

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

# مجلة التغذية

## صيف خفيف الفوسفور

### مكونات طبيعية فقط

اتّسع الطلب في السنوات الأخيرة على المنتجات الصحية أكثر، وأصبح من الممكن العثور على منتجات مختلفة مصنوعة من "مكونات طبيعية فقط". لا يعني ذلك أن المنتج طبيعي 100%، بل يرمز إلى أنه لا يحتوي على فوسفور مضاف. بعض المنتجات الغذائية عادة ما يكون غنيا جدا بالفوسفور، كالنقانق وشطائر اللحم المفروم والشنيتسل الجاهزة. فإن كنتم ممن يتناولون أنواع الأغذية هذه، يُنصح باختيار النوع الذي يحمل العبارة "مكونات طبيعية فقط".

### مشروبات تحتوي على الفوسفور

الفوسفور موجود ليس في المأكولات فقط بل وفي المشروبات كذلك. من أشهر المشروبات التي تحتوي على الفوسفور الكولا (من مختلف الماركات، بما فيها الدايت)، والبيرة السوداء، وشراب البقاريا بكافة مذاقاته. كما ويمكن للشاي البارد المعبأ في القناني أن يحتوي على الفوسفور المضاف، فإذا كنت من محبي الشاي البارد، ننصحك بإعداد الشاي البيتي. مشروبات الحليب كذلك، كالحليب واليوغورت والبوظة واللبن والميلك شيك - تحتوي بدورها على الفوسفور. فإن رغبت في شرب المشروبات المذكورة، يفضل فعل ذلك أثناء تناول الطعام، إبان تناول الأدوية موثقة الفوسفور.

استشيروا اختصاصية تغذية كيف يجدر توزيع تناول الأدوية موثقة الفوسفور على امتداد اليوم.



يصدر هذا العدد في أيام الصيف الحارة. حاولوا التخفيف من عبء حالة الطقس باعتماد المنتجات قليلة الفوسفور (ما سوف يجعلكم تقضون وقتاً أطول في مجمعات تسويق الأغذية المكيفة)، كما وسوف نقدّم لكم وصفة منعشة ومدهشة مصنوعة من الإجااص في القهوة، إضافة إلى النفرو سبرسو المنعش.

### ماذا يحمل لنا الموسم؟

لتخفيض استهلاك الفوسفور في الغذاء أهمية بالغة للحفاظ على مستويات فوسفور سليمة في الدم لدى المعالجين بالدياليزا. يحتوي العديد من الأغذية بطبيعتها على الفوسفور بكميات مختلفة، وخصوصاً في الأغذية الغنية بالبروتين. لكن هناك كذلك العديد من الأغذية التي يُضاف إليها الفوسفور خلال معالجتها كيميائياً. تجدر الإشارة إلى أن الجسم يمتصّ الفوسفور المضاف على نحو أفضل من امتصاصه الفوسفور الطبيعي، لذلك من المفيد تشخيص الأغذية التي تحتوي عليه. ليس الأمر سهلاً، فالقانون لا يلزم تسجيل كمية الفوسفور في قائمة القيمة الغذائية، خلافاً للصوديوم (الملح) مثلاً. لذلك، إن رغبت في تشخيص الفوسفور المضاف، يمكن الاستعانة بقائمة المكونات المسجلة على عبوة المنتج.

### عما ينبغي البحث في قائمة المكونات؟

قد نقرأ في قائمة المكونات كلمة فوسفات. الفوسفات اسم مرادف للفوسفور، وهو يدلّ على أن الفوسفور مضاف للمنتج. لكن المضافات التي يضمّها المنتج لا تظهر باسمها دائماً، بل بأرقام ترمز إليها. ثمة عدة أرقام تشير إلى وجود الفوسفور المضاف (الفوسفات) - يجدر تسجيل هذه الأرقام والتزوّد بها قبل الذهاب إلى التسوق.

فيما يلي الأرقام التي تشير إلى إضافة الفوسفور إلى الغذاء

E-1410, E-1414 - E-1412, E-1442

341 - E-338, E-343

452 - E-450, E-541



## الإجاص بالقهوة

الإجاص فاكهة خفيفة البوتاسيوم، لذلك تجدر زيادة تناول المأكولات التي تحتوي عليه. فيما يلي سوف نقدم لكم وصفة تقوم تقليدياً على الإجاص والنبذ، لكننا هنا سوف نستبدل النبذ بالقهوة. يمكن تناول المنتج كتحلالية بعد وجبة طعام، أو كوجبة بينية منعشة. نورد هنا هذه الوصفة التي نشرتها مايا مَروم في جريدة ידיעות أحرّونوت.

### المرکبات (8 وجبات)

3 ملاعق صغيرة نسكافيه

8 إجاصات

ملعقة صغيرة قانيل أو عود القانيل

4/3 كوب من السكر البني أو من مُحلّ اصطناعي مكافئ

طريقة التحضير

نقشر الإجاص ونقطعه إلى أرباع ونزيل نواته.

نضع في وعاء متوسط 3 أكواب من الماء، نضيف الإجاص ومسحوق النسكافيه والسكر (أو المحلّي). نضع الوعاء على النار حتى تغلي محتوياته ونخفض النار.

نترك الخليط على نار خفيفة حوالي 30 دقيقة أو إلى حين يستوي الإجاص دون أن يتشقق.

نضيف القانيل ونرفع الوعاء عن النار.

نقدّم الخليط ساخناً أو بارداً لكلّ وفق ذوقه وحسب حالة الطقس. للراغبين، يمكن إضافة كرة من بوظة القانيل، لكن يجب الأخذ بالحسبان أن هذه الإضافة تزيد كمية السوائل والفسفور والسكر. وعليه، يُنصح باستشارة اختصاصية التغذية في هذه الإضافة.

القيمة الغذائية للوجبة (8 وجبات، دون البوظة):

114 سعرة حرارية، 30 غ. كربوهيدرات، 0.3 غ. بروتين، 0.3 غ. دهن، 145 ميليغراما بوتاسيوم، 13 ميليغراما فوسفور، 3 ميليغرام صوديوم.

في حالة الإعداد مع المحلّي الاصطناعي: تحتوي كل وجبة على 14 غراما كربوهيدرات و-43 سعرة حرارية.

للمصابين بالسكري: يُنصح تحضير الوصفة مع محلّ اصطناعي. في هذه الحالة تعادل كل وجبة وجبة فاكهة. إن أضفنا البوظة، يفضل استعمال البوظة الخالية من السكر.

## نفرو - سپرسو

احتواء الإسپرسو على كمية صغيرة من السوائل لا يشكل مشكلة للمعالجين بالدياليزا، ويكسب الشراب مذاقاً شديداً. فإن كنتم من محبي الإسپرسو، حاولوا مزجه مع النفروكبر لتحصلوا على نفرو - سپرسو منعش. يمكن احتساء الشراب ساخناً أو بارداً، وفقاً لحالة الطقس والمذاق الشخصي (تجدر الإشارة إلى أنه يمكن تسخين النفروكبر، لكن لا يجوز غليه). تحتوي كل وجبة من الإسپرسو على حوالي 100 ميليغرام من البوتاسيوم (حوالي نصف وجبة فاكهة).



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