

## הנחיות לדיאטה דלת זרחן

ירידה בתפקוד הכליות גורמת להצטברות זרחן בדם. הזרחן העודף עלול לגרום לגרד, למחלת עצם ולפגיעה בתפקוד כלי הדם והלב. ניתן להוריד את רמתו בדם על ידי שילוב של דיאטה דלת זרחן, נטילת תרופות קושרות זרחן עם הארוחה ודיאליזה.

קבוצת מזון	מומלץ לשלב בתפריט	עדיף להימנע/לצרוך בהגבלה לפי המלצת הדיאטנית
<b>לחם ודגנים</b>	מוצרי מאפה מקמח לבן דוגמת לחם, פיתות ולחמניות, אורז לבן, פסטות בצורות שונות, קוסקוס, קמח תירס, קורנפלור, סולת, ביגלה דל מלח, אטריות אורז	מוצרי מאפה מקמח מלא/שיפון/לחם חי סובין, שיבולת שועל, גרנולה, ברנפלקס אורז מלא, כוסמת, קינואה, שעורה תפוחי אדמה, תירס, פופקורן, בורגול, פריקי, תירס קלוי, חטיפי תירס כמו אפרופו
<b>קטניות</b>		שעועית יבשה, אפונה, חומוס, עדשים, פול, מוצרי סויה, פלאפל
<b>חלב ומוצריו</b>	גבינה לבנה למריחה, קוטג', ריקוטה, סמפוניה, לאבנה	חלב, שוקו, לבן, גיל, רוויון, יוגורט, מעדנים, שמנת, משקאות חלב גלידה, אבקת חלב גבינה צהובה, גבינה משולשת, גבינות קשות גבינות מלוחות(צפתית/בולגרית/ערבית), גבינת טוב טעם, פיצה
<b>ביצים</b>	חלבון הביצה (הלבן)	חלמון הביצה (הצהוב)
<b>בשר</b>	עוף, הודו, בקר, קורקבנים, לשון * השריה או בישול במים מפחיתים את כמות הזרחן	אברים פנימיים – כבד, טחול, מוח, מעי וריאות בשרים מעובדים, נקניקים, נקניקיות מח עצמות
<b>דגים</b>	בקלה, סול, לוקוס, טונה במים, מושט, מרלוזה, בורי, נסיכת הנילוס, ורדון	סרדינים, טונה בשמן, קרפיון, סלמון, מקרל, פורל, דניס
<b>שומן</b>	שמן מסוגים שונים, מרגרינה, חמאה, מיונז	אגוזים לסוגיהם, גרעינים לסוגיהם, שומשום, קוקוס, בוטנים, חמאת בוטנים, חטיפי בוטנים (במבה), סלט טחינה/חומוס, ממתקי שומשום/בוטנים
<b>ירקות</b>		פטריות

קבוצת מזון	מומלץ לשלב בתפריט	עדיף להימנע/לצרוך בהגבלה לפי המלצת הדיאטנית
<b>ממתקים</b>	סוכריות קשות, סוכריות ג'לי, דבש, ריבה, סוכר, ביסקוויטים, וופלים, גלידת סורבה, ג'לי	שוקולד, חלבה, גלידה, עוגות גבינה, נוגט, אינסטנט פודינג, ממרח אגוזים (בוטלה)
<b>משקאות</b>	מים, סודה, מיצים לא טבעיים, משקאות מוגזים פרט לקולה	קולה, דיאט קולה, בירה שחורה, משקה בוואריה רגיל/תפוח, אייס תה