيارات خضراء غالبًا	برتقالية: حسب الكمية أو الوصفة	حمراء: نوقفها مؤقتًا للاختبار	بديل في الطبخ
خس، سبانخ، كيل، كرنب أحمر أو أبيض	الكوسة بحسب الصنف والحصّة، قرع آخر بحسب النوع	البصل، الثوم، الكراث	خس أو سبانخ في السلطة، أعشاب وزيت منقوع صاف للنكهة
جزر، بطاطس، بطاطا حلوة في الحصّة المذكورة في قائمة غذائية منشورة	بطاطا حلوة بكمية أكبر، بنجر أو مخلل حسب الكمية والوصفة	خرشوف، هليون في حصص شائعة	جزر أو بطاطس أو باذنجان بحسب الطبق
خيار، باذنجان، فلفل أخضر، فاصوليا خضراء في الحصّة المذكورة	ذرة أو بروكلي بكمية أكبر، نوع الفلفل المختلف	طبق خضار مع مرق بصل أو ثوم مجهول	الخضار نفسها مع مرق واضح المكونات
رأس البروكلي، حبات ذرة حلوة، فطر محار في الحصّة المذكورة	القرنبيط، فطر آخر، جزء الساق مقابل الرأس	فطر الزر في بعض الحصص	فطر محار أو باذنجان

عن حجم الحصّة: الأوزان المذكورة أمثلة عملية وليست حدًا أقصى لكل الناس. ميّز بين الوزن قبل الطبخ وبعده، واتبع وصف المنتج إذا كان معلبًا أو مصنعًا. إذا اختلفت الصفات أو أحجام المنتجات، قارن المكونات والكمية ولا تعتبر رقمًا واحدًا قاعدة لكل شخص.

الفاكهة والعصائر

خضراء غالبًا	برتقالية حسب الكمية	حمراء ضمن تجربة الاستبدال	تبديل مباشر
برتقال، يوسفى، كيوي، أناناس	موز بحسب درجة النضج، أفوكادو، كمية التوت	تفاح، كمثرى، مانجو، بطيخ	تفاح الوجبة الخفيفة إلى برتقالة بحصتها
فراولة، توت أزرق، بابايا، باشن فروت	الفاكهة المعلبة حسب السائل، العصير حسب الحجم	كرز، خوخ، برقوق، بعض الفاكهة المجففة	عصير الفاكهة إلى ماء وقطعة فاكهة مناسبة

الفاكهة الكاملة تختلف عن العصير أو المجففة. لا تكدّس عدة حصص فاكهة في طبق واحد خلال التجربة الأولى. وزع الفاكهة على اليوم إذا كانت مناسبة، ولا تحوّل هذه النصيحة إلى منع عام للفواكه. التمر والبلح بأنواعهما وأحجامهما مثال يحتاج تدقيق الإدخال والحصّة، فلا يصح تصنيف كل ما يسمى تمرًا بلون واحد.

الألبان والبدائل والكالسيوم

خضراء غالبًا	برتقالية: اقرأ المكونات	حمراء ضمن تجربة الاستبدال	البديل العملي
حليب وزبادي خاليان من سكر الحليب، جبن صلب	فيتا أو جبن طري أو زبادي بحسب النوع والكمية	حليب عادي، كاسترد، آيس كريم عادي	كوب حليب خال من سكر الحليب أو بديل مدعم مناسب
مشروب لوز أو مشروب صويا مصنوع من بروتين الصويا في الحصة المذكورة في الجدول	لبن نباتي بنوع صويا مختلف أو بألياف مضافة	حليب صويا من الحبوب الكاملة قد يختلف	قارن المصلق والكالسيوم قبل الشراء

«خال من سكر الحليب» لا يعني خاليًا من البروتين أو الدهون، ولا يعني مناسبًا لحساسية الحليب. إذا قللت الألبان فاختر بديلًا مدعمًا بالكالسيوم أو راجع مجموع ما تتناوله مع اختصاصي التغذية. نوع اللبن النباتي يهم أكثر من الاسم التجاري الواسع.

الحبوب والخبز والمعجنات

خضراء غالبًا	برتقالية حسب الكمية	حمراء ضمن تجربة الاستبدال	الاستخدام
أرز أبيض أو بني، كينوا، شوفان بحصته، بطاطس	قطعة صغيرة من بعض خبز القمح أو مكرونته، خبز ساوردو سيلت بحسب وصفته	رغيف كبير من خبز القمح، خبز جاودار، كمية كبيرة من مكرونة القمح	أرز أو بطاطس مع البروتين والخضار
شعيرية أرز، مكرونة أرز أو ذرة مناسبة، كعك أرز سادة	مخبوز خال من الغلوتين يحتوي دقيق حمص أو ألياف مضافة	مخبوز غني بعسل أو مسحوق بصل وثوم	اقرأ قائمة المكونات ولا تكثف بواجهة العبوة

القمح لا يصبح «حساسية غلوتين» بمجرد ظهور أعراض بعده. وإذا كان اختبار الزلاقي مطلوبًا، فلا تخرج الغلوتين من الغذاء قبله. تختلف أوزان المكرونة مطبوخة أو جافة، فاتبع حالة الطعام المكتوبة في هذا الدليل. [3، 4]

بروتين، بقول، مكسرات وتبيلات

خضراء غالبًا	برتقالية: تحتاج تحققًا	حمراء ضمن تجربة الاستبدال	البديل
بيض، سمك، دجاج، لحم سادة، تونة سادة	حمص أو عدس معلب مصفى، توفو بحسب التماسك، فول بلدي غير مطابق	طعمية جاهزة بالبصل والثوم، نقانق وتبيلات مجهولة	بيض أو توفو صلب أو بروتين سادة ثم اختبر البقول لاحقًا
فول سوداني، جوز، بيبكان، مكاديميا، شيا وسمسم بحصصها	ألواح بروتين أو مكسرات مختلطة، كميات أكبر	كاجو وفستق بحصص شائعة	حفنة بالحصة المسجلة من بديل أخضر

البديل	حمراء ضمن تجربة الاستبدال	برتقالية: تحتاج تحققًا	خضراء غالبًا
زيت منقوع بالثوم مصفى أو الجزء الأخضر من البصل الأخضر	مسحوق بصل أو ثوم، تتبيلة عسل عالية	مايونيز، خردل، صلصة صويا أو مرق بحسب المكونات	زيت زيتون، ليمون، زنجبيل، نعناع، بقدونس، كمون

النقع بالثوم في الزيت يستفيد من أن مكونات قد تسبب غازات أو تغييرًا في حركة الأمعاء لا ينتقل بسهولة إلى الزيت، أما سلقه في الماء ثم إزالة القطع فلا يجعل المرق من الفئة الخضراء. لا تحتفظ بزيت ثوم منزلي على الرف. المنتجات المصنعة تتغير صيغتها، لذا اقرأ الملصق في كل مرة يتغير المنتج. [5]

التحلية، المشروبات والطعام خارج المنزل

بديل سهل	حمراء ضمن تجربة الاستبدال	برتقالية: تحتاج تحققًا	خضراء غالبًا
ماء أو شاي، وتحلية بسيطة عند الحاجة	عسل، أغاف، محليات مركزة، حلوى غنية بسوربيتول أو مانيتول	مربى وشوكولاتة ومشروبات نباتية ومحليات مركبة	ماء، شاي، قهوة حسب تحملك، سكر مائدة أو شراب قيقب بقدر معتدل
اطلب الصلصة جانبًا وحدد مكونات الطبق	تتبيلة أو مرق يحتوي مسحوق بصل وثوم	صلصة تقدم منفصلة ومكوناتها معروفة	وجبة مطعم من بروتين سادة وأرز وخضار واضحة

فحص الملصق في ثلاثين ثانية: اقرأ أولاً اسم المنتج وحجم الحصة، ثانيًا قائمة المكونات بحثًا عن بصل وثوم وألياف مضافة أو شيكوري ودقيق بقول وعسل ومحليات تنتهي بـ 01، ثالثًا قارن وزن الحصة بما تأكله فعليًا. هذه المكونات ليست محظورة لكل إنسان، لكنها قد تجعل المنتج غير مناسب لتجربة الاستبدال المحكمة. لا تدع وجود حساسية طعام في المطعم إن لم تكن لديك حساسية حقيقية.

تبديلات من المطبخ المصري والعربي

تعديلات لمطبخ البيت المصري والعربي

الطبق المعتاد	خطوة عملية في مرحلة الاستبدال	ما الذي يحتاج تحققًا
عيش بلدي أو فينو	جرب أرزا أو بطاطس أو خبزا بديلا فحصت مكوناته وحصته	نوع دقيق الخبز وحجم الرغيف؛ لا تساو بين كل خبز القمح
فول مدمس	لا تمنعه نهائيا؛ ناقش إمكانية حصة من الفئة الخضراء من بقول مختبرة، أو اختر بيضا وتوفو صلبا مؤقتا	القول البلدي وطريقة السلق والحصة والإضافات من ثوم وبصل
طعمية أو فلافل	جهز إبطارا من بيض وأعشاب وخضار مناسبة، ثم اختبر الطبق الأصلي لاحقا	البقول والبصل والثوم والدقيق والحجم وطريقة القلي
كشري	حضر طبقا من أرز مع حصة محددة من عدس معلب مصفى إن كانت مناسبة، وصلصة طماطم بلا بصل أو ثوم	المكرونه والعدس والبصل المقلي والدقة والصلصة في الطبق الأصلي
رز أو خضار بصلصة	استخدم زيتا منقوعا بالثوم ومصفى، وزنجبيل وليمونا وأعشابا، واترك الصلصة واضحة المكونات	أي مرق بصل أو ثوم؛ إزالة القطع بعد السلق لا تكفي
محشي أو شوربة بيتية	افصل الأرز والخضار التي تعرف حصتها، واصنع مرقا بلا بصل وثوم	نوع الخضار والحصة والمرق والبهارات الجاهزة
ملوخية أو بامية	لا تعتمد على اسم الطبق وحده؛ إن لم تجد الصنف المحلي في هذا الدليل اختر خضارا موثقة مؤقتا	الصف ووزن الحصة والتقليه والثوم والمرق
حلويات أو مشروبات رمضان	اختر فاكهة مناسبة بحصتها أو شرابا بسيط المكونات، وراع إجمالي الطعام والسوائل	العسل والتمر والفواكه المجففة والمحليات والقطر والكمية

هذه ليست إعادة تصنيف للأكلات المصرية في هذا الدليل. الهدف أن يكون للمريض بديل يومي حتى يستطيع تنفيذ التجربة ثم العودة لاختبار ما يحبه وفق مكونات واضحة.

هذه أمثلة عملية للأطعمة والبدائل خلال فترة التجربة. راجع المكونات لأن الصلصة أو التتبيلة قد تغير الوجبة كلها؛ ولا تأخذ لون طبق مركب من اسمه وحده.

الفئة	بدّل مؤقتا في المرحلة الأولى	بدائل عملية	انتبه إلى
نكهة الطبخ	البصل والثوم ومسحوقهما والكرات	الجزء الأخضر من البصل الأخضر، الثوم المعمر، زيت منقوع بالثوم مصفى، زنجبيل، ليمون، أعشاب	إزالة الثوم بعد طبخه في الماء لا تضمن أن المرق يناسب الجميع؛ اتركه خارج الوصفة خلال التجربة

الفئة	بدّل مؤقتاً في المرحلة الأولى	بدائل عملية	انتبه إلى
خضار	الهلين، الخرشوف، البازلاء الخضراء، معظم فطر الزر	جزر، كوسة بالحصة المذكورة في الجدول، خيار، باذنجان، سبانخ، خس، بطاطس، فاصوليا خضراء، رأس بروكلي، فطر محار	نوع الفطر وجزء الخضار والحصة قد يغيران اللون؛ تحقق من القرنيط في هذا الدليل
فاكهة	تفاح، كمثرى، مانجو، بطيخ، كرز، خوخ، برقوق، فاكهة مجففة وعصير التفاح	برتقال، يوسفى، كيوي، أناناس، فراولة، توت أزرق، توت أحمر، بابايا، موز متماسك	حصة الفاكهة والدرجة الناضجة والعصير تختلف؛ راجع هذا الدليل
حليب	الحليب العادي، الحليب المكثف، الآيس كريم، الكاسترد، بعض الزبادي	حليب وزبادي خاليان من سكر الحليب، حليب لوز مناسب، مشروب صويا مصنوع من بروتين الصويا، أجبان صلبة	افحص الكالسيوم والمكونات؛ حليب الصويا من الحبوب الكاملة قد يختلف
خبز وحبوب	حصى شائعة من خبز القمح والجاودار والمكرونة والقمح في المخبوزات	أرز، كينوا، شوفان بحصته، مكرونة أرز أو ذرة، كعك أرز سادة، خبز خاص فحصى مكوناته، ساوردو سيلت مناسب	خال من الغلوتين لا يعني تلقائياً من الفئة الخضراء
بروتين	لحوم متبلة أو نقانق أو صلصات تحتوي بصل وثوم، حصى كبيرة من بقول كثيرة	بيض، دجاج وسمك ولحم سادة، توفو صلب، تمبيه، بقول معلبة مصفاة في حصة من الفئة الخضراء	البروتين السادة لا يحمل الأطعمة التي قد تثير أعراضاً لدى بعض الناس عادة؛ المضافات تغيره
مكسرات وبذور	كاجو وفستق في الحصى الشائعة	فول سوداني، جوز، مكاديميا، بيبكان، بذور قرع وسمسم وشيا بالكمية المحددة	الحصة وكثافة الطاقة مهمتان
تحلية	عسل، أغاف، محليات مركزة، حلوى خالية من السكر بمحليات قد تسبب أعراضاً	سكر المائدة أو شراب قيقب بكميات معتدلة	الأقل في هذه الأطعمة ليس إرشاداً بالإكثار من السكر
صلصات	مرق أو تتبيلة بالبصل والثوم، صلصة فيها عسل أو ألياف مضافة	زيت وليمون وخردل أو مايونيز مناسب، أعشاب، صلصة بسيطة واضحة المكونات	اقرأ الملصق في كل عبوة، خصوصاً مسحوق البصل والثوم

برنامج التنفيذ خطوة بخطوة

تركيب وجبة يومية قابلة للتبديل



أضف زيتًا أو نكهة بسيطة

اشرب ماء بحسب حاجتك

بدّل الحجم حسب الشبع

شكل توضيحي، وليس تقسيمًا إلزاميًا للسعرات أو الحصص

رسم توضيحي للطبق اليومي

الأيام ١ إلى ٧ قبل التغيير

احجز مراجعة طبية عند غياب تشخيص واضح أو عند وجود علامة إنذار. اختر عرضين تريد قياسهما، مثل الألم والانتفاخ، واكتب شدة كل منهما يوميًا من صفر إلى عشرة. دوّن عدد مرات التبرز وشكله، ووقت الوجبات التقريبي والنوم والتوتر والأدوية الجديدة. لا تبدأ في نفس الأسبوع مكملات جديدة أو تغييرات كبيرة أخرى إن أمكن، لأن تفسير النتيجة سيصعب. حضّر قائمة بثلاث وجبات إفطار وثلاث وجبات غداء واثنين للعشاء تستطيع تكرارها من غير ملل.

الأسابيع ١ إلى ٢ من الاستبدال

اختر مكونات بسيطة تكفي ثلاثة أو أربعة أيام. استخدم وجبة البروتين السادة مع النشويات المناسبة والخضروات الخضراء في حصص هذا الدليل. وزع الطعام على وجبات منتظمة إن كان ذلك يناسبك. لا تقلل كمية الطعام بهدف إنقاص الوزن ما لم تكن لديك خطة منفصلة. سجل أعراضك مساءً، وراجع بعد سبعة أيام ما إذا كان الأكل كافياً والأعراض تتجه للتحسن. لا تعدل الأدوية تلقائياً.

الأسابيع ٣ إلى ٦ عند الحاجة

إذا كان التحسن واضحاً قبل الأسبوع السادس، انتقل إلى إعادة الإدخال عند استقرار الأعراض ولا تنتظر بلوغ اليوم الأخير. إذا كانت النتيجة ملتبسة، راجع دقة المكونات وحجم الحصص والنوم والإمساك مع اختصاصي تغذية. لا تمدد المرحلة الأولى بعد ستة أسابيع بصورة تلقائية. عند عدم التحسن الكافي، ناقش تقييم التشخيص وعلاجات الأعراض الأخرى مع الطبيب.

كيف تبني طبقاً قابلاً للتعديل

اختر مصدراً للبروتين، ونشويات مناسبة، وخضاراً من قائمة حصص من الفئة الخضراء، ودهناً أو نكهة بسيطة. مثال تعليمي لشخص بالغ: بيضتان مع بطاطس وخيار؛ أو دجاج سادة مع كوب أرز مطبوخ وجزر ٧٥ جم وخيار ٧٥ جم؛ أو سمك مع كينوا وسبانخ. مقدار البروتين والسعرات ليس وصفة موحدة، ويعدل حسب العمر والوزن والنشاط والحالة الصحية. إذا جمعت أكثر من حصة من الفئة الخضراء في وجبة واحدة فذلك مقبول في العادة، ولا داعي لحساب تراكم معقد ما دامت الأعراض مستقرة.

خطة أربعة عشر يومًا قابلة للتنفيذ

هذه الخطة قالب وجبات وليست حمية بسعرات ثابتة. استعمل حجم الطعام الذي يلبي شبعك وخطتك الطبية. الحصة المقصودة هي الكمية المكتوبة في الجدول، لا دعوة لتناول الطعام بلا حدود. البروتين السادة والأرز والبطاطس والخضار البسيطة تسهّل التنفيذ، ولا يعني تكرارها أن الخيارات الأخرى ممنوعة. خصص وقتًا لتحضير وجبات منزلية واضحة المكونات، مع تخزين الطعام وفق إرشادات السلامة الغذائية.

نموذج اليوم، من الاستيقاظ إلى النوم

الوقت التقريبي	مثال يمكن تبديله	ماذا تسجل؟
صباحًا	إفطار من بيض أو شوفان بحصته مع مصدر بروتين وسوائل	هل كان هناك ألم قبل الإفطار؟
منتصف اليوم	طبق بروتين سادة، نشويات مناسبة، وخضار بحصتها	مكونات الصلصة وحجم الوجبة
بعد الظهر عند الحاجة	زبادي خال من سكر الحليب أو فاكهة بحصتها أو مكسرات مناسبة	الوقت والكمية، ولا تجعل الوجبة الخفيفة إلزامية
مساءً	عشاء مشابه للغداء أو عجة أو سمك وخضار	الألم والانتفاخ من ٠ إلى ١٠، التبرز والضغط النفسي

الوقت ليس وصفة فسيولوجية ثابتة. الانتظام يساعد بعض الناس، لكن العامل المهم أن تأكل كمية كافية وتعرف مكونات الوجبات. إذا كنت تعمل بنوبات أو تصوم لأسباب دينية فرتب الوجبات والسوائل مع اختصاصي التغذية، ولا تستخدم الجدول لتبرير تخطي الطعام.

الأسبوع الأول، تثبيت بدائل البيت

اليوم	الإفطار	الغداء	العشاء	بديل سريع أو وجبة خفيفة
١	بيضتان مع بطاطس وخيار	دجاج ليمون، أرز مطبوخ، جزر وخس	سمك، بطاطس، سبانخ	برتقالة بحصتها وفول سوداني مناسب
٢	شوفان بحصته، حليب خال من سكر الحليب، فراولة	تونة سادة، أرز، خيار وطماطم بحصتها	عجة سبانخ وجزر	زبادي خال من سكر الحليب
٣	زبادي مناسب، كيوي، شوفان بحصتها	لحم سادة، أرز، باذنجان	توفو صلب، كينوا، فاصوليا خضراء	كعك أرز سادة وزبدة فول سوداني بحصتها
٤	بيض وجبن صلب وخبز مناسب مفحوص	سمك، كينوا، خيار وسبانخ	دجاج زنجبيل، أرز، جزر	يوسفي بحصته
٥	شوفان وحليب خال من سكر الحليب، موز ممتاسك بحصته	طبق بقايا دجاج وأرز وخضار واضحة	بيض، بطاطس، خس وخيار	جوز وفراولة بحصتهما

اليوم	الإفطار	الغداء	العشاء	بديل سريع أو وجبة خفيفة
٦	أومليت سبانخ مع جبن مناسب	سلطة كينوا وتونة وزيت زيتون	لحم سادة، بطاطس، فاصوليا خضراء	زبادي أو فاكهة مناسبة
٧	زبادي خال من سكر الحليب، فاكهة وبذور بحصصها	أرز وخضار وبروتين متبق من التحضير	سمك أو توفو، جزر وخيار	كعك أرز أو فاكهة بحصصها

مراجعة اليوم السابع: هل أكلت كمية كافية؟ هل خف ألم البطن أو الانتفاخ مقارنة بخط الأساس؟ هل كان البراز أكثر انتظامًا أو أقل إزعاجًا؟ إذا كانت الإجابة «لا أدري»، افحص السجل ومكونات المرق والصلصات والمنتجات الجديدة. لا تستبعد أطعمة خضراء إضافية بلا سبب.

الأسبوع الثاني، تنويع بلا إرباك

اليوم	الإفطار	الغداء	العشاء	بديل سريع أو وجبة خفيفة
٨	بيض، أرز متبق، خيار وطماطم بحصصها	سمك مشوي، بطاطس، باذنجان	دجاج وسلطة سبانخ مع كينوا	كيوي أو برتقال بحصته
٩	شوفان بالحليب الخالي من سكر الحليب، توت أزرق	لحم سادة، أرز، فاصوليا خضراء	عجة جزر وسبانخ مع خبز مناسب	زبادي خال من سكر الحليب
١٠	زبادي مناسب، فراولة وشيا بحصصها	تونة مع بطاطس وخيار وخس	توفو صلب مع أرز وباذنجان	فول سوداني أو جوز بحصته
١١	بيض وجبن صلب مع كعك أرز سادة	دجاج زنجبيل، كينوا، جزر	سمك مع بطاطس وسلطة خضراء	أناناس بحصته
١٢	شوفان وموز متماسك بالحصة المناسبة	أرز مع بروتين سادة وخضار متنوعة	شوربة منزلية واضحة المكونات مع بيض وبطاطس	فاكهة مناسبة أو زبادي
١٣	أومليت بالأعشاب وسبانخ	كينوا مع سمك وخيار وجزر	دجاج مشوي مع أرز وفاصوليا خضراء	كعك أرز وزبدة فول سوداني
١٤	زبادي خال من سكر الحليب وكيوي وشوفان بحصصها	طبق بقايا البروتين والأرز والخضار	عشاء بسيط من بيض أو توفو وبطاطس	وجبة خفيفة فقط إن احتجتها

إذا كان التحسن واضحًا ومستقرًا بنهاية الأسبوع الثاني، ناقش بدء إعادة الإدخال. إذا لم يتحسن شيء، لا تفترض أن القيود الأشد ستنتج. قد يحتاج بعض الناس حتى أربعة إلى ستة أسابيع وفق تقييم التغذية والأعراض، لكن الحد ليس موعداً لمواصلة الحمية تلقائيًا. [1، 2]

بدّل أي وجبة في أقل من دقيقة

إذَا نفذ هذا العنصر	اختر من هذه الأطعمة	راجع عند التبديل
الدجاج	بيض، سمك، تونة سادة، لحم سادة، توفو صلب	التتبيلة أو العلية
الأرز	بطاطس، كينوا، شعيرية أرز، مكرونة أرز أو ذرة مناسبة	الحصة وحالة الوزن
السبانخ	خس، جزر، خيار، بادنجان، فاصوليا خضراء	الصف المخبوز والكمية
الحليب العادي	حليب خال من سكر الحليب أو بديل نباتي مدعم مناسب	الكالسيوم والإضافات
التفاح أو المانجو	برتقال، كيوي، فراولة، أناناس بحصصها	العصير والنضج والحصة
صلصة البصل والثوم	ليمون، أعشاب، زنجبيل، زيت منقوع صاف	مرق الطهي وقطع الثوم

التحضير والتسوق خلال أسبوع مزدحم

اكتب ثلاثة أصناف بروتين واثنين من النشويات وأربعة أنواع خضار وفاكهتين قبل التسوق. اطبخ كمية تكفي يومين أو ثلاثة، وقسم الوجبات في علب، واترك النكهة منفصلة. للميزانية المحدودة، البيض والأرز والبطاطس والخضار الموسمية أو المجمدة والتونة السادة خيارات قابلة للتجهيز، مع مراجعة ملصقات المعلبات. إذا كان الطعام المفضل غير موجود في قائمة غذائية منشورة، اختر بديلاً معروفاً لأيام التجربة، ثم اطلب تقييمه بدل منعه إلى الأبد. في المطعم، اختر أبسط طبق يمكن شرح مكوناته. اطلب اللحم أو السمك دون تتبيلة، والأرز أو البطاطس، والخضار دون مرق مجهول. اسأل تحديداً عن مسحوق البصل والثوم وصلصة الثوم. إذا حصل خطأ في وجبة، سجلها وارجع إلى خطة اليوم التالي، ولا تبدأ المرحلة كلها من الصفر بسبب وجبة واحدة.

التسوق والتحضير العملي

قائمة تسوق عملية لثلاثة أو أربعة أيام

الفئة	اشتر	تجنب الخطأ الشائع
بروتين	بيض، سمك، دجاج أو لحم سادة، تونة سادة، توفو صلب	التتبيلة التجارية المجهولة
نشويات	أرز، بطاطس، كينوا، شوفان أو شعيرية أرز بحصصها	افتراض أن كل خبز خال من الغلوتين مناسب
خضار	جزر، خيار، خس، سبانخ، بادنجان، فاصوليا خضراء	شراء صلصة جاهزة بالبصل والثوم
فاكهة	برتقال، كيوي، فراولة، موز متماسك، أو فاكهة أخرى بالحصة المذكورة في الجدول	جمع عدة حصص فاكهة كبيرة أو عصير

الفئة	اشتر	تجنب الخطأ الشائع
ألبان وبدائل	حليب وزبادي خاليان من سكر الحليب، جينة صلبة مناسبة	نسيان فحص ألياف مضافة والمحليات والكالسيوم
دهون ونكهة	زيت زيتون، ليمون، زنجبيل، أعشاب، مكسرات بحصتها	بقاء قطع الثوم في زيت منقوع

تحضير في ساعة واحدة: اطيخ أرزا أو كينوا تكفي وجبتين، وجهز بروتينين سادة، واغسل الخضار وقسمها إلى علب. اترك الصلصات منفصلة. احتفظ بالأطعمة المطبوخة مبردة أو مجمدة حسب تعليمات السلامة الغذائية المعتادة. عند الأكل خارج المنزل، اطلب البروتين والصلصة كلاً على حدة واسأل عن مسحوق البصل والثوم. لا تدّع وجود حساسية غذائية إذا كان الأمر يتعلق بتجربة تقليل هذه الأطعمة؛ الحساسية الحقيقية تستلزم تنبيهاً واضحاً ومستقلاً.

ست وصفات أساسية

أرز بالدجاج والليمون

للحصة الواحدة: قطعة دجاج سادة تقارب ١٢٠ إلى ١٥٠ جم حسب حاجتك، كوب أرز مطبوخ، جزر ٧٥ جم، خيار ٧٥ جم، ملعقة زيت زيتون صغيرة، عصير ليمون وكمون وملح. اطبخ الدجاج دون بصل وثوم، وقدمه مع الأرز والخضار. الأوزان الغذائية للمثال وليست حدود الحصة المذكورة في الجدول للبروتين أو الأرز؛ راجع هذا الدليل إذا غيرت المكونات.

عجة البطاطس والسبانخ

استخدم بيضتين، بطاطس مطهوه، سبانخ بحصة من الفئة الخضراء، وقليلًا من جبن صلب مناسب. شوح السبانخ في زيت عادي أو زيت تجاري منقوع بالثوم بلا قطع، ثم أضف البيض. راجع حصة البطاطس والجبن إن زدت المقدار أو تغير المنتج.

سلطة تونة وكينوا

امزج تونة سادة مع كينوا مطبوخة، وخيار ٧٥ جم، وخس أو سبانخ بحصة من الفئة الخضراء، وزيت زيتون وليمون. لو استعملت مايونيزًا، اقرأ مكوناته. يمكن استبدال التونة بالتوفو الصلب أو بيضتين.

سمك في الفرن مع خضار

تبّل السمك بالليمون والشيت والكمون والملح، وضع بجانبه جزر وباذنجان أو فاصوليا خضراء بحصص من الفئة الخضراء. قدّمه مع بطاطس أو أرز. ابتعد في التجربة الأولى عن مرق يحتوي مسحوق بصل أو ثوم.

شوفان بلبن خال من سكر الحليب

ابدأ بحصة معتدلة من الشوفان، واطبخها بحليب خال من سكر الحليب، وأضف فراولة أو كيوي بحصتهما وقرقرة. لا تضيف عسلا أو إنولين من منتج بروتين أو زبادي محلى. إذا كنت لا تفضل الشوفان، استبدله ببيض وأرز أو بطاطس.

صلصة نكهة بديلة للبصل والثوم

اخلط زيت زيتون وعصير ليمون وبقدونس أو شيتا وزنجبيل وملحًا. لنسخة بنكهة الثوم استخدم زيتًا منقوعًا تجاريا مناسبًا أو حضر الزيت طازجا مع فص كامل ثم أزل الفص قبل إضافة أي سائل. لا تستخدم ماء سلق البصل والثوم؛ مكونات قد تسبب غازات أو تغييرًا في حركة الأمعاء ينتقل إلى الماء. تخزين الزيت المنزلي يحتاج احتياطات سلامة غذائية، لذا لا تحفظه على الرف.

وصفات إضافية من مطبخ البيت

كل وصفة للحصة المنزلية الواحدة ما لم يذكر غير ذلك. المقادير التقريبية تساعد على الطهي، أما أي مكون يتغير لونه مع الوزن فيؤوزن وفق إدخاله الحالي في هذا الدليل. عدل حجم البروتين والنشويات والطاقة مع اختصاصي التغذية عند الحاجة. لا تستخدم هذه الوصفات لمن لديه حساسية من مكوناتها.

صينية سمك بالليمون والبطاطس

ضع قطعة سمك سادة مع بطاطس مقطعة وجزر ٧٥ جم في صينية. أضف زيت زيتون وليمونًا وشيتًا وكمونًا وملحًا، ثم اخبز حتى ينضج السمك. قدم معها خيارًا أو خسًا بحصته. بديل: دجاج سادة بدل السمك، مع مراعاة تمام الطهي. تجنب: مرق السمك الجاهز الذي يحتوي مسحوق بصل أو ثوم.

أرز بصلصة طماطم واضحة

اطبخ الأرز، وسخن صلصة طماطم بسيطة فحصت مكوناتها مع زيت وزعتر أو ريحان. أضف بيضًا مطهًواً أو تونة سادة وخضارًا مناسبة. إذا رغبت بنكهة الثوم، استخدم زيتًا منقوعًا مصفى ولا تضيف ماء سلق الثوم. بديل: كينوا أو شعيرية أرز. لا تعمم صلاحية كل صلصة طماطم معلبة، فالمكونات تختلف.

سلطة كينوا نباتية مشبعة

امزج كينوا مطبوخة وتوفو صلبًا وخيارًا ٧٥ جم وسبانخ أو خسًا بحصة مناسبة، مع ليمون وزيت زيتون ونعناع. إن رغبت بيقول معلبة مصفاة، أضف فقط الحصة من الفئة الخضراء للصف المختبر، ولا تستبدل التوفو بكمية كبيرة من البقول دون مراجعة البروتين والتحمل. بديل: بيضتان أو تونة سادة لمن لا يتبع حمية نباتية.

شورية جزر وزنجبيل دون مرق بصل

اسلق الجزر والبطاطس في ماء أو مرق فحصت مكوناتها مع زنجبيل وكمون. اهرسها وأضف زيت زيتون، وقدم معها بيضًا أو سمكًا أو جبنًا مناسبًا حسب الوجبة. لا يجعل إزالة البصل من المرق بعد سلقه المرق منخفض مكونات قد تسبب غازات أو تغييرًا في حركة الأمعاء. يمكن حفظ الحصة المبردة وفق قواعد سلامة الطعام المعتادة.

علبة غداء باردة للعمل

ضع أرزًا أو كينوا مطبوخة ومبردة بطريقة آمنة مع دجاج أو تونة سادة وخيار وجزر وخس بحصص مناسبة. ضع الليمون والزيت في عبوة منفصلة، واحتفظ بالطعام مبردًا. بديل سريع: كعك أرز سادة مع بيض مسلووق وخضار وفاكهة بحصتها. افحص صلصة المايونيز إذا استخدمتها.

إفطار عربي معدّل

بيض مسلووق أو أومليت بأعشاب، بطاطس أو خبز اختبرت مكوناتها وحصته، خيار وطماطم بحصصهما، وجبن صلب مناسب. لا يعني الابتعاد المؤقت عن الفول أنه ممنوع دائمًا؛ يمكن اختبار بقول موثقة بحصتها لاحقًا ثم إعادة طبقك المعتاد بعد تحديد تحمل الإضافات والبصل والثوم.

كُشري منزلي تجربي

امزج أرزًا مع مكرونة أرز أو ذرة مناسبة وصلصة طماطم منزلية دون بصل وثوم، وأضف بروتينًا سادة. إذا أدخلت عدسًا معلبًا مصفى فاستخدم فقط الكمية صغيرة مسجلة بوضوح. هذا طبق معدّل وليس تصريحًا بأن الكشري المعتاد من الفئة الخضراء، فالدقة والبصل المقلي والعدس والمكرونة كلها تغير النتيجة. اختبر الطبق الأصلي بعد مرحلة التخصيص.

طبق حلو بسيط

استخدم زباديًا خاليًا من سكر الحليب بمكونات مناسبة مع فراولة أو كيوي بحصتها ورشة قرفة. بديل: قطعة فاكهة مناسبة وشوكولاتة داكنة بحصتها. اقرأ الملصق بحثًا عن ألياف مضافة أو محليات، ولا تستبدل العسل بمنتج «دايت» مجهول المكونات.

تجربة إعادة الإدخال بالتفصيل

تحدي مجموعة واحدة، ثم انتظار هدوء الأعراض



أوقف التصعيد عند أعراض مزعجة، وسجل الكمية التي تحملتها

رسم خطوات تحدي الطعام

بعد استقرار الأعراض، أبقِ وجباتك المعتادة مستقرة واختبر طعامًا واحدًا في كل مرة. ابدأ بكمية صغيرة، ثم متوسطة، ثم أقرب إلى حصتك المعتادة في أيام متتالية إذا لم تظهر أعراض مزعجة. سجّل الكمية والنتيجة. لا تختبر طبقًا مركبًا؛ اختبر مكونًا واحدًا لتعرف ما الذي يرتبط بالأعراض. استعن باختصاصي تغذية إذا كانت لديك أمراض مزمنة أو قيود كثيرة. [1، 2]

الخطوة	ما يفعله المريض	كيف يسجل النتيجة
قبل الاختبار	انتظر استقرار الأعراض، اختبر مجموعة وطعام تحد وكمية الأيام الثلاثة	سجل خط الأساس، البراز، النوم والأدوية
اليوم ١	أضف كمية اليوم الأول إلى وجبة مألوفة	دوّن وقت الطعام، الألم والانتفاخ لاحقًا
اليوم ٢	زد إلى كمية اليوم الثاني فقط إذا كان الأول محتملاً	إن ظهرت أعراض مزعجة، أوقف التصعيد
اليوم ٣	أكمل الكمية المحددة إذا كان اليومان السابقان محتملين	لا تدفع نفسك إلى أعراض شديدة لإكمال الجدول
بعد الاختبار	عد إلى الخلفية المعتادة وانتظر هدوء الأعراض قبل التحدي التالي	حدد الكمية المحتملة، أو اكتب «غير حاسم»

مثال: إذا كنت تختبر الحليب العادي، لا تضيف في الأيام نفسها خبرًا جديدًا أو طعامًا دهنيًا غير معتاد. إذا ظهر انزعاج في اليوم الثالث فقط، فاستنتاجك المبدئي أن الكمية الأصغر قد تكون محتملة، لا أن «الحليب ممنوع للأبد». وإذا كنت مريضًا أو شديد الإمساك أو تغير دواؤك أثناء الاختبار، فاكتب «غير حاسم» وكرر لاحقًا عند الاستقرار.

كيف تعود إلى طبق عادي بعد الاختبارات؟

رتب النتائج في ثلاث خانات: مجموعات أكلتها بلا أعراض مزعجة، مجموعات تتحمل منها كمية معينة، ونتائج غير واضحة أو سببت أعراضًا. زد التنوع تدريجيًا، واختبر وجبات مركبة مألوفة بعد فهم المكونات المفردة. قد يتغير التحمل مع الوقت. هدف النهاية ليس العيش على قائمة خضراء ضيقة، بل أوسع غذاء يمكن تحمله مع أعراض مقبولة. [1، 7]

تقويم إعادة الإدخال

هذا ترتيب مقترح يمكن تغييره بحسب أولوياتك، ولا توجد كمية واحدة مناسبة للجميع. اختر طعامًا واضح المكونات، وابدأ بكمية صغيرة ثم زدها تدريجيًا إذا لم تظهر أعراض مزعجة.

أسبوع مقترح	مجموعة واحدة في كل مرة	ملاحظة
١	الحليب	ابدأ بكمية صغيرة ثم زد تدريجيًا إذا استقرت الأعراض
٢	نوع فاكهة أو مُحلٍّ واحد	لا تغيّر بقية الوجبات
٣	محلّيات معينة	سجل النتيجة وشدة الأعراض
٤	محلّيات معينة	اترك فاصلاً حتى تهدأ الأعراض
٥	نوع بقول واحد	سجّل النوع وطريقة الطهي والكمية
٦	نوع مخبوز واحد	اختبر العيش أو المكرونة منفردًا
٧	البصل	اختبره في وصفة بسيطة
٨	الثوم أو طعام آخر يهملك	أعد ترتيب الاختبارات حسب أكلك المعتاد
٩ إلى ١٢ عند الحاجة	إعادة نتيجة ملتبسة أو اختبار طعام مركب أو توسيع الكمية	لا تتعجل الحكم من يوم واحد

هذا تقويم تنظيمي لا يلزمك باختبار طعام كل أسبوع. اختبر طعامًا واحدًا في كل مرة، بكمية صغيرة ثم متوسطة ثم أقرب إلى حصتك المعتادة خلال أيام متتابة، ما دامت الأعراض مستقرة. إذا ظهرت أعراض واضحة، أوقف الاختبار وارجع إلى الوجبات المستقرة حتى تهدأ. ظهور الأعراض عند كمية كبيرة لا يعني بالضرورة منع الكمية الأصغر. المرض الحاد أو تغير دواء أو إمساك شديد قد يجعل الاختبار غير حاسم.

نموذج نتيجة التحدي

الطعام المختبر	اليوم ١: الكمية والأعراض	اليوم ٢: الكمية والأعراض	اليوم ٣: الكمية والأعراض	النتيجة المؤقتة
مثال فارغ يملؤه المريض				محتمل، كمية أقل، أو غير واضح
تحد ٢				
تحد ٣				
تحد ٤				
تحد ٥				
تحد ٦				
تحد إضافي				

مرحلة التخصيص بعد الاختبارات

قسّم النتائج إلى ثلاث قوائم: أطعمة تحملتها، أطعمة تتحمل منها كمية محددة فقط، ونتائج تحتاج إعادة اختبار. أعد ما تحملته إلى وجباتك، وقلل ما سبب أعراضاً بدرجة تكفي لتخفيفها من غير منع أوسع. يمكن أن يتغير التحمل مع الوقت. لا تجعل لون هذا الدليل في مرحلة التخصيص حكماً نهائياً، وناقش تفعيل مرشح الحساسيات في هذا الدليل مع اختصاصي التغذية. إذا صار الطعام مصدراً للخوف أو قل وزنك أو تنوع غذائك، اطلب دعماً لتوسيع النظام.

ماذا أفعل إذا لم تتحسن الأعراض

بعد فترة اختبار صحيحة لا تتجاوز ستة أسابيع بلا فائدة واضحة، راجع هل كانت الحصص والمكونات كما خططت، وهل كان الهدف واقعياً. ابحث مع الطبيب في التشخيص ونمط الإمساك أو الإسهال والأدوية والعوامل غير الغذائية. قد يفيد بعض المرضى تنظيم الوجبات أو ألياف ذائبة مثل السيليوم، أو علاج موجه لنوع القولون العصبي، أو تدخلات تستهدف محور الأمعاء والمخ. لا تمدد التقييد الغذائي وحدك. إذا كان لديك إمساك، لا تفقد الألياف والسوائل من غير بديل، واطلب خطة تدريجية مناسبة لأمراضك وأدويتك.

متى تتغير الخطة حسب نمط الأعراض؟

النمط	ما الذي تراقبه بجانب الطعام المحتمل أن يثير الأعراض؟	خطوة للمناقشة مع المختص
إمساك غالب	تناقص الألياف والسوائل بعد حذف القمح والبقول، وقلة النشاط	إعادة مصادر ألياف مناسبة، وزيادة تدريجية لألياف ذائبة مثل السيليوم إذا كان ملائماً
إسهال غالب	الأعراض الليلية أو الدم أو نقص الوزن، الكافيين والوجبات الكبيرة	تأكيد التشخيص والتقييم الملائم قبل نسبة كل شيء للغذاء
ألم وانتفاخ بلا تغير واضح في البراز	حجم الوجبات، سرعة الأكل، المشروبات الغازية، النوم والتوتر	قارن السجل ولا تضيف قيوداً بلا هدف محدد
تحسن جزئي ثم توقف	منتجات مركبة، إمساك مستمر، وجبات مختلفة خارج المنزل	راجع الحصص والإضافات، ثم العلاجات الأخرى عند الحاجة

الألياف الذائبة قد تساعد أعراض القولون العصبي والإمساك، لكنها تضاف تدريجياً وبخطة تناسب الحالة، ولا تُستعمل بدل تقييم علامات الإنذار. هناك علاجات دوائية وسلوكية بحسب نمط القولون العصبي، فلا تجعل الحمية العلاج الوحيد إذا لم تنفع. [2، 3، 4]

يوميّات المريض القابلة للطباعة

اكتب الأعراض يوميًا خلال أسبوع خط الأساس، ثم واصل التسجيل طوال التجربة وإعادة الإدخال. صفر يعني غياب العرض، وعشرة تعني أشد صورة تتخيلها له. قيّم كل عرض على حدة، واكتب وقت الوجبة وحجمها والتبرز والنوم والأدوية الجديدة.

اليوم	الطعام والحصة والوقت	درجات الأعراض ١-١٠	التبرز والنوم والتوتر والأدوية
السبت			
الأحد			
الاثنين			
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			

مراجعة نهاية الأسبوع	اكتب الإجابة
العرض الذي أريد تخفيفه	
عدد الأيام التي عطلتني فيها الأعراض	
هل تحسن ذلك مقارنة بخط البداية؟	
هل كانت الوجبات كافية ومتنوعة؟	
ما الذي تغير في النوم أو التوتر أو الأدوية؟	
موعد مراجعة الطبيب أو اختصاصي التغذية	

أوراق عمل للطباعة والتصوير

ورقة متابعة وجبة جديدة

التاريخ	الطعام أو المنتج والعلامة	وزن الحصة وحالتها	المكونات ذات الصلة	الأعراض والوقت	القرار المبدئي
---------	---------------------------	-------------------	--------------------	----------------	----------------

ورقة مراجعة أسبوعية

السؤال	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	بعد إعادة الإدخال
كم يومًا كان الألم مزعجًا؟			
ما متوسط الانتفاخ مساءً من ٠ إلى ١٠؟			
هل تغير التبرز أو النوم أو الضغط النفسي؟			
هل كانت الوجبات كافية ومتنوعة؟			
ما التغيير الواحد للأسبوع القادم؟			

بطاقة شخصية بعد انتهاء البرنامج

أستطيع تناوله براحة	أتحمل كمية محددة	أحتاج إعادة اختبار	ما أختاره في المطعم أو السفر
---------------------	------------------	--------------------	------------------------------

أسئلة شائعة

هل الطعام الأحمر ممنوع إلى الأبد؟ لا. هو مستبعد مؤقتًا في التجربة، ثم تعيد اختباره لتعرف هل تتحمله، وبأي كمية. هل الأخضر يعني بلا حدود؟ لا. ابدأ بكمية معتادة، ونوع طعامك. راقب حصتك إذا لاحظت أن الوجبة الكبيرة تزيد الأعراض.

هل يجب أن يكون الطعام خاليًا من الغلوتين؟ لا. هذا النظام لا يشخص حساسية القمح أو الداء الزلاقي. لا توقف الغلوتين قبل فحوص الداء الزلاقي إذا كانت مطلوبة، واستشر طبيبك بشأن أعراض القمح.

هل النظام يعالج القولون العصبي نهائيًا؟ قد يساعد بعض الأشخاص في تخفيف الأعراض وإدارة اختيارات الطعام. لا يوجد ضمان بأن الأعراض ستزول لدى الجميع أو ألا تعود.

هل أصوم قبل إعادة الإدخال؟ لا. اختبر الطعام مع وجبة مألوفة وفي وقت متقارب، ولا تغيّر أطعمة كثيرة في الوقت نفسه.

ماذا عن الفول والطعمية والملوخية والبابية والعيش البلدي؟ تختلف الصفات والمكونات والكميات. لا نحكم على طبق مركب من اسمه: سجل مكوناته، وخلال التجربة حصر نسخة واضحة وبسيطة. اختبر الفول أو البقول والعيش البلدي والتقلية كلاً على حدة بعد استقرار الأعراض.

كيف أتعامل مع المنتجات التجارية؟ اقرأ قائمة المكونات وحجم الحصة، وانتبه إلى البصل والثوم المضافين، المحليات، والخلطات كثيرة المكونات. إذا تغيّرت الوصفة أو العلامة التجارية، سجل ذلك.

المصادر والمنهج العلمي لهذه الطبعة

هذا الدليل استرشادي، ويقدم نظام الألوان كوسيلة مبسطة لتنظيم تجربة الطعام وملاحظة الأعراض، لا كنظام تصنيف طبي مستقل تم التحقق منه في تجربة سريرية. الألوان في الأطلس هي نقطة بداية تعليمية تستند إلى معلومات غذائية منشورة، ولا تتنبأ بتحمل كل فرد. استندت المعلومات إلى إرشادات مهنية ومصادر غذائية منشورة. تختلف الوصفات والأصناف المحلية، لذلك نترك ما لا نعرف مكوناته بلا لون جازم. لا يحل الدليل محل تشخيص الطبيب، ولا يوصي باستمرار المنع بعد انتهاء التجربة؛ بل يدعو لإعادة الأطعمة وتوسيع التنوع وفق التحمل.

الرمز	المصدر	الرابط
١	الكلية الأمريكية لأمراض الجهاز الهضمي، إرشادات تشخيص وعلاج القولون العصبي	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33315591
٢	المعهد الوطني للصحة والرعاية في بريطانيا، تشخيص وعلاج القولون العصبي	https://www.nice.org.uk/guidance/cg61/chapter/recommendations
٣	الجمعية الأمريكية لأمراض الجهاز الهضمي، دور الغذاء في القولون العصبي	https://gastro.org/clinical-guidance/the-role-of-diet-in-irritable-bowel-syndrome-ibs
٤	المعهد الوطني الأمريكي للسكري وأمراض الجهاز الهضمي والكلية، تشخيص القولون العصبي	https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/irritable-bowel-syndrome/diagnosis
٥	المعهد الوطني الأمريكي، الطعام والتغذية والقولون العصبي	https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/irritable-bowel-syndrome/eating-diet-nutrition
٦	المعهد الوطني الأمريكي، فحوص الداء الزلاقي قبل إيقاف الغلوتين	https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/celiac-disease/diagnosis
٧	المعهد الوطني الأمريكي، أعراض القولون العصبي ومتى تطلب الرعاية	https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/irritable-bowel-syndrome/symptoms-causes