

التغذية السليمة بالدياليزا -
نفرومور، مؤسسات علاج مرضى الكلى
تحرير طال كمينسكي روزنبرج - اختصاصية تغذية

مجلة التغذية

عيد الأعياد

تمتاز هذه الفترة بطابعها الاحتفالي الزاخر: فقبل مدة وجيزة احتفل بعيد الأضحى المبارك، والان، أصبح عيد الحانوكا على الأبواب، وعن قريب سوف يطل علينا عيد الميلاد ورأس السنة الميلادية أيضا. أبناء الديانات السماوية الثلاث يحتفلون بأعيادهم، وهي مناسبة رائعة لنوجه للجميع أصدق التمنيات عن الأعياد الماضية والأعياد الآتية، وكل عام وأنتم بخير!

عيد الحانوكا

تقوم المأكولات التقليدية للهانوكا على الزيت، بل على كميات كبيرة من الزيت. الزيت لا يشكل مشكلة بحد ذاته، بل إنها الطريقة التي نستعمله فيها. لا مانع لتناول السوفجينيوت (على أن يتقيد مرضى السكري في كميتها). أما الحشوة الأفضل، فالمرق المعتمق اللذيذ. فيما يجب الحذر من أنواع الحشوة والطلاء التي عهدناها في السنوات الأخيرة (الشوكولاتة أو الحلاوة أو كراميل الحليب وغيرها الكثير). فقد تحتوي هذه على كمية أكبر من البوتاسيوم والفوسفات، ولذلك يُنصح بالتخفيف منها.

فطائر الحانوكا

الفطائر التقليدية القائمة على البطاطا قد تحتوي على كمية كبيرة من البوتاسيوم، لا سيما إذا أكلنا أكثر من فطيرة أو فطيرتين. للتخفيف من البوتاسيوم، يُنصح بنقع البطاطا المبروشة في الماء لبضع ساعات قبل قليها.

هناك طريقة أخرى لتحضير الفطائر: عدم استعمال البطاطا أو البطاطا الحلوة، بل الجبن أو التفاح أو الكوسا أو الزهرة أو الكراث. نورد فيما يلي وصفة لفطائر من الجبن. هذه الفطائر ملائمة لروح العيد، وهي في الوقت نفسه غنية بالبروتينات.



فطائر الجبن الحلوة

(هذه الوصفة من إعداد الشيف ميكي شمو وهي تلائم الأشخاص المعالجين بالدياليزا)

المركبات (لتحضير ٣٠ فطيرة):

- ١ كغم جبن قليلة الدسم "كنعان"
- ١ ملعقة صغيرة خلاصة الشانيل
- ٦ زلال بيض
- ٣ ملاعق كبيرة زيت للقلي
- ٣ ملاعق كبيرة من السكر

٥ ملاعق كبيرة من الطحين ذاتي الانتفاخ

طريقة التحضير:

١. نخلط المواد (ما عدا الزيت) في وعاء إلى أن نحصل على خليط متجانس.
٢. نضع الوعاء في الثلاجة لمدة ساعة (ليس إلزاميًا).
٣. نحضر الفطائر: نرش قليلا من الطحين على مسطح ما. نأخذ ما يعادل ملعقة كبيرة من الخليط، نضعه على اللوح، نرش على اليدين بعض الطحين، ونصنع فطيرة دائرية مستوية.
٤. نسخن قليلا جدا من الزيت في قلاية من التفلون، ونقلي الفطائر بوجهيها حتى تصبح ذهبية اللون (حوالي ٣ دقائق من كل جهة).

القيم الغذائية للفطيرة:

- ٦٠ سعرة حرارية، ٦,٥ غرام بروتين، ٤ غرامات كربوهيدرات، ٢ غرام دهن، ٥٨ ميلليغراما صوديوم، ٦٢ ميلليغراما بوتاسيوم.
- الوصفة أعلاه تناسب مرضى السكري أيضا. ٣ فطائر تعادل شريحة من الخبز (١٢ غراما كربوهيدرات).
- تحتوي كل فطيرة على كمية من البروتينات تعادل ما في بيضة واحدة، لذلك، يمكن تناولها طيلة أيام السنة لتنويع قائمة الطعام اليومية.



المشروبات الكحولية

العلاج بالدياليزا بحد ذاته لا يقتضي الامتناع عن شرب الكحول، طالما أن هذه محدودة الكمية. مع ذلك، يجب الانتباه إلى بعض الأمور الهامة لضمان أن يكون الشرب آمناً.

ينبغي مراجعة الطاقم الطبي للتحقق فيما إذا كان الوضع الصحي والعلاج بالأدوية يسمحان بشرب الكحول. إذا شربنا مشروباً كحولياً، يجب أخذه في الحساب اليومي للسوائل المستهلكة.

نلفت عناية مرضى السكري إلى أنه لا يُسمح لهم بشرب الكحول إلا أثناء تناول الوجبات وذلك لتجنب حدوث نقص في سكر الدم. إذا أخذنا الجانب الغذائي للمشروبات الروحية، نجد أن العنصر الأساسي فيها هو الطاقة (السعرات الحرارية). تجدر الإشارة إلى أن كأساً من المشروب الروحي، كالقودكا والويسكس، لا تتضمن فوسفات أو بوتاسيوم. كذلك الأمر مع البيرة، فهي أيضاً لا تحوي كمية كبيرة من هذين المعدنين. لكن، بما أن البيرة تحتسى عادة بكمية أكبر، لا بد من أخذ كمية السوائل بعين الاعتبار. كأس النبيذ الأبيض أو الأحمر (١٥٠ مليلتر) تحتوي على البوتاسيوم بالكمية الموجودة في وجبة من الفواكه، لذلك يُنصح بالاستغناء عن وجبة واحدة من قائمة الطعام في حالة شرب النبيذ.

إذا أردتم تحضير الكوكتيل، يجب فحص المواد المضافة إلى الكحول لآلا تحتوي على عناصر غير مرغوب بها (كالكولا وعصير الطماطم). وصحتين!

لتגובות, הערות, שאלות והצעות
ניתן לפנות לסל קמינסקי רוזנברג - דיאטנית
kaminskital@hotmail.com

عيد الميلاد ورأس السنة الميلادي

تطلّ الأعياد المسيحية في نهاية كانون الأول ومطلع كانون الثاني، وهي تملأ الشوارع بالأضواء ومختلف أشكال الزينة، كما وإنها تُعني المواسد بالمأكولات الشهية... المشروبات الروحية جزء لا يتجزأ من هذه الاحتفالات التي اعتاد الكثيرون (من غير المسيحيين أيضاً) استقبال السنة الجديدة معها. إذن، دعونا نغتنم الفرصة لنحدث عن المشروبات الروحية وعلاقتها بالمعالجين بالدياليزا.

חדש!

النفروكير في عبوة جديدة

ابتداءً من تشرين الثاني سوف تتغير عبوة النفروكير: من علبة معدنية إلى علبة كرتون، بالإضافة إلى مَصاصة لتسهيل الشرب. تَسعُ العبوة الجديدة ٢٠٠ مليلتر، وكانت العلبة المعدنية تسع ٢٣٧ مليلتر. لم يطرأ أي تغيير على التركيبة الغذائية. العبوة الجديدة سهلة الاستعمال وقد تساعد في تجنب النكهات الجانبية من الشراب. جرّبوه واستمتعوا بطعمه اللذيذ!

