
تأثير مكونات الأطعمة الطبيعية على نشاط الجرثومة المعوية “ هيليكوباكتر بيلوري ”

إعداد

أد/ عبد الغنى محمود عبد الغنى خليفة

استاذ التغذية بقسم الاقتصاد المنزلي كلية التربية النوعية جامعة المنصورة

مجلة بحوث التربية النوعية - جامعة المنصورة

عدد (٦٠) - أكتوبر ٢٠٢٠

تأثير مكونات الأطعمة الطبيعية على نشاط الجرثومة المعديّة “ هيليكوباكتر بيلوري ”

إعداد

اد/ عبدالغني محمود عبدالغني خليفة *

الملخص

جرثومة المعدة وهي الميكروب الحلزوني المعروف بهيليكوباكتر بيلوري من أشرس الميكروبات التي تهاجم الجهاز الهضمي حيث تعيش في جدار المعدة وهي من الميكروبات النشطة سريع الحركة و تؤدي الي التهاب جدار المعدة و امراض الجهاز الهضمي واصبحت الجرثومة الحلزونية شبح يطارد الكثيرين من الناس حيث تنتشر في اكثر من ٥٠٪ من سكان العالم و كثير من المصابين بالجرثومة لا يشعرون بأعراض مرضية ولكن عند دخول الجرثومة بطانة المعدة تسبب التهابات وقرح معوية والتغذية العلاجية لها دور هام وفعال في سرعة الشفاء حيث تناول بعض الاطعمة يساعد في علاج جرثومة المعدة كما ان هناك بعض الأطعمة تساعد في القضاء عليها ومنها الفواكه مثل التفاح والفاصوليا والتوت بأنواعه المختلفة والخضروات مثل الكرنب والقرنبيط والكرنب والبروكلي والجزر والخيار والثوم والبصل والكرات والفجل والأوراق الخضراء في الخضروات كالسبانخ وعسل النحل وزيت الزيتون والشاي الاخضر وعرق السوس والكرم والزنجبيل والقرفة والكمون والاسماك المحتوية علي الاوميغا ٣ والالبان المتخمرة المحتوية علي بكتريا البروبيوتيك والبيفيدو . كما ان هناك من الأطعمة التي يجب تجنبها والتي تزيد من مشكلة قرحة المعدة المصاحبة لقرحة المعدة من جرثومة المعدة هي الشوكولاتة والقهوة والأطعمة الحارة والمشروبات الغازية والتي تحتوي على مادة الكافيين والأطعمة الحامضية والامتناع عن تناول البهارات والمقلبات والسكريات ومنتجات الألبان والشاي والقهوة والطماطم والخبز الأبيض والمشروبات الغازية وخصوصا أثناء علاج جرثومة المعدة حيث تعمل هذه الأطعمة على تنشيط بعض الأمراض التي تسببها جرثومة المعدة التي منها قرحة المعدة والإثنى عشر والحموضة والحرقان والتهاب جدار المعدة ونزيف المعدة

مقدمة:

تدور الأغذية التي تقضي على الجرثومة المعديّة في فلك المضادات الحيوية الغذائية والعشبية لانها تحتوي علي مواد فعالة تقتل ما يضر بها والعديد من الأدوية مستمدة من تلك النباتات وهناك من الأطعمة التي تنتمي إلى عائلة تسمى براسيكا حيث تحتوي على مواد فعالة تقوم بقتل جرثومة المعدة وتساعد في القضاء عليها و تحسين صحة الجهاز الهضمي مثل البروكلي والكرنب والفجل واللفت والخضراوات والثوم والبصل والبصل الأخضر والأحمر والكرات حيث تعتبر الرائحة القوية المميزة مضادة للبكتيريا ويمكن استخدامها كمضاد حيوي طبيعي .و يحتوي الشاي

* استاذ التغذية بقسم الاقتصاد المنزلي كلية التربية النوعية جامعة المنصورة

الأخضر علي مضادات الأكسدة لتقوي الصحة ومقاومة جرثومة المعدة وتقلل الالتهاب والزنجبيل من أفضل العلاجات الطبيعية لجرثومة المعدة و يعمل كمضاد للجراثيم ويحمي مخاط المعدة ويقلل الالتهاب ويثبط نمو جرثومة المعدة. ويحتوي العسل النحل علي بيروكسيد الهيدروجين لعلاج الالتهابات البكتيرية،والكركم مضاد قوي للالتهابات ومضاد للأكسدة و يعمل عن طريق منع المسار المطلوب لإنتاج التمثيل الغذائي في البكتيريا والأحماض الدهنية في الأسماك تساعد على تقليل الالتهاب ومقاومة سرطانات المعدة. كما ان بكتريا البروبيوتيكوالبيفيدو الموجودة في الالبان المتخمرة تسبب تغيرات كبيرة في بيئة المعدة وتغير درجة حموضتها وتكون لها آثار إيجابيةلمقاومة اللبكتيريا الضارة وتقليل الالتهابات والاطعمة الغنية بفيتامين"ج" تعمل علي المحافظة علي مخاط المعدة وتقلل من الالتهابات وتحمي من جرثومة المعدة ومن هنا نلاحظ ان التغذية العلاجية تلعب دور هام وفعال في المساعدة علي شفاء الجرثومة المعدية والأشخاص الذين يتناولون هذه الاطعمة تكون نسبة أصابتهم أقل لجرثومة المعدة.

جرثومة المعدة أو الملوية البوابية "Helicobacter pylori"

جرثومة المعدة ميكروب على شكل حلزوني يلتصق ويستوطن في جدار المعدة وهو سريع الحركة والنشاط مما يؤدي الى التهاب المعدة عند دخوله جدار المعدة و تبدأ ظهور اعراض أمراض المعدة.والجرثومة المعدية من أشرس الميكروبات التي تهاجم الجهاز الهضمي حيث تنتشر الجرثومة الحلزونية المعروفة"هيليكوباكتر بيلوري"والتي أصبحت شبح يطارد الكثيرين من الناس بين أكثر من ٥٠% من سكان العالم و الكثير من المصابين بالجرثومة لا يشعرون بأعراض مرضية ظاهرة. لان الجرثومة المعدة تستقر في الجهاز الهضمي وفي هذه الحالة لا تسبب أي مشاكل ولكن عندما تصل الي بطانة المعدة فتسبب التهابات، وقرحة معدية

وتنتقل العدوي بالجرثومة عن طريق الفم عن طريق تناول الأاطعمة او الاشربة الملوثة أو عن طريق البراز . وهذه الجرثومة من أهم مسببات العديد من أمراض الجهاز الهضمي مثل" التهاب بطانة المعدة المزمن وقرحة والإثنى عشر وسرطان المعدة والمفاوي الخاص بالمعدة"وأعراض أخرى خارج الجهاز الهضمي كالأمرض الجلدية،وتصلب الشرايين،وانسداد صمامات القلب،والأوعية الدموية وآلام الرأس ومُعظم الأمراض تبدأ بسبب مشاكل الجهاز الهضمي والمعدة.

وتتظهر أعراض الجرثومة المعدية في صورة آلام حادة في اعلى المعدة مع حموضة شديدة في المعدة والمريء والحنجرة وارتجاع الطعام من المعدة إلى المرء حيث ان خلال معيشة الجرثومة تقوم بإفراز مواد تضعف الأغشية المخاطية للمعدة أو الأمعاء الدقيقة مما يسهل تأثر تلك الأغشية بالحامض الذي تفرزه المعدة، فتؤدي إلى حدوث التهابات حادة بالمعدة مما يؤدي الى الغثيان والتجشؤ الدائم وغازات وانتفاخ البطن وعسر الهضم وفقدان الشهية والوزن ويكون البراز داكن اللون.وتنتهي بقرحة المعدة أو الإثنى عشر. كما يظهر ايضا انخفاض مستوي الحديد و الزنك وفيتامين B12 في الدم مما يؤدي الي الانيميا

ويتم علاج بكتيريا هليكوباكتر بيلوري بعلاج ثلاثي وهو نوعين من المضادات الحيوية مثل الكلاريثرومايسين والأموكسيسلين والميترونيدازول ومثبط ضخ البروتون proton pump inhibitor مثل الأوميبرازول والإيسموبرازول مع مضادات مستقبلات الهستامين مثل الرانيتيدين و الفاموتيدين التي تعمل على وقف الخلايا في بطانة المعدة من استقبال مادة الهستامين مما يقلل من كمية الحامض المعدي

طرق الكشف علي الجرثومة المعديّة في المعمل

الطريقة الأولى:

عن طريق النفس وتسمى اختبار اليوريا ويتناول المريض حبوب كربون محمل عليها اليوريا، وجرثومة المعدة تفرز إنزيم اليوريز urease و وجود الجرثومة بالمعدة تؤدي الي تفاعل اليوريا المحمله على حبوب الكربون مع اليوريز urease وينتج ثاني أكسيد الكربون Co2 يخرج عن طريق النفس وتستقبله في كيس ويتم فحصه وتعتبر هذه الطريقة أكثر فاعلية للكشف عن جرثومة المعدة.

الطريقة الثانية

عن طريق البراز يتم الكشف فيها عن antigen ويعتبر ثاني أكثر اختبار فعالة بعد اختبار

النفس"اليوريا"

الطريقة الثالثة

عن طريق الدم Blood test يتم الكشف فيها عن antibody وهو أقل فاعلية من الإختبار

الأول والثاني.

الطريقة الرابعة

يتم أخذ عينة من المعدة بواسطة المنظار stomach biopsy في الحالات الحرجة "قرحه شديدة- نزيف حاد، - سرطان في المعدة" للكشف عن جرثومة المعدة
الأسباب الغذائية التي تساعد علي الإصابة بالجرثومة المعديّة

- تناول الوجبات السريعة والجاهزة وخاصة السلطات و العصائر والمضادات الحيوية والمسكنات لفترة طويلة.
- تناول السكريات والمشروبات الغازية حيث يعمل السكر والأطعمة المصنعة والمقلية على تغذية الجرثومة.
- كما ان العصبية والضغط النفسية، والتدخين تؤثر على الحالة الغذائية مما تساعد في انتشار الجرثومة.

هناك انواع من الاطعمة التي تثير جرثومة المعدة وتنشطها والتي منها ما يلي

- الجلوتين "Gluten" هو مركب بروتيني يوجد في القمح والعشير وغيرها من الحبوب. ويسبب حدوث تهيج في الأمعاء الدقيقة وظهور أعراض تشبه أعراض جراثومة المعدة. كما يؤدي إلى حدوث التهابات في القناة الهضمية الأمر الذي قد يجعل أعراض جراثومة المعدة موجودة حتى بعد القضاء على البكتيريا المسببة. كما يعيق علاج الجراثومة
- اللبن البقري يؤدي اللبن البقري إلى حدوث التهاب في المعدة مشابهة لجراثومة المعدة، وزيادة إفراز الأحماض في المعدة مما يزيد من حدة أعراض الجراثومة المعدية
- فول الصويا في بعض المرضى لا يستطيعون هضم فول الصويا بنسبة جيدة مما يؤدي إلى حدوث تهيج في الجهاز الهضمي ويزيد أعراض جراثومة المعدة
- الأطعمة الحارة تؤدي الأطعمة الحارة إلى حدوث تهيج في المعدة مما يزيد من حدة الأعراض ولا بد من تجنب تناول الأطعمة والتوابل الحار. والفضل الأسود والأحمر ومسحوق وبنزور المسترد، والقرفة والقرنفل وجوزة الطيب.
- الأطعمة المقلية واللحوم الغنية بالدهون ومنتجات الألبان لا بد من خفض معدل تناولها. حيث تزيد هذه الأطعمة من التهاب بطانة المعدة. وتقلل هذه الأطعمة من سرعة تفرغ المعدة مما تؤدي إلى الشعور بالانتفاخات وعدم الارتياح ولا بد من تناول اللحوم الحمراء والبيضاء خالية الدهون
- الأطعمة المصنعة لا بد من تجنب الأطعمة عالية التصنيع. لان الأطعمة المصنعة غالباً تكون ذات قيمة غذائية منخفضة وتحتوي كميات كبيرة من السكر. وتناول الكثير من السكر يؤدي إلى خلل في التوازن البيئي للبكتيرية الطبيعية في الجسم وزيادة نمو بعض أنواع البكتيرية. والأطعمة المصنعة تكون قليلة الألياف التي تساعد على تنظيم الهضم. وتحتوي على ملونات صناعية ومواد حافظة تهيج المعدة.
- القهوة تؤدي لحدوث حرقة المعدة وارتجاع في الأحماض المعوية نتيجة زيادة إفراز الأحماض. مما يزيد تهيج المعدة. و ينصح بتجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل الشاي وشروبات الطاقة.
- المشروبات الغازية تؤدي الغازات الموجودة فيها إلى تهيج المعدة بشكل يشبه عمل جراثومة المعدة
- البصل والثوم قد تؤدي هذه الأطعمة المفيدة إلى حدوث أعراض مشابهة لأعراض جراثومة المعدة عند بعض الأشخاص، كحرقة المعدة وارتجاع الأحماض المعوية. وتاخذ بعناية وأظهرت بعض الدراسات أن الثوم يساعد على قتل جراثومة المعدة. ولذلك يمكنك تجربته لبعض المرضى وإذا حدث تدهور في الأعراض فيمكن توقف تناوله

- الأطعمة والمشروبات الحاوية على نسبة عالية من الأحماض من حدة قرحة المعدة. والأطعمة الغنية بالأحماض تشمل الطماطم والحمضيات والخل، وعصائر الفواكه كعصير الليمون وعصير البرتقال.
- الخضروات الخضراء النيئة قد يؤدي تناول بعض الخضروات الخضراء النيئة غير مطبوخ مثل البروكلي أو الكرنب الخ إلى حدوث الانتفاخات والغازات نتيجة صعوبة هضمها. كما أنها تحتوي على نسبة عالية من مادة الأوكسالات "oxalates" التي قد تسبب مشاكل صحية لدى بعض المرضى ذوي الحساسية لها
- الأطعمة المخضلة يتضمن تحليل الأطعمة أحيانا حفظها في الخل. وتصبح عالية الحلاضية. وتناول كميات كبيرة يؤدي إلى حدوث تهيج في بطانة المعدة. وينصح بالتقليل منها عند الإصابة بجرثومة المعدة.
- الملح والأطعمة عالية الملوحة يساعد الملح جرثومة المعدة بشكل غير مباشر. من خلال تقليل لزوجة الغشاء المخاطي للمعدة مما يساعد جرثومة المعدة على استعمار المعدة والحاق الضرر بها.

أثر التغذية العلاجية في علاج الجرثومة المعدية

جرثومة المعدة بكتيريا تتواجد في السائل الحمضي الموجود في المعدة وتكون سبب في ظهور الكثير من الالتهابات والقرح في جدار المعدة وتعمل على زيادة حموضة المعدة مما يتسبب في ظهور آلام حادة

وهناك المواد الغذائية الطبيعية والأعشاب التي تقوم بمقاومة وعلاج جرثومة المعدة وتساعد على تفتيت قرحة والتهاب المعدة وهناك أيضا الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة والبكتريا والتي تساعد في حماية وتنشيط جهاز المناعة ومكافحة العدوى بالجرثومة المعدية والتغذية السليمة والمتوازنة تحمي من كثير من الأمراض ولذلك لابد من تحسين وتغيير العادات الغذائية اليومية للمريض ولابد من تغيير أسلوب حياة المريض فيما يتعلق بالتغذية العلاجية من خلال تناول الأطعمة المسموح بها أثناء فترة العلاج والامتناع أو تقليل الأطعمة الممنوعة مما يكون له دور كبير في تقليل فترة العلاج وزيادة فرص الشفاء ومنع الانتكاسات التي تحدث بعد الشفاء وفيما يلي أهم الأطعمة المسموحة والممنوعة ..

قائمة الأطعمة المسموحة لمرضى جرثومة المعدة الميكروب الحلزوني H.Pylori

- الأطعمة المسموح تناولها لمرضى جرثومة المعدة حيث يحتاج مرضى جرثومة المعدة إلى الانتباه لما يدخل معدتهم ومن أهم الأطعمة التي لا تسبب اضطرابات وتقلل أعراض جرثومة المعدة ما يلي :
- الأطعمة الغنية بالألياف مثل التفاح والبروكلي والكرنب والجزر والفاصوليا الأطعمة قليلة الدسم مثل السمك والدجاج والديك الرومي.

- الأطعمة منخفضة الحموضة مثل الخضروات و المشروبات غير الغازية و المشروبات الخالية من الكافيين و البروبيوتيك مثل الزبادي واللبن
- زيادة تناول البروتين من تناول المواد الغذائية الأساسية مثل البقوليات مع الكمون حتى لا تسبب الانتفاخ والجوز واللوز. حيث تعمل هذه المواد الغذائية الأساسية على موازنة حامضية المعدة وبالتالي تخفف من الحرقه وأعراض الجرثومة
- تناول الشوفان الغنى بالألياف حيث أنها تغلف وتحمى أنسجة الجهاز الهضمي وتساعد في تخفيف التقرحات المعدية
- تناول الأغذية الغنية بالزنك مثل البقوليات و الجوز و بذور القرع و عباد الشمس و الحبوب الكاملة.
- تناول الأغذية التي تحتوي على فيتامينات B مثل الحبوب الكاملة "الأرز الكامل و الشوفان، والكينوا الخ " و البقوليات مثل العدس و الفاصولياء و يجب تناولها مع الكمون
- تناول الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية مثل السمسم و الجوز و البذور النيئة و بذور الكتان و سمك السردين و السلمون الرنكة، التونة. حيث تحتوي على أوميغا ٣ التي تقاوم التهابات الجرثومة المعدة.
- و لابد ان يحتوي النظام الغذائي العلاجي لمرضي بكتريا هليكوباكتر بيلوري علي الاصناف الاتية لما لها من اهمية في منع الالتهابات ومقاومة الجرثومة :
- تناول:عسل النحل حيث يحتوي على مضادة للميكروبات وهو مثبط قوي لبكتريا هليكوباكتر بيلوري الموجودة في الخلايا المبطنه للمعدة وتناول العسل بجانب علاج الجرثومه يقصر الفترة اللازمه لعلاجها "فيه شفاء للناس" صدق الله العظيم
- تناول خلاصة نبات الصبار حيث يساعد على الهضم و المادة الجيلاتينية في أوراق نبات الصبار فعالة في قتل بكتريا الجرثومة الحلزونية حيث يزيد بنسبة كبيرة من فرصة الشفاء مع المضادات الحيوية
- الاعتماد على تناول البروكلي المطهى حيث تحتوي براعم البروكلي على مركب يُسمى "سلفورافان" وهو قاتل لبكتريا هليكوباكتر بيلوري و يقلل من التهابات المعدة و الأغذية الغنية بالأيزوثيوسيانات مثل البروكلي و الكرنب و عصيرهم تعمل على قتل جرثومة المعدة
- تناول منتجات الالبان و لبن الأم حيث يحتوي على جليكوبروتين يسمى "لاكتوفيرين" وهو مضاد بكتيري قوي و مثبط لجرثومة المعدة و استخدام اللاكتوفيرين من اللبن البقري و المضادات الحيوية تساعد في القضاء على جرثومة المعدة بنسبة ١٠٠٪. كما ان مركب "ميلانويدين melanoidin" الناتج من التفاعل الكيميائي بين

- سكر اللاكتوز وبروتين الكازين الموجود في اللبن ومنتجاته يثبط ميلانويدين نمو بكتريا هيليكوباكتر بيلوري ويقضي عليها تماما
- تناول زيت حشيشة الليمون lemongrass oil من الزيوت الطيارة الأساسية المثبط لجرثومة المعدة.
- شرب الشاي الأخضر حيث يحتويه على مضادات أكسدة وله خصائص مضاده للبكتيريا كما له دوره هام في علاج التهابات المعدة الناتج من تأثير بكتريا هيليكوباكتر بيلوري. وأثبتت الدراسات المعملية أن تناول فئران التجارب المصابين بجرثومة المعدة للشاي الأخضر أدى إلى نتائج أفضل مع العلاج
- تناول الاغذية المتخمرة التي تحتوي على بكتريا البروبيوتك probiotics حيث لها أهمية كبيرة في مقاومة جرثومة المعدة. ومنها "بيفيدوباكتيريوم Bifidobacterium" في الزبادي واللبن الرائب والتي تحمي الأمعاء من العديد من الإصابات الميكروبية حيث تنافس بكتريا التخمر مع جرثومة المعدة هيليكوباكتر على الغذاء مما يثبطها ويقلل من عددها و يمنع نموها كما ان الأطعمة المتخمرة التي تحتوي على البروبيوتيك أثبتت فاعليتها في تقليل نشاط جرثومة المعدة وتخفيف الأعراض الجانبية المصاحبه لتناول المضادات الحيوية مثل الامساك والاسهال والحساسيه الغذائية.
- تناول الثوم مع الوجبات الغذائية لان الثوم من الأطعمة التي تقتل الجرثومة
- تناول العسل الأبيض والزبادي والخل والتفاح والكرم واللبن الدكر والزعر والبابونج والرمان والقرفة وزيت الزيتون يساعد في سرعة شفاء الجرثومة المعدي
- تناول زيت الأوريجانو حيث يعرف الأوريجانو على أنه الزعر البري وهو من النباتات العطرية التي تحتوي على مواد مطهرة ويستخدم كمضاد للسموم وعلاج التشنجات وتسكين الألم ويساعد على الهضم و خفض ضغط الدم المرتفع كما ان له خصائص مضادة للبكتيريا لاحتواءه على مادة كارفاكول التي تعمل على تكسير جدار الخلية البكتيرية وتمنع تضاعفها ويتميز زيت الأوريجانو بأنه يهاجم البكتيريا الضاره فقط دون النافعه.
- تناول الاطعمة الغنية بالمواد الفينولات وتحتوي الحلبه المنبته على نسبة عاليه من الفينولات والتي تساعد في القضاء على البكتيريا ويزيد ارتفاع الفينولات بعد اليوم الرابع من الإنبات وتعمل الحلبه المنبة على تحفيز بعض الإنزيمات مثل الألفا أميليز وتثبيط جرثومة المعدة ويشترط تنبيت بذور الحلبه لان تناول مغلى الحلبه ليس له تأثير فعال في تثبيط نشاط جرثومة المعدة
- يعتبر مغلى الكرم من أكثر النباتات فاعليه في تثبيط نشاط جرثومة المعدة ومنع التصاقها بجدار المعدة كما ان مغلى البقدونس والكمون والكرابيه والزنجبيل لها تأثير مثبط على نشاط الجرثومه ولكن أقل فاعليه من الكرم.

قائمة الأطعمة الممنوعة لمرضى جرثومة المعدة *H. Pylori* الله

- ممنوع تناول التوابل والبقوليات والأطعمة المسببة والدهون والألبان عالية الدسم والجنبة الرومي
- يمنع شرب القهوة ومشتقاتها والمشروبات الغازية.
- ممنوع تناول الأرز الأبيض والخبز الأبيض والمكرونه و الفلفل الحار و الحمضيات بكل أنواعها مثل الليمون وعصيرة والبرتقال واليوسفي والطماطم وعصيرها وصوصها
- ممنوع تناول الأطعمة المعلبة مثل التونة والبسطرمة والحلويات أو السكريات والشوكولاتة أو الكاكاو والمكسرات بكافة أنواعها والذول السوداني والمخبوزات التي تصنع بواسطة الخميرة والبيكينج بودر
- ممنوع إضافة الملح إلى الطعام وتناول اللفت والفجل والجرجير والكرات.بحرص
- الحلويات والمشروبات الغازية من الكربوهيدرات التي تتغذى عليها جرثومة المعدة بشكل خاص، وجدت الدراسات أن المتناولون لمزيد من تلك الكربوهيدرات لديهم معدلات أعلى من جرثومة المعدة
- الملح: يزيد من خطر الإصابة بالسرطان للمصابة بجرثومة المعدة لان الملح يهيج لزوجة غشاء المعدة مما يسهل على جرثومة المعدة زيادة الضرر بها. و الأطعمة المالحة. هي المخلفة - - الخ
- الأطعمة المصنعة والسكريات والجلوتين. تساعد علي تفاقم حالة جرثومة المعدة.
- ويمكن تنظيم النظام الغذائي العلاجي لمرضى جرثومة المعدة من خلال تناول من ٤ إلى ٥ وجبات خلال اليوم وجبتان اساسيتان ووجبتان بين الوجبات وجبات صغيرة.من خلال تناول الاطعمة المسموحة والامتناع عن الاطعمة الممنوعة في وجبات كما يلي

اولا: وجبة الإفطار

خلال الاسبوعين الأول والثاني من العلاج الغذائي يجب أن تناول المريض وجبة الافطار في وقت من الساعة ٨ إلى ٩ صباحاً وتكون كالآتي

ملعقة عسل نحل يتم اضافتها إلى كوب من الماء وتشرب عند الاستيقاظ من النوم. وكوب من اللبن الرائب حيث يعمل على تبطين المعدة قبل تناول الطعام وتسهيل الهضم مع بيضة مسلوقة وربع رغيف خبز اسمر كامل به الالياف التي تساعد على امتصاص السموم من الأمعاء ومنع الامساك وقطعة صغير من الجبن قليل الدسم وقليل الأملاح المصنوع من فول الصويا أو قطعة من الجبن القريش وينصح بتناول مشتقات الالبان المصنوعة من الفول الصويا بدلا من منتجات الألبان العادية عالية الدسم.

ثانياً: وجبة الغذاء

مريض جرثومة المعدة ممنوع من تناول الدهون أو إضافتها إلى الأطعمة فتكون وجبة الغذاء كالتى:

قطعة صغيرة من اللحم الأحمر خالى الدهون والمضروب جيداً حتى يسهل هضمة ويتم سلقه جيداً مع ٤ ملاعق من البطاطا أو البطاطس المسلوقة جيداً والمهروسة على شكل بيورية مع ربع رغيف من الخبز الكاملة أو قطعة من لحم الدجاج المضروب جيداً والمسلق جيداً حتى يسهل هضمة و٣ ملاعق من الخضراوات "الكوسة والبطاطس" المسلوقة جيداً ويتم تقطيعها قطع صغيرة حيث يسهل هضمها .

ثالثاً: وجبة العشاء

أن تكون آخر وجبة قبل الساعة الثامنة مساءً وتكون وجبة العشاء وجبة خفيفة مثل قطعتين من الفاكهة المسموح بها مثل "الموز والتفاح بدون قشر حتى لا يسبب انتفاخات فى البطن أثناء النوم. وكمثرى.أو تكون وجبة العشاء عبارة عن قطعتين من الجزر المسلق جيداً والمهروس. أو كوب من عصير البطاطا المسلوقة جيداً ويتم ضربها فى الخلاط فالبطاطا والبطاطس لهم تأثير إيجابى كبيرة فى علاج قروح المعدة.أو طبق من الخضروات المسلق جيداً والمقطع صغيرة سهلة الهضم مثل الخرشوف والجزر والخيار أو طبق من قطع الخس والجزر المقطع صغيراً بشرط عدم إضافة الليمون اليها.

الامور الغذائية الواجب مراعاتها لمريض جرثومة المعدة الحلزونية

- شرب ٨ أكواب من الماء يومياً لأن الماء يعمل على غسل وتخليص الجهاز الهضمى من السموم.
- تجنب ملئ المعدة بالطعام. مع تناول الطعام فى مواعيد ثابتة ومضغ الطعام جيداً.
- عدم تناول الفاكهة على معدة خاوية.
- تناول التوت البرى لأنه يساعد على منع نمو بكتيريا المعدة.
- على كمية من الشبت الأخضر فى لتر من الماء وتصفيته ويشرب منها من ٥ إلى ٦ أكواب على مدار اليوم حيث أنها تقلل من نمو البكتريا.
- ينصح بتناول الأطعمة فى درجة حرارة معتدلة بحيث لا تكون ساخنة ولا تكون باردة
- شرب الشاى الأخضر حيث يساعد فى الوقاية من التهابات المعدة و علاج البكتيريا الحلزونية
- يجب الحرص على نظافة الفم والأسنان.
- المشى لمدة ساعة يومياً لأن الهواء الطلق يساعد على تقليل الشعور بالألم الناتجة عن الإصابة التهابات المعدة. وتقليل ساعات العمل وتخفيض معدلات الإجهاد والإرهاق. مع تنظيم ساعات النوم ولا تقل عن ٨ ساعات

- عدم النوم بعد تناول الطعام مباشرة. والابتعاد عن الانفعال والتوتر.
- عدم ارتداء الملابس الضيقة على محيط الخصر. وعدم ارتداء حزام التخسيس الرابط على المعدة فى تلك الفترة لأنه يعمل على زيادة حموضة المعدة.

بعض الوصفات الغذائية لعلاج الجرثومة المعدية

• قشر الرمان

يحتوي قشر الرمان على مضادات حيوية ويساعد على تقليل خطر الإصابة بالميكروب الحلزوني، ويعمل على القضاء عليه مع المضادات الحيوية. وفي دراسته نُشرت في مجلة [Natural Product Research](#) عام 2011م بأن قشر الرمان يساعد في القضاء على الميكروب الحلزوني. حيث نأخذ الجزء الأبيض الموجود في قشر الرمان أسفل القشره الحمراء وتجفف جيداً وتطحن جيداً وتتناول ملعقة صغيرة + كوب ماء ساخن وتترك لمدة خمس دقائق، وتحلى بعسل النحل تُؤخذ في الصباح على الريق قبل الأكل بساعه. لمدة شهر.

• تركيبة عسل النحل ومنتجات النحل

من منتجات النحل هو: [البروبوليس](#) و غذاء الملكات وحبوب اللقاح وهي مضادات حيوية قوية طبيعية، لا تضر الجسم وتنافسها ممتازة لعلاج الجرثومة المعدية ويمكن تحضير من كيلو عسل + 20جم [بروبوليس](#) + 25 جم حبوب لقاح + 25 غذاء ملكات النحل و تقلب جيداً ويُؤخذ منها ملعقة على الريق قبل الأكل بساعه ومعلقة قبل النوم بساعه مع ماء دافئ، لمدة شهر

• الثوم مضاد حيوي قوي وطبيعي يعمل على تثبيط نمو جرثومة المعدة ويهرس فص ثوم مع معلقة عسل نحل وملعقتين زيادي وتؤخذ على الريق بماء دافئ لمدة أسبوعين لأن الثوم، يحتوي على مركب وقائي طبيعي يسمى الأليسين وبعض الزيوت الطيارة التي يتم إطلاقها عند هرس الثوم التي تعمل على إبطاء نمو جرثومة المعدة

• العسل وحب البركة

عسل نحل + حبة سوداء وتأخذ معلقة صغيرة من الحبة السوداء + معلقة عسل كبيرة تمزج جيداً، وتؤخذ ثلاث مرات في اليوم لمدة شهر.

- تناول ملعقة كمون مطحون طازج صباحاً ومعلقة ظهراً وملعقة مساء ويمكن خلطها مع العسل
- تناول ملعقة قرفة صغيرة مطحونة صباحاً ومساءً مهم جداً. في علاج لمرضى جرثومة المعدة.
- الكركم أحد أقوى مضادات الأكسدة ويعد من أفضل الأطعمة في التخلص من جرثومة المعدة والميكروبات والبكتريا الأخرى وتتناول معلقة ثلاث مرات يوميا مع الماء الدافئ كمشروب ويساعد الكركم على التخلص من اضطرابات المعدة ويسهل الهضم عند الشعور بالضيق والغثيان وانتفاخ البطن. ويحفز الكركم المعدة على إنتاج السائل الحمضي و يحمي الغشاء المخاطي في المعدة ويقاوم جرثومة المعدة.

- الزنجبيل، يحتوي على العديد من مضادات الأكسدة المفيدة في قتل جرثومة المعدة ويحد من تكون الخلايا السرطانية. تناول مشروب الزنجبيل مرتين لعلاج الحرقة والدوخة والغثيان والآلام الحادة في المعدة، ومكافحة جرثومة المعدة.
- ويمكن تناول المواد الغذائية التي تتوفر على المضادات الحيوية مثل الثوم والبصل والزنجبيل والزعرير وإكليل الجبل والنعناع والعسل والأطعمة الغنية بالبروبيوتيك والبفيدوبكتيريا والفواكه والخضروات الطازجة والإكثار من شرب الماء. وتجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على السكر والطحين المكرر والأرز

المراجع

- Boyanova L, Gergova G, Nikolov R, Derejian S, Lazarova E, Katsarov N, Mitov I, Krastev Z. (2005) Activity of Bulgarian propolis against 94 *Helicobacter pylori* strains in vitro by agar-well diffusion, agar dilution and disc diffusion methods. *J Med Microbiol*; 54:481–483.
- Castro M, Romero C, de Castro A, Vargas J, Medina E, Millán R, Brenes M. (2012) Assessment of *Helicobacter pylori* eradication by virgin olive oil *Helicobacter*;17:305–311
- Gastritis Diet: (2019), "What to Eat and What to Avoid", www.healthline.com, Retrieved 26-3-. Edited.
- *Helicobacter pylori* (H. pylori) (2019) infection", www.mayoclinic.org, 17-5-2017, Retrieved 12-2- Edited.
- Hiroaki Takeuchi, Vu Thu Trang, Norihito Morimoto, Yoshie Nishida, Yoshihisa Matsumura, and Tetsuro Sugiura (2014) Natural products and food components with anti-*Helicobacter pylori* activities *World J Gastroenterol* Jul 21; 20(27): 8971–8978.
- Janet Renee (2019) "Foods Not to Eat With Pylori Bacteria" www.livestrong.com, Retrieved 5-3- Edited.
- Kathryn Watson, (2019) "Stomach Ulcer Diet" www.healthline.com, Retrieved 12-2- Edited "Helicobacter pylori (H. pylori) infection", www.mayoclinic.org, 17-5-2017, Retrieved 12-2-2019. Edited
- Lana Barhum, (2019) "Diet tips for gastritis and stomach ulcers" www.medicalnewstoday.com, Retrieved 12-2-. Edited

- Lee SA, Kang D, Shim KN, Choe JW, Hong WS, and Choi H (٢٠٠٣) Effect of diet and *Helicobacter pylori* infection to the risk of early gastric cancer. J Epidemiol; 13:162–8. PubMed Google Scholar
- Mahady GB, Pendland SL, Yun G, Lu ZZ. (2002) Turmeric (*Curcuma longa*) and curcumin inhibit the growth of *Helicobacter pylori*, a group 1 carcinogen. Anticancer Res; 22:4179–4181.
- Mahady GB, Pendland SL, Yun GS, Lu ZZ, Stoia A. (2003) Ginger (*Zingiber officinale* Roscoe) and the gingerols inhibit the growth of Cag A+ strains of *Helicobacter pylori*. Anticancer Res ; 23:3699–3702
- Miho Hatanaka, RDN, L.D. Written by Diana Wells (2020) Gastritis Diet: What to Eat and What to Avoid Diet tips for gastritis and stomach ulcers H PYLORI FOODS TO EAT (AND 5 TO AVOID) Updated on July 1,
- Minesh Khatri, MD 21-12- (2018), "What Is H. pylori? CONTINUED" www.webmd.com, Retrieved 10-4-2019. Edited
- Pastene E, Speisky H, Troncoso M, Alarcón J, Figueroa G. (2009) In vitro inhibitory effect of apple peel extract on the growth of *Helicobacter pylori* and respiratory burst induced on human neutrophils. J Agric Food Chem; 57:7743–7749.
- Saurabh (Seth) Sethi, MD MPH 3-7-(2018) "How to treat and prevent bacterial gastroenteritis" www.medicalnewstoday.com, Retrieved 25-3-. Edited.
- Shannon Brosek, (2019) "What are the best natural H. pylori treatments?" , www.medicalnewstoday.com, Retrieved 5-3-. Edited.
- Siddaraju MN, Dharmesh SM (2007) Inhibition of gastric H⁺, K⁺-ATPase and *Helicobacter pylori* growth by phenolic antioxidants of *Zingiber officinale*. Mol Nutr Food Res.; 51:324–332.
- Takabayashi F, Harada N, Yamada M, Murohisa B, Oguni I. (2004) Inhibitory effect of green tea catechins in combination with sucralfate on *Helicobacter pylori* infection in Mongolian gerbils. J Gastroenterol ; 39:61–63