



المملكة العربية السعودية
وزارة الحرس الوطني - الشؤون الصحية

النظام الغذائي لمرضى الفشل الكلوي المزمن مرحلة الغسيل الكلوي

Hemodialysis Diet



الطاقة:

- يجب تناول ٣ وجبات في اليوم للحفاظ على صحتك
- يحتاج الجسم إلى تزويده بالطاقة ويختلف هذا الاحتياج من شخص لآخر فبعض الأشخاص يحتاجون إلى زيادة أوزانهم و بعضهم يحتاجون إلى المحافظة على أوزانهم و تجنب نقص الوزن.
- قد تحتاج إلى زيادة السعرات الحرارية في حميتك و ذلك من خلال تناول الزيوت النباتية مثل: زيت الزيتون, زيت الكانولا, زيت تباع الشمس (يمكن إضافتها بكثرة على الخبز, الرز, المكرونة).
- الزبدة و السمنة غنية بالسعرات الحرارية و لكن من الممكن أن تؤدي إلى انسداد الشرايين و الجلطات القلبية.
- يمكنك زيادة السعرات الحرارية في نظامك الغذائي دون أن تؤدي إلى انسداد الشرايين عن طريق تناول: الحلويات, السكر, العسل, المربي, الجيلي (إذا كنت مصاب بمرض السكري يجب أن تتجنب تناول هذه الأطعمة).

يجب أن تكون السعرات الحرارية كافية للمحافظة على الصحة و منع تدهور الحالة الغذائية و يتم حسابها بناء على (العمر, الطول, الوزن, مستوى الحركة, الحالة الصحية و غيرها) و سيقوم أخصائي التغذية بحسابها لك فهي تختلف من شخص لآخر.

البروتين

يتخلص الجسم من المواد السامة الناتجة عن هضم البروتين عن طريق الغسيل الكلوي الذي يقوم مقام الكلى, لذلك فإن الحماية يجب أن تكون عالية بالبروتين للحفاظ على العضلات و تجديد خلايا الجسم التالفة و سرعة الشفاء بعد العمليات و مقاومة العدوى بزيادة مناعة الجسم , تناول أطعمة غنية بالبروتين تكون في حجم راحة اليد على الأقل في كل وجبة مثل: البيض, السمك, اللحم, والدجاج. بياض البيض فقط يسمح بتناول نصف كوب إلى كوب واحد فقط من منتجات الحليب في اليوم لاحتوائها على كمية عالية من الفسفور و البوتاسيوم.

المعادن

البوتاسيوم:

يعتبر البوتاسيوم من الأملاح المعدنية المهمة للجسم و التي تؤثر على انتظام نبضات القلب والجهاز العصبي و للكلى دور مهم في تنظيم مستوى البوتاسيوم في جسمك و حين لا تعمل الكليتان بشكل جيد فان ذلك يؤدي إلى ارتفاع البوتاسيوم في الدم مما قد يؤثر على عضلة القلب و يؤدي الى حدوث أزمة قلبية بدون سابق أعراض تنذر بذلك

يمكن أن نقسم المرضى بالنسبة للتعامل مع الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم إلى قسمين:

- إذا كان مستوى البوتاسيوم في الدم في المستوى الطبيعي يمكنك تناول كمية متوسطة من البوتاسيوم
- إذا كان مستوى البوتاسيوم في الدم مرتفع تجنب الأطعمة العالية بالبوتاسيوم

محتوى الأطعمة من البوتاسيوم

أطعمة عالية البوتاسيوم تحتوي على أكثر من ٢٥٠ مليجرام
يمكنك تناول___ حصة في اليوم

نوع الطعام	الكمية	نوع الطعام	الكمية
موز	حبة واحدة	حمص	٢/١ كوب
فاصوليا بيضاء أو حمراء	٢/١ كوب	جنين القمح	بحجم قبضة اليد
تمر	٥ حبات	سبانخ	٢/١ كوب
كيوي	حبة واحدة	صلصة طماطم	٢/١ كوب
عدس	٢/١ كوب	طماطم	حبة واحدة
مانجا	حبة واحدة	عصير خضروات	٢/١ كوب
فطر	٢/١ كوب	لحم	٩٠ جرام
رمان	حبة واحدة	لبن أو حليب	كوب
برتقال	حبة واحدة	يوسفي	٢ حبة صغيرة
مكسرات: فستق, حب شمسي, حب قرع	بحجم قبضة اليد	فواكه مجففة (تين, مشمش, خوخ, زبيب)	٤/١ كوب
بطاطس	٢/١ كوب	افوكادو	٤/١ حبة
قرع اصفر	٢/١ كوب	خرشوف	حبة واحدة
زبادي سادة أو مع فواكه	٤/٣ كوب	دبس العسل الأسود	ملعقة طعام كبيرة
تين	٢ حبة	شمندر	٢/١ كوب
سمك	٩٠ جرام	بابايا	٢/١ حبة
بطاطس مقلي	٢/١ كوب	بطاطا حلوة	حبة واحدة
فقع	٢/١ كوب	برقوق	٥ حبات
مخلل	٤/١ كوب		

أطعمة متوسطة البوتاسيوم تحتوي على ١٥٠ إلى ٢٥٠ مليجرام يمكنك تناول... حصة في اليوم

نوع الطعام	الكمية	نوع الطعام	الكمية
مشمش	٢ حبة	كمثرى	حبة واحدة
جريب فروت	٢/١ حبة	كوسا	٢/١ كوب
تفاح	حبة واحدة	جزر	٢/١ كوب
مكسرات: لوز، فول سوداني، بندق، كاجو	بحجم قبضة اليد	شمام أصفر	٢/١ كوب
شوكولاتة	٤٥ جرام	دجاج	٩٠ جرام
كستناء أو أبو فروة	بحجم قبضة اليد	زبدة الفول السوداني	٢ ملعقة طعام
خوخ	حبة واحدة	تونة	٩٠ جرام
كرفس	٢/١ كوب	ذرة	٢/١ كوب
ملفوف	٢/١ كوب	بازلاء	٢/١ كوب
ملوخية	٢/١ كوب	قرع اخضر	٢/١ كوب
سميد	٢/١ كوب	هليون	٢/١ كوب
كرز	١٠ حبات		



أطعمة منخفضة البوتاسيوم تحتوي على أقل من ١٥٠ مليجرام يمكنك تناولها بكمية مفتوحة

نوع الطعام	الكمية	نوع الطعام	الكمية
توت	٢/١ كوب	بصل	٢/١ كوب
زهرة مطبوخة	٢/١ كوب	فلفل رومي (بارد)	٢/١ كوب
باذنجان	٢/١ كوب	أناناس	٢/١ كوب
خيار	٢/١ كوب	فراولة	٢/١ كوب
بامية	٢/١ كوب	بطيخ	٢/١ كوب
ليمون	حبة واحدة	جرجير	٢/١ كوب
خس	كوب	خبز	شريحة واحدة
الدهون والزيوت	ملعقة طعام	جب	٢ ملعقة كبيرة
رز	٢/١ كوب	قهوة	كوب
معكرونة	٢/١ كوب	بيض	بيضة
هندباء	٢/١ كوب	شاهي	كوب
لفت	٢/١ كوب	ثوم	فص
بروكلي	٢/١ كوب	كراث	٢/١ كوب
ورق عنب	كوب	شبت	ملعقة صغيرة
بصل أخضر	٢/١ كوب	نعناع	٢ ملعقة كبيرة
حلبة	٢ ملعقة كبيرة	كزبرة	٤/١ كوب
برغل	٢/١ كوب	بقدونس	٤/١ كوب
زنجبيل	ملعقة كبيرة	عنب	٢/١ كوب
عسل	ملعقة كبيرة	فلفل حار	حبة

تذكر دائما أن...

- سلق الخضروات و تصفيتها من الماء يقلل من نسبة البوتاسيوم.
- نقع الخضروات بعد تقشيرها و تقطيعها الى قطع صغيرة لمدة ساعة أو ساعتين في الماء يؤدي الى التخلص من نسبة كبيرة من البوتاسيوم (يمكن تناول البطاطس مرة في الأسبوع بهذه الطريقة).
- تجنب الحلويات المصنوعة من الشوكولاتة أو المكسرات و أستبدالها بالحلوى المصنوعة من السكر (الغير مرضى السكري).
- يؤدي الإمساك إلى احتباس جزء من البوتاسيوم و لذلك يوصى بتحفيز عملية الإخراج بشكل يومي



الصوديوم :

- لابد من تقليل تناول الصوديوم لأن ارتفاع نسبة الصوديوم يؤدي الى العطش مما يدفعك الى شرب المزيد من السوائل, يمكنك تقليل تناول الصوديوم من خلال إتباع التالي:
- الحد من كمية الملح في الطهو و استبدالها بالليمون , الفلفل , الكمون, البهارات المخلوطة في المنزل للتأكد من خلوها الملح.
- الابتعاد عن الأطعمة المجمدة و المعلبة لاحتوائها على نسبة عالية من الصوديوم (تناول الأطعمة الطازجة قدر الإمكان).
- الامتناع عن المخللات و الصلصات و الصوص مثل صلصة الصويا ,صوص المشويات , الكاتشب , ملح الثوم , ملح البصل

السوائل :

- زيادة تناول السوائل يمكن أن تؤدي إلى:
- احتباس السوائل و التورم خاصة في القدمين و الكاحل و زيادة الوزن.
- ضيق التنفس.
- زيادة الوزن ٣ كيلوجرام بين الجلسات.
- ارتفاع ضغط الدم و جعل القلب يعمل بمجهود أكبر و ذلك ممكن أن يؤدي إلى مضاعفات خطيرة على القلب (قصور القلب الاحتقاني)

بشكل عام يسمح بشرب ١٠٠٠ مل لتر في اليوم أي ما يعادل ٤ أكواب من السوائل في اليوم (استشر طبيبك).

كذلك كمية السوائل المسموح بها للمريض تعتمد على حجم البول الذي تخرجه الكلى:

- إذا كان إخراج البول في حدود لتر (١٠٠٠ مل) يوميا و ليس هناك أي تخزين للسوائل فإنه ليس هناك ضرورة لتخفيض كمية السوائل
- في حالة قلة أو انعدام البول و زيادة الوزن بين الجلسات إلى أكثر من ٣ كيلوجرام تناول ٥٠٠ مل و يمكن زيادتها إلى لتر (١٠٠٠ مل)

السوائل تشمل الماء و العصير و الشورية، وجميع المشروبات المختلفة و كل ما هو سائل في درجة حرارة الغرفة مثل الثلج ، الآيس كريم ، الجيلي .
ملاحظة: الكوب الواحد يعدل ٢٤٠ مل

أفكار مفيدة للتقليل من تناول السوائل:

- قلل من تناول الملح و المأكولات المالحة لأن الملح يزيد العطش
- قم بتوزيع كمية السوائل المسموح بها على اليوم بدلا من تناولها كلها في وقت واحد
- في حال العطش قم بتجميد جزء من كمية السوائل المسموح بتناولها مثل العصير إلى مكعبات ثلج و استخدمها طوال اليوم لأن الثلج يدوم في الفم أكثر من السوائل
- استخدم كوبا خاصا لمعرفة الكمية المتناولة بالتحديد
- استخدم كوبا صغيرا عوضا عن الكوب الكبير ما يسمح لك بتناول عدة أكواب خلال اليوم
- قم بتفريش أسنانك بعد كل وجبة
- تناول العلك
- تناول شريحة من الليمون لزيادة افراز اللعاب
- اشغل نفسك بالهوايات لملء أوقات فراغك و تجنب التفكير بالشرب

الفيتامينات:

- المحافظة على تناول حمض الفوليك و فيتامين (ب) الموصوف من قبل الطبيب ضروري لتعويض أي نقص في الفيتامينات التي يحتاجها الجسم



