

التغذية الإخبارية - نفرومور
مؤسسات علاج مرضى الكلى

تحرير من قبل تل كامينسكي روزنبرغ -
أخصائية تغذية
ترجمة: أحمد تايه - ممرض في مؤسسة
نفرومور (إيفن يهودا)

مجلة التغذية

رمضان شهر الخير والغفران. نحن في فصل الصيف وفي هذا الشهر بالتحديد يبدأ شهر رمضان. في هذا الشهر الفضيل تزخر موائدنا بما لذ وطاب من الأطعمة، الحلويات والمشروبات. إليكم عدة نصائح لتغذية سليمة، صحية ومتوازنة لهذا الشهر. بالإضافة إلى وصفة خاصة للحمص المناسب لمرضى الكلى، واقتراح لبوظة منعشة من النفروكير. في النهاية، أنتم مدعوون لإرسال الوصفات المفضلة عندكم، التفاصيل فيما بعد. نتمنى لكم قراءة ممتعة!

شهر رمضان

بشكل عام، لا ينصح لمرضى غسيل الكلى أن يصوموا أيام رمضان، وخصوصاً مرضى السكري. مع هذا، لمن يريد أن يقوم بواجبه الديني، يجب عليه استشارة الطاقم الطبي.

تعتبر وجبة الإفطار وجبة غنية ودسمة.

تعتبر وجبة الإفطار وجبة غنية ودسمة. لذلك ننصح بضرورة تناول وجبة سحور خفيفة، لتفادي الإفراط في الأكل عند الإفطار وخصوصاً الإفراط في الشرب.

الشوربة

يجب أن تشمل وجبة الفطور على الشوربة بمختلف أنواعها طيلة الشهر. تحتوي الشوربة عادة على أملاح كثيرة، وتؤدي إلى فائض من السوائل، البوتاسيوم والفوسفور. من المفضل أن تحتوي الشوربة على الخضار وعدم التركيز على شرب السائل منها. أضف إلى ذلك، من المفضل تناول شوربة الخضار والفريكة أكثر من تناول شوربة البقوليات (الحمص، العدس، الفاصولياء) أو شوربة البندورة.

السلطة

السلطة هي إحدى ركائز مائدة الإفطار. هنالك أشخاص لا تحتوي موائدهم على السلطات خلال العام ولكن في هذا الشهر الفضيل يلتزم على وجودها. يجب تحديد كمية السلطة التي يجب تناولها في الوجبة - 3 ملاعق تقريباً. كذلك من المحبذ وجود نوع واحد من السلطة كل يوم وتغييرها في اليوم التالي. السلطات المحبذ تناولها - سلطة الخضار، الخس، الملفوف، الخيار، الباذنجان، الملفوف، الكوسا والفليفلة. وهناك أنواع سلطات تأتي بالدرجة الثانية (الأقل أفضلية) - سلطة التبولة، سلطة الشمندر واللفت، سلطة الذرة، سلطات مكوناتها الأساسية البندورة مثل المطبوخة أو سلطة تركية، سلطة البطاطا وسلطة الشومر.

الحلويات

الحلويات - الرمز المميز لشهر رمضان. بالأساس القطايف - وأيضاً التمر الجاف. القطايف المحشو بالجوز، التمر الغني بالسكر والبوتاسيوم، وأيضاً باقي الحلويات المميزة لرمضان مثل الكنافة، غير محبذة بكمية كبيرة لمرضى غسيل الكلى، وخصوصاً

مرضى السكري. لذلك يجب تناول كميات قليلة جداً من هذه الحلويات وليس كل يوم تماماً مع جو رمضان، فنحن نتحدث عن شهر طويل وليس يوم أو يومين.



نداء لكل الطبّاحين والطباخات

إذا كان لديكم وصفة لذيذة يحبها الجميع، تؤكل قبل أن تبرد، ويطلبها الجميع دائماً، أنتم مدعوون لإرسال الوصفة إلي. أنا أفحص إذا كانت الوصفة ملائمة لمرضى غسيل الكلى، وأقوم بعمل تعديلات بسيطة حسب الحاجة، وأنشرها في مجلة التغذية لفائدة للجميع.

من المهم جداً أن يكون الطعام محبوباً أيضاً لمرضى غسيل الكلى في البيت. من الممكن إرسال جميع أنواع الوصفات الغذائية - ابتداءً من السلطات وانتهاءً بالحلوى.

انتظر وصفاتكم! أرسلوا إلي عن طريق البريد الإلكتروني الظاهر أسفل الصفحة، أو عن طريق الطاقم الطبي في المؤسسة.



بوظة النفرو "نفرو أرتيك"

بما أننا في فصل الصيف مع درجات الحرارة المرتفعة والعطش المقلق، حاولوا أن تبردوا أنفسكم مع بوظة النفرو "نفرو أرتيك"! نسكب النفروكير لجهاز لتحضير البوظة (يمكن الحصول عليه في دكاكين للأدوات المنزلية)، أو لكاسات للاستعمال الواحد مع عصا البوظة المغروس داخلها (يمكن الحصول عليها في دكاكين للأعمال اليدوية)، أو بشكل أبسط لقالب ثلج. نضع في الفريزر، ننتظر عدة ساعات... وصحة وعافية! للتنويع في الطعم يمكن مزج علبة النفروكير مع ملعقة شراب مركزة (لتحضير مشروب خفيف) بالطعم المرغوب (لمرضى السكري - ملعقة شراب داييت)، أو قهوة فورية (نس كافيه) أو كاكاو.



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

حمص ودي لمرضى الكلى

لا يحبذ لمرضى غسيل الكلى أن يتناولوا الحمص مدهوناً على الخبز، بسبب احتوائه على البوتاسيوم، الفوسفور والملح. في ما يلي وصفة خاصة لحمص ملائم ودي للكلى، مأخوذ من كتاب طهي للوجبات الشرقية لمرضى الكلى، تحت إشراف أخصائية التغذية ليئا كوهن من شركة الكلى. انتبهوا، هنا أيضاً تناول الحمص ليس غير محدود! الوجبة الموصى بتناولها - 4 ملاعق مسطحة

المقادير (6 وجبات):

كأس حب حمص مطبوخ (ممکن مجمد)

1 كأس أرز أبيض مطبوخ (1/3 كأس أرز غير مطبوخ)

3 ملاعق طحينية

5 ملاعق ماء

6 ملاعق عصير ليمون

2 فصوص من الثوم المهروسة

للتقديم:

ملعقة بقدونس مفرومة

4 ملاعق زيت زيتون

طريقة التحضير:

نقوم بطبخ حبات الحمص حتى الاستواء.

نطبخ الأرز حسب التعليمات المدونة على الكيس، لكن نضيف أيضاً ربع كأس ماء تقريباً، كي نحصل على أرز رخو أكثر من المعتاد (ويجب أيضاً تمديد وقت الطهي بعدة دقائق).

نطحن الحمص، الأرز والثوم في الخلاط. إذا كان الخليط سميك جداً نضيف القليل من الماء حسب الحاجة.

في وعاء منفصل نضع الطحينية، ونضع الماء تدريجياً مع التحريك. بعد ذلك نضيف تدريجياً عصير الليمون.

نضيف الطحينية لخليط الحمص ونخلطه جيداً.

للتقديم:

نضع الحمص في الصحن، نرش البقدونس ونضع الزيت.

القيم الغذائية للوجبة - الغذائية - 4 ملاعق مسطحة:

185 سعرة حرارية، 5 غرامات من البروتين، 15 غرام من الكربوهيدرات، 12 غراماً من الدهون، 108 ملغ من البوتاسيوم، 99 ملغ من الفوسفور، 19 ملغ من الصوديوم.

لمرضى السكري: كل وجبة حمص تعادل قطعة خبز واحدة (15 غرام من الكربوهيدرات).