



إرشادات لمرضى القولون العصبي أو إتهاب القولون

لإستفسار وحجز المواعيد

يرجى الإتصال على 182 6666 داخلي 2120



-  @newmowasathospital
-  new mowasat hospital
-  new mowasat hospital
-  @nmowasat

مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

 (965) 1 82 6666

 (965) 5082 6666

 www.newmowasat.com

  newmowasat

المرحلة الأولى:

الامتناع عن تناول الأطعمة التالية:

- جميع أنواع البهارات والتوابل والمخللات .
- الحليب والمهلبية والكاسترد .
- القهوة والشاي والبيبسي وجميع أنواع المشروبات الغازية والمشروبات الكحولية.
- الثوم والبصل خاصة اذا كانت طازجة.
- البقول مثل الفاصولياء البيضاء والفاول والعدس والحمص.
- الفجل والقرنبيط والخضار والفواكه الغنية بالألياف.
- جميع أنواع المكسرات.
- الخبز والكورن فليكس المصنع من القمح، الحبوب الكاملة والبرغل.

المرحلة الثانية :

عندما تشعر بالراحة ويختفي الألم ارجع إلى تناول الطعام العادي تدريجيا ولكن مع الحرص على وجود التالي في

الوجبات :

- الخضراوات المطبوخة.
- الفواكه الطازجة .
- منتجات القمح مع نخالته (الخبز الأسمر ، الكورن فليكس).

نصائح عامة :

- تناول طعامك ببطء وبأوقات منظمة مع المضغ الجيد .
- دع الطعام يبرد قليلا .
- قلل من كمية الزيت في طعامك .
- اشرب ماء بين الوجبات.
- تجنب الحليب أو أي حلوى مصنوعة من الحليب إذا كان يسبب لك انتفاخات .
- تجنب البهارات وخاصة الفلفل الأسود والأحمر .
- تجنب القهوة والشاي بكثرة .
- تجنب الأنفعالات و الضغوطات النفسيه.

First stage:

Abstain from eating the following foods:

- All kinds of spices, condiments, and pickles.
- Milk, pudding and custard.
- Coffee, tea, Pepsi, all kinds of soft drinks and alcohol.
- Garlic and onions especially if it is fresh.
- Legumes, such as white beans, beans, lentils and chickpeas.
- Radishes, cauliflower, vegetables and fruits rich in fiber.
- All kinds of nuts.
- Bread & Bran flakes , bulgur and wheat grain.

Second stage:

When you feel comfortable and pain disappears, return to your normal diet gradually, but make sure to have the following in the meals:

- Cooked vegetables.
- Fresh fruits.
- Wheat products with bran (brown bread, cornflakes).

General tips:

- Eat your food slowly and regularly with good chewing.
- Let the food cool slightly.
- Reduce the amount of oil in your food.
- Drink water between meals not with meals.
- Avoid milk or any dessert made of milk if it causes distensions
- Avoid spices, especially black and red pepper.
- Avoid coffee and tea heavily.
- Avoid emotion and psychological stress.



Guidelines for patients with Irritable Bowel Syndrome, or Colitis

**For more information or an Appointment
Please call 1826666 Ext. 2120**



-  @newmowasathospital
-  new mowasat hospital
-  new mowasat hospital
-  @nmowasat

مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

 (965) 1 82 6666

 (965) 5082 6666

 www.newmowasat.com

  [newmowasat](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.newmowasat)