

NNMCCD

NORDIC NUTRITION & METABOLIC CENTER FOR CHILD DEVELOPMENT · BÆRUM, NORWAY

دليل الوالدين للأطفال غير النمطيين عصبياً

بروتوكول الأمعاء-الدماغ · التغذية · المكملات الغذائية
ADHD · ASD · التحسس الحسي · تأخر النطق

النسخة العربية · NNMCCD.ORG

فهرس المحتويات

p. 1	خارطة الطريق — الأمعاء & الدماغ
p. 2	القسم ١ — محور الأمعاء-الدماغ
p. 2	القسم ٢ — ٧ ركائز بروتوكول NNMCCD
p. 3	القسم ٣ — الحمية: ما يُضاف وما يُستبعد
p. 4	القسم ٤ — ١٠ وصفات رئيسية
p. 6	القسم ٥ — المكملات: ماذا، متى، لماذا
p. 7	القسم ٦ب — المنزل & النظافة: منتجات موصى بها
p. 8	القسم ٦ — أماكن الشراء في النرويج

nnmccd.org — الاستبيان، حجز موعد، العريضة

purenordic.no — مكملات بروتوكول NNMCCD

من أين تبدأ — 6 خطوات

١ أزل الغلوتين والكازين حدّد من القمح ومنتجات الألبان لمدة ٣ أشهر على الأقل. دوّن الملاحظات يومياً.	٢ أضف مرق العظام وجبة يومية أو إضافة إلى الطعام. الكولاجين يُصلح جدار الأمعاء.	٣ ابدأ بالمكملات الأساسية أوميغا-3 + فيتامين D3 + المغنيسيوم. ليس دواءً — دعم وظيفي.
٤ المغنيسيوم في المساء → نوم أفضل في ٢-٤ أسابيع في الغالب. راقب النوم أولاً	٥ سجّل وقارن مفكرة أسبوعية — الطعام، السلوك، النوم، الحركة. بعد شهرين: مراجعة مع أخصائي التغذية.	٦ أجر فحوصات الدم اطلب صائماً — (التشكيل، الفيريتين، فيتامين D).

- ▶ ابدأ بتغيير واحد في كل مرة — حتى تعرف ما الذي ينجح
- ▶ اعلم أن أعراض التكيّف (عصبية، إمساك) طبيعية في الأسبوع الأول
- ▶ فحوصات الدم — اطلب صائماً (التشكيل، الفيريتين، فيتامين D)
- ▶ ابدأ التغييرات تدريجياً — الطعام والمكملات معاً وفق احتياج طفلك

القسم ١

العلاقة بين الأمعاء والدماغ

الأمعاء والدماغ مترابطان عبر العصب المبهم والجهاز المناعي والناقلات العصبية. حين تختل البكتيريا المعوية — وهو ما يحدث غالباً في أطفال طيف التوحد — تصبح إشارات الدماغ مضطربة. هذا ليس مسألة تربية. هذا كيمياء حيوية.



نقص فولات الدماغ (CFD) — انخفاض الفولات النشط في السائل الدماغي الشوكي — مرتبط بطيف التوحد. الليكوفورين يمكنه دعم وظائف الجهاز العصبي. وُقّع على العريضة: nnmccd.org/petition

الأركان السبعة لبروتوكول NNMCCD

نبدأ دائماً من الهضم — لن تعمل المكملات بشكل صحيح إذا كانت الأمعاء غير مُصلّحة.

١ □ الهضم	٢ □ التغذية	٣ ⚡ الطاقة	٤ □ الأملاح المعدنية	٥ □ الالتهاب	٦ ⚖️ الهرمونات	٧ □ التخلص من السموم
-----------------	-------------------	------------------	----------------------------	--------------------	----------------------	----------------------------

الغذاء — ما نضيف وما نحذف

الأساس: إزالة الغلوتين والكازين + إصلاح الأمعاء. ٣ أشهر على الأقل من الإزالة تُعطي جواباً: هل يستجيب الطفل؟

□ أضيف — يومياً	□ أزل — ٣ أشهر على الأقل
مرق العظام — أساس إصلاح الأمعاء	الغلوتين: قمح، جاودار، شوفان، خبز
لحم البقر والضأن والدجاج (طبيعي)	الكازين: حليب البقر، الجبن، الزبدة، الزبادي
السمك الدهني: سلمون، مأكريل، سردين	السكر والحلويات والعصائر والمشروبات المحلاة
بيض الدجاج الحر	الأطعمة المصنّعة: رقائق، بسكويت، وجبات سريعة
الخضار المطبوخة: جزر، كوسا، قرنبيط، بطاطا حلوة	الأصباغ والمواد الحافظة (E102، E110، E621)
الأفوكادو، زيت جوز الهند، زيت الزيتون	الزيوت الصناعية: عباد الشمس، الكانولا
التوت: بلويري، توت العليق، فراولة	الخميرة ومنتجاتها (خلال فترة العلاج)
الثوم، الزنجبيل، الكركم (مضاد للالتهاب)	الحبوب وبذور الحبوب
اللوز، الجوز، زبدة اللوز (100%)	اللحوم المصنّعة المحتوية على نترات وفوسفات
حليب جوز الهند وزبادي جوز الهند (بديل)	المحليات الصناعية: أسبارتام، أسيسولفام K

أهم ١٠ وصفات للأطفال الحساسين

جميعها خالية من الغلوتين والكازين والسكر. مناسبة للأطفال ذوي الحساسية الحسية.

١. مرق الشفاء

أساس ٨-١٢ ساعة · ركيزة البروتوكول

الكولاجين والغلايسين من العظام يُقوّيان جدار الأمعاء. قدّمه في كوب كـ"شراب دافئ".

الطريقة

المكونات

- ضع العظام مع الخل في الماء ٣٠ دقيقة. اغليه ثم أزل الرغوة.
أضف الخضار والبهارات. اطبخ على نار هادئة ٨-١٢ ساعة.
صفّه واحفظه.
- ١.٥٠ كغ عظام بقر أو دجاج
٢٠ جزرة، بصل، كرفس
٢٠ ملعقة خل التفاح
٠ ملح، ورق الغار، ٣ لترات ماء

٢. شوربة الجزر الذهبي

شوربة كريمية ٢٥٠ دقيقة · قوام ناعم مقبول للأطفال

الكركم مضاد للالتهاب. ناعم وبلا ألياف خشنة.

الطريقة

المكونات

- اطبخ الجزر في المرق. أضف حليب جوز الهند والكركم.
اخلطه ناعماً. أضف الملح.
- ٥٠٠ غ جزر
٤٠٠ مل حليب جوز الهند
٣٠٠ مل مرق
١٠ ملعقة كركم، زنجبيل، ملح

نصيحة: قدّمه في أنبوب شرب — الأطفال يحبون "شرب" الشوربة بدل ملعقة.

٣. نغتس الدجاج

لحم ٢٥٠ دقيقة ٠ بلا غلوتين، بدقيق اللوز

شكل النغتس المعروف الذي يقبله معظم الأطفال. دقيق اللوز بديل الطحين.

الطريقة

المكونات

- قطع الدجاج. اغمره في البيض ثم الدقيق والبهارات. اقله ٣-٤ دقائق/جانب أو اشوه ٢٠٠م، ١٨ دقيقة.
- ٤٠٠ غ فيليه دجاج
- ٨٠ غ دقيق لوز
- ٢٠ بيضة
- ملح، ثوم، فلفل، زيت جوز هند

٤. كرات اللحم في المرق

لحم ٣٠٠ دقيقة ٠ طري بلا ألياف خشنة

الطهي في المرق = نعومة وكولاجين إضافي. قدّمها في طبق مستقل.

الطريقة

المكونات

- اعجن اللحم مع البيضة والبهارات. شكّل كرات. اطبخها في المرق ١٢-١٥ دقيقة. قدّمها مع بيوريه جزر.
- ٥٠٠ غ لحم مفروم
- ١٠ بيضة
- ملح، ثوم مسحوق
- ١٠ لتر مرق

٥. بانكيك اللوز GAPS

فطور ١٥٠ دقيقة ٠ بلا غلوتين وكازين

الموز يُحلّى بشكل طبيعي، دقيق اللوز يمنح فيتامين E والمغنيسيوم.

الطريقة

المكونات

- هرس الموز. أضف البيض والدقيق واخلط. اطبخ بانكيك صغيرة في زيت جوز الهند، دقيقتان/جانب.
- ١٠٠ غ دقيق لوز
- ٢٠ بيضة
- ١٠ موزة ناضجة
- ¼ ملعقة صغيرة بيكربونات الصوديوم

٦. سموذي السبانخ الأخضر (السبانخ المخفي) □

سموذي ٥٠ دقائق · طعم الموز، لون أخضر

السبانخ غير مرئي في الطعم. حديد وحمض فوليك ومغنيسيوم. سمّه "عصير التين" أو "مشروب النجوم".

الطريقة

اخلط كل المكونات ٦٠ ثانية. قدّمه فوراً في كوب الطفل المفضل. زد السبانخ تدريجياً.

المكونات

- ١٠ موزة مجمّدة
- حفنة صغيرة سبانخ طازج
- ٢٠٠ مل حليب جوز الهند
- ١٠ ملعقة زيت كتان

٧. آيس كريم الموز — مكونان اثنان □

حلو ٥٠ دقائق + تجميد · بلا سكر ولا ألبان

الأطفال يحبون الآيس كريم. هنا تحصل على الفاكهة الكاملة بشكل حلو.

الطريقة

اخلط الموز المجمّد مع باقي المكونات حتى يصبح كريماً. قدّمه فوراً أو جمّده ساعة.

المكونات

- ٣ موزات ناضجة (مجمّدة +٣ ساعات)
- ٢ ملعقة زبدة لوز
- اختياري: كاكاو غير محلّى

□ + كاكاو = "شوكولاتة" | + بلوبري = "توت"

٨. بودينغ الشيا بحليب جوز الهند □

فطور ٥٠ دقائق + ليلة · حصّره مسبقاً

أوميغا-3 وألياف وكالسيوم. جاهز في الصباح بلا عناء. اخلطه بعد ساعتين إذا لم يحب الطفل البذور.

الطريقة

اخلط الشيا وحليب جوز الهند والفانيليا. صبّه في أكواب. ضعه في الثلاجة ٤ ساعات على الأقل (الأفضل ليلة). رتّه صباحاً بالفاكهة.

المكونات

- ٤٠٠ مل حليب جوز الهند
- ٤ ملاعق بذور شيا
- ١٠ ملعقة فانيليا
- فاكهة للتزيين

٩. البطاطا الحلوة المشوية

طبق مستقل ٣٠٠ دقيقة ٠ قوام مقبول

البطاطا الحلوة تحتوي بيتا كاروتين وألياف بريبوتيك. قوام ناعم + شكل رقائيق = قبول أكبر.

الطريقة

قطّعها شرائح. اخلطها مع الزيت والملح. ضعها في طبقة واحدة. اشويها ٢٠٠°م، ٢٥-٢٨ دقيقة، اقلبها في المنتصف.

المكونات

- ٢٠ بطاطا حلوة
- ٢٠ ملعقة زيت جوز الهند
- ٠ ملح هيمالايا

١٠. كرات الطاقة (بلا خبز)

وجبة خفيفة ١٥٠ دقيقة ٠ تُحفظ في الثلاجة أسبوعاً

التمر + المكسرات = طاقة مستقرة بدون رفع السكر. المغنيسيوم من الكاكاو. لا تحتاج فرنًا.

الطريقة

انقع التمر ١٥ دقيقة. اخلط الكل معاً حتى يتماسك. شكّل كرات وغطّها بجوز الهند. احفظها في الثلاجة.

المكونات (١٥-١٨ كرة)

- ٢٠٠ غ تمر منزوع النوى
- ١٠٠ غ مكسرات (لوز + جوز)
- ٢٠ ملعقة كاكاو غير محلّى
- ٠ جوز هند مبشور للتغطية

القسم ٥

المكملات الغذائية — ماذا، متى، ولماذا

القاعدة الأساسية: الغذاء ← إصلاح الأمعاء ← المكملات ← المراقبة. اتّبع هذا الترتيب دائماً.

المكمل	الجرعة والتوقيت	لماذا؟
أوميغا-3 DHA/EPA PureNordic	١-٢ كبسولة * مع الفطور مع طعام دهني	يُبنى غمد المايلين والحواجز العصبية. يقلل الالتهاب. نقصه = صعوبات في التركيز والنوم.
فيتامين D3 + K2 PureNordic	١٠٠٠-٢٠٠٠ وحدة D3 * صباحاً مع دهون	٨ أشهر شتاء نرويجي = نقص. D3 يتحكم في المناعة والناقلات العصبية. K2 يحمي العضلات.
مغنيسيوم غليسينات PureNordic	١٠٠-٢٠٠ مغ □ مساءً	نقصه = قلق وفرط نشاط وصعوبة نوم. الغليسينات = أفضل شكل امتصاصاً + تأثير مهدئ.
زنك + فيتامين B6 PureNordic	١٠-١٥ مغ زنك * مع الفطور	الزنك ضروري لإنتاج الدوبامين والسيروتونين. نقصه مرتبط بالحساسية الحسية.
كولاجين + سيليكون PureNordic	حسب التعبئة □ على معدة فارغة	يُقوّي الغشاء المخاطي للأمعاء. مهم عند وجود نفاذية الأمعاء. النتيجة تظهر في ٤-٨ أسابيع.
إنزيمات الهضم PureNordic	١ كبسولة/وجبة □ قبل الأكل	تدعم تحليل البروتينات (غلوتين/كازين). تمنع تكوّن الببتيدات الأفيونية في الأمعاء.

□ **ماركات أخرى – تكميلية**

المكمل	الجرعة والتوقيت	لماذا؟
L. reuteri Protectis BioGaia	٥ قطرات/يوم □ مساءً	تأثير مثبت على محور الأمعاء-الدماغ. يحفّز الأوكسيتوسين في الأمعاء. نتائج ASD مشجّعة.
زبوليت (كلينوبتيلوليت) Klinoptilolyt	١ ملعقة في ماء □ على معدة فارغة — ٣٠ دقيقة قبل المكملات	يربط المعادن الثقيلة (رصاص، زئبق، ألومنيوم) في الأمعاء. لا تعطيه مع المكملات!
كولاجين بحري Super Kraft	حسب التعبئة □ على معدة فارغة	تقوية الأمعاء. الغلايسين يحمي الدماغ. للأطفال الذين لا يشربون مرق العظام.
بروبيوتيك متعدد الأنواع من الصيدلية	١٠ مليار CFU على الأقل □ مساءً	دعم الميكروبيوم. لاكتوباسيلوس + بيفيدوباكتيريوم. بلا حليب وحافظات. أوقات مختلفة عن الزبوليت!

- PureNordic — مكملات بروتوكول NNMCCD ← purenordic.no
- Vitusapotek / Apotek 1 — BioGaia Protectis قطرات، فيتامينات، بروبيوتيك
- Life / Helsemat — زيوليت، Super Kraft، دقيق لوز، زيت جوز الهند، حليب جوز الهند
- RØTTER / Reko-ring — اللحم الطبيعي وبيض المزرعة ← rekorings.no
- Bondens Marked — سوق المزارعين في بيروم وأوسلو ← bondensmarked.no
- Holtegaard Naturligvis — الخضار العضوي، بيروم ← holtegaard.no
- Happy Copper — كاشطة لسان نحاسية · happycopper.com · الكود: NORDIC20 (خصم ٢٠٪)

□ البيئة المنزلية

ماء الصنبور في النرويج جيد، لكن في المباني القديمة تحقق من الأنابيب (رصاص). فلتر بريتا يقلل الكلور. تجنّب البلاستيك BPA. منتجات التنظيف — خالية من parabens وphthalates والعطور الصناعية.

وَقّع على العريضة — ليوكوفورين للأطفال

الليوكوفورين (فولات نشط) يمكنه دعم الأطفال المصابين بنقص فولات الدماغ. في النرويج، التوفر محدود. عريضتنا تحتاج صوتك.

nnmccd.org/petition

انضم إلينا — nnmccd.org

احصل على الدليل الكامل والبروتوكول ودعم مجتمع العائلات التي تعيش نفس تجربتك. العضوية ٢٠٠ كرون نرويجي سنوياً.

nnmccd.org

المعلومات الواردة في هذا الدليل هي للأغراض التعليمية والمعلوماتية فقط. لا تُغني عن تشخيص الطبيب أو استشارة أخصائي الرعاية الصحية. المكملات والبروتوكولات الموضحة لا تعالج ولا تشخص ولا تمنع أي مرض. استشر طبيبك أو أخصائي التغذية قبل تغيير نظامك الغذائي أو المكملات.

nnmccd.org · NNMCCD — Nordic Nutrition & Metabolic Center for Child Development · Bærum, Norway 2025 ©