

التغذية الإخبارية - نفرومور  
مؤسسات علاج مرضى الكلى

تحرير من قبل تل كامينسكي روزنبرغ -  
أخصائية تغذية

# مجلة التغذية

## اليوم العالمي للكلى 2012:

**ما هي القواعد التي يتوجب الاعتماد عليها للمحافظة على الكلى؟**

- الحفاظ على وزن صحيح
- المحافظة على نظام غذائي صحي
- الحد من تناول الملح
- شرب القدر الكافي من المياه
- ممارسة النشاط البدني 30 دقيقة يوميا
- فحوصات- وظائف الكلى بانتظام، نسبة السكر بالدم وضغط الدم.



اليوم العالمي للكلى يصادف يوم- 8/3/2012، جنبا إلى جنب مع عيد المساخر. بين أكل آذان هامان وأزياء التنكر.

أنتم، مرضى غسيل الكلى، الذين يدركون أكثر من الجميع العواقب المترتبة على هذا المرض، يجب عليكم أن تشجعوا من حولكم وعزيز عليكم أن يفحص وظائف الكلى، وأن يعتمد نمط حياة صحي.

أنتم، أقارب مرضى غسيل الكلى، هل قمتم بفحص روتيني لوظائف الكلى، والمحافظة على نمط حياة صحي؟

أنتم، وأفراد الطاقم الطبي الذين يتعاملون مع مرضى غسيل الكلى في كل يوم، هل قمتم بفحص روتيني لوظائف الكلى، والمحافظة على نمط حياة صحي؟

## مع حلول شهر آذار يزداد السرور

**كيف يمكن أن تأكل آذان هامان؟**

- 1-2 آذان هامان تكون كافية للدخول في أجواء العيد.
- من المرغوب فيه 1-2 من آذان هامان كافيه لتحل محل وجبة الفواكه في ذلك اليوم.
- لا تنسوا تناول رابط الفوسفات (ريناجل) عندما تأكلون آذان هامان، لا سيما إذا كانت تؤكل بين الوجبات.
- عند اختيار آذان هامان من المفضل أن تكون عجينة أكثر والتعبئة أقل ...
- لمرضى السكري- يجب اختيار آذان هامان المصنعة من بدائل السكر.



**عيد المساخر على المشارف**

المأكولات والمشروبات تأخذ مكانا هاما في العادات والتقاليد، تناول الطعام وخاصة الحلويات وشرب النبيذ.

**النبيذ**

تستطيع شرب النبيذ لأكن بعد استشارة الطاقم الطبي المعالج. كأس نبيذ أحمر أو أبيض (200 مل) تحتوي على البوتاسيوم مثل حبة تفاحة متوسطة. إذا قررتم شرب النبيذ يجب التخلي عن أكل الفاكهة في ذلك اليوم، وبطبيعة الحال يأخذ في عين الاعتبار كمية السائل.

**آذان هامان**

آذان هامان هي رمز من رموز عيد المساخر. معجنات مثلثة عادات تكون مليئة بالتمر، الشوكولاته أو المكسرات.

وهذه الحشوات هي غنية في الفوسفور والبوتاسيوم، وبالتالي يجب الاستهلاك منها في اعتدال.

## ما هي خيرات الموسم؟

شباط قد انتهت، بعد أزهار شجرة اللوز نحصل على الفاكهة - اللوز الأخضر. موجودة ألان بوفرة على طول الطريق وفي الأسواق.

من المهم أن تعرف أن اللوز الأخضر غني بالبوتاسيوم والفوسفور. 100 غرام من اللوز، ما يعادل نحو 20 حبة، تحتوي على 320 ملغ بوتاسيوم و 220 ملغ فسفور.

## هل انتم من محبي اللوز الأخضر؟

يمكنكم تناول اللوز الأخضر بشرط، 10 وحدات بدلا من وجبة الفواكه أو الخضروات في نفس اليوم. ومن المهم أيضا تناول رابط فوسفات عند تناول هذه الفاكهة.



## مع اقتراب عيد الفصح للمسيح

بداية شهر أبريل، وبالتزامن مع عيد الفصح لليهود. ولكن في هذه الأيام، 40 يوما قبل بدء، فمن الشائع صيام يستمر 12 ساعة في اليوم، ويتضمن عدم تناول جميع أنواع اللحوم. الصيام يبدأ من منتصف الليل حتى الساعة 12:00 ظهرا. يتم أزاله اللحوم من قائمة الطعام، فضلا عن ذلك الحد من أوقات تناول الطعام، بتالي يمكن أن تؤدي إلى نقص في التغذية، لا سيما البروتين.

في الوقت نفسه هناك زيادة استهلاك البقول والخضار، والتي قد تؤدي إلى زيادة قيم الفوسفور والبوتاسيوم في الدم. مما يتوجب استكمال وجبات الطعام واستهلاك المواد الغذائية البروتينية بدلا من اللحوم، مثل الجبن والبيض والسمك.

يرجى من جميع مرضى غسيل الكلى الذين سيصومون، مراجعة أخصائية التغذية لتنسيق قائمة طعام مخصصة له في هذه الأيام

לתגובות, הערות, שאלות והצעות  
ניתן לפנות לסל קמינסקי, רזנברג - דיאטנית  
kaminskital@hotmail.com

## المزيد من الحلو ...

قبل عودة أيام الحر، من مأكولات فصل الشتاء أيضا:

## ينبغي أن نفضل: (קראמבו) Crambo!

خفيفة، البوتاسيوم والفوسفور منخفضة.

مرض السكرى - وحدة واحدة تحتوي على 17 غراما من الكربوهيدرات، أي ما يعادل قطعة من الخبز العادي



## الأفضل التخلي عن: حلاوة الطحينية!

غنية في الفوسفور ، بما في ذلك حلاوة الطحينية الخالية من السكر.



## تلميح دافئ لأيام البرد

هل تشربون مشروب (nephrocare)؟ يجوز التسخين المشروب ! لكن لا يصلح غليه.

التسخين برفق في الميكروويف، أضاف ملعقة صغيرة من القهوة سريعة الذوبان، الكاكاو أو الشوكولاته حسب الذوق، بصحية وعافيه!