القولون العصبي

فهم بطنك وتهدئته في يومك اليومي

البطن المتهيّج ليس بطناً مريضاً: إنه بطناً حساس. تجمع هذه البطاقة الإيماءات البسيطة التي تهدّئه والفخاخ التي توقظه والطريقة الصحيحة للأكل حين يبدو كل شيء وكأنه يطلق نوبة.

بكلمتين

متلازمة القولون العصبي تصيب نحو شخص واحد من كل عشرة: آلام وانتفاخات وعبور متقلب، دون أي آفة. ليست مرضاً خطيراً ولا « وهماً »: إنها حوار مضطرب بين دماغك وأمعائك وطبقك. الخبر الجيد: العادات الغذائية من أقوى الروافع فعالية، بشرط اللعب على الانتظام واللطف بدل المنع.

الأساسيات

- كل في أوقات منتظمة، جالساً، ومتمهلاً: إنه الإجراء الأكثر فعالية والأقل كلفة.
- فضّل الساخن والمطهو: أمعاؤك تهضم أفضل ما يطلب أقل جهد.
- لا يوجد غذاء ممنوع مدى الحياة: ما يهم هو الجرعة والتكرار وتحملك في اللحظة.

ما يساعدك

الوجبات الهادئة والمنتظمة : ثلاث وجبات حقيقية في أوقات ثابتة، دون قضم متواصل: البطن يحب الروتين.

الأطباق الساخنة والمطهوة : شوربات ويخنات وكمبوت وعصائد: الطهي يخز جزءاً من العمل الهضمي نيابة عنك.

منقوعات النعناع أو الشمر : بعد الوجبات المتوترة: النبتتان الكبريتان من مقويات الطرد الغازي، مفيدتان ضد التشنجات والانتفاخ.

الألياف اللطيفة : شوفان وسيليوم وبذور الشيا والكيوي: تنظم العبور في الاتجاهين، تُدخل تدريجياً.

الأرز والعصائد : كونجي وأرز مطهو جيداً وسميذ: القاعدة المطمئنة لأيام هشاشة البطن.

الخضار الطرية المطهوة : جزر وكوسا ويقطين وسبانخ: مطهوة جيداً وبحصص معقولة، تغذي دون تهييج.

ما يزيد الأمر سوءاً

الأكل واقفاً أو بسرعة : الوجبة المبتلعة تحت التوتر تصل إلى بطن متوتر: إنه أول محفّز للنوبة.

القهوة المتتالية : القهوة تسرّع العبور وتقلب البطن: كل فنجان زائد قد يعيد النوبة.

الحصص الكبيرة جداً : حتى الغذاء « المسموح » يصبح مشكلاً بكمية كبيرة: الجرعة تصنع العرض.

المشروبات الغازية والغازات : المشروبات الغازية وإفراط النيء ينفخان بطناً حساساً أصلاً.

منتجات « بدون سكر » : المحليات (سوربيتول وزايليتول ومانيتول) من أسوأ انتفاخات معروفة: اقرأ الملصقات.

قوائم المنع النهائية : حمية مقيّدة دائمة تُفقر الميكروبيوم ولا تحل شيئاً: نختبر ونعيد الإدخال ونفرد الخطة.

في اليومي

العادات التي تصنع الفرق

1 رتّب فطوراً ساخناً

عصيدة أو صحن أرز بالحليب أو قطعة خبز بالزبدة مع مشروب ساخن: الإيماءة التي تضبط يوم البطن، خاصة صباحاً.

2 **اجلس وامضغ**

عشرون دقيقة للوجبة، والشوكة موضوعة بين اللقمة واللقمة: الأكل بهدوء نصف الدواء أصلاً.

3 **احتفظ بيوميات صغيرة لأسبوعين**

دوّن الوجبات والتوتر والأعراض: المحفزات الحقيقية تظهر دائماً تقريباً، وليست التي نظنها.

4 **أدخل الألياف بلطف**

ابدأ صغيراً (ملعقة سيليوم وكيوي واحدة يومياً) وزد على درجات: البطن يتكيف ولا يُستعجل.

5 **استكشف مسار FODMAP مع ممارسك**

بعض السكريات القابلة للتخمر تغذي الغازات والانتفاخ: بروتوكول على ثلاث مراحل (تخفيض وإعادة إدخال وتفريد) قد يحدد ما يخصك: ليس مدى الحياة أبداً، ودائماً بإرشاد.

هذه البطاقة ترافق نصائح ممارسك ولا تحل محلها. راجع طبيباً دون تأخير عند وجود دم في الفضلات أو فقدان وزن غير مبرر أو حمى أو آلام ليلية أو أعراض ظهرت بعد الخمسين.

ين شي · القولون العصبي · الطبعة بتاريخ 19 نوفمبر 2026 · احتفظ بهذا المستند