

التغذية في البلدان النامية

الدكتور: سرحان محمد

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

التغذية في البلدان النامية

□ انتشار سوء التغذية في جميع أنحاء العالم مذهل. على الصعيد العالمي ، يعاني أكثر من 2.3 مليار شخص من سوء التغذية بشكل أو بآخر.



التغذية في البلدان النامية

□ من بين هؤلاء الذين يزيد عددهم عن 2.3 مليار شخص ، تشير التقديرات إلى أن:

- 928 مليون شخص لا يستهلكون ما يكفي من الغذاء
- 2 مليار شخص لا يستهلكون ما يكفي من الفيتامينات والمعادن
- 149 مليون طفل دون سن الخامسة أقصر من أن يتناسب مع أعمارهم (يعانون من التقزم)
- 45 مليون طفل دون سن الخامسة لا يزنون ما يكفي لطولهم (الهزال)
- 39 مليون طفل دون سن الخامسة يزنون أكثر من اللازم بالنسبة لطولهم
- 29.9 في المائة من النساء في الفئة العمرية 15-49 سنة مصابات بفقر الدم
- 40٪ من جميع الرجال والنساء يعانون من زيادة الوزن أو السمنة

التغذية في البلدان النامية

- ❑ النساء والفتيات أكثر عرضة للتأثر بسوء التغذية
- ❑ 60% من الجوع في العالم هم من النساء وفقًا لبرنامج الغذاء العالمي.
- ❑ تتعرض النساء والفتيات لخطر متزايد من سوء التغذية بسبب التمييز المنهجي ؛ النساء والفتيات عادة ما يأكلن أقل ويأكلن أخيرًا.



التغذية في البلدان النامية

□ ما يقرب من نصف الأطفال الذين يموتون قبل بلوغهم سن الخامسة يعانون من سوء التغذية. ليس لديهم ما يكفي من الغذاء والفيتامينات والمعادن الأساسية للنمو والتطور ومقاومة الأمراض.



التغذية في البلدان النامية

- ❑ يصاب ملايين الأطفال بإعاقات عقلية وجسدية دائمة بسبب نقص التغذية.
- ❑ يُظهر الأطفال الذين يعانون من نقص التغذية أنماط نمو متوقفة في سن الثالثة ولديهم مهارات معرفية أقل من أقرانهم الذين يتلقون تغذية جيدة.
- ❑ إلى جانب هذه المآسي الإنسانية ، هناك أيضاً تداعيات اقتصادية.
- ❑ يعتقد الباحثون أن هذه الوفيات والإعاقات التي يمكن الوقاية منها تقلل أيضاً من الإمكانيات الاقتصادية للبلد بنسبة 10 ٪ على الأقل بسبب فقدان الإنتاجية.

التغذية في البلدان النامية

□ القضاء على سوء التغذية ضروري لتحسين وإنقاذ الأرواح

- يوجد العديد من الأسباب الشائعة في جذور جميع أشكال سوء التغذية ، ولا سيما رداءة جودة النظام الغذائي.



التغذية في البلدان النامية

- النظم الغذائية المعاصرة غير قادرة على تقديم أنظمة غذائية مغذية وآمنة وبأسعار معقولة وشاملة ومستدامة.
- لا ينجم سوء التغذية عن نقص الغذاء الكافي والمغذي فحسب ، بل يعود أيضاً إلى المرض المتكرر ، وممارسات الرعاية السيئة ، ونقص الوصول إلى الخدمات الصحية وغيرها من الخدمات الاجتماعية.



التغذية في البلدان النامية – سوء التغذية

□ إن التفسير العلمي الواضح لسوء التغذية يسلط الضوء بشكل أفضل على حدة المشكلة المتفشية الموجودة في المقام الأول بين أولئك الذين يعيشون في فقر. المغذيات الدقيقة - فيتامينات ومعادن - هي مركبات غير منتجة للطاقة والتي يحتاجها الجسم ليعمل بكفاءة. على سبيل المثال ، الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء (جميع فيتامينات ب) عبارة عن أنزيمات مساعدة تسهل جميع وظائف التمثيل الغذائي في الجسم.

التغذية في البلدان النامية – سوء التغذية

□ في ضوء حيويتها للتوازن الفسيولوجي ، فإن النقص في أي من المغذيات الدقيقة يسبب مجموعة متنوعة من

الآثار الجانبية السلبية.



التغذية في البلدان النامية – سوء التغذية

- يسبب نقص اليود تضخم الغدة الدرقية
- نقص الحديد يسبب فقر الدم
- نقص فيتامين ب 12 يمكن أن يسبب مجموعة متنوعة من العيوب العصبية، بما في ذلك أعراض الاضطرابات النفسية (الاكتئاب وفقدان الذاكرة وفقدان الإدراك الحسي وما إلى ذلك).
- من الواضح أن عواقب نقص المغذيات الدقيقة وخيمة للغاية.



التغذية في البلدان النامية – سوء التغذية

□ معظم الناس الذين يعيشون في البلدان المتقدمة لديهم كمية كافية من الغذاء ، ومع ذلك لا يزالون يعانون من نقص في مجموعة متنوعة من المغذيات الدقيقة بسبب الخيارات الغذائية السيئة. تكون عواقب نقص المغذيات الدقيقة أكثر حدة في حالة البلدان النامية ، حيث تكون معدلات الجوع أعلى منها في البلدان المتقدمة.



التغذية في البلدان النامية – سوء التغذية

□ بالنظر إلى مدى سهولة نقص بعض المغذيات الدقيقة بسبب الجهل التغذوي البسيط ، فإن مستوى نقص المغذيات الدقيقة - والذي يؤدي بدوره إلى عواقب صحية سلبية للغاية - في البلدان النامية حيث يرتفع الفقر وتقل الملاءمة الغذائية أعلى بكثير مما هو عليه في الغرب البلدان التي يكون فيها العكس هو الصحيح. على الأقل ، يعاني 795 مليون شخص في العالم من أعراض سلبية شديدة بسبب نقص الغذاء.



التغذية في البلدان النامية – سوء التغذية

□ على سبيل المثال ، يعاني 84 في المائة من الأطفال في كينيا و 64 في المائة في الهند من نقص فيتامين أ ، في حين أن نقص فيتامين أ في بلد غربي مثل بولندا يقل عن 10 في المائة. توضح هذه الأرقام كيف أن البلدان التي ينخفض فيها نصيب الفرد من الناتج المحلي الإجمالي - وبالتالي معدلات فقر أعلى - غالبًا ما تعاني من معدل / شدة أعلى لحالات نقص المغذيات الدقيقة.



التغذية في البلدان النامية – سوء التغذية

- لتغطية جميع المغذيات الدقيقة سيكون مملاً ؛ ومع ذلك ، فإن مراجعة الإحصاءات المتعلقة بعواقب النقص - خاصة بسبب نقص الغذاء - تثبت أنها مفيدة للغاية.
- المشكلة منتشرة للغاية حيث أن ربع نمو الأطفال متوقف على الصعيد العالمي بسبب سوء التغذية ، وسوء التغذية يسبب 45 في المائة من وفيات الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 سنوات وما دون وسوء التغذية يتسبب في وفاة 2.6 مليون طفل سنوياً.
- قد تكون المعلومات الواردة أعلاه مقلقة ، ولكن فهم مثل هذه المعلومات المزعجة هو الخطوة الأولى لتغيير مثل هذه الأحداث للأفضل.
- مع تضافر الجهود ، لا يلزم أن تكون عواقب نقص المغذيات الدقيقة شديدة كما هي حالياً.

التغذية في البلدان النامية

□ المغذيات الدقيقة وسبب أهميتها

- توفر المغذيات الدقيقة مثل فيتامين أ والحديد وحمض الفوليك والزنك واليود طريقة واحدة عالية التأثير وفعالة من حيث التكلفة لتحسين نتائج الولادة للأم والطفل.
- قد يعاني الأطفال الذين يولدون من نساء يعانون من نقص التغذية من العديد من المضاعفات بما في ذلك العيوب الخلقية والولادة المبكرة والوفاة.
- فيتامين (أ) هو أحد المغذيات الدقيقة الهامة للأطفال دون سن الخامسة لضمان النمو والتطور المستدامين ، بما في ذلك تعزيز الرؤية والجهاز المناعي.



التغذية في البلدان النامية

□ المغذيات الدقيقة وسبب أهميتها

- الأطفال الذين يتلقون تغذية كافية من غير المحتمل أن يموتوا من أمراض مثل الإسهال والملاريا والالتهاب الرئوي والحصبة وفيرس نقص المناعة البشرية.
- الأطفال الذين يتلقون تغذية كافية في الأيام الألف الأولى هم أكثر عرضة للبقاء في المدرسة ، والمساهمة في تلبية احتياجات أسرهم وتحقيق إمكاناتهم الكاملة.



التغذية في البلدان النامية

□ المغذيات الدقيقة وسبب أهميتها

متطلبات المغذيات الدقيقة عالية عند المراهقين. يُنظر إلى المراقبة على أنها فترة "الحاق بالركب" للنمو ، والتي تمثل "نافذة ثانية" مهمة لتحسين الحالة التغذوية.

تلعب التغذية الكافية دورًا تكوينيًا في توقيت البلوغ في حين أن نقص الأطعمة المغذية والالتهابات تجعل من الصعب على النساء والفتيات ، على وجه الخصوص ، النمو وإنجاب أطفال أصحاء.



التغذية في البلدان النامية - الأسباب



التغذية في البلدان النامية

□ مقياس المشكلة

المشاكل الغذائية الأكثر خطورة شيوعاً في جميع بلدان آسيا وأفريقيا وأمريكا اللاتينية والشرق الأدنى تقريباً:

➤ سوء التغذية بالبروتين والطاقة - Protein-energy malnutrition (PEM)

➤ نقص فيتامين أ

➤ اضطرابات نقص اليود

➤ فقر الدم التغذوي - الناتج بشكل رئيسي عن نقص الحديد أو فقدان الحديد



التغذية في البلدان النامية - كواشيوركور

Normal



Kwashiorkor



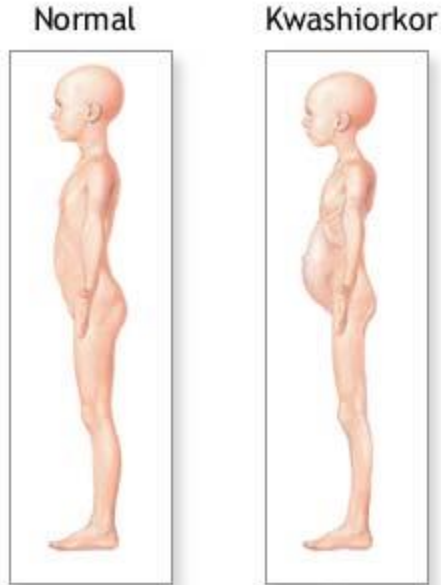
ADAM

□ كواشيوركور هو شكل حاد من أشكال سوء التغذية. إنه أكثر شيوعاً في بعض المناطق النامية حيث لا يحصل الأطفال والرضع على ما يكفى من البروتين أو العناصر الغذائية الأساسية الأخرى في نظامهم الغذائي.

□ العلامة الرئيسية لمرض كواشيوركور هي وجود الكثير من السوائل في أنسجة الجسم ، مما يسبب تورماً تحت الجلد (وذمة). يبدأ عادة في الساقين ، ولكن يمكن أن يشمل الجسم كله ، بما في ذلك الوجه.

التغذية في البلدان النامية - كواشيوركور

□ بالإضافة إلى الوذمة ، يمكن أن تشمل أعراض كواشيوركور ما يلي:



ADAM.

- فقدان كتلة العضلات
- تضخم البطن ("بطن منتفخة")
- التهابات منتظمة ، أو عدوى أكثر خطورة أو طويلة الأمد
- بقع حمراء ملتهبة من الجلد تغمق وتتقشر أو تنقسم
- الشعر الجاف والمتقصف الذي يتساقط بسهولة وقد يفقد لونه
- فشل النمو في الارتفاع
- التعب أو الانفعال
- أظافر متشققة أو متشققة
- يمكن أن يكون كواشيوركور قاتلاً إذا ترك دون علاج لفترة طويلة لأن الأطفال يصبحون أكثر عرضة للإصابة بالعدوى.

التغذية في البلدان النامية - كواشيوركور

□ ما الذي يسبب كواشيوركور؟

□ السبب الرئيسي ل kwashiorkor هو عدم تناول ما يكفى من البروتين أو الفيتامينات والمعادن الأساسية الأخرى.

□ إنه أكثر شيوعًا في البلدان النامية ذات الإمدادات الغذائية المحدودة ، وسوء النظافة ، ونقص التثقيف حول أهمية إعطاء الرضع والأطفال نظامًا غذائيًا مناسبًا.

□ كواشيوركور نادر في البلدان المتقدمة مثل المملكة المتحدة ، ولكن يمكن أن يحدث أحيانًا نتيجة للإهمال الشديد أو المرض طويل الأمد أو نقص المعرفة بالتغذية الجيدة أو اتباع نظام غذائي مقيد للغاية.

□ على الرغم من أن كواشيوركور يمكن أن يصيب الأشخاص من جميع الأعمار ، إلا أنه أكثر شيوعًا عند الأطفال منه لدى البالغين.

التغذية في البلدان النامية - كواشيوركور

□ تشخيص كواشيوركور

- يمكن تشخيص مرض كواشيوركور غالبًا بناءً على المظهر الجسدي للطفل والأسئلة المتعلقة بنظامه الغذائي ورعايته.
- ومع ذلك ، يمكن إجراء اختبار الدم واختبار البول لاستبعاد الحالات الأخرى. يمكن أن يشمل ذلك اختبارات من أجل:
- قياس مستويات السكر في الدم والبروتين
- تحقق من مدى جودة عمل الكبد والكلى عن طريق فحص البول والدم لفقر الدم
- قياس مستويات الفيتامينات والمعادن في الجسم
- قد تشمل الاختبارات الأخرى قياسات النمو ، وحساب مؤشر كتلة الجسم، وقياس محتوى الماء في الجسم ، وأخذ عينة من الجلد (خزعة) أو الشعر للاختبار.

التغذية في البلدان النامية - كواشيوركور



□ علاج كواشيوركور

■ إذا تم العثور على كواشيوركور مبكرًا ، فيمكن معالجته إما

بأغذية مصنوعة خصيصًا من الحليب أو بالأغذية العلاجية
الجاهزة للاستخدام.

■ تتكون الأغذية العلاجية الجاهزة عادةً من زبدة الفول السوداني

ومسحوق الحليب والسكر والزيت النباتي والفيتامينات والمعادن
المضافة.

التغذية في البلدان النامية - كواشيوركور

- علاج كواشيوركور
 - هناك حاجة إلى مزيد من العلاج المكثف في المستشفى في الحالات الشديدة أو حيث توجد بالفعل مضاعفات ، مثل العدوى.
 - عادة ما يتضمن العلاج في المستشفى ما يلي:
 - علاج أو منع انخفاض نسبة الجلوكوز في الدم
 - الحفاظ على دفء الشخص - يمكن أن يجعل كواشيوركور من الصعب توليد حرارة الجسم
 - علاج الجفاف بمحلول معالجة الجفاف المصمم خصيصًا
 - علاج الالتهابات بالمضادات الحيوية - يزيد كواشيوركور بشكل كبير من خطر الإصابة بالعدوى
 - علاج نقص الفيتامينات والمعادن - عادةً ما يتم تضمين مكملات الفيتامينات في الأعلاف الخاصة بالحليب والأغذية العلاجية
 - إدخال كميات صغيرة من الطعام ببطء ، ثم زيادة كمية الطعام تدريجيًا
 - يستغرق العلاج عادة من 2 إلى 6 أسابيع.

التغذية في البلدان النامية - كواشيوركور

□ الشفاء من كواشيوركور

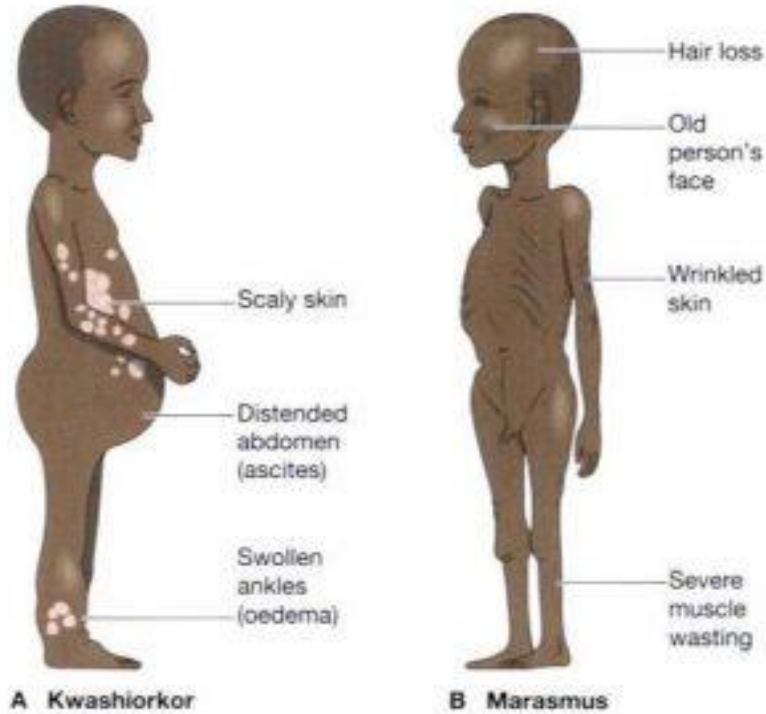
- يعتمد مدى تعافي الشخص من كواشيوركور على مدى شدة أعراضه عند بدء العلاج.
- إذا بدأ العلاج مبكرًا ، فعادةً ما يتعافى الشخص جيدًا ، على الرغم من أن الأطفال قد لا يصلون أبدًا إلى إمكانات نموهم الكاملة ويكونون أقصر من أقرانهم.
- إذا بدأ العلاج في المراحل المتأخرة من سوء التغذية بالبروتين ، فقد يُترك الشخص مصابًا بإعاقات جسدية وذهنية.
- إذا لم يتم علاج كواشيوركور أو تأخر العلاج بشكل كبير ، فقد يؤدي ذلك إلى الوفاة.

□ التغذية في البلدان النامية - الهزال الشديد

□ Marasmus نوع آخر من سوء التغذية يمكن أن يؤثر على الأطفال الصغار في مناطق من العالم حيث يوجد إمداد غذائي غير مستقر.

□ تشمل العلامات النحافة وفقدان الدهون والعضلات دون أي تورم في الأنسجة (وذمة).

□ مثل كواشيوركور ، ينجم السلالة عن نقص الأنواع الصحيحة من العناصر الغذائية. قد يلزم إجراء اختبارات لاستبعاد الأسباب الأخرى للنحافة. يشبه علاج Marasmus علاج كواشيوركور.



التغذية في البلدان النامية

- خلال الخمسينيات والستينيات من القرن الماضي ، كان يُنظر إلى كواشيوركور ونقص والبروتين على أنهما المشاكل الرئيسية.
- كانت الحلول السريعة مثل تركيز بروتين السمك ، البروتين أحادي الخلية أو الأحماض الأمينية وزيادة إنتاج الأطعمة الغنية بالبروتين من أصل حيواني هي الاستراتيجيات المقترحة للسيطرة على سوء التغذية في المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية.
- خلال أواخر الستينيات والسبعينيات من القرن الماضي ، دخل مصطلح "سوء التغذية بالبروتين والطاقة" في الأدبيات. كانت زيادة تناول الأطفال للبروتين والطاقة هي الحل ، وتم تقديم مراكز إعادة التأهيل التغذوي والتغذية المبرمجة كاستراتيجيات مؤكدة.

التغذية في البلدان النامية

- كان سوء التغذية منتشرًا بشكل كبير في السنغال في بداية الألفية عندما أثر التقزم على ما يصل إلى 30٪ من الأطفال دون سن الخامسة.
- عملت الحكومات المحلية ومقدمي الخدمات العامة والمنظمات غير الحكومية لتقديم خدمات التغذية للمجتمعات والأسر ، مثل التثقيف الصحي ، وتعزيز الرضاعة الطبيعية ، وتقديم المشورة بشأن تغذية الرضع وصغار الأطفال. وجلسات وزن شهرية ومكملات المغذيات الدقيقة الأساسية والتحويلات النقدية المشروطة ودعم الأمن الغذائي المستهدف والمزيد.
- يبلغ معدل انتشار التقزم في السنغال الآن 19٪ ، مما يجعلها واحدة من أدنى المعدلات في أفريقيا جنوب الصحراء.

التغذية في البلدان النامية

□ إطار لأسباب سوء التغذية

- يمكن أن يكون سبب سوء التغذية أو الحالات الجسدية أو المرضية غير المرغوب فيها المتعلقة بالتغذية هو تناول القليل جدًا أو الإفراط في تناول الطعام أو اتباع نظام غذائي غير متوازن لا يحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية لحالة التغذية الجيدة. في هذا الشرح ، يقتصر مصطلح سوء التغذية على نقص التغذية ، أو نقص الطاقة الكافية والبروتين والمغذيات الدقيقة لتلبية المتطلبات الأساسية لصيانة الجسم ونموه وتطوره.



التغذية في البلدان النامية

□ إطار لأسباب سوء التغذية

□ الشرط الأساسي للوقاية من سوء التغذية في المجتمع هو توافر ما يكفي من الغذاء لتلبية الاحتياجات الغذائية لجميع الناس. من أجل توفير الغذاء الكافي ، يجب بالتأكيد أن يكون هناك إنتاج غذائي كاف أو أموال كافية على المستوى الوطني أو المحلي أو الأسري لشراء ما يكفي من الغذاء. ومع ذلك ، فإن توافر الغذاء هو مجرد جزء من الصورة. من المعترف به الآن أن سوء التغذية ما هو إلا علامة أو أعراض علنية لمشاكل أعمق بكثير في المجتمع.



© WEDC

Rod Shaw © WEDC Loughborough University

© 2019

التغذية في البلدان النامية

□ إطار لأسباب سوء التغذية

□ يعتبر عدم كفاية المدخول الغذائي والمرض ، وخاصة العدوى ، من الأسباب المباشرة لسوء التغذية.

□ من الواضح أنه يجب على كل شخص أن يأكل كمية كافية من الغذاء الجيد والأمن على مدار العام لتلبية جميع الاحتياجات الغذائية لصيانة الجسم والعمل والترفيه والنمو والتطور عند الأطفال.

□ وبالمثل ، يجب أن يكون المرء قادرًا على هضم وامتصاص واستخدام الطعام والمغذيات بشكل فعال.

□ غالبًا ما تكون النظم الغذائية السيئة والمرض نتيجة عدم كفاية الأمن الغذائي للأسرة ، والرعاية غير الملائمة وممارسات التغذية وعدم كفاية الرعاية الصحية.

□ من المفهوم الآن أن التغذية الجيدة تعتمد على المستويات المناسبة لجميع هذه العوامل الثلاثة.

التغذية في البلدان النامية

□ وضع المؤتمر الدولي للتغذية تسعة مجالات مشتركة للعمل لتعزيز وحماية الرفاه الغذائي للسكان:



- تحسين الأمن الغذائي للأسر.
- حماية المستهلكين من خلال تحسين جودة الأغذية وسلامتها ،
- منع النقص في المغذيات الدقيقة المحددة ،
- تشجيع الرضاعة الطبيعية.
- تعزيز النظام الغذائي المناسب وأنماط الحياة الصحية ،
- الوقاية من الأمراض المعدية والتعامل معها.
- رعاية المحرومين اقتصادياً والضعفاء من الناحية التغذوية ،
- تقييم وتحليل ومراقبة الوضع التغذوي.
- دمج أهداف التغذية في سياسات وبرامج التنمية

التغذية في البلدان النامية

□ هناك ستة محددات لسوء التغذية لها أهمية خاصة:

- الإنتاج ، وخاصة الإنتاج الزراعي والغذائي ؛
- الحفاظ على الغذاء من الهدر والضياع ، بما في ذلك إضافة القيمة الاقتصادية للأغذية من خلال المعالجة.
- السكان ، والتي تشير إلى المبعادة بين الأطفال في الأسرة وكذلك إلى الكثافة السكانية في منطقة محلية أو بلد ما ؛
- الفقر الذي يشير إلى الأسباب الاقتصادية لسوء التغذية.
- السياسة ، حيث تؤثر الأيديولوجية السياسية والخيارات السياسية والإجراءات السياسية على التغذية ؛
- علم الأمراض ، وهو المصطلح الطبي للمرض ، حيث أن المرض ، وخاصة العدوى ، يؤثر سلبًا على الحالة التغذوية.

التغذية في البلدان النامية

- يعتبر التفاعل أو التآزر بين سوء التغذية والعدوى السبب الرئيسي للمراض والوفيات بين الأطفال في معظم البلدان في أفريقيا وآسيا وأمريكا اللاتينية. تميل العدوى الفيروسية والبكتيرية والطفيلية إلى الانتشار ، ويمكن أن يكون لها تأثير سلبي على الحالة التغذوية للأطفال والبالغين.
- إن العلاقة التآزرية بين سوء التغذية والأمراض المعدية مقبولة الآن بشكل جيد وقد تم إثباتها بشكل قاطع في التجارب على الحيوانات.
- ينتج عن الوجود المتزامن لكل من سوء التغذية والعدوى تفاعل له عواقب أكثر خطورة على المضيف من التأثير الإضافي إذا عمل الاثنان بشكل مستقل. تؤدي العدوى إلى تفاقم سوء التغذية ، ويزيد سوء التغذية من شدة الأمراض المعدية.
- نقص التغذية تقلل من مقاومة الجسم للعدوى وتؤثر سلبًا على جهاز المناعة.



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

التغذية في البلدان النامية - الحلول

الزراعة: جعل الغذاء المغذي في متناول الجميع ، ودعم المزارع الصغيرة كمصدر دخل للنساء والأسر

المياه النظيفة والصرف الصحي: تحسين الوصول للحد من العدوى والأمراض

التعليم والتوظيف: التأكد من حصول الأطفال على التغذية اللازمة للتعلم وكسب دخل لائق مثل البالغين

الرعاية الصحية: الوصول إلى الخدمات التي تمكن النساء والأطفال من التمتع بصحة جيدة

دعم القدرة على الصمود: إنشاء سكان أقوى وأكثر صحة ورخاء مستدام لتحمل حالات الطوارئ والصراعات بشكل أفضل



ممارسات وسلوكيات التغذية: **تشجيع الرضاعة الطبيعية**
الحصرية حتى عمر 6 أشهر والاستمرار في الرضاعة الطبيعية جنباً إلى جنب مع الأطعمة المناسبة والمغذية حتى عمر سنتين وما فوق

تقوية الأطعمة: إتاحة الوصول إلى العناصر الغذائية من خلال دمجها في الأطعمة

مكملات المغذيات الدقيقة:
التزويد المباشر بالعناصر الغذائية الإضافية

علاج سوء التغذية الحاد:
تمكين الأشخاص المصابين بسوء التغذية المتوسط والشديد من الوصول إلى العلاج الفعال

التغذية في البلدان النامية - الحلول

□ بالنسبة للمغذيات الدقيقة مثل الحديد ، فإن معدلات الامتصاص منخفضة ، ولذلك من المهم التركيز على مآخذ

الحديد "القابلة للامتصاص" لتقليل أوجه النقص.

□ على سبيل المثال ، قد يكون من المفيد تصميم سياسات لتحسين محتوى الحديد في الأطعمة الأساسية مثل

الأرز والفاصوليا ، مع زيادة تناول الخضروات مثل البطاطا الحلوة.

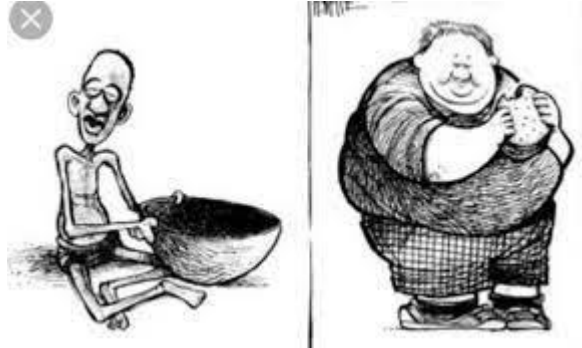
التغذية في البلدان النامية - الحلول

□ تعتبر منتجات الألبان مصادر جيدة للكالسيوم وتزيد من تناول حديد

الهميم الذي يتم امتصاصه بسهولة.

□ تم التأكيد على تأثيرات العوامل البيئية مثل سوء الصرف الصحي

ونوعية المياه على مرض الأطفال لأنها تعيق امتصاص المغذيات.



التغذية في البلدان النامية - الحلول

- بالنسبة للأطفال في سن ما قبل المدرسة وفي سن المدرسة ، يجب أن تعمل السياسات الغذائية والصحية على تحسين الحالة التغذوية للأطفال الأصغر سنًا ، خاصة عندما تكون الموارد محدودة.
- تنخفض مستويات الأمراض عادةً مع تقدم العمر مع تطور أنظمة المناعة. أظهرت تحليلات البيانات آثارًا مفيدة لجودة النظام الغذائي بالنسبة إلى الطول والوزن للأطفال المصحوبين بالعمر.



التغذية في البلدان النامية - الحلول

- السياسات الغذائية مثل برامج مكملات الأمهات أثناء الحمل لتحسين نتائج الولادة ، ومكملات الأمهات المرضعات لدعم نمو الرضع ، والبرامج التكميلية للأطفال في سن ما قبل المدرسة من المرجح أن تحسن نمو الأطفال.
- بالإضافة إلى ذلك ، فإن برامج تنظيم الأسرة التي تتيح المباعدة بين الولادات تقلل الطلب على مخازن المغذيات المنخفضة للأمهات في البلدان النامية.



التغذية في البلدان النامية - الحلول

- سيكون تشجيع الإنتاج الحيواني مفيداً لنمو الأطفال لأن منتجات الألبان تزيد من تناول الكالسيوم وحديد الهيم.
- بالإضافة إلى ذلك ، فإن زراعة الفواكه والخضروات ، حتى على نطاق ضيق ، يمكن أن تزيد من تناول فيتامين أ وسي ، مما يعزز امتصاص الحديد غير الهيم.
- على الرغم من أن الموارد المتاحة لزراعة منتجات الألبان وزراعة الخضروات غالباً ما تكون محدودة ، إلا أن الإيرادات الإضافية من فرض الضرائب على الأطعمة المصنعة غير الصحية يمكن أن تدعم زيادة تناول المنتجات الحيوانية من قبل الفقراء.



التغذية في البلدان النامية - الحلول

- يعد التطور المعرفي للأطفال أمرًا بالغ الأهمية لتوفير العمالة الماهرة في المستقبل والتنمية الاقتصادية.
- سيكون تحسين جودة النظام الغذائي من حيث تناول البروتين والمغذيات الدقيقة مفيدًا لنمو الأطفال البدني والمعرفي.
- من المرجح أن تكون المكاسب المستقبلية في الإنتاجية الاقتصادية من التعليم كبيرة ، كما يتضح من النمو الاقتصادي المثير للإعجاب في بلدان مثل اليابان وكوريا الجنوبية والصين.



التغذية في البلدان النامية - الحلول

- من المهم تصميم برامج تعليمية وضرائب غير مباشرة على الأطعمة المصنعة غير الصحية لتحسين جودة النظام الغذائي.
- سيؤدي انخفاض عبء الأمراض المزمنة، بدوره ، إلى توفير موارد رعاية صحية أكبر للفقراء.
- يمكن أن تؤدي أنظمة وضع العلامات الغذائية الأكثر تفصيلاً والحملات التعليمية والضرائب على الأطعمة المصنعة التي تعتمد على محتويات الدهون والسكر والملح إلى تحسين صحة السكان والإنتاجية الاقتصادية في البلدان النامية.



التغذية في البلدان النامية - الحلول

- ❑ انخفاض حرارة الجسم: تدفئة المريض. الحفاظ على درجة حرارة الجسم ومراقبتها
- ❑ نقص السكر في الدم: مراقبة نسبة السكر في الدم. توفير الجلوكوز الفموي (أو الوريدي)
- ❑ الجفاف: الترطيب بعناية بمحلول فموي يحتوي على صوديوم أقل وبوتاسيوم أكثر من المزيج القياسي
- ❑ المغذيات الدقيقة: توفير النحاس والزنك والحديد وحمض الفوليك والفيتامينات المتعددة

التغذية في البلدان النامية - الحلول

- حالات العدوى: استخدام المضادات الحيوية والعلاج المضاد للملاريا ، حتى في حالة عدم وجود أعراض نموذجية
- الإلكتروليتات: توفر الكثير من البوتاسيوم والمغنيسيوم
- التغذية: الحافظ على البروتين
- تغذية بناء الأنسجة: توفير نظام غذائي غني بالطاقة والبروتين وجميع العناصر الغذائية الأساسية التي يسهل بلعها وهضمها
- التحفيز: منع الآثار النفسية والاجتماعية الدائمة للمجاعة عن طريق التحفيز النفسي
- الوقاية من الانتكاس: البدء مبكرًا لتحديد أسباب سوء التغذية بالبروتين والطاقة في كل حالة ؛ إشراك الأسرة والمجتمع في الوقاية

التغذية في البلدان النامية - الحلول

□ الحديد

□ ضروري لإنتاج ما يلي:

- الهيموغلوبين
- إنزيمات مختلفة
- ميوغلوبين



التغذية في البلدان النامية - الحلول



□ الحديد

□ أسباب النقص:

• تغذية سيئة

• احتياجات مرتفعة (على سبيل المثال ، أثناء الحمل ، في الطفولة المبكرة)

• الخسارة المزمنة من الالتهابات الطفيلية (على سبيل المثال ، الديدان الخطافية ، داء البلهارسيات ، الدودة السوطية)

التغذية في البلدان النامية - الحلول

□ الحديد

□ اعراض النقص:

- فقر الدم والتعب
- ضعف التطور المعرفي
- قلة النمو والقوة البدنية



التغذية في البلدان النامية - الحلول

□ الحديد

□ الإدارة والوقاية:

- الأطعمة الغنية بالحديد ومع عدد أقل من مثبطات الامتصاص
- أغذية الفطام المدعمة بالحديد
- مكملات جرعة منخفضة في الطفولة والحمل
- الطبخ في أواني حديدية

Iron



التغذية في البلدان النامية - الحلول

❑ اليود

❑ ضروري لإنتاج:

- هرمون الغدة الدرقية

❑ أسباب النقص:

- باستثناء الأماكن التي تتوفر فيها المأكولات البحرية أو الملح المدعم باليود بسهولة ، فإن معظم النظم الغذائية في جميع أنحاء العالم تكون ناقصة.



التغذية في البلدان النامية - الحلول

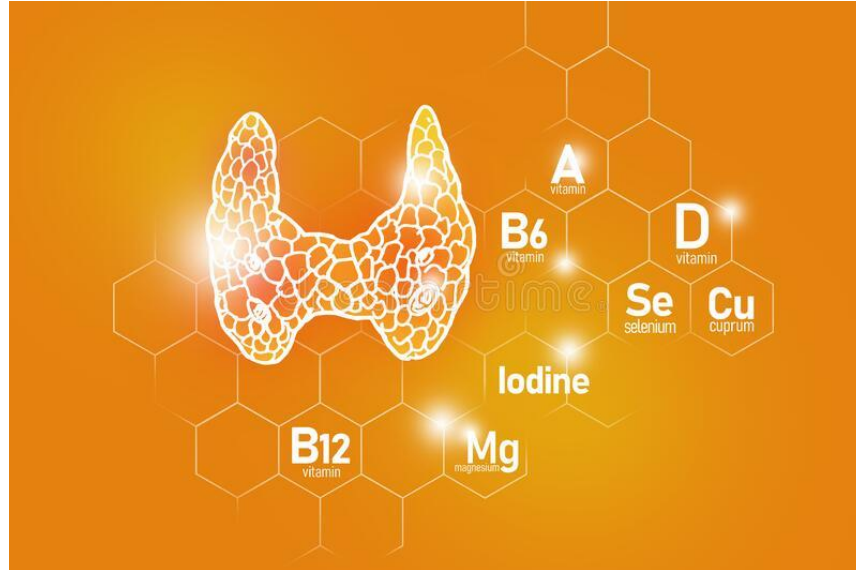
□ اليود

□ مظاهر النقص:

- تضخم الغدة الدرقية ، قصور الغدة الدرقية ، إمساك
- تأخر النمو
- القماءة المستوطنة

□ الإدارة والوقاية:

- مكمل اليود
- ملح مدعم
- مأكولات بحرية



التغذية في البلدان النامية - الحلول

□ فيتامين أ

□ ضروري لإنتاج:

- صحة العيون
- جهاز المناعة

□ أسباب النقص:

- النظم الغذائية فقيرة بالخضروات ومنتجات الحيوانات



التغذية في البلدان النامية - الحلول

□ فيتامين أ

□ مظاهر النقص:

- العمى الليلي وجفاف الملتحمة
- نقص المناعة
- زيادة أمراض الطفولة والموت المبكر
- يساهم في تطور فقر الدم

□ الإدارة والوقاية:

- الخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة والمنتجات الحيوانية
- مكملات



التغذية في البلدان النامية - الحلول



□ الزنك

□ ضروري لـ:

- العديد من الإنزيمات
- جهاز المناعة

□ أسباب النقص:

- النظم الغذائية الفقيرة في المنتجات الحيوانية
- الأنظمة الغذائية القائمة على الحبوب المكررة (مثل الخبز الأبيض والمعكرونة والأرز المصقول)

التغذية في البلدان النامية - الحلول

□ الزنك

□ مظاهر النقص:

- نقص المناعة
- التهاب الجلد
- زيادة أمراض الطفولة والموت المبكر
- مضاعفات الحمل والولادة

□ الإدارة والوقاية:

- علاج الإسهال وسوء التغذية الحاد
- نظام غذائي محسن



التغذية في البلدان النامية - الحلول

□ من المحتمل أن تكون الاستراتيجيات القائمة على النظام الغذائي هي النهج

الواعد للسيطرة المستدامة على نقص المغذيات الدقيقة.

□ زيادة التنوع الغذائي من خلال استهلاك مجموعة متنوعة من الأطعمة ،

ويفضل أن تكون من الحدايق المنزلية والإنتاج الحيواني الصغير ، أمر

فعال.

□ يجب تعليم الأسر ودعمها لزيادة إنتاج الخضار ذات الأوراق الخضراء

الداكنة والفواكه الصفراء والبرتقالية والدواجن والبيض والأسماك

والحليب.



التغذية في البلدان النامية - الحلول

□ تتمثل إحدى الإستراتيجيات المستقبلية المحتملة لمنع نقص المغذيات الدقيقة في تربية المحاصيل الغنية بالمغذيات الدقيقة ، إما من خلال تقنيات التربية التقليدية أو التعديل الوراثي للمحاصيل الموجودة. ومع ذلك ، فإن تركيزات المغذيات الدقيقة المحققة منخفضة للغاية حتى الآن.



□ بالنسبة لفيتامين أ ، لا أحد يعرف ما إذا كان β -carotene من صنف "الأرز الذهبي" الجديد متوفرًا بيولوجيًا وكمية الأرز التي يجب استهلاكها لتلبية احتياجات الفرد

□ وتركيزات الحديد في الأرز المعدل بيولوجيًا ليست أعلى من تلك الموجودة في الأصناف الطبيعية مثل البسمتي أو أرز الياسمين.

التغذية في البلدان النامية - الحلول

- لأن سوء التغذية له أسباب عديدة ، فإن التدخلات المتعددة والمتآزرة المضمنة في البرامج المتعددة القطاعات الحقيقية هي وحدها التي يمكن أن تكون فعالة.
- هناك حاجة إلى مجموعة متنوعة من الإجراءات ، بما في ذلك التدخلات الزراعية والمغذيات الدقيقة وتوفير مياه الشرب المأمونة والصرف الصحي ، والتثقيف حول النظم الغذائية الأفضل ودعمها ، وإيلاء اهتمام خاص للفئات الضعيفة مثل النساء الحوامل والأطفال الصغار ، والخدمات الصحية الجيدة .
- التثقيف التغذوي حول النباتات الغنية بالبروتين والمغذيات الدقيقة المتوفرة محليًا فعال ومستدام بشكل خاص.