

سوء التغذية هو مصطلح يُستخدم للتعبير عن وضع لا يحصل فيه الجسم على كل المواد الغذائية الأساسية التي يحتاجها، تتراوح حدة سوء التغذية بين الطفيفة الهامشية، وتُساهم المعرفة المسبقة بأعراض سوء التغذية بإتاحة العلاج الفوري. أسباب وعوامل خطر سوء التغذية ● قلة تناول الطعام يحصل هذا النقص إذا لم يحصل الجسم على واحد أو أكثر من العناصر الحيوية والمطلوبة للقيام بوظائفه بصورة طبيعية، أو بسبب سوء امتصاص المواد الغذائية الموجودة في قسم من الطعام رغم توفر الكمية والعناصر المطلوبة فيه. ● مشاكل اقتصادية واجتماعية سوء التغذية الشديد الناجم عن الجوع أو نقص الغذاء هي ظاهرة تُميز الدول النامية، أما في الدول المتطورة فيظهر هذا النوع من سوء التغذية لدى الطبقات الاجتماعية الاقتصادية المتدنية، أو نتيجة إهمال طبي أو في حالة الأشخاص الذين يُعانون من نزوات غذائية غير طبيعية، من الجدير بالذكر أيضاً أن النقص بمادة غذائية واحدة فقط مثل فيتامين معين يُعتبر هو الآخر سوء تغذية. ● مشاكل في الصحة النفسية ومن أبرز الأمراض النفسية التي تُسبب سوء التغذية: ● فقدان الشهية العصابي ● أمراض الجهاز الهضمي قد تُسبب أمراض الجهاز الهضمي مشاكل في امتصاص الغذاء مما يؤدي إلى سوء التغذية، ومن أهم هذه الأمراض: ● مرض كرون. ● الإسهال أو الاستفراغ المتواصل قد يُسبب شرب الكحول التهاب المعدة، أو تلف في البنكرياس مما يؤدي إلى صعوبة في هضم الطعام، أو امتصاص العناصر الغذائية منه مما يؤدي إلى سوء التغذية