



الاستشارات التغذوية لتغيير نمط الحياة

Nutritional Counseling for Lifestyle Change

تأليف

Linda G. Snetselaar

ليندا ج. سنيتسيلار

ترجمة

د. إسماعيل بن عيسى الشايب

قسم علوم الأغذية والتغذية

كلية علوم الأغذية والزراعة

د. خالد بن سليمان النمير

قسم علوم صحة المجتمع

كلية العلوم الطبية التطبيقية

جامعة الملك سعود

النشر العلمي والمطابع - جامعة الملك سعود

ص.ب ٦٨٩٥٣ - الرياض ١١٥٣٧ - المملكة العربية السعودية



ح جامعة الملك سعود ١٤٣١هـ (٢٠١٠م)

هذه ترجمة عربية مصرح بها من مركز الترجمة بالجامعة لكتاب:

Nutritional Counseling for Lifestyle Change

By: Linda G. Snetselaar

© 2007, Taylor & Francis Group, NW

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية

سينتلاز، ليندا ج

الاستشارات التغذوية لتغيير نمط الحياة. / ليندا ج سنيتسلار؛ خالد بن سليمان النمير؛ اسماعيل بن عيسى

الشايب. - الرياض، ١٤٣١هـ

٢٥١ ص؛ ٢١ × ٢٨ سم

ردمك: ٢-٥٩٤-٥٥-٩٩٦٠-٩٧٨

١- الاغذية والصحة ٢- التغذية أ. النمير، خالد بن سليمان (مترجم) ب. الشايب، اسماعيل بن

عيسى (مترجم) ج. العنوان

١٤٣١/١٣٦٥

ديوي ٤١٦,٣١

ردمك: ٢-٥٩٤-٥٥-٩٩٦٠-٩٧٨

الإيداع: ١٤٣١/١٣٦٥

حكمت هذا الكتاب لجنة شكلها المجلس العلمي بالجامعة، وقد وافق على نشره بعد اطلاعه على تقارير المحكمين في اجتماعه الخامس للعام الدراسي ١٤٣٠هـ / ١٤٣١هـ المعقود بتاريخ ١٣/١١/١٤٣٠هـ الموافق ١/١١/٢٠٠٩م

النشر العلمي والمطابع ١٤٣١هـ



نقدیم

PREFACE

هذا الكتاب عبارة عن مجموعة من الخبرات التي إكتسبتها من وظيفتي المهنية. ويضم مجموعة من الأفكار التي تشمل طرق التخاطب واستراتيجيات تغيير السلوك وطرق تقييم المشكلات وطرق تسهيل التحكم الذاتي. لقد تم إختبار المفاهيم المقدمة في هذا الكتاب بتجارب إكلينيكية (سريرية) عديدة حيثما كانت هناك حاجة إلى تغيير نمط الحياة لتحديد ما إذا كان تغيير النمط الغذائي يؤثر على المرض.

إن هدف تغيير نمط الحياة كما هو مبين هنا هو زيادة قدرات المرضى لوضع إستراتيجية لوضعهم الحالي واجراء تغيير رئيس ودائم يحسن صحتهم بمرور الوقت. تقدم فصول هذا الكتاب طرق تسهيل التغيير في مجموعات العمر المختلفة بناءً على عمل تجريبي إكلينيكي.

توضح أمثلة مخاطبة المرضى من مجموعات عمرية مختلفة ما قد يحدث بالفعل عندما يتلقوا نصائح حول التغيير. وتقدم طرق مبتكرة للتخاطب مع إستراتيجيات جديدة لتسهيل طرق المرضى في التعامل مع التوتر عند تغيير عادات الأكل.

عموماً هذا كتاب للمدرس والطالب الذي يجاهد من أجل مساعدة المريض على التغيير بطريقة تضمن النجاح فيما يتعلق بالمحافظة على الصحة.

المؤلفة

THE AUTHER

في الوقت الحالي تعمل ليندا جي. سنيستيلار (Linda G. Snetselaar) أستاذة بقسم الوبائيات بكلية الصحة العامة بجامعة أيوا. (Department of Epidemiology, College of PublicHealth at the University of Iowa) وهي أستاذ كرسي تعليم التغذية الوقائية (Chair of Preventive Nutrition Education). ولقد عملت في غالب الأمر، في مجال التجارب الإكلينيكية في مراكز متعددة بتمويل من المعاهد الوطنية للصحة (National Institutes of Health NIH). وقد اهتمت هذه التجارب بتغيير سلوكيات الأكل الخاطئة والحفاظ على الصحة الجيدة مع التركيز على التأثير على العادات الغذائية للأفراد في الولايات المتحدة.

لقد ترأست د. سنيستيلار العديد من ورش العمل التي ناقشت موضوع التغيير الغذائي باستخدام مفهوم إنتقائي معتمداً على السلوك. ولقد عملت على تغيير سلوكيات الأكل (للمشاركين) في العديد من مشروعات البحث مثل دراسة عيادات بحث الليبيدات، (Lipid Research Clinics Study LRCS) وتجربة السيطرة على مرض البول السكري ومضاعفاته، (The Diabetes Control and Complications Trail DCCT) ودراسة تعديل التغذية في دراسة مرض الكلي، (The Modifications of diet in Renal Disease Study MDRDS) ودراسة التدخل الغذائي لدي الأطفال (The Womens Health Initiative WHI). ولقد أفادت (Intervention Nutrition Study WINS) ومبادرة تحفيز صحة النساء. ولقد أفادت بخبرتها في برامج رفاهية العاملين في الصناعات الكبرى. وهي تركز حالياً على تحويل الكثير مما خرجت به من هذه التجارب طويلة الأجل إلى الرعاية الروتينية التي تقدم في العيادات (أو المراكز الصحية) في الولايات المتحدة. تقوم د. سنيستيلار بتدريس طلاب الماجستير والدكتوراه وطلاب الطب في كليات الصحة العامة والطب في جامعة أيوا. وتستمتع الدكتوراة بتسهيل العملية التعليمية وبكونها معلمة للطلاب. ود. سنيستيلار هي رئيسة مجلس أعضاء هيئة التدريس بكليتها كما أنها تعمل في مجلس أعضاء هيئة التدريس ومجلس الشيوخ بالجامعة.

مقدمة المترجمين

لا شك أن هناك حاجة ماسة لمراجع وكتب دراسية بالعربية تعني بموضوع الاستشارات التغذوية الذي أصبح من العلوم والمعارف بالغة الأهمية في حياة الناس. إذ يهتم هذا العلم والمرتبط بالعلوم النفسية والسيكولوجية والاجتماعية والاقتصادية، بالارشاد والتوجيه التغذوي لتغيير نمط الحياة والمعيشة الذي يشهد تغيرات متسارعة تسارع إيقاع الحياة، في الآونة الأخيرة. ويعني هذا العلم ويركز كما جاء في هذا الكتاب بالعلاج السلوكي المعتمد على تجارب سريرية وابحاث تطبيقية على مجموعات بشرية مختلفة، كما يهدف إلى تغيير نمط التغذية والعادات الغذائية، وبالتالي تغيير نمط المعيشة المتميز بالخمول والعادات الغذائية والسلوك الغذائي السيئين. ذلك، أن هدف تغيير نمط الحياة كما ذكر في تقديم الكتاب وتعريف المؤلف، هو زيادة مقدرات المرضى لوضع استراتيجية لتقييم وضعهم الحالي واجراء تغييرات رئيسة ودائمة تحسن صحتهم بمرور الوقت.

ونعتبر هذا الكتاب إضافة للمكتبة العربية، ونأمل أن تكون إضافة مفيدة بإذن الله، كما نرجو توفيق المولى الكريم في ترجمة و/ أو تأليف كتب أخرى في هذا الموضوع وفروعه خدمة للقارئ العربي ولطلاب قسم علوم صحة المجتمع والعلوم الصحية والمهنيين الصحيين واختصاصيي التغذية والأطباء واختصاصيي علم النفس والارشاد الاجتماعي والاقتصادي والغذائي والباحثين في مراكز البحوث وكراسي البحث الطبية والتغذوية.

ولا يفوتنا هنا أن نشكر أعضاء هيئة التدريس بقسم علوم صحة المجتمع لمشاركتهم في تحكيم الكتاب واجازته ودعمه ومراجعة إجراء وإنفاذ تصحيحات المحكمين. والشكر أجزله والعرفان والتقدير لوكيل الجامعة للدراسات العليا والبحث العلمي رئيس المجلس العلمي الأستاذ الدكتور علي بن سعيد الغامدي ومدير مركز الترجمة للدعم المعنوي والمادي. والشكر موصول للمشرف على إدارة النشر العلمي والمطابع ومنسوبي إدارته وأخص بالشكر الأستاذ عبدالله القوسي مدير النشر العلمي. والشكر للأستاذ حسن محمد بدري الرسام العلمي على جهوده الفنية في اخراج الاشكال والرسومات والجداول والمونتاج. ولا ننسى شكر عائلتي والذين وجدنا منهم الدعم والتشجيع والصبر

على انقطاعنا عنهم اشتغالا بالترجمة. والشكر كل الشكر لكل من يقع الكتاب بيده ويتنفع به ويدعو لنا مع امنياتنا للجميع بالصحة والعافية وخير الدنيا والآخرة وآخر دعواتنا أن الحمد لله والصلاة والسلام على رسوله الأمين أشرف الخلق والمرسلين.

يشكر المترجمان

كرسي سياسات التغذية الوطنية بجامعة الملك سعود

على دعمه في إخراج هذا الكتاب

المحتويات

الموضوع	الصفحة
تقديم	هـ.....
المؤلفة	ز.....
مقدمة المترجمين	ط.....
الفصل الأول: المقدمة	١.....
(١, ١) أغذية البحر الأبيض المتوسط وتأثيراتها الماضية	١.....
(١, ٢) سكان منطقة البحر الأبيض المتوسط وأنماطهم الغذائية المتغيرة	٤.....
(١, ٣) التغييرات الأمريكية في الأنماط الغذائية وأصولها	٤.....
(١, ٤) الاستنتاج	١٠.....
المراجع	٢١.....
الفصل الثاني: تقييم عوامل دورة الحياة المرتبطة بالتغذية والأمراض المرتبطة بالسمنة	٢٣.....
(٢, ١) الوقاية في مرحلة الطفولة: المرحلة الأولى	٢٣.....
(٢, ١, ١) العادات الغذائية للأطفال والمراهقين وعلاقتها بالتوجيهات (الارشادات) الغذائية	٢٤.....
(٢, ١, ٢) تشجيع أنماط التفضيل الغذائي المتسقة مع الأغذية الأكثر صحة في وقت مبكر من الطفولة	٢٤.....
(٢, ١, ٣) تأثيرات الأبوين على الأنماط الغذائية للأطفال وتفضيلاتهم للأغذية	٢٥.....
(٢, ١, ٣, ١) توافر الأغذية	٢٥.....
(٢, ١, ٣, ٢) أنواع ممارسات إطعام الطفل	٢٦.....
(٢, ١, ٣, ٣) النموذج الأبوي (القدوة الابوية) للسلوك الغذائي	٢٧.....
(٢, ١, ٤) عادات تناول الأطفال الصغار للغذاء انعكاس لعادات تناول أبويهم له	٢٧.....
(٢, ١, ٥) التدخلات الموجودة (القائمة) المعتمدة على العائلة	٢٨.....

الصفحة	الموضوع
٢٩.....	(٢, ٢) معالجات (تصحيح سلوك) الأطفال والمراهقين: المرحلة الثانية
٢٩.....	(٢, ٢, ١) تدخلات الأسرة الموجهة إلى الأطفال الكبار
٣٠.....	(٢, ٣) معالجات (تصحيح سلوك) البالغين: المرحلة الثالثة
٣٣.....	المراجع
٣٩.....	الفصل الثالث: مؤشرات المحافظة على التغيير السلوكي مع التركيز على إنقاص الوزن
٣٩.....	(٣, ١) العلاج الممتد
٤٠.....	(٣, ٢) التدريب لاكتساب المهارات
٤١.....	(٣, ٣) توفير (إمداد) الغذاء
٤٣.....	(٣, ٤) الحوافز المالية
٤٣.....	(٣, ٥) الاتصالات والمشورة الهاتفية
٤٤.....	(٣, ٦) دعم (تشجيع) الانداد (القرناء، الاصدقاء)
٤٤.....	(٣, ٧) التمارين (النشاط الرياضي البدني)
٤٥.....	(٣, ٨) برامج المحافظة متعددة المكونات
٤٨.....	المراجع
٥١.....	الفصل الرابع: عوامل تغيير نمط المعيشة المرتبطة بمراحل دورات الحياة الأولى والثانية والثالثة
٥١.....	(٤, ١) المرحلة الأولى: العادات الغذائية للأطفال والأبوين
٥٢.....	(٤, ١, ١) جوانب (مظاهر) التدخل الغذائي التعليمية
٥٢.....	(٤, ١, ١, ١) إطلالة (نظرة استعراضية)
٥٢.....	(٤, ١, ١, ٢) العناصر المحورية (الأساسية)
٥٢.....	(٤, ١, ١, ٣) النموذج النظري
٥٣.....	(٤, ٢, ١) جوانب (مظاهر) التغيير السلوكي
٥٣.....	(٤, ١, ٢, ١) إطلالة
٥٣.....	(٤, ١, ٢, ٢) العناصر المحورية (الأساسية)
٥٤.....	(٤, ١, ٢, ٣) النموذج النظري
٥٤.....	(٤, ١, ٣) الإستراتيجيات المستخدمة لتغيير ممارسات تناول الأبوين/ الطفل للغذاء - مظاهر التغيير السلوكية والتعليمية المتعارضة
٥٥.....	والتعليمية المتعارضة

الصفحة	الموضوع
٥٦.....	(٤, ١, ٤) تطور التدخل
٥٦.....	(٤, ٢) المرحلة الثانية: المعالجة في مرحلتي الطفولة والمراهقة
٥٨.....	(٤, ٣) المرحلة الثالثة: معالجة البالغين والمسنين
٦٠.....	المراجع
٦٣.....	الفصل الخامس: مقابلة تحفيز العادات الغذائية للأطفال والوالدين: المرحلة الأولى
٦٣.....	(٥, ١) ممارسات إطعام الوالدين للرضيع والمرتبطة بالتفضيلات الغذائية
٦٤.....	(٥, ٢) تقييم عادات تناول الطفل للغذاء
٦٥.....	(٥, ٣) جلسة الاستشارة (الارشاد) للفئة الغير - مستعدة - للتغيير
٦٨.....	(٥, ٤) جلسة الاستشارة (الارشاد) للفئة الغير- متأكدة - من إمكانية إجراء تغيير
٧٠.....	(٥, ٥) جلسة الاستشارة (الارشاد) للفئة المستعدة - لاجراء -تغيير
٧١.....	(٥, ٦) الخلاصة
٧٢.....	المراجع
٧٥.....	الفصل السادس: المقابلة التحفيزية للأطفال والمراهقين: المرحلة الثانية
٧٥.....	(٦, ١) تغيير عادات المراهقين الغذائية
٧٨.....	(٦, ٢) جلسة الاستشارة (الارشاد) للفئة الغير-مستعدة- لاجراء تغيير
٨١.....	(٦, ٣) جلسة الاستشارة (الارشاد) للفئة الغير- متأكدة -من إمكانية إجراء تغيير
٨٢.....	(٦, ٤) جلسة الاستشارة (الارشاد) للفئة - المستعدة - لاجراء تغيير
٨٤.....	المراجع
٨٥.....	الفصل السابع: المقابلات التحفيزية للبالغين والمسنين: المرحلة الثالثة
٨٩.....	(٧, ١) مرحلة التدخل الأولى (للفئة) الغير-مستعدة- لاجراء تغيير
٨٩.....	(٧, ٢) مرحلة التدخل الثانية (للفئة) الغير- متأكدة -من إمكانية إجراء تغيير
٩٠.....	(٧, ٣) مرحلة التدخل الثالثة (للفئة) المستعدة - لإجراء تغيير
٩٢.....	(٧, ٤) الخلاصة
٩٣.....	المراجع
٩٥.....	الفصل الثامن: التدخلات المبتكرة (التجديدية) للمحافظة على السلوكيات الصحية
٩٩.....	المراجع

الموضوع	الصفحة
الفصل التاسع: التصميم والتفصيل (التخطيط) لمقابلة متطلبات (حاجيات) المريض	١٠١
(٩, ١) التعرف على مريضك	١٠١
(٩, ١, ١) الجنس	١٠١
(٩, ١, ٢) العمر	١٠٢
(٩, ١, ٣) الأثنية (العرق)	١٠٣
(٩, ٢) التعرف على وتحديد رغبات مرضاك	١١٣
(٩, ٣) تحديد متطلبات (احتياجات) مرضاك	١١٣
(٩, ٤) تصميم (تخطيط) الإستراتيجيات	١١٣
(٩, ٥) تصميم (تخطيط) الرسائل	١١٤
(٩, ٦) استخدام التصميم في المنظومات الجماعية	١١٤
المراجع	١١٦
الفصل العاشر: أمثلة للإستراتيجيات الغذائية المعتمدة على التجارب الإكلينيكية السريرية العشوائية طويلة الأجل المركزة على تغيير نمط الحياة	١١٧
(١٠, ١) إستراتيجيات المعرفة والمهارات	١١٨
(١٠, ٢) التغذية الإسترجاعية	١٢٠
(١٠, ٣) النمذجة (القدوة)	١٢٠
(١٠, ٤) الدعم والارشاد المركز على المريض	١٢١
(١٠, ٤, ١) المعالجة أو الإدارة الذاتية	١٢١
(١٠, ٤, ٢) الرقابة الذاتية	١٢٢
المراجع	١٢٤
الفصل الحادي عشر: تقليل الضغوط (التوتر) للمحافظة على التغيير الغذائي	١٢٧
(١١, ١) تعريف الضغوط (التوتر)	١٢٧
(١١, ٢) تحديد الضغوط (التوتر)	١٢٧
(١١, ٣) إستراتيجيات تقليل الضغوط	١٣٠
(١١, ٤) مدخلان والتكيفات	١٣١
(١١, ٤, ١) التحدث الإيجابي مع النفس (الشخصي)	١٣٢

الصفحة	الموضوع
١٣٢.....	(١١, ٤, ٢) التخطيط للمستقبل
١٣٣.....	(١١, ٤, ٣) مهارات إدارة الوقت
١٣٥.....	(١١, ٤, ٤) أنظمة الدعم
١٣٥.....	(١١, ٤, ٥) الأهداف ذات الجدوى (القابلة للتحقيق)
١٣٥.....	(١١, ٤, ٦) التأكيدية (التوكيد والجزم)
١٣٦.....	المراجع
١٣٧.....	الفصل الثاني عشر: تنظيم بيانات (معلومات) التغيير الغذائي
١٣٧.....	(١٢, ١) وضع بدء مرحلة التنظيم
١٣٨.....	(١٢, ٢) عرض بيانات الالتزام الغذائي للمرضي
١٣٨.....	(١٢, ٣) إشراك المريض في مراجعة معلومات تغيير نمط المعيشة
١٤٣.....	الفصل الثالث عشر: النظريات الجديدة التي تلعب دورا في تغيير نمط الحياة التغذوي
١٤٣.....	(١٣, ١) العوامل الإدراكية المؤثرة على سلوكيات السيطرة على الوزن
١٤٤.....	(١٣, ٢) حالات التأثير السلبي والتفكير الغير فعال التي تؤدي إلى الانتكاسة
١٤٧.....	(١٣, ٣) تفاعل المستشار (الغذائي) - المريض
١٤٩.....	المراجع
١٥١.....	الفصل الرابع عشر: الخلاصة
١٥٥.....	الملحق الاول Appendix A
١٥٥.....	ما الذي يستطيع طفلك أو رضيعك أن يفعل؟
١٥٥.....	وكيف وماذا ستطعمه؟
١٥٧.....	الملحق الثاني Appendix B
١٥٧.....	التغذية الأبوية (تغذية الوالدين)
١٥٧.....	تدخل الممارسات
١٥٧.....	الحلقة الأولى (الدرس الأول) العروض
١٥٧.....	الحلقة الأولى (الدرس الأول): عروض تدخل المجموعة
١٥٧.....	الاطعام مع تقسيم المسؤولية

الصفحة	الموضوع
١٥٩.....	الملحق الثالث Appendix C
١٥٩.....	الاطعام الأبوي
١٥٩.....	الممارسات التدخلية أو تدخل الممارسة
١٥٩.....	الحلقة الدراسية الثانية، المذكرات
١٥٩.....	الحلقة الدراسية الثانية: مذكرات تدخل المجموعة
١٥٩.....	إطعام طفلك رضيعك فواكه وخضروات
١٦٠.....	تقسيمات المسؤولية
١٦١.....	نموذج (فورم، ورقة عمل) سلوك الأكل (سلوك الاطعام)
١٦١.....	النموذج الأبوي (القدوة الأبوية)
١٦١.....	بيئة الغذاء
١٦١.....	ممارسات الأكل (الإطعام)
١٦٣.....	ثبت المصطلحات
١٦٣.....	أولاً: عربي- انجليزي
٢٠١.....	ثانياً: انجليزي - عربي
٢٣٩.....	كشاف الموضوعات