

مجلة التغذية

التغذية الإخبارية- نفرومور
مؤسسات علاج مرضى الكلى

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



منتجات الألبان

الألبان ومنتجات الحليب لها حيز واسع في قائمة الطعام، كوجبات أساسية أو في الحلويات.

معظم مرضى غسيل الكلى يجدون صعوبة في أكل الدجاج أو اللحوم الأخرى، ومنتجات الألبان هي البديل للحوم في الأعياد وعلى مدار السنة.

جبن منخفض الملح

منتجات الألبان تحتوي على كميات كبيرة من الملح. في معظم الحالات لا نشعر بذلك لأننا اعتدنا على الأكل المالح نسبياً. قبل عدة سنوات بدأت شركة تنوفا بإنتاج منتجات الألبان بدون إضافة الملح، غنية بالبروتينات، وتحتوي على دهون بنسبة 5% وفوسفور منخفض بالنسبة إلى منتجات الألبان الأخرى، وهذه المنتجات مناسبة أكثر لمرضى غسيل الكلى.

هذا المنتج ليس معروفاً للجميع لأنه فقد بين وفرة الأنواع المختلفة للألبان المتواجدة على رفوف السوبر ماركت ولم يرد ذكرها في الإعلانات التجارية المختلفة. من المرغوب إضافة هذا المنتج لقائمة الطعام الأسبوعية، يجب الاهتمام بهذا المنتج أكثر بسبب القيمة الغذائية له وبسبب الزيادة في العرض والطلب لزيادة اهتمام الشركة المصنعة لهذا المنتج.

تريد أن تضيف نكهة إلى الجبن؟ يمكنك إضافة لسلطة الخضار، مع البيض المسلوق أو التونة، مع التوابل المختلفة مثل الفلفل الحلو / فلفل اسمر / الثوم، مع البصل الأخضر المفروم. يفضل استشارة أخصائية التغذية لتحديد الإضافات المناسبة لك.

الكثير من النكهة - القليل من الجبن

هل ترغبون بتنويع ألقائمه الغذائية ؟ تريد أن تتمتع بطعم الجبن بينما يوصى بها القليل لمرضى غسيل الكلى (نظرا لنسب عالية من الملح، الدهون والفوسفور) ؟ اختيار الجبن شديد النكهة مثل جبنة القشقوان، البارميزان، جبنة الماعز والأغنام.

كمية قليلة من هذه الأجبان تضاف للمعكرونة، بالشطائر أو بالفطائر...

منتجات الألبان تسبب لي آلام في المعدة - ماذا نفعل؟

الكثير من الناس يشعرون أن تناول منتجات الألبان يسبب لهم مشاكل في المعدة وعدم الراحة، الغاز، الألم أو الإسهال. هذا أمر شائع جدا (تصل إلى 70% من عدد السكان)، والناجمة عن صعوبة في هضم سكر الحليب الذي يسمى باللاكتوز. نظراً لأهمية منتجات الألبان لمرضى غسيل الكلى، من المرغوب فيه عدم التخلي عن تناولها.

كيف يمكن تناول منتج الألبان دون ألم في البطن؟

استشارة أخصائية التغذية عن الطرق المناسبة لك شخصياً لأكل منتجات الألبان دون المعاناة في الجهاز الهضمي.

- اختيار منتجات الألبان المنخفضة في نسبة اللاكتوز، مثل اللبن المخثر، واللبن الزبادي أو الجبن وذلك بالتشاور مع أخصائية التغذية.
- تناول القليل من منتجات الألبان الغنية باللاكتوز مثل اللبن، الحليب، الزبادي بطعم الفواكه والآيس كريم.
- توزيع الكمية المستهلكة من منتجات الألبان إلى وجبات صغيرة على مدار اليوم، بدلاً من وجبة واحدة.
- تناول منتجات الألبان بالإضافة للأطعمة الأخرى، وليست كوجبة غذائية رئيسية.
- يمكن تناول الأدوية المثبطة للكتوز مع الوجبات المكونة من منتجات الألبان، ويمكن استشارة أخصائية التغذية حول هذا الموضوع.
- في الآونة الأخيرة تم تسويق منتج جديد خالي من اللاكتوز من شركة تنوفه، يوصى بتجربته !

هل النفروكير يحتوي على سكر اللاكتوز؟

النفروكير هو من منتجات الحليب، ولكن لا يحتوي على اللاكتوز. وبالتالي فهو آمن للذين يعانون من حساسية من سكر اللاكتوز.



طريقة الإعداد:

1. تسخين الفرن إلى درجة حرارة متوسطة.
2. دهن وعاء دائري الشكل متوسط الحجم بزيت كنيولا ثم يوزع البسكويت داخل الوعاء.
3. توضع جبنة الريكوتا وجبنة الكريم في وعاء وتخلط حتى تصبح ناعمة.
4. تضاف باقي المكونات وتمزج جيداً.
5. يضاف المزيج فوق البسكويت، يوضع الوعاء في الفرن لمدة 55 دقيقة، حتى تصبح الكعكة جاهزة تقريباً. إيقاف الفرن وترك الكعكة في الفرن لمدة 30 دقيقة. تخرج من الفرن وتبرد. تغطي وتوضع في الثلاجة لمدة 10 ساعات.

القيم الغذائية لكل وجبة:

184 سعره حرارية، 11 غرام من البروتينات، 21 غرام من الكربوهيدرات، 6 غرامات من الدهون، 150 ملغ بوتاسيوم، 145 ملغ فسفور، 190 ملغ صوديوم.

لمرضى السكري يوصى باستبدال نصف كمية السكر (1/3 كوب) بالتحلية الاصطناعية "مثل السكرين"، من ثم كل شريحة من الكعك تضيء وجبة خبز (15 جراماً من الكربوهيدرات).

لا تنسى... كعكة الجبنة تؤكل بالإضافة إلى العقاقير المثبطة للفسفور (إذا كنت تملك وصفه طبية في استخدام العقار).

الري كوتا

جبنة إيطالية، وهي جبنة قليلة الملح، 5% أو 9% من الدهون، ونسبه منخفضة من الفسفور. يجب الانتباه عند الشراء أن تكون الجبنة ذا نكهة طبيعية بدون إضافات مختلفة، والتي تشمل إضافة الملح.

من المستحسن أن تؤكل كما هي، أو دمجها مع وصفات مختلفة مثل الكعك، الفطائر أو صلصات المعكرونة.

ها هي وصفة لكعكة الجبن الري كوتا.

كعكة جبنة الريكوتا

على موقع شبكة الإنترنت "النكهات - טעמים" تعديل لغسيل الكلى ومرض السكري تال كامنски روزنبرج

المكونات ل-10 اشخاص

- 8 قطع بسكويت
- ملعقة زيت الكانولا
- 450 غرام جبنة ريكوتا ذو نسبة دهون 5%
- 250 غرام من جبنة كريم ذي نسبة دهون 5%
- 1/4 كوب دقيق
- 2/3 كوب سكر
- 2/3 كوب زبادي طبيعي خالي من الدهون 0%
- 1 1/2 خلاصة الفانيليا
- 1 ملعقة صغيرة من قشر الليمون المبشور
- 2 بياض البيض
- 2 بيضة كاملة

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