

التغذية الإخبارية - نفرومور
مؤسسات علاج مرضى الكلى

تحرير من قبل تل كامينسكي روزنبرغ -
أخصائية تغذية

ترجمة: أحمد تايه- ممرض في مؤسسة
نفرومور (ايفن يهودا)

مجلة التغذية

شهر نيسان هو شهر الأعياد

الملح وعيد الفصح

قد يكون استهلاك الملح في عيد الفصح منخفض بشكل غير عادي. أولاً، المصه لا تحتوي على الملح. وهذا يتناقض مع الخبز، الذي يحتوي على كميات كبيرة من الملح. وبالإضافة إلى ذلك، إذا كان هناك شك في وجود الملح في المصه- هنالك اللذين يمتنعون تماماً عن استخدام الملح في أيام عيد الفصح. وهذا قد يؤدي إلى تغيير حاد للغاية في كمية الملح المتناول يوميا، وتتسبب في انخفاض ضغط الدم بين أو أثناء غسيل الكلى. من المرغوب فيه أن أولئك الذين يتجنبون تماماً استهلاك الملح أثناء عيد الفصح (على عكس بقية السنة) إعلام الطاقم الطبي حول هذا الموضوع، ليتمكن من المتابعة المناسبة..

كعك عيد الفصح

الكعك المفضل تناوله أيام عيد الفصح هو المصنع من رغوة البيض المخفوق والمصه أو كعك النبيذ مع المصه.

الكعك المصنوع من الفستق/ جوز الهند/ اللوز/ الشوكولاتة / التمر , يجب الاستهلاك منها بكمية محدودة جدا بسبب أنها غنية بالبوتاسيوم و/أو الفسفور.

عيد الفصح يليه يوم الاستقلال. تمتاز الأعياد بمأكولات ومشروبات خاصة، التي تجعل الحفاظ على نظام غذائي صحي ومناسب لمرضى غسيل الكلى صعبه للغاية.

يوصى لكل مريض استشارة أخصائية التغذية التابعة للوحدة لتحديد القائمة الشخصية المناسبة له في الأعياد.

دليل التغذية لعيد الفصح

وعاء ليلة عيد الفصح

الأطعمة المقدمة في وعاء ليلة عيد الفصح مكونه من، البقدونس، خليط من الفواكه، الفجل والبطاطس، مأكولات ذو نسبة عالية من البوتاسيوم. يمكنك أن تأكل منها لكن يجب أن تكون الكمية محدودة.



مصه

يمكنك أن تأكل المصه والأكلات النموذجية المصنعة منها. المصه المنتجة من القمح الأبيض العادي هي المفضلة. قطعه كاملة من المصه بديلة لشريحتين من الخبز.

ما هي الأطعمة المفضل دهنها على شرائح المصه؟

كل ما يدهن عليها حتى لو كانت طبقة رقيقة نحصل على كمية كبيرة. لذا من المهم اختيار النوع الأنسب لنا. يوصى بالمرابي أو العسل (مرابي بدون سكر أو العسل لمرضى السكري)، زبد، السمن أو اللبنة.

إذا اخترت أن تدهن على المصه مرابي التمر، الشوكولاتة , حلاوة الطحينية , الحمص , الطحينية أو الكبد المفروم، يجب الدهن بكمية قليلة، مره واحده في اليوم لا أكثر..



البطاطس والبطاطا الحلوة

من المقبول في أيام عيد الفصح أكل الكثير من البطاطس و/أو البطاطا الحلوة، التي تحتوي على كميات كبيرة من البوتاسيوم. هنالك عدت قواعد يجب اتخاذها للحفاظ على مستوى بوتاسيوم طبيعي في الدم. 1.

1. لا تأكل البطاطس / البطاطا الحلوة أكثر من مره واحدة في اليوم.

2. يمكنك أن تأكل 1-2 حب بطاطس صغيرة أو بطاطا حلوة.

3. يجب قشر البطاطس / البطاطا الحلوة، تقطيعها لقطع صغيره، ونقعها في الماء لمدة لا تقل عن 4 ساعات.

4. إذا نقعت أكثر من 4 ساعات يجب تبديل الماء.

5. بعد الانتهاء من النقع بالماء يجب أن تغلى.



ماذا عن الارز ؟

أكل مستحضرات الأرز هو بديل جيد للخبز والمعكرونة في أيام عيد الفصح. لا يوصى بكعك الأرز لأنها مصنعة من رز كامل، غني جدا في الفسفور والبوتاسيوم. أما البقوليات المجففة مثل الحمص، العدس وال فول يوصى بها اقل في أيام عيد الفصح.

الدقيق

أنواع الطحين التي يوصى باستخدامها فترة عيد الفصح، دقيق الأرز، دقيق التابيوكا، طحين الذرة أو النشا.

هل يسمح باستخدام دقيق البطاطس ؟

يمكن استخدام نشا البطاطس ولكن ليس دقيق البطاطس (بسبب احتوائه على نسبة بوتاسيوم عالية).

كيف يمكن أن نفرق بين دقيق البطاطس ونشا البطاطس ؟

لائحة المكونات المدرجة على أكياس الشركات المختلفة ليست موحدة، وغالباً ما يكون هناك التباس في المصطلحات بين الدقيق والنشا. الطريقة المثلى لتمييزها عن بعضها البعض هو التحقق من كمية البروتين في 100 غرام في جدول المؤشر الصحي: النشا يحتوي على نسبة بروتين منخفض - يصل إلى 1 غرام من البروتين لكل 100 غرام. الدقيق يحتوي على ما يقارب 7 غرامات من البروتين لكل 100 غرام.

البيض

يوصى بأكل البيض بصورته الطبيعية أو أن يكون ضمن مأكولات مختلفة. بتحضير الكعك، المعجنات وأطباق الطبخ يحذر استخدام المزيد من البروتين (زلال البيض) أكثر من الملح (صفار البيض).

الأسماك

بعض الأسماك غنية جداً بالفوسفور، وخصوصاً سمك الشبوط - كفتة السمك المطحونة "gphiltafis" هي من الأكلات المتعارف تناولها في عيد الفصح. الأسماك التي يوصى استخدامها للأكل هي سمك القد، التونة، سمكة النيل، سمك موسى أو سمك الهامور (اللوكوس). يوصى بأكل السمك مرتين في الاسبوع.

الكبد

للمعتادين أكل الكبد بجميع أشكاله (دجاج، بقر أو غنم): يجب أن نعرف أن الكبد غني بالفوسفور وأن لا نكثر من تناوله. وينطبق الشيء نفسه على أكل الأعضاء الداخلية مثل القلوب والطحال - فلتتذكر ذلك في موسم الشواء.

هل النفروكير مباح شربه في عيد الفصح ؟

النفروكير مباح شربه في عيد الفصح، من الممكن الاستمرار في شربه خلال أيام عيد الفصح.

نصيحة باردة للأيام القادمة الحارة

هل تشربون النفروكير ؟ يكون ألد عندما يقدم بارداً!

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

חג שמח