



PATIENT
EDUCATION

Fiber Restricted Diet

patienteducation@aub.edu.lb

www.aubmc.org



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours

Name: _____

Dietitian: _____

Date: _____

Why follow a fiber restricted diet?

Parts of fruits, vegetables, whole grains, legumes, nuts, and seeds contain a type of fiber that cannot be digested. A fiber restricted diet includes foods easy to digest and low in fiber (less than 10 grams of fiber per day). Following a fiber restricted diet will help you reduce the amount of undigested food. It will also help you have slower bowel movements in your intestines, decrease the amount of stool, and ease symptoms such as diarrhea, gas, and bloating.

Your doctor might recommend following a fiber restricted diet if you underwent a recent intestinal surgery, received radiation therapy to the pelvis and lower bowel, or experienced any of the following conditions.

- Diverticulitis
- Ulcerative colitis
- Crohn's disease
- Bowel inflammation
- Bowel obstruction

Consult your doctor or dietitian to specify how long you may need to follow this diet.

General tips:

- Read food labels carefully. Fiber content should be less than two grams per serving.
- Consume white bread, rice, and pasta. Avoid products made with whole grain flour, bran, brown rice, brown pasta, and burghul.
- Choose grain foods that contain less than two grams of dietary fiber per serving.
- Avoid all legumes (dried beans, peas, lentils, and chickpeas).
- Avoid dried fruits or fruits with peel and seeds.
- Avoid lettuce in case you have an intestinal stricture.
- Avoid any product that contains seeds (such as sesame), nuts, and coconut.

- Consume tender, ground, or well-cooked meats.
- Limit fats to less than eight teaspoons a day. Try to choose healthy oils and fats such as canola and olive oils.
- Limit milk and dairy products to tolerable amounts if you are lactose intolerant.
- Drink enough fluids. Aim to drink two to three liters per day to prevent constipation (unless contraindicated by your doctor).
- Take multivitamin and mineral supplements if recommended by your doctor and dietitian.

What should you eat or avoid:

Food group	Choose	Avoid
Milk	<ul style="list-style-type: none"> • All dairy products are allowed: milk, yogurt, cheese, labneh, pudding, ice cream (without nuts), and sour cream 	<ul style="list-style-type: none"> • Products with seeds, nuts, and dried fruits
Meat	<ul style="list-style-type: none"> • Tender, ground, or well-cooked: <ul style="list-style-type: none"> - Meats - Fish - Poultry - Eggs 	<ul style="list-style-type: none"> • Tough meat • Fatty meat • Luncheon meats (cold cuts) • Sausage, bacon, or hot dogs • Dried beans, peas, chickpeas, or lentils • Sushi
Grains	<ul style="list-style-type: none"> • White flour • White bread • Pancakes, waffles, or crackers made with white flour • White pasta • White rice • Cereals made from white or refined flour • Fine smeed (semolina) 	<ul style="list-style-type: none"> • Whole wheat bread • Corn bread • Burghul • Brown rice • Quinoa • Whole wheat pasta • Whole grain • High-fiber cereals such as oatmeal or whole oats • Popcorn
Vegetables (one cup per day)	<ul style="list-style-type: none"> • Tender, canned, and well-cooked vegetables without seeds, stems, or skins • Cucumber without seeds or skin • Tomatoes without seeds or skin 	<ul style="list-style-type: none"> • Raw or undercooked vegetables • Broccoli, parsnips, corn, peas, cabbage, beets, brussel sprouts, green beans, okra, raw onions, raw pepper, potato skin,

	<ul style="list-style-type: none"> • Romaine lettuce • Cooked spinach (1/2 cup) • Cooked green beans (1/2 cup) • Cooked onions • Boiled zucchini • Boiled carrots • Boiled or canned asparagus • Strained vegetable juice 	<p>sweet potato, mushrooms, cauliflower, spinach, grilled or raw asparagus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juice with pulp
Fruits (two small servings per day)	<ul style="list-style-type: none"> • Ripe without skin or seeds such as banana, cantaloupe, watermelon (no seeds), peeled peach, apple, pear (peeled, no seeds), etc. • Soft canned or cooked fruit without seeds or skins • Juice without pulp such as apple, carrot, orange, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • All raw or dried fruits • Prunes • Berries • Figs • Canned or raw pineapple • Prune juice
Fats and Oils	<ul style="list-style-type: none"> • Butter • Vegetable oils • Salad dressing • Mayonnaise • Cream • Plain gravies • Whipped cream • Peanut butter (1 tablespoon) 	<ul style="list-style-type: none"> • Spicy dressings • Seeds • Nuts • Olives • Coconut
Miscellaneous	<ul style="list-style-type: none"> • Ketchup and mild mustard • Herbs and spices • Sugar • Honey • Syrup • Jellies, marshmallow, plain milk chocolate (40 grams bar), candy, plain cakes, and plain cookies • Decaffeinated coffee, tea, and carbonated beverages 	<ul style="list-style-type: none"> • Marmalade • Chunky relishes and pickles • Spicy food • Cakes or cookies made with food items that should be avoided • Beverages containing caffeine • Dark chocolate



For more information, please contact the Department of Clinical Nutrition at +961 - 1 - 759668.

To make an appointment with the dietitian, please call 1545 or +961 - 1 - 355500.

This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.

<ul style="list-style-type: none"> • المربي • الصلصات القوية النكهة • والمخللات • الطعام الحارّ • الكعك أو البسكويت المصنوع من المكوّنات غير المسموح بها • المشروبات التي تحتوي على الكافيين • الشوكولا الداكنة 	<ul style="list-style-type: none"> • الكاتشب والخردل الخفيف • الأعشاب والتوابل • السكر • العسل • الشراب المرکّز • الحلوى الجيلاتينية والحلوى الخطمي (marshmallow) والشوكولا بالحليب (40 غرام) والسكاكر والكعك السادة والبسكويت غير المحشو • القهوة الخالية من الكافيين والشاي والمشروبات الغازية 	<p>غيرها</p>
--	--	--------------



للمزيد من المعلومات، الرجاء الإتصال بدائرة التغذية على الرقم
+961 - 1 - 759668.

لتحديد موعد مع أخصائية التغذية، الرجاء الإتصال على الرقم المباشر 1545 من
لبنان أو 355500 - 1 - 961+ من الخارج.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكّل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال.
إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

<ul style="list-style-type: none"> • الخضار النيئة أو غير المطبوخة جيداً • البروكولي أو الجزر الأبيض أو الذرة أو البازلاء أو الملفوف أو الشمندر أو ملفوف بروكسل أو الفاصوليا الخضراء أو البامية أو البصل النيء أو الفليفلة النيئة أو قشرة البطاطا أو البطاطا الحلوة أو الفطر أو القرنبيط أو السبانخ أو الهليون المشوي أو النيء • العصير مع اللب 	<ul style="list-style-type: none"> • الخضار اللينة المعلّبة والمطهية جيداً من دون البذور أو القلب أو القشرة • الخيار من دون البذور أو القشرة • الطماطم من دون البذور أو القشرة • الخس • السبانخ المطبوخ (2/1 كوب) • الفاصوليا الخضراء المطبوخة (2/1 كوب) • البصل المطبوخ • الكوسى المسلوق • الجزر المسلوق • الهليون المسلوق أو المعلّب • عصير الخضار المصفّى 	<p>الخضار (كوب واحد يوميًا)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • كل الفاكهة النيئة أو المجففة • الخوخ المجفف • التوت • التين • الأناناس المعلّب أو النيء • عصير الخوخ المجفف 	<ul style="list-style-type: none"> • الفاكهة الناضجة من دون القشرة أو البذور مثل الموز والشمام والبطيخ (المقشر من دون البذور) والدراق والتفاح والإجاص (المقشر من دون البذور)، إلخ. • الفاكهة المعلّبة اللينة أو الفاكهة المطبوخة من دون البذور أو القشرة • العصير من دون اللب مثل عصير التفاح والجزر والبرتقال، إلخ. 	<p>الفاكهة (حصتان صغيرتان في اليوم)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • الصلصات الحارّة • البذور • المكسرات • الزيتون • جوز الهند 	<ul style="list-style-type: none"> • الزبدة • الزيوت النباتية • صلصة السلطة • المايونيز • الكريما • المرق • الكريما المخفوقة • زبدة الفول السوداني (ملعقة واحدة) 	<p>الدهون والزيوت</p>

- تناول اللحوم المطحونة أو اللينة أو المطبوخة جيداً.
- حاول الحد من كمية الدهون التي تتناولها إلى أقل من ثماني ملاعق صغيرة يومياً. حاول اختيار الزيوت والدهون الصحية مثل زيت الكانولا وزيت الزيتون.
- حاول التخفيف من كمية الحليب ومنتجات الألبان التي تتناولها إلى كميات مقبولة إذا كنت غير قادر على تحمّل اللاكتوز.
- تناول كميات كافية من السوائل. حاول أن تشرب بين لترين وثلاث لترات من المياه يومياً لتجنب الإمساك (إلا إذا أوصاك الطبيب بغير ذلك).
- تناول مكملات الفيتامينات والمعادن إذا أوصاك الطبيب وأخصائية التغذية بذلك.

إليك ما يجب تناوله وما يجب تجنبه:

مجموعة الطعام	إِخْتَر	تفادى
الحليب	• يُسمح بتناول كل منتجات الألبان: الحليب واللبن والجبنه واللبنه والبودينغ والبوظة (من دون المكسرات) والكريمة الحامضة (sour cream)	• منتجات تحتوي على البذور والمكسرات والفاكهة المجففة
اللحوم	• الأطعمة الطرية أو المطحونة أو المطبوخة جيداً: - اللحوم - السمك - الدواجن - البيض	• اللحوم القاسية • اللحوم الدهنية • اللحوم المعلّبة (اللحوم الباردة) • السجق أو لحم الخنزير المقدد أو الهوت دوغ • الفاصوليا المجففة أو البازلاء أو الحمص أو العدس أو الفول • السوشي
الحبوب	• الدقيق الأبيض • الخبز الأبيض • الفطائر أو الكعك أو المقرمشات • المصنوعة من الدقيق الأبيض • المعكرونة البيضاء • الأرز الأبيض • الحبوب المصنوعة من الدقيق الأبيض أو المكزّر • السميد	• الخبز الأسمر • خبز الذرة • البرغل • الأرز الأسمر • الكينوا • المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل • الحبوب الكاملة • الحبوب الغنية بالألياف • مثل الشوفان • الفشار

الإسم: _____

أخصائية التغذية: _____

التاريخ: _____

لماذا يجب اتباع نظام غذائي منخفض الألياف؟

أجزاء من الفاكهة والخضار والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات والبذور تحتوي على نوع من الألياف لا يمكن هضمها. يشمل النظام الغذائي المنخفض الألياف أطعمة سهلة الهضم ومنخفضة الألياف (أقل من 10 غرامات من الألياف يومياً). إن اتباع نظام غذائي منخفض الألياف يساعدك على الحد من كمية الطعام الذي لا يتم هضمه. كما وأنه يساعدك على إبطاء حركة الأمعاء، والتقليل من كمية البراز فيها، والحد من الأعراض كالإسهال، والغازات، والنفخة.

قد ينصحك طبيبك بأن تتّبع نظام غذائي منخفض الألياف إذا خضعت مؤخراً لعملية جراحية في الأمعاء أو تلقّيت علاجاً إشعاعياً لمنطقة الحوض وأسفل الأمعاء أو إذا كنت تعاني أي من الأمراض التالية.

- إلتهاب الرتج (Diverticulitis)
- إلتهاب القولون التقرحي (Ulcerative colitis)
- مرض الكرون (Crohn's disease)
- إلتهاب الأمعاء
- إنسداد الأمعاء

إستشر طبيبك أو أخصائية التغذية لتحديد المدة التي قد تحتاجها لاتباع هذا النظام الغذائي.

نصائح عامة:

- إقرأ الملصقات الغذائية بعناية. ينبغي أن يكون محتوى الألياف أقل من غرامين لكل حصة.
- تناول الخبز الأبيض والأرز والمعكرونة. تجنب المنتجات المصنوعة من دقيق الحبوب الكاملة والنخالة والأرز الأسمر والمعكرونة السمراء والبرغل.
- إختار الأطعمة المصنوعة من الحبوب التي تحتوي على أقل من غرامين من الألياف الغذائية لكل حصة.
- تجنب كل البقوليات (الفاصوليا المجففة والباذلاء والعدس والحمص).
- تجنب الفاكهة المجففة أو الفاكهة مع القشرة والبذور.
- تجنب الخس في حال كنت تعاني من تضيق في الأمعاء.
- تجنب أي منتج مصنوع من البذور (مثل السمسم)، والمكسرات، وجوز الهند.



إرشادات
للمرضى

نظام غذائي منخفض الألياف

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



AUBMC

AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم