

المحاضرة الأولى

التغذية العلاجية والوضع الغذائي في العالم Therapeutic nutrition and nutritional status in the world

التغذية Nutrition .: تعرف بأنها مجموعة من العمليات المختلفة التي بواسطتها يحصل بها الكائن الحي على الغذاء أو العناصر الغذائية الضرورية للبناء وتنظيم العمليات الحيوية وتحرير الطاقة لإدامة الوظائف وأداء العمل وحركة الجسم وتلبية احتياجاته المختلفة كافة . وهذه العمليات تتضمن ما يأتي .:

- 1- عميات تناول الغذاء eating
- 2- عملية هضم الغذاء الى العناصر الغذائية المكونة له Didestion
- 3- عملية امتصاص هذه العناصر الغذائية Absorption
- 4- عملية الأيض أو تمثيل العناصر الغذائية في الجسم Metabolism وتشمل عملية البناء Anabolism وعملية الهدم Catabolism .
- 5- عملية الإفراز أو التخلص من الفضلات .

التغذية العلاجية Nutritional Dietetics .: هو العلم الذي يختص بمعرفة وتطبيق القواعد والأساليب الأسس الصحيحة النظرية والعملية القديمة والمكتشفة حديثاً بصورة مستمرة التي يمكن ان تفيد الانسان في حالة الصحة والمرض لتجنب الخلل الذي يحدثه النقص أو الزيادة المفرطة في تناول العناصر الغذائية في حالة كون الانسان سليماً وكذلك معالجة آثار الخلل التغذوي .

الوضع الغذائي في العالم

إن اهم مايشغل الانسان اينما وجد هو الغذاء بإعتباره الحاجة الرئيسية والمهمة في نمو وبناء وإدامة جسمه السليم . وإن اساس الحروب بالعالم على مدى التاريخ هو الغذاء مثل سياسة التجويع التي تتبعها الحكومات اتجاه الشعوب التي تريد اسقاط حكوماتها. بناءً على تقديرات منظمة الغذاء والزراعة Food and Agriculture Organization تبين ان نصف مليار انسان يعانون من سوء التغذية المزمن Chronic Malnutrition والمقصود بها حين يعاني السكان طوال حياتهم من سوء التغذية . وان اكثر من ٦٥ دولة من الدول النامية تعاني من سوء التغذية الشديدة التي فيها يعاني الفرد يومياً بعد يوم من عدم توفر العناصر الغذائية لإدامة صحته العامة . كذلك يعاني اكثر من نصف سكان الدول النامية من الفقر وسوء التغذية الحرجة التي فيها يعاني الفرد من نقص عنصر معين او اكثر من العناصر الغذائية الضرورية للحياة .: تقسم الدول استناداً على النمط الغذائي الى .:

- 1- الدول النامية .: ٧٠ % من السكان يعملون في الزراعة بشكل يكفي العامل نفسه مع ٣ افراد آخرين.
- 2- الدول المتطورة .: ٣٠% يعملون في الزراعة بشكل يكفي العامل نفسه مع ٣٠ فرد آخرين .

ويعود سبب هذا التدهور في الدول النامية الى .:

- 1- الاراضي الزراعية قليلة الانتاجية
- 2- جهل الفلاح الثقافي والصحي والتعليمي
- 3- حاجة الاراضي الى استصلاح بسبب عدم رعايتها واهمالها
- 4- استخدام تقنيات قديمة وبذور غير محسنة

- ٥- رداءة الأسمدة والمكافحة وعدم توازن مواسم الاستخدام
- ٦- عائدية الاراضي تعود الى فئة قليلة من الناس
- ٧- الكوارث الطبيعية كالفيضانات والجفاف والامراض النباتية
- ٨- الحروب التي تمر بها الدول النامية وتأثيرها على النشاط الزراعي .

اسباب مشكلة الغذاء في العالم هي:.

- ١- الزيادة في السكان لايتناسب مع مستوى زيادة الانتاج الزراعي
- ٢- الموقع الجغرافي حيث هناك بلدان ساحلية جبلية صحراوية
- ٣- التصحر ومشكلة الاراضي البور بسبب الجفاف وقلة الامطار
- ٤- الحروب والمشاكل السياسية
- ٥- المعتقدات الدينية والتقاليد الاجتماعية
- ٦- ارتفاع الاسعار في العالم للغذاء
- ٧- غياب الخطط الاستراتيجية لتطوير الانتاج الزراعي .

الوضع الغذائي في الوطن العربي

ان الوطن العربي وبرغم اتجاه الاقطار العربية الى تنمية اقتصاديتها وتحكيم سيطرتها على مواردها الطبيعية الا ان اقتصادياته تعد اقتصاديات غير متطورة حيث تتدرج الاقطار العربية ضمن الدول النامية وعدد من الدول العربية تقع ضمن الدول الاقل نمواً في العالم ، ويتميز القطاع الزراعي كباقي القطاعات الاخرى بالتخلف بسبب ضعف ادراك المواطن العربي بأهمية هذا القطاع في الحياة والذي يمثل لاكثر من ٥٣% من سكان الوطن العربي كمصدر رزق ، فضلاً عن ان الوطن العربي يعتمد اعتماداً كلياً على الخارج في تأمين اغلب حاجاته الغذائية ولهذا تعجز اقتصاديات البلدان العربية عن تلبية احتياجات الفرد ولايزال لحد الآن غير قادر على توفير تلك الاحتياجات .

ان الوضع التغذوي للدول العربية بالمقارنة مع الوضع العالمي يدل على ان معدل نصيب الفرد من الغذاء اقل من الواقع المعدل العالمي ٤% في حالة الطاقة الغذائية على الرغم ان احتياجات الفرد في الوطن العربي من الطاقة الغذائية اقل بكثير من الدول الغنية كأمريكا – واوربا . في حين يكون الاحتياج من البروتين مساوي تقريباً مع الدول الغنية ولكن يعرف عنها نوعاً وليس كمأ ، حيث تعتمد الافراد في الوطن العربي على البروتين النباتي اكثر من البروتين الحيواني وهذا يصاحبه فقدان عناصر غذائية ضرورية للجسم مثل الفيتامينات والمعادن والاحماض الامينية والغير اساسية الضرورية لصحة الجسم والتي قد تنقصها البروتينات النباتية .

الجدول الغذائي :: هناك اعتبارات يجب الاخذ بها عند وضع برنامج تغذوي لأي فرد . لذا عند وضع جدول تغذوي يجب الاخذ بنظر عدة اعتبارات فلا يوجد إطلاقاً جدول تغذوي موحد لمدينة معينة أو دولة معينة أو مجتمع معين . فيما يلي النقاط الواجب مراعاتها عند وضع برنامج تغذوي لاي شخص ::

- ١- العمر :: تختلف احتياجات الفرد من العناصر الغذائية باختلاف مراحل العمر.
- ٢- الجنس:: فتختلف احتياجات الذكور عن الاناث بكثير من العناصر الغذائية .
- ٣- الحالة الصحية :: الإنسان السليم يختلف بإحتياجاته عن الانسان المريض نوع المرض يحدد ايضاً نوع التغذية المناسبة له .
- ٤- نوع العمل :: تختلف الاحتياجات على نوع العمل لإيفاء متطلبات الجسم .
- ٥- الحالة الفسيولوجية :: مثل الام الحامل تختلف احتياجاتها عن الام الغير حامل والام المرضع تختلف احتياجاتها ايضاً.
- ٦- الناحية الاقتصادية :: المال يتحكم كثيراً في حصول الفرد على كامل احتياجاته التغذوية .

الحالة الغذائية .: تعرف بأنها عملية مسح سكاني من الناحية الغذائية واستخدام طرق قياسية وفحوص جسمانية وطبية تستطيع من خلالها التعرف على الوضع التغذوي للفرد والمجتمع .

اسباب دراسة الحالة التغذوية .:

١- للتعرف على الحالة التغذوية للفرد لأنها ترتبط بنشاط الفرد وكفاءته في العمل .
٢- للعمل على تحسين الحالة التغذوية نحو الأفضل بمايفيد الفرد والمجتمع .
٣- لإتخاذ القرارات المناسبة لتحسين الوضع التغذوي.
هناك تقديرات وفحوصات في المستشفيات بهدف معرفة الحالة الصحية للفرد من الناحية الغذائية ، او تجرى لغرض المسح الغذائي للمجتمع بصورة عامة .:

١- تاريخ الحالة التغذوية Dietary History .: هي معلومات تؤخذ من المريض اذا كان قادر على الكلام او من احد اقاربه لأجل معرفة وتشخيص سوء او قلة التغذية التي كان يعاني منها المريض سابقاً .

٢- طرق القياسات الجسمية (البدنية) Anthropometry .: يقاس وزن الفرد قبل المعالجة وذلك بسبب ان سوء التغذية يؤثر تأثيراً مباشراً في وزن الفرد ولاسيما الطفل وهو دليل جيد على الحالة التغذوية وعلى وجه الخصوص عند الأطفال .

٣- الفحوصات البايوكيميائية Biochemical Examination .: إن أعراض نقص العناصر الغذائية تحدث بصورة تدريجية حيث تقل نسبة تركيز هذه العناصر في انسجة الجسم أولاً ثم تظهر اعراض النقص على الجسم بعد ذلك وفي هذه الفحوصات نستدل على النقص الحاصل في العناصر الغذائية عن طريق تحليل بلازما الدم او الإدرار أو البراز .

٤- الفحوصات السريرية (الطبية) Clinical Examination .: وهي الفحوصات المهمة التي تعطي الدلالات والاشارات الدالة على النقص وسوء التغذية لكثير من العناصر الغذائية ويتم ذلك من خلال فحص الطبيب المعالج لأعضاء الجسم المختلفة (الجلد - الأظافر- العيون - اللسان - الاسنان - اللثة - الشفاه - تقوس العظام - تضخم الغدة الدرقية)

٥- المسح الغذائي Dietary survey .: يهدف الى معرفة مقدار ما يستهلكه الفرد من الأغذية المختلفة ثم معرفة كمية ما يحصل عليه من العناصر الغذائية الموجودة في هذه الأغذية وموازنة ذلك بالمقررات الغذائية إن وجدت محلياً أو عالمياً . ويمكن إجراء المسح الغذائي عن طريق إجراء استبيان او الاستفسار .

٦- الاحصاءات الحيوية Vital statistics .: وهي الإحصاءات التي تشمل نسبة الوفيات ولاسيما الأطفال وربطها بالحالة الغذائية السائدة في المجتمع .

المعايير التغذوية .: Dietary standardy .: هي المفردات من العناصر الغذائية المختلفة اللازمة لسد حاجة الفرد والمجتمع للحفاظ على الصحة ، وتوضع هذه المفردات من قبل لجان متخصصة وتستخدم هذه المعايير كمؤشرات لتقييم الكميات المتاحة والكافية من العناصر الغذائية في الدراسات المتعلقة بتقييم الوضع التغذوي والأمن الغذائي والسياسات الغذائية للمجتمع .

الطرق المتبعة لتحديد المعايير او الاحتياجات الغذائية .:

١- طرق الموازنة Balance methods .: تعتمد على طريقة الموازنة بين مايتناوله الفرد والكميات المفقودة عن طريق الجسم او موازنة مايدخل الجسم ومايخرج منه من العنصر الغذائي.

٢- طرق التقييم البايوكيميائي Biochemical methods: ويتم فيها التقدير بالطرق الكيميائية التحليلية للعنصر الغذائي ولنواتجه الوسطية التمثيلية في اماكن مختلفة من الجسم مثل البول والدم وسوائل اخرى حيث تعطي دلالة طبيعية او غير طبيعية .

٣- طرق التقييم الطبية السريرية Clinical methods: تعتمد على الفحوصات والملاحظات الطبية للفرد من قبل الاطباء والمختصين واصحاب الخبرة ، اذا ممكن ملاحظة التغييرات الغير طبيعية التي تظهر على الجسم وربطها بالوظائف الفسيولوجية للعناصر الغذائية المختلفة .