



ما الفرق بين الحساسية على نوع معيّن من الطعام، وعدم تحمّل أصناف من المأكولات؟ اختصاصية التغذية جويل خير الله تشرح كيفية التمييز بين الحالتين الطبيّتين، وأساليب علاج كل منهما



تعتبر فحوصات عدم تحمّل الطعام بطاقة تعرفه صحية (ستيف ساوثويل/ جيتي)

الطعام وحساسيته

عندما يتحوّل الغذاء إلى عبء

بيروت - ليا عقيقي



تؤثر حساسية الطعام بجهاز المناعة، ويكفي تناول كمية صغيرة من المأكولات التي تسبب الحساسية حتى يتفاعل الجسد معها بشكل سلبي. لكن حساسية الطعام تختلف عن عدم تحمّل طعام معيّن، وهما حالتان يخلط بينهما كثيرون. إذ إن عدم تحمّل نوع معيّن من المأكولات قد يؤدي إلى مشاكل في الجهاز الهضمي، ويمكن أن يسبب الإلحاح في المعدة وصعوبة في خسارة الوزن. في حديث مع «العربي الجديد»، تشرح اختصاصية التغذية والخبيرة في العلوم المخبرية الطبية، جويل خير الله، الفرق بين الحساسية وعدم تحمّل الطعام، وكيفية تشخيص كل حالة وطرق علاجها.

تشرح خير الله أن الحساسية تتعلق بجهاز المناعة، ولها أعراض خطيرة، وأحياناً تستدعي دخول المستشفى في حال عدم التزام النظام الغذائي الصحيح، واتباع علاج طبي معيّن. وتشير إلى أن الحساسية لا يمكن أن يشخصها خبراء التغذية، بل تنصح بمراجعة طبيب

حساسية متخصص لإجراء فحوصات مخبرية، مثل الغلوبولين المناعي الخاص بمسببات الحساسية أو ما يعرف بـ IGE، إذ إن أعراضها قوية وترتبط بجهاز المناعة. أما عن عدم تحمّل الطعام، فتشرح خير الله أنه في هذه الحالة لا يستطيع الجهاز الهضمي العمل بنحو صحيح مع نوع معيّن من الأطعمة بسبب نقص أو غياب الأنزيمات اللازمة.

أسباب عدم تحمّل الطعام وأعراضه

تعتبر فحوصات عدم تحمّل الطعام كبطاقة تعرفه صحية لا تتبدل مع الوقت، وما من فترة معينة لإجرائها. يمكن أن تظهر أنواع جديدة من المواد الغذائية لم يعد الجهاز الهضمي يتحملها، أو تختفي أخرى بعد فترة طويلة من الزمن، لكن بعكس ما هو سائد، لا تتبدل تماماً مع الوقت. تؤكد خير الله أن اختفاء الأعراض كلياً بعد التوقف عن تناول ما لم يعد الجهاز الهضمي يتحمّله، لا يعني أن الشخص أصبح يستطيع تناول هذا النوع من الطعام بعد فترة. وتشير إلى أن أعراض عدم تحمّل الطعام ترتبط

غالبيتها بالجهاز الهضمي مثل: الإسهال، أو الإسهال، وارتداد الطعام، والغثيان، وصعوبة في خسارة الوزن، والآلام في المعدة، وانتفاخ البطن، والصداع.

طريقة التشخيص

يعاني بعض الأشخاص من صعوبة في خسارة الوزن، بالرغم من ممارسة الرياضة والتزام نظام غذائي صحي. هنا، تشير خير الله إلى وجوب طرح علامات استفهام حول عمل الغدد أو بعض المشاكل الصحية، وفي حال عدم ظهور أي مشكلة، يبحث اختصاصي التغذية عن عدم تحمّل الطعام، ولا سيما في حال ذكر الأعراض السابقة. وتشرح أن اكتشاف عدم تحمّل الطعام يُجرى باختبار على عينة من الدم يُسمى Food Intolerance Test.

اختلاف العلاجات

بحسب احتياجات الجسم في حالات الحساسية إلى أدوية معينة أحياناً مع اتباع نظام غذائي محدد، وتؤكد خير الله ضرورة استشارة طبيب متخصص في هذا الموضوع. أما في حال عدم تحمّل الطعام، فالعلاج

باختصار

حساسية الطعام تختلف عن عدم تحمّل طعام معيّن، وهما حالتان يخلط بينهما كثيرون. إذ إن عدم تحمّل نوع معيّن من المأكولات قد يؤدي إلى مشاكل في الجهاز الهضمي

■ ■ ■

يعاني بعض الأشخاص من صعوبة في خسارة الوزن بالرغم من ممارسة الرياضة والتزام نظام غذائي صحي، ما يستوجب طرح علامات استفهام حول عمل الغدد أو بعض المشاكل الصحية

■ ■ ■

يحتاج الجسم في حالات الحساسية إلى أدوية معينة أحياناً مع اتباع نظام غذائي محدد، أما في حال عدم تحمّل الطعام، فالعلاج يقتصر على تعديل نوعية الطعام

يقتصر على تعديل النظام الغذائي مع اختصاصي تغذية، وتشير إلى أن التوقف عن تناول الطعام في حال عدم تحمّله يضمن اختفاء الأعراض المزعجة. وتحدّر خير الله من نقطة مهمة في حالات عدم تحمّل الطعام المرتبطة بالغلوتين، فمن المهم استشارة طبيب معدة وجهاز هضمي، إذ يمكن أن تكون الحالة مرضية وتحتاج إلى تشخيص طبي، لا تقتصر على الفحوصات المخبرية العادية.

طريقة العلاج

تأتي نتائج اختبار عدم تحمّل الطعام بدرجات مختلفة من الممكن أن تكون مرتفعة أو متوسطة. تشرح خير الله طريقة علاج عدم تحمّل الطعام بالنظام الغذائي:

■ إذا أظهر الاختبار أن عدم تحمّل نوع معين من الطعام هو بدرجات متوسطة أو خفيفة، يمكن إدراج هذا النوع من الأكل ضمن لائحة النظام الغذائي، لكن بكميات قليلة.

■ عندما يظهر عدم تحمّل نوع معيّن من المأكولات بنسبة مرتفعة، من المهم جداً التوقف تماماً عن تناولها للتخلص من كل الأعراض والآلام في الجهاز الهضمي. وتشير خير الله إلى أهمية معرفة اختبار اختصاصي التغذية المناسب الذي يؤمن التوازن بين ما لا يستطيع الجهاز الهضمي تحمّله من طعام وما يحتاجه الجسم من فيتامينات ومعادن، وبالتالي التخلص من كل مشاكل الجهاز الهضمي، وخسارة الوزن والحفاظ على صحة جسدية سليمة.

وأخيراً

التضحية بالآخرين ونيكسون بابا

خطيب بدلة

بقصيدة أحمد شوقي «مضناك جفاه ومرقدّه»، وفيروس مع أبيات عنتره بن شداد، وأبي نواس، وبعض شعراء الأندلس، أو يقدم قصيدة من الشعر الحديث، ذات صياغة فلسفية مدهشة، كما عند الرحابنة «رجعت في المساء كالمفرج المهاجر»، وفيها: ويحضور الخوف، والأسماء، والعناصر، وكل ما لا أشم له في الكون، أعلن جثي لك، واتحادي بحزن عينيك.. ولكن مستوى الغناء ينحدر حينما يدخل في عالم السياسة، ولا سيما إذا ذهب باتجاه مديح الرؤساء والملوك والأمراء. تتجلى خطورة هذا الأمر في أن بعض المبدعين الكبار، مثل عبد الرحمن الأبنودي، وصالح جاهين، وإسماعيل الحبروك، وكمال الطويل، ومحمد الموجي، وعبد الحليم حافظ، قدّموا إنجازاً باهراً من جهة، وضاراً من جهة أخرى، فقد تمكّنوا، ببراعتهم الاستثنائية، أن يمرّروا إلى وجدان ملايين الناس فكرة عشق زعيم، لو نظر إليه الناس بعين باردة لشاهدوا من أخطائه وخيباته وتخطّطاته الكثير، مثل ما فعلوا في تمجيد جمال عبد الناصر، أو كما فعل صفوان بهلوان عندما لحن قصيدة الجواهري في مديح حافظ الأسد، وغنّتها ميّادة الحناوي، وكذلك

عندما يبحث كاتب ما في الغناء بقصد استخلاص نتائج وأمثولات وعبر، يجدر به التركيز على الأغاني الراقية، فالحديث عن الغناء الهابط سيكون، بلا شك، هابطاً مثله، ولكن أغنية هابطة بعينها، ظهرت خلال الحرب الروسية الأوكرانية، كانت قادرة على استفزاز الحجر، بتفاهتها، وسرعة انتشارها، إذ صار يطلع لنا، حيثما تلقّنا، فيديو لرجل لم نسمع باسمه من قبل، وأمامه قطع من الشبان يرقصون بحماس كالمساطيل، يقول، حرفياً: قسّ قلبك يا بوتين، أهدم وزيد الهجمات، شرّدهم فلفلسطين، منتزوحاً أوكرانياً! أميل إلى أن الغناء «الراقي» إن وجد، أساساً، لكي يتبادل العشاق، من الذكور والإناث، التعبير عن الحب والاشتياق، ويمكن أن يتطور فيدخل في ثناياه وصف لجمال الطبيعة، أو كلام عن الأحاسيس الإنسانية الأخرى، كأن يغني أحد المطربين للبيت، والأم، والأخ، والابن، مثل ما فعلت فاييزة أحمد، فحملت لقب مطربة الأسرة. ويمكن للغناء، كذلك، أن يستوعب الشعر القديم، كما فعل محمد عبد الوهاب

الحال في الأغاني التي لا تمدح الأشخاص، بل تُظهر لنا أوطاننا عظيمة، تراثها مشغول بقلوب البشر، كما يقول جوزيف حرب في «إسواره العروس» التي لحنها فيلمون وهبي لفيروز، أو كما غنّى عبد الحليم من شعر الأبنودي «أحلف بسماها وترابها»، وكذلك فعل وديع الصافي عندما غنّى لبنان قطعة من السما، ويا ابني بلادك روحك اعطيها.. والشاعر السوري الراحل عيسى أيوب، كتب وغنّى سمير يزبك: يا بلادي خدي شادي، بكر ولادي.. وهذا يتيح لنا أن نتساءل، ببراءة،

يعلنون ان حبّ الوطن يفوق حبّ الولد، مثلك ما جاء في أغنية إيلي شوربي: لا مالي ولا ولادي على حبّك ما في حبيب