

הנחיות להפחתת אשלגן במזון במחלת כליות

אשלגן הוא מינרל חשוב לתפקוד הגוף, בין היתר לפעילות השרירים, כולל שריר הלב. האשלגן מצוי במזונות רבים, כאשר המקורות העשירים ביותר הם בעיקר פירות, ירקות ומוצרי חלב ניגרים. במצב של פגיעה בתפקוד הכליות יכולה להופיע עליה של רמתו בדם, עקב ירידה ביכולת הכליות להפריש את עודפי האשלגן מהגוף. חשוב לשמור על רמות אשלגן תקינות בדם, למניעת פגיעה בתפקודים חיוניים של הגוף, ובעיקר בלב. רמת האשלגן בדם מושפעת גם מגורמים נוספים פרט למזון, ביניהם נטילת תרופות מסוימות. במקרה של עליה ברמת האשלגן בדם חשוב להפחית את צריכתו מהמזון על מנת להביא לאיזונו.

איך מפרשים את רמת האשלגן בדם?

3.5-5.5 – תקין

5.6-6 – גבוה

מעל 6 – גבוה מאוד

הנחיות כלליות לתפריט דל אשלגן

מזונות עשירים באשלגן מומלץ לצרוך לאורך היום במנות קטנות, ולא בכמות גדולה בבת אחת.

ירקות ופירות מבושלים מכילים פחות אשלגן לעומת הטריים, בתנאי שלא משתמשים במי הבישול. יש להקפיד לחתוך אותם לחתיכות קטנות ככל האפשר, ולהרתיח למשך 10 דקות לפחות. לחילופין ניתן להשרות את הירקות/פירות במים לארבע שעות לפחות, ולאחר מכן לבשלם במים אחרים (למרק למשל). ירקות ופירות הנאכלים טריים ניתן להשרות גם כן במים למשך כ-4 שעות. גם במקרה של השרייה חשוב מאוד לחתוך את הירקות והפירות לחתיכות קטנות ככל האפשר על מנת לאפשר את יציאתו של האשלגן מהירק/הפרי למים.

פירות וירקות משומרים מכילים פחות אשלגן לעומת הטריים, בתנאי שלא אוכלים את מי השימור/הסירופ. לעומת זאת **פירות יבשים** מכילים כמות גדולה של אשלגן ואינם מומלצים לאכילה אלא בכמויות קטנות בלבד.

עשבי תיבול עליים כמו **פטרוזיליה, כוסברה ושמיר** הם עתירי אשלגן. ניתן להשתמש במספר גבעולים בלבד לבישול, ולהמעיט בסלטים המבוססים עליהם כגון **טבולה**.

תפוחי אדמה ובטטות ניתן לאכול בכמות קטנה לפי המלצת הדיאטנית, רק לאחר השרייתם ו/או הרחתתם במים לפי המוסבר לעיל.

דגנים מעובדים (לחם לבן, קמח לבן, אורז לבן) עדיפים על **דגנים מלאים** (לחם מקמח מלא, אורז מלא), היות ורוב האשלגן מצוי בנבט ובקליפה.

חלב ומוצריי הניגרים כגון לבן/מעדנים/משקאות על בסיס חלב וגלידה עשירים גם כן באשלגן ויש לצרוך אותם בהגבלה לפי המלצת הדיאטנית.

פעילות גופנית סדירה משפרת את איכות החיים באופן כללי, וגם מסייעת בשמירה על רמות אשלגן תקינות בדם. כל אחד לפי יכולתו כמובן, ובהתייעצות עם הרופא המטפל.

אילו מזונות עשירים במיוחד באשלגן ?

בטבלה שלהלן מפורטים המזונות העשירים ביותר באשלגן. רצוי להימנע מצריכת מזונות אלה ללא ייעוץ מקצועי של דיאטנית במקרה של אשלגן גבוה בדם.

מזונות עתירי אשלגן

| פירות | ירקות | שוניות |
|-----------|-------------------------------------|---|
| בננה | תפוחי אדמה (ירק עמילני) | אבוקדו |
| מלון | סלק כולל עלים | מלח דל נתרן |
| משמש | לפת | קטניות טריות ויבשות (אפונה, חומוס, שעועית, עדשים, פול), פלאפל |
| גויבה | קולורבי | אגוזים |
| פפאיה | שומר | שקדים (כולל ירוקים) |
| פירות הדר | עגבניות, כולל רסק, מיץ, רוטב, קטשופ | גרעינים |
| קיווי | סלט מטבוחה, טורקי | שוקולד/קקאו |
| מנגו | במיה | יין |
| שסק | דלעת/דלורית | צ'יפס/חטיפי צ'יפס |
| רימון | בטטה (ירק עמילני) | ערמונים |
| אפרסמון | ארטישוק | מלוחיה, תרד, חוביזה |
| פסילורה | תרד | |
| נקטרינה | פטריות טריות | |

אילו ירקות ופירות ניתן לאכול בתפריט דל אשלגן ?

חשוב מאוד להמשיך לצרוך ירקות ופירות גם בתפריט דל אשלגן, עקב חשיבותם הרבה לתזונה ותרומתם לבריאות. להלן רשימת ירקות ורשימת פירות עם גודל המנה המכיל עד 200 מ"ג אשלגן. גם צריכתם של ירקות ופירות אלה אינה חופשית, וכמות המנות היומית המומלצת באופן אישי תיקבע על ידי הדיאטנית לפי רמת האשלגן בבדיקות הדם.

תחליפי ירקות

מומלץ לצרוך _____ מנות ליום מהרשימה הבאה (50-200 מ"ג אשלגן, בסדר עולה). בדרך כלל ניתן לצרוך 2-3 מנות ליום מרשימה זו. לקביעת הכמות האישית המומלצת יש להתייעץ עם דיאטנית.

| | |
|----------|-------------------------------|
| 1 ספל | נבטי אלפלפא, נבטי מש (סיניים) |
| 1 יחידה | בצל ירוק |
| 5 עלים | חסה |
| 3 כפות | שועיית ירוקה וצהובה מבושלת |
| שליש כוס | כרוב עלים מבושל |
| 1 בינוני | קישוא מבושל |
| 2 כפות | חציל מבושל |
| 1 בינוני | בצל יבש |
| 1 בינוני | מלפפון |
| 3 כפות | במיה מבושלת, קפואה |
| 3 כפות | פטיות משומרות |
| 1 כוס | ברוקולי מבושל |
| 2 כפות | סלרי גבעול מבושל |
| ½ כוס | אספרגוס משומר |
| 3 כפות | גזר מבושל |
| 3 כפות | לפת מבושלת |
| 1 בינוני | פלפל חי כל הצבעים |
| חצי כוס | תירס קפוא |
| 2 כפות | כרישה מבושלת |
| 2 כפות | תרד מבושל |
| 1 קטן | צנון/צנונית |

| | |
|-------------------|----------------|
| כרוב ניצנים מבושל | שני שלישי כוס |
| עגבניה טריה | חצי קטנה |
| גזר טרי | 1 קטן |
| כרוב טרי | חצי כוס |
| כרובית מבושלת | חצי כוס |
| סלט ירקות | 3 כפות/חצי כוס |

תחליפי פירות

מומלץ לצרוך _____ מנות ליום מהרשימה הבאה (120-200 מ"ג אשלגן למנה בסדר עולה). בדרך כלל ניתן לאכול 1-2 מנות ליום מרשימה זו. לקביעת הכמות האישית המומלצת יש להתייעץ עם דיאטנית.

| | |
|-------------------|------------------|
| אננס משומר בסירופ | 2 עיגולים |
| שזיף בסירופ | 3 יחידות |
| לימון | 1 בינוני |
| רסק תפוחי עץ | 1 כוס |
| תפוח עץ טרי | 1 קטן |
| אגס משומר בסירופ | 2 חצאים |
| אוכמניות קפואות | חצי ספל |
| מיץ חמוציות | חצי ספל |
| קלמנטינה | 1 יחידה |
| שזיף טרי | 2 יחידות, קטנים |
| אגס טרי | 1 קטן |
| תות שדה | 1 כוס (5 יחידות) |
| פיטנגו | 1 כוס |
| חבוש מבושל | 1 קטן |
| דובדבנים מסוכרים | שני שלישי כוס |
| תמר לח | 2 קטנים |
| אפרסק משומר | 2 חצאים |

| | |
|-----------------|--|
| 1 כוס | אננס טרי |
| 1.5 כוס קוביות | אבטיח |
| 1 יחידה בינונית | תאנים טריות |
| 10 יחידות | דובדבנים טריים |
| 2 חצאים | משמש משומר |
| ½ יחידה קטנה | אשכולית/פומלית |
| 15 יחידות | ענבים |
| 10 יחידות | ליצי' |
| 1 בינוני | צבר (סברס) |
| 1 יחידה | אפרסק |
| ½ בינוני | תפוז |
| ½ כוס | מיץ פרי (תפוחים, אשכוליות, תפוזים, ענבים, לימון, אננס) |