

ماذا نأكل اليوم؟

كُتِّبَ إرشادات التغذية لمتلقي علاج غسيل الكلى



الهيئة التنفيذية لتسيير
الخدمات الصحية
في المجتمع العربي
بمبادرة عربية



INKF
جمعية تعزيز
وحماية حقوق مرضى الكلى



مשרד
הבריאות
ליום בריאות



تحية لمتلقي العلاج وأفراد عائلاتهم.

الفشل الكلوي المزمن هو مرض يتطور مع الوقت، يمر بعدة مراحل حتى الوصول إلى حالة نهائية تتطلب زرع الكلى أو علاجات غسيل الكلى (الدياليزا).
بموازاة المتابعة والعلاج الطبي، تلعب التغذية دورًا هامًا جدًا في إبطاء وتيرة التقدم، الحفاظ على جودة الحياة، متوسط العمر المتوقع، نجاح العلاج، والصحة على المدى القصير والطويل.
في كل مرحلة من مراحل المرض هناك توصيات غذائية مختلفة: الفشل الكلوي قبل غسيل الكلى، غسيل الكلى عن طريق الدم (همودياليزا)، غسيل الكلى عن طريق الغشاء البريتوني في البطن، وبعد زرع الكلى.
على ضوء ذلك، تعمل الجمعية مع جماهير مختلفة ومن خلال منصات متنوعة بهدف زيادة الوعي بأهمية الموضوع، إثراء المعرفة وتوفير الأدوات العملية التي من شأنها أن تساعد في الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن بما يتوافق مع كل متلقي علاج.

يجري نشاط الشرح والتوعية لدينا بشأن التغذية بصورة متواصلة ومن خلال عدة قنوات في نفس الوقت:

- نحن نقدم الكثير من المعلومات، والتي يتم تحديثها بانتظام في موقع الجمعية وفي صفحاتنا على الفيسبوك. يمكنكم إيجاد معلومات عامة، نصائح، وصفات والمزيد من النقاط الهامة والتوصيات لفترات الأعياد وأيضاً للروتين اليومي على العناوين التالية:
- الصفحة الرئيسية للجمعية على الإنترنت: www.inkf.org.il
- صفحة الفيسبوك: INKF - جمعية تعزيز وحماية حقوق مرضى الكلى.
- شرح وتوعية بمواضيع التغذية كجزء من مؤتمرات متلقي العلاج التي تنظمها الجمعية في جميع أنحاء البلاد.
- عقد أنشطة مخصصة في المعاهد والعيادات بغرض تعزيز انكشاف متلقي العلاج على الطعام المخصص.

تعتبر هذه الكراسة ناتجًا آخر لنشاطنا الهادف لتحسين التغذية والصحة العامة لمرضى الكلى.

أنا على قناعة بأنكم ستجدون الاهتمام والمذاق الجيد فيها.

أود أن أشكر چال هرشكوفيتش، أخصائية التغذية في الجمعية، على تواجدها واستثمارها الكبير من أجل متلقي العلاج.

مع تمنيات بشهية طيبة وتمام الصحة،

آفي أبراهام، رئيس جمعية تعزيز وحماية حقوق مرضى الكلى

تم إنتاج الكراسة برعاية شركة أبوت من خلال دعم مستقل



مقدمة

المتعالجون وأفراد الأسرة الأعزاء،

هذه الكراسة هي نسخة محدثة للكراسة التي كُتبت من قبل أخصائية التغذية تال كمينسكي. يمكنكم العثور فيها على معلومات بموضوع التغذية التي يوصى بها لمتعالجي غسيل الكلى.

تقوم أخصائية التغذية في وحدة غسيل الكلى بتقديم برنامج يومي شخصي والإجابة على الأسئلة.

من المهم الفهم أن الكلى التي تعمل بشكل سليم تقوم بأداء وظيفتها 24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام السبت والأعياد، في الروتين وفي الإجازات. أما علاج غسيل الكلى يتم 3 أيام في الأسبوع عادة، لمدة 4 ساعات أو غسيل الكلى البريتوني الذي يكون عدّة ساعات في اليوم فقط. من هنا تكمن أهمية الحفاظ على التغذية التي تلائم كل متعالج شخصيا وتحافظ على اتزان مكونات البرنامج الغذائي وفحوصات الدم.

8 ساعات
7 أيام بالأسبوع



4 ساعات
3 أيام بالأسبوع



24 ساعة
7 أيام بالأسبوع



يوجد في الكراسة تفصيل المبادئ المركزية عن الغذاء لمتعالجي غسيل الكلى.

في نهاية الكراسة يوجد عدة وصفات طعام أصلية وفريدة تم تطويرها خصيصا لمتعالجي غسيل الكلى.

تم كتابة الكراسة وتحريرها بواسطة جمعية تعزيز وحماية حقوق مرضى الكلى في إسرائيل، بدعم من شركة أبوت كخدمة مقدمة لجمهور المتعالجين بغسيل الكلى.

المحتويات المهنية في الكراسة ليست ضمن مسؤولية الشركات الراعية.

مع تمنيات قراءة لطيفة ومفيدة، وصحتين!

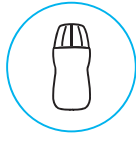
چال هرشكوفيتش،

أخصائية التغذية في جمعية تعزيز وحماية مرضى الكلى

المبادئ الأساسية للتغذية في غسيل الكلى

البروتين (الزلايات) والسعرات الحرارية

يعتبر تناول كمية كافية من البروتين والسعرات الحرارية ضروريًا لمتعالي غسيل الكلى. يُنصح بإدخال الأغذية الغنية بالبروتين في كل وجبة خلال اليوم؛ في الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة. يجب ملاءمة الكمية اليومية الموصى بها من البروتين والسعرات الحرارية شخصيًا، من قبل أخصائي/ة التغذية.

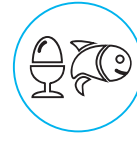


طعام مخصص
نبرو HP*



بروتين من مصدر نباتي

التوفو
الطحينة
منتجات الصويا – معاجين الدهن
(ممرachim)، يوغورت
بدائل البروتين من مصدر نباتي



بروتين من مصدر حيواني

الدجاج
السمك
الحبش
منتجات الحليب، تشمل تلك الغنية
بالبروتين (مثل اليوغورت PRO أو GO)
بيضة
تونا

بعد استشارة أخصائي/ة التغذية

يمكن دمج:

أنواع الجوز
البقوليات (حبوب الحمص،
البازيلاء، العدس...)

يجب الحدّ من:

اللحوم الحمراء
البقر
الخروف
الأعضاء الداخلية

*الغذاء المخصص هو مكمل غذائي ينصح به عندما لا يستوفي متلقي العلاج التوصيات الغذائية ضمن برنامج الغذاء اليومي، ويصعب الوصول إليها بالطعام العادي وحده. يجب ملاءمة النوع لكل متلقي علاج بشكل شخصي.

نبرو HP هو غذاء مخصص تمت ملاءمته خصيصًا للمتطلبات الغذائية لغسيل الكلى، وهو موجود في السلة الصحية للمتلقين الذين لديهم ألبومين (الزلايات في الدم) أقل من 4 ملغم/ديسيلتر في فحوصات الدم.

كما توجد أنواع أخرى من المكملات الغذائية على شكل مسحوق أو سائل، بحسب الحاجة.

الهدف: تجنب حالة التدهور الغذائي، نقص التغذية وسوء التغذية التي تشكل عامل خطر على المضاعفات الصحية، تراجع الأداء اليومي وحتى الموت. لقد ثبت أن العلاج الغذائي الملائم خصيصًا لتلبية احتياجات متلقي العلاج يحسن من استهلاكه للغذاء، أدائه البدني ويقلل المضاعفات المذكورة أعلاه. مع هذه المنتجات، يمكن تحضير البوظة ووصفات مختلفة لتحسين المذاق، وفقًا لما يفضله كل شخص.

يجب استشارة أخصائي/ة تغذية غسيل الكلى ويجب ملاءمة برنامج غذاء غني بالبروتين لكل متعالج على حدة.



السوائل

يؤدي تدهور وظائف الكلى إلى انخفاض كمية البول وصولاً إلى انقطاع البول (عدم افراز البول) ويتطلب تقييد كمية السوائل اليومية. قد يؤدي الاستهلاك الزائد إلى تراكم السوائل في الجسم وزيادة كبيرة في الوزن بين جلسات غسيل الكلى. مما يؤدي إلى تكون وذمة (احتباس السوائل) في مختلف أعضاء الجسم وارتفاع ضغط الدم والضغط على عمل القلب وصعوبات في التنفس.

تعتمد كمية السوائل التي يمكن شربها على حجم البول الذي يتم إخراجها، وتختلف من شخص لآخر. يجب على كل متلقي علاج أن يفحص مع الطاقم الطبي كمية السوائل اليومية الموصى بها له شخصياً.

تشمل السوائل أي مشروب سائل أو طعام سائل في درجة حرارة الغرفة، بما في ذلك: الحساء، منتجات الألبان السائلة (الحليب، الرائب، الكريمة الحامضة (الشمينت)...)، العصيدة، الشاي، القهوة، الجيلي، العصير، المشروبات الكحولية، البودينغ، اليوغورت (زبادي)، البوظة، الثلج، الماء، غذاء مخصص، المثلجات، الثلج وما شابه ذلك.

قائمة الأحجام الشائعة:

ملعقة حساء كبيرة 15 ملل	فنجان كبير (Mug) 300 ملل	كأس أحادي- الاستعمال شفاف 180 ملل
مكعب ثلج عادي 30 ملل	عبوة (بخيت) 330 ملل	كأس أحادي- الاستخدام للمشروب الساخن 200 ملل

10 نصائح لتقليل تناول السوائل خلال النهار:

1. شرب السوائل من وعاء واحد بحجم محدد مسبقاً خلال اليوم ومراقبة كمية الشرب.
2. التقليل من تناول الملح (الصوديوم) وبالتالي تقليل الشعور بالعطش.
3. رشقات صغيرة، استخدام أكواب أو فناجين صغيرة أو بواسطة المصاصة.
4. لترطيب تجفيف الفم: استعمال الثلج أو ملبس بطعم الليمون أو النعناع (ملتبس دايت لمرضى السكر).
5. تناول الأدوية بدون ماء، لكن مع ملعقة جبن على سبيل المثال. الأدوية التي يجب تناولها مع الماء، يجب تناولها مع قليل من الماء.
6. من شأن الانشغال بأمور مثل العمل أو هواية أن يُنسيك العطش.
7. تنظيف الأسنان في أوقات متقاربة لتحسين الشعور بالانتعاش.
8. تقليل شرب المشروبات المحلاة والغازية – فهي تروي أقل من الماء.
9. استخدام الفواكه المجمدة (مثل 10 حبات عنب).
10. تجميد الماء في زجاجة صغيرة وشربه ببطء خلال اليوم.

الملح (صوديوم)

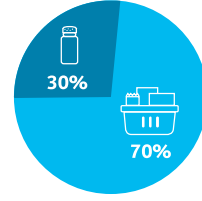
ينصح بالحدّ من استهلاك الملح، الذي يحتوي على صوديوم. قد يزيد استهلاك الصوديوم من الشعور بالعطش، التسبب بارتفاع الضغط، تراكم السوائل، ظهور الوذمات وضيق التنفس.

نصيحة للاستهلاك اليومي للصوديوم :

ملعقة ملح صغيرة (6 غرام) تحتوي على 2.3 غرام (2300 ملغم) صوديوم



يرجى الانتباه - في الاستهلاك اليومي يكون 70% من مصدر الملح هو الطعام الذي نشتريه و 30% من المملحة (على الطاولة وفي الطبخ البيتي). لذلك - يجب الحرص على الشراء الحكيم للمنتجات الغذائية المغلفة من خلال قراءة ملصقات المنتج وتقليل استخدام المملحة. من أجل فحص كمية الصوديوم في منتج ما يجب العثور على جدول المكونات الغذائية على عبوة المنتج وفحص كمية الصوديوم التي تظهر بوحدات (ملغم) لكل 100 غرام من المنتج.



تعريفات متعلقة بمحتوى الصوديوم في الغذاء:

أغذية قليلة الصوديوم: تحتوي حتى 100 ملغم صوديوم في 100 غرام منتج.

أغذية مخففة الصوديوم: تحتوي حتى 1/4 كمية الصوديوم مقارنة بمنتج مشابه.

أغذية غنية بالصوديوم: تحتوي على 400 ملغم صوديوم وأكثر لكل 100 غرام منتج.

* ينصح بمقارنة كمية الملح بين الشركات المختلفة لنفس المنتج والاختيار بحكمة.

ينصح بتجنب:

- الأغذية الغنية بالصوديوم - التي تظهر عليها ملصقة حمراء "صوديوم بكميات مرتفعة" وتفضيل الأغذية قليلة الصوديوم.
- شراء الأغذية من محلات الأجهان/المخابز حيث لا يوجد علامة غذائية تشير إلى الصوديوم على الرزمة.
- بدائل الملح قليل الصوديوم (في حال وجود ميل لارتفاع البوتاسيوم في الدم)، لأنها غنية بالبوتاسيوم!
- الأغذية المصنّعة الغنية بالملح: النقانق أو البستراما، مشتقات النقانق، الكباب الجاهز، مسحوق الحساء، حساء سريع الذوبان، صلصات للسلطة ومن بينها صلصات جاهزة (صويا، تشيلي حلو، الكاتشاب، الخردل، المايونيز وما شابه)، أحادي الصوديوم الغلوتامات، السلطات الجاهزة/التي يتم شراؤها (الملفوف، الطحينة، الحمص، الفلفل المشوي...)، المعلبات بالملح (أو خيار بالخل)، المسليات، البوريكس أو معجنات مالحة أخرى، بيتزا، حبوب الصباح، السمك المملح، أغذية مدخنة/مكبوسة (الخضار، الأجهان، الأسماك واللحوم)، التونا بالزيت (يمكن شراء تونا بالماء أو تونا قليلة الملح من صنع ستاركيس)، المكسرات المحمصة بالملح، الأجهان المالحة الصفراء والسائحة، الزيتون.
- التوابل: الملح جميع الألوان والأنواع، ملح الثوم، ملح البصل، ملح الكرفس، خليط التوابل الذي قد يحتوي على ملح (مثلاً: خليط توابل الشوي).

لتحسين المذاق، يُنصح بإضافة:

- البهارات الطازجة، على سبيل المثال: الفلفل الأحمر (بابريكا)، الفلفل الأسود، القرفة، الكركم، الكمون، فلفل إفرنجي، بذور الخردل/الكزبرة، الفلفل الحار.
- أعشاب التوابل بكمية قليلة حسب توصية أخصائي/ة التغذية (قد تحتوي على كمية كبيرة من البوتاسيوم)، مثلاً: الكرفس، الشبت، الريحان، الأوريجانو، النعناع، الزعتر، إكليل الجبل (روزمارين)، البقدونس، الكزبرة.
- وغيرها: الثوم، زيت الزيتون، قشر الليمون، قشر البرتقال، البصل، الزنجبيل، الخل، الخل البلسمي، زيت السمسم.



البوتاسيوم

- البوتاسيوم (كالسيوم) هو معدن أساسي لنشاط الجسم، بالإضافة لأداء العضلات والأعصاب السليم.
- الكلية هي المسؤولة عن الحفاظ على مستواه السليم في الدم من خلال التخلص من الفائض عبر البول.
- لدى متلقي علاج غسيل الكلية تتضرر قدرة الكلية على التخلص منه عبر البول، ونتيجة لذلك وبسبب تناول أغذية غنية بالبوتاسيوم، يمكن نشوء فائض وارتفاع مستواه في الدم. وقد يؤدي هذا الأمر إلى المس بالأداء السليم للعضلات واضطرابات في ضربات القلب مما يشكل خطرا على الحياة.
- يمكن خفض مستواه في الدم بواسطة الحد من استهلاك الأغذية الغنية بالبوتاسيوم بواسطة حمية غذائية.
- الخضار والفواكه، منتجات الحليب السائلة، البقوليات والمكسرات هي مجموعات غذائية غنية جدا بالبوتاسيوم. نظرا لأهمية دمجها في برنامج الغذاء اليومي، مرفق قوائم وارشادات الاستهلاك الحكيمة.

العوامل المؤثرة على ارتفاع مستوى البوتاسيوم في الدم:

المسبب	الحل
الإمسك	الاهتمام بإخراج سليم
فرط سكر الدم (مستوى سكر مرتفع بالدم) لدى المصابين بالسكري	موازنة السكر بواسطة الغذاء والعلاج الدوائي
العلاج الدوائي	استشارة الطبيب /ة
غذاء غني بالبوتاسيوم	الطبخ بالماء، استهلاك أغذية قليلة البوتاسيوم

تعليمات لتقليل البوتاسيوم في الخضار والفواكه: التقشير والتقطيع لقطع صغيرة، الطبخ بالماء المغلي لمدة 10 دقائق وسكب الماء، النقع بماء جديد لمدة 4-6 ساعات بدرجة حرارة الغرفة وسكب الماء، وفي النهاية الطبخ/ الخبز/ الشوي وما شابه.

تعليمات لتقليل البوتاسيوم في البطاطا: التقشير، التقطيع لشرائح مستطيلة بسماك 1 سم كل منها، الطبخ بالماء المغلي لمدة 8 دقائق، سكب الماء ومن ثم النقع لمدة 6 ساعات في ماء جديد بدرجة حرارة الغرفة، وفقا للنسبة التالية: 100-300 غرام شرائح البطاطا في 1.5 لتر ماء. في نهاية النقع يمكن سكب الماء والخبز / الطبخ/ القلي / تناول القطع باردة (في السلطة).

تعليمات لتقليل البوتاسيوم والفوسفور في البقوليات:

حبوب الحمص الجافة	العدس الجاف	حبوب الحمص المعلبة	العدس المعلب	النقع
12 ساعة، 100 غرام في 1.5 لتر ماء	لا حاجة للنقع، فقط الغسل جيدا بالماء	30 دقيقة	4 دقائق	طبخ عادي
2.5 ساعات	100 غرام	15 دقيقة	100 غرام	
100 غرام	1.5 لتر ماء	100 غرام	1.5 لتر ماء	
3 لتر ماء	15 دقيقة	1.5 لتر ماء	-	الطبخ في طنجرة ضغط
40 دقيقة	100 غرام	-	-	
100 غرام	1.5 لتر ماء	-	-	

في الجدول 1 (مرفق) الأغذية الغنية بالبوتاسيوم المفضل تجنب استهلاكها.
 في الجدول 2 (مرفق) بدائل الخضار التي يمكن دمجها في برنامج غذاء قليل البوتاسيوم، عادة بين 2-3 وجبات في اليوم.
 في الجدول 3 (مرفق) بدائل الفواكه التي يمكن دمجها في برنامج غذاء قليل البوتاسيوم، عادة 2 وجبات في اليوم.
 يتم تحديد الكمية الشخصية باستشارة أخصائي/ة التغذية.
 يجب توزيع استهلاك الخضار والفواكه على مدار اليوم وعدم تناولها خلال وجبة واحدة فقط.

الجدول 1:

الفواكه والخضار الغنية جدا بالبوتاسيوم (أكثر من 200 ملغم بوتاسيوم للوجبة) يجب تجنبها

الخضار	الفواكه	أغذية مختلفة
خرشوف مطبوخ (الأرضي شوكي)	فاكهة الكاكا (أفرسمون)	الأفوكادو ذو القشرة السمكية
البامية الطازجة	الموز	البطاطا الحلوة
القرع الطويل (دلوريت) مشوي بالفرن	الجوافة	مسليات شيبس
القرع الطازج	الشمام	منتجات الحليب السائلة (حليب، لبن رائب، كريمة حامضة (شمينت)...)
عصير البندورة المُعلَّب	المانجا	الملح قليل الصوديوم
الشمندر الطازج والمطبوخ	بوملي	الكستناء
أوراق الشمندر المطبوخة	فاكهة البابايا	الشوكولاتة والكاكاو
الكالوراي	جوز الهند الطازج	البطاطا
صلصة البندورة المُعلَّبة	الرمان وعصير الرمان	
الشومر الطازج	التين	
جذر السلري الطازج	البرتقال	
جذر البقدونس		

* يمنع متلقو علاج غسيل الكلى من تناول الكرامبولا

الجدول 2:

الخضروات للدمج في برنامج غذاء قليل البوتاسيوم (2-3 وجبات يومية)

الخضار	حجم الوجبة
الأفوكادو	ملعقة كبيرة 1
الهليون (أسبراجوس) الطازج	3 وحدات متوسطة
الهليون (أسبراجوس) المطبوخ	4 وحدات متوسطة
الهليون (أسبراجوس) المُعلَّب	4 وحدات
البامية المجمدة المطبوخة	نصف كأس قطع
بصل جاف طازج أو مطبوخ	نصف وحدة متوسطة
بصل أخضر	جذر متوسط
البروكولي الطازج أو المجمد المطبوخ	نصف كأس قطع مفرومة
الجزر الصغير	10 وحدات مجمدة، 5 وحدات طازجة
الجزر المطبوخ	وحدة صغيرة
الخس المدور (الأمريكي)	100 غرام
الخس العربي	3 أوراق متوسطة
بادنجان مطبوخ	3 ملاعق كبيرة
ملفوف أحمر أو أبيض طازج أو مطبوخ	نصف كأس قطع مفرومة
ملفوف براعم	3 حبات
قرنبيط طازج أو مطبوخ أو مجمد	زهرة متوسطة (45 غرام)
كراث طازج أو مطبوخ	1 كأس مفروم
لفت طازج	وحدة متوسطة (60 غرام)
لفت مطبوخ	نصف كأس قطع مكعبات
خيار طازج مقشر أو مع قشرة	وحدة متوسطة
كرفس طازج/مطبوخ	كأس مفروم
بندورة شيري	5 وحدات
بندورة	نصف وحدة صغيرة
فطر طازج	2 وحدات (35 غرام)
فطر طازج مطبوخ	3 وحدات متوسطة (35 غرام)
فطر مُعلَّب	نصف كأس
فلفل حار	1 وحدة صغيرة
فلفل طازج/مطبوخ (جميع الألوان)	1 وحدة صغيرة
فجل طازج	وحدة كبيرة 50 غرام تقريبا
كوسا مطبوخة	وحدة صغيرة
فاصوليا خضراء طازجة / مطبوخة / مجمدة ومطبوخة	10 حبات (55 غرام)
فاصوليا صفراء مجمدة مطبوخة	10 حبات (60 غرام)
ذرة صفراء عرنوس مطبوخ	عرنوس صغير (85 غرام)
ذرة صفراء مجمدة أو معلبة	نصف كأس من الحبوب

الجدول 2 (تتمة):

البراعم، الأوراق والأعشاب للدمج في برنامج غذاء قليل البوتاسيوم

البراعم، الأوراق وأعشاب التوابل	حجم الوجبة
الريحان الطازج	5 أوراق
الكزبرة الطازجة	9 عروق
براعم الفلفا	كأس
براعم حبوب الصويا	كأس (70 غرام)
براعم الفجل	كأس
النعناع الطازج	10 ورقات
ورق العنب	ورقة واحدة
البقدونس الطازج	10 عروق
الكايل الطازج	1 كأس (20 غرام)
الكايل الطازج المطبوخ	نصف كأس (60 غرام)
الشبت الطازج	5 عروق

الجدول 3:

الفواكه للدمج في برنامج غذاء قليل البوتاسيوم (وجبتان 2 - يوميا)

الفواكه	حجم الوجبة
بطيخ	1 كوب
إجاص	1 وحدة
التوت الأزرق (أو خمنبوت) (غير المحلى) أو الطازج	نصف كأس
أناناس طازج أو مجفف (مع سكر)	شريحة واحدة (60 غرام)
أناناس معلب بالشراب	نصف كأس مكعبات، قطعة واحدة مع شراب
دراق معلب بالشراب	نصف وحدة
الخوخ الأملس / النكترينا	1 وحدة (100 غرام)
جريب فروت	نصف وحدة
كرز	10 حبات
سفرجل	1 وحدة مطبوخة
توت بري مجفف	كأس
ليمون طازج	1 متوسط
ليتشي	10 حبات
عصير حبة ليمون طازجة (معصور)	1 متوسط
مشمش	حبتان (70 غرام)
عنب	15 حبة
توت الشجر (العليق) (طازج)	نصف كأس (100 غرام)
بسيلورا	حبة صغيرة (20 غرام)
كلمنتينا	1 وحدة
البرقوق بالشراب	1 وحدة
برقوق مجفف شرائح طولية	1 وحدة
برقوق دائري طازج	1 وحدة
أكادنيا (أسكدنيا)	3 وحدات
الفراولة	5 وحدات
تمر	1 حبة 24 غرام
البرتقال	نصف وحدة
التفاح - مهروس	نصف كأس
التفاح	1 وحدة

أنواع الجوز - وجبة واحدة في اليوم، بموافقة أخصائي/ة التغذية

نوع الجوز	الكمية للوجبة
أنصاف جوز / كاشيو / فستق (فول سوداني) / لوز	10 حبات
أنصاف جوز البقان / الفستق الحليبي	20 حبة

الفوسفور

- الفوسفور هو معدن أساسي للجسم (هَام) بشكل رئيسي لبناء كتلة العظام وإنتاج الطاقة.
- عندما تعمل الكلى بشكل صحيح، يتم إخلاء فائض الفوسفور من خلال البول.
 - لدى متلقي علاج غسيل الكلى، تتضرر القدرة على التخلص منه.
 - نتيجة لذلك وبسبب تناول غذاء غني بالفوسفور ينتج فائض ويرتفع مستواه في الدم.
 - يسبب الأمر نشوء مرض في العظام ويمكنه المس بالقلب وبالأوعية الدموية.
 - يمكن خفض مستواه من خلال تقليل استهلاك الأغذية الغنية بالفوسفور وبمساعدة أدوية يتم تناولها أثناء الوجبة وتربط الفوسفور.

طريقة الإشارة الضوئية تعرض: التقسيم إلى 3 مجموعات غذائية حسب محتوى الفوسفور ونوعه

- **الأغذية الصناعية التي تحتوي على فوسفور غير عضوي بكمية كبيرة والتي تمتص بنسبة 100% من الجهاز الهضمي للدم**
تضر بالصحة ويجب تجنب استهلاكها
- على سبيل المثال: منتجات اللحوم المصنعة (مثلا الشاورما، النقانق والبستراما، الكباب، مشتقات النقانق...)، الوجبات المجمدة والمشروب المحلى (مثل الكوكا كولا).
- **تعتبر الأغذية من هذه المجموعة هامة كمصدر للبروتين من مصدر حيواني وتحتوي على فوسفور عضوي يتم امتصاصه بنسبة 80% من الجهاز الهضمي للدم**
يجب الاستهلاك وفقا لتعليمات أخصائي/ة تغذية
- على سبيل المثال: اللحوم، الدجاج، الأسماك، البيض، منتجات الحليب.
- **البروتين من مصدر نباتي**
هذه الأغذية مهمة لأنها مصدر جيد للألياف الغذائية، والفيتامينات، والمعادن
- على سبيل المثال: البقوليات، مشتقات الجوز، الحبوب الكاملة، الشوفان والطحينة.
- **لكن** - يجب الانتباه لكمية البوتاسيوم المرتفعة ومن الضروري استشارة أخصائي/ة تغذية قبل استهلاكها.

طريقة الطبخ لخفض كمية الفوسفور في الأغذية: نغلي بالماء وبعد الطبخ نسكب الماء.



أدوية لموازنة الفوسفور في الدم (رابطات الفوسفور):

- هنالك أهمية كبيرة لتناول الأدوية وفقا لتعليمات الطبيب/ة وفي التوقيت الموصى به نسبة للوجبة. يجب مُلاءمة الدواء بحسب ما يفضله متلقي العلاج.
- شكل تناول الدواء: كبسولة أو مسحوق.
 - طريقة تناول الدواء: البلع أو المضغ أو الإذابة في الماء أو ثنره على الطعام.
 - إذا ظهرت أعراض جانبية مثل عدم الراحة في الجهاز الهضمي، يجب إبلاغ الطبيب/ة.

أغذية غنية بالفوسفور - يجب تقليلها	أغذية لإدراجها في القائمة	
معجنات الدقيق الكامل (القمح الكامل/الجاودار (شيفون)/الحنطة(كوسمين)/التيف)، خبز النخالة الكاملة، الشوفان، الجرانولا، برنفلكس، الأرز الكامل، الحنطة السوداء، الكينوا، الشعير، البرغل، الفريكة	منتجات المخازن المصنوعة من الدقيق الأبيض (الخبز، أرغفة الخبز، لحميوت)، الأرز الأبيض، المعكرونة، الكسكس، دقيق الذرة، النشاء، السميد، بيجلة قليلة الصوديوم، شعيرية الأرز، شعيرية الفاصوليا، بسكويت كريكز قليل الصوديوم	الخبز والحبوب 
البقوليات الجافة / المعلبة / المجمدة ودون تحضير حسب الجدول (صفحة 7). الفاصوليا الجافة، البازلاء، الحمص، العدس، الفول، فاصولياء الماش (مهروسة) الشعير، إلخ. منتجات الصويا، الفلافل	البقوليات بعد التحضير وفقا لجدول التعليمات لتقليل البوتاسيوم والفوسفور في البقوليات (صفحة 7)	البقوليات 
حليب، شوكو، لبن سائل، رائب (جيل)، ريفيون، يوغورت، محليات الحليب (معدان)، كريمة حامضة (شمينت)، بوظة، حليب بودرة، إيشيل، جبنة صفراء، جبنة مثلية، أجبان مالحة	جبنة بيضاء للدهن، كوتج، ريكوتا، سيمفونيا، لبنة	الحليب ومشتقاته 
صفار البيضة، بيض الأسماك	بياض البيض	البيض 
الأعضاء الداخلية - الكبد، الطحال، المخ، الأمعاء والرئتين. اللحوم المصنعة، النقانق، البستراما، نخاع العظام.	الدجاج، الحبش، لحم البقر، لحم الخروف، أحشاء الدجاج (كوركوبانيم)، اللسان	اللحوم 
السردين، التونة بالزيت، الكاربون، السلمون، السلمون المرقط، الصول، الماكريل	سمك الإقطة، اللقز، تونا بالماء، سمك المشط، البوري، أميرة النيل، الدنيس، الدنيس البحري (لافراك)، القاروص، سمكة الطبل، الجمبري	الأسماك 
جميع أنواع البذور، السمسم، جوز الهند، زبدة الفول السوداني واللوز، مسليات خفيفة من الفول السوداني، حلوى السمسم/الفول السوداني/جوز الهند، المارزبان	أنواع مختلفة من الزيت، المرجرين، الزبدة، المايونيز، الطحينة المكسرات - إدراجها حسب الجدول (صفحة 11)	الدهون 
شوكولاتة، حلاوة، بوظة، كعك الجبن، نوجا، بودنغ سريع التحضير، معجون مشتقات الجوز	ملبس، ملابس الجلي، العسل، المربي، السكر، البسكويت، البفلة، بوظة شربات، الجيلي	الحلويات 
جميع أنواع الكولا تشمل الدايت، البيرة السوداء، مشروب البفاريا	الماء، الصودا، العصائر غير الطبيعية، المشروبات الغازية باستثناء الكولا	المشروبات 

تحديد الفوسفور المضاف في المنتجات الغذائية المغلفة:

كمية الفوسفور الموجودة في أغذية مختلفة لا تظهر على الغلاف في القائمة الغذائية، لكن يمكن تحديد منتج تمت إضافة الفوسفور له من خلال فحص قائمة المكونات: **إذا ظهرت كلمة فوسفات/فوسفورات، أو أحد أعداد E التالية:**

E101, E338, E1442, E1414, E1413, E1412, E1410, E541, E452, E451, E450, E343, E341, E340, E339

من المفضل قدر الإمكان، تجنّب استهلاك الأغذية المضاف إليها فوسفور مصنع.

الفيتامينات والمعادن

الفيتامينات والمعادن هي مواد أساسية لأداء الجسم السليم، ويتم الحصول عليها من الغذاء فقط. يعتبر متعالجو غسيل الكلى ضمن مجموعة الخطر لنقصها لعدة أسباب:

1. يقوم غسيل الكلى بتنظيف الدم من السموم غير المرغوب فيها، ولكن من المهم الذكر أنه أثناء العلاج هناك أيضًا فقدان للمكونات الأساسية مثل الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء (فيتامين C وفيتامينات B على سبيل المثال).
 2. يؤدي الفشل الكلوي إلى اضطرابات في إنتاج فيتامين D النشط ويضرّ بامتصاصه في الجهاز الهضمي.
 3. انخفاض استهلاك الأطعمة، مثل الفواكه والخضروات أو اللحوم، بسبب القيود الغذائية وقلة الشهية.
 4. اضطراب الامتصاص بسبب تناول الأدوية.
- للوقاية من النقص وعلاجه، يُنصح بتناول غذاء غني ومتنوع ومتوازن على النحو الموصى به من قبل أخصائية التغذية، والتي تقوم بملاءمة خطة شخصية لكل متلقي علاج.
- عندما يصعب توفير هذه المكونات من الطعام وحده، فمن الضروري تناول مكملات غذائية من فيتامينات أو معادن حسب الحالة الطبية وفحوصات الدم، على سبيل المثال: فيتامينات من مجموعة B (B₁, B₂, B₆, B₁₂، حمض الفوليك)، فيتامين C، الزنك، فيتامين E، سلفينيوم وكالسيوم.
- انتبهوا!** هناك فيتامينات ومعادن يمكن أن تسبب الضرر في حالة الإصابة بأمراض الكلى، مثل فيتامين A. من المهم جداً عدم تناول المكملات الغذائية ومتعدد الفيتامينات إلا بتوصية وموافقة الطاقم الطبي، بما في ذلك الأعشاب الطبية أو المكملات الغذائية التي تباع بدون وصفة طبية.

نفرومييل هو متعدد فيتامينات تم تطويره خصيصاً للمرضى الذين يعانون من فشل كلوي و متلقي علاج غسيل الكلى، من أجل منع نقص التغذية من الفيتامينات والمعادن.

يمكن تناول قرص واحد سهل البلع، والذي يحتوي على:

- مركب من فيتامينات B، يحتوي على حمض الفوليك وفيتامين B₁₂
- 1,000 وحدة دولية فيتامين D3
- 75 ملغم فيتامين C
- لا يحتوي على فيتامين A وفيتامين K



- علبه تحتوي على 60 قرصاً، تكفي الكمية للاستخدام لمدة شهرين
- كشير (متوافق مع الشريعة اليهودية) - تحت إشراف بداتس الطائفة المتدبنة (الحريدية)

الكرهويدرات (النشويات)

لمتلقي علاج غسيل الكلى المصابين بالسكري

يعتبر مرض السكري أحد الأسباب الرئيسية لحصول الفشل الكلوي العضال الذي يلزم علاج غسيل الكلى أو زرع الكلى. 50% من متلقي علاج غسيل الكلى هم مرضى سكري.

هنالك نوعان رئيسيان من السكري:

وصف السكري	العلاج الدوائي
النوع 1 مرض مناعي ذاتي يظهر على شكل هدم خلايا البنكرياس التي تنتج الإنسولين ولذلك يحصل نقص في هذا الهرمون في الجسم.	حقن الإنسولين
النوع 2 يتجلى مرض السكري الأكثر شيوعاً في الانخفاض التدريجي في إنتاج الأنسولين في الجسم. أي أن البنكرياس قادر على إنتاج الأنسولين بكمية أقل من المطلوب أو بدلاً من ذلك لا يستطيع الجسم استخدام الأنسولين بشكل صحيح.	أدوية (فموية أو بواسطة الحقن) أو حقن الإنسولين

أهداف علاج مرضى السكري:

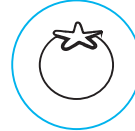
عند وجود سكري يجب الحرص على موازنة السكر من خلال:



العلاج الدوائي



النشاط البدني



التغذية

متلقو العلاج الذين يكون مستوى السكر في دمهم غير متوازن، يتواجدون ضمن مجموعة الخطر للإصابة بمضاعفات قصيرة المدى (انخفاض مستوى السكر، الحمض الكيتوني) وطويلة المدى (اعتلال الشبكية، اعتلال الأعصاب، أمراض في القدم، أمراض القلب والأوعية الدموية مثل التوبة القلبية، نقص التروية وقصور القلب).

يشمل العلاج فحوصات لتجنب هذه المضاعفات وإدارة عوامل الخطر لحدوث أمراض القلب والأوعية الدموية، مثل ارتفاع مستوى السكر، ارتفاع ضغط الدم، عسر شحميات الدم، السمنة المفرطة ونمط الحياة (التغذية، التدخين والنشاط البدني).

كيف نحافظ على توازن السكر في الدم؟

1. تحديد مستويات السكر الملائمة لكل شخص من قبل الطبيب/ة - السكر في الصوم (عند الاستيقاظ صباحاً)، قبل الوجبات وبعدها (ساعتين بعد بدء تناول الوجبة) وقيمة الهيموغلوبين الجليكوزيلاتي (HbA1c).
2. ملاءمة العلاج الدوائي لكل متلقي علاج بشكل شخصي من قبل الطبيب/ة - أقرص أو/وأياً حقن.
3. مراقبة مستويات السكر - من المهم متابعة قيم السكر خلال اليوم من أجل الوصول للهدف المطلوب. تتم المراقبة من قبل متلقي العلاج عن طريق جهاز قياس السكر (جلوكوميتر) أو جهاز قياس السكر المتواصل.
4. ملاءمة دقيقة للتغذية بشكل شخصي من قبل أخصائي/ة التغذية.
5. النشاط البدني - هنالك أهمية كبيرة للقيام بنشاط بدني ملاءم شخصياً لمتلقي العلاج من ناحية نوع النشاط المفضل، الشدة والوتيرة. وبالطبع بموافقة الطبيب/ة.



النشويات (الكربوهيدرات) هي أحد العناصر الغذائية التي تؤثر على زيادة نسبة السكر في الدم
إنها مصدر هام للطاقة للجسم ويجب استهلاكها بطريقة محسوبة.

تنقسم الكربوهيدرات إلى مجموعتين:

النشويات المعقدة	النشويات البسيطة
يوصى بزيادة استهلاكها في برنامج الغذاء اليومي	يوصى بالحد من استهلاكها في برنامج الغذاء اليومي
<ul style="list-style-type: none">• الخبز، السمون (لحمانيوت)، الكماج، أنجرة، دابو• الأرز، المعكرونة، الذرة، الفات، الكسكس، البرغل، الكينوا، الحنطة السوداء• البازلاء، حبوب الحمص، الفاصوليا الجافة، العدس، الفول، الشعير، حبوب الصويا• الشوفان، السميد	<ul style="list-style-type: none">• السكر (بني/أبيض)، العسل، دبس الخروب (سيلان)، مربى• المشروبات الحلوة - الغازية، عصائر الفاكهة الطبيعية• والعصائر غير الطبيعية، الحليب• البودينج بمذاقات (معدائيم) - الشوكولاتة/الفانيليا، نكهات الفاكهة• الكعك، البسكويت، البوظة، الوافل(حتى عندما يُكتب "بدون سكر مضاف")• سكر ديميرارا، جلوكوز، مالتوديكتستين، شراب الذرة، مركز العصير، الصبار• منتجات الحليب السائلة - حليب، إيشل، ريفيون، جيل

الفواكه - تحتوي على سكر بشكل طبيعي والكمية الموصى بها في اليوم يتم تحديدها مع أخصائي/ة التغذية، مع الأخذ بالاعتبار مستوى البوتاسيوم.

تعليمات غذائية:

بالنسبة لمتلقي علاج غسيل الكلى المصابين بالسكري تكون التعليمات مختلفة عن مرضى السكري بدون غسيل الكلى. بكل الأحوال يوصى باستشارة أخصائي/ة التغذية وبناء طبق متوازن يحتوي على جميع العناصر الغذائية: البروتين، الدهون، الكربوهيدرات والخضار.

راجع فصل موضوع البروتين (الزلايات).
في الغالب، لا يسبب البروتين ارتفاع مستوى السكر في الدم ولذلك من المهم استهلاك البروتين كجزء من التغذية المتوازنة عند وجود سكري وللحفاظ على حالة غذائية سليمة.
منتجات الحليب السائل - يمكن استهلاكها وفقا لتوصية أخصائية التغذية.



البروتين

الزيت أو الدهون لا يسبب ارتفاع مستوى السكر وإنما يساعد على موازنة السكر في الدم.
يجب الانتباه إلى أن الأغذية الغنية بالدهون تكون أحيانا غنية أيضا بالبوتاسيوم أو الفوسفور، مثل: أنواع الجوز، الأفوكادو وبذور الكتان. لذلك، من المفضل استخدام الطحينة، زيت الزيتون وزيت الكانولا كجزء من الوجبة.



الدهون

لدى مرضى السكري والذين لا يعانون من مرض في الكلى، التوصية هي الإكثار من استهلاك الخضار قليلة الكربوهيدرات والغنية بالألياف الغذائية التي تساعد على موازنة السكر في الدم، مضادات الأكسدة، الفيتامينات والمعادن.



الخضار

بالنسبة لمرضى غسيل الكلى الذين لديهم ميل إلى ارتفاع مستويات البوتاسيوم، يوصى بالحد من استهلاك الخضروات في القائمة اليومية والتركيز على الأنواع قليلة البوتاسيوم. قد يكون الحد من تناول الخضار على حساب استهلاك كمية أكبر من الكربوهيدرات في القائمة اليومية ويجب أن يؤخذ ذلك في الاعتبار كجزء من توازن السكر في الدم.

لدى مرضى السكري والذين لا يعانون من مرض في الكلى، التوصية هي الإكثار من استهلاك الكربوهيدرات المعقدة الغنية بالألياف الغذائية التي تساعد على موازنة السكر في الدم.

لدى متلقي علاج غسيل الكلى التوصية هي استهلاك الكربوهيدرات وفقا لتوصية أخصائي/ة التغذية.
من المهم معرفة أن أنواع الكربوهيدرات الغنية بالألياف الغذائية تحتوي أيضا على فوسفور وبوتاسيوم أكثر بالمقارنة مع الكربوهيدرات قليلة الألياف، مثلا: الخبز الأبيض بأنواعه منخفض أكثر بالألياف، الفوسفور والبوتاسيوم، مقارنة بالخبز من الدقيق الكامل (الجاودار (شيفون)/الحنطة (كوسمين)/ الدقيق الكامل). ويجب الأخذ بالاعتبار جرعة الاستهلاك الخاصة بالأغذية من أنواع مختلفة واستشارة أخصائي/ة تغذية بشكل شخصي.



النشويات

وصفات

- 18 سلطة لبننة مع باذنجان محمص وزعتر..... 
- 19 فطائر الجبنة والتفاح..... 
- 20 خبز الجبنة..... 
- 21 معجون/ سلطة الكوسا والبصل..... 
- 22 صينية برغل ولحمة..... 
- 23 كعكة دقيق الذرة..... 
- 24 صفيحة..... 
- 25 كعكة الفراولة والشوكولاتة البيضاء لعيد الفصح..... 
- 26 بينكوتا نبرو HP مع يوغورت وعسل..... 
- 27 فريش رول - أوراق أرز فيتنامية..... 
- 28 فطيرة المعكرونة وثلاث أجبان..... 
- 29 كرات اللحم والقرنبيط المخبوزة في صلصة الريحان..... 
- 30 فطائر قرنبيط مع مفاجأة..... 
- 31 كعكة شوكولاتة لذيذة..... 
- 32 كوكتيل نبرو HP..... 

سلطة لبننة مع باذنجان محمص وزعتر

المكونات (4 وجبات، 3 ملاعق للوجبة):

- 1 باذنجانة متوسطة طويلة، خفيفة نسبة لحجمها
- 2 أسنان ثوم مهروس
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 200 غرام لبننة بقر 5%
- ملعقة صغيرة من أوراق الزعتر الجاف مطحون أو خشن

تعليمات التحضير:

نقوم بثقب الباذنجان عدّة ثقوب ونحمسه على نار مشتعلة أو في الفرن على درجة حرارة عالية 200-250 درجة لمدة 20 دقيقة تقريباً، حتى يتحول لون القشرة إلى اللون الأسود ويصبح الجزء الداخلي من الباذنجان لينا. عندما ينضج الباذنجان، نفرغ داخله في مصفاة (يفضل من البلاستيك للحفاظ على بياض الباذنجان) تتركه يقطر في وعاء لمدة نصف ساعة.

نخلط الباذنجان مع الثوم المهروس والجبن وأوراق الزعتر. (نحتفظ بالقليل من أوراق الزعتر للتزيين). ننقل سلطة الباذنجان إلى طبق التقديم، ونسكب فوقها زيت الزيتون ونرش بعض أوراق الزعتر.

القيمة الغذائية لكل وجبة

104 سعرة حرارية، 3.25 غرام كربوهيدرات، 5 غرام بروتين، 7.5 غرام دهون، 87 ملغم فوسفور، 212 ملغم بوتاسيوم، 201 ملغم صوديوم.

ملائم لمرضى السكري



فطائر الجبنة والتفاح

المكونات (18 فطيرة متوسطة الحجم، 2-3 فطائر لكل وجبة)

تفاحتان لون أخضر، مقشرة ومقطعة لمكعبات صغيرة بحجم تقريبا 1 سم

1 مرطبان جبنة للخبز (كنعان داخل كيس 500 غرام) / 2 مرطبان ريكوتا 5% (250 غرام في المرطبان)

ملعقة كبيرة عصير ليمون

4 ملاعق كبيرة سكر أو 4 ملاعق كبيرة بديل للسكر "مثل السكر"

1 بيضة كاملة و 2 بياض البيض

5 ملاعق كبيرة دقيق أبيض

نصف ملعقة صغيرة مُسطحة من مسحوق الخبيز (بيكينج باودر)

3 ملاعق كبيرة زيت الكانولا للقلي



تعليمات التحضير:

نضع مكعبات التفاح في وعاء مقاوم للحرارة مع 2 ملاعق كبيرة ماء ونغطي الوعاء بصحن ملائم للميكرويف، ندخل إلى الميكرويف، لمدة 3 دقائق بشدة متوسطة، نصفي الماء ونبرد.

نخلط في وعاء باقي المواد المتبقية، نضيف مكعبات التفاح الباردة.

للتحضير في المقلاة:

نسخن 3 ملاعق كبيرة زيت في مقلاة ثقيلة، نصنع فطائر (ملعقة مليئة كبيرة من الخليط نصنع منها فطيرة)، نقلي من الجهتين حتى نحصل على لون ذهبي فاتح، نخرجها ونضعها مباشرة على ورق يمتص الزيت.

للتحضير بواسطة الخبز:

نسخن الفرن لحرارة 180 درجة، نضع في قالب ورقة زبدة، وندهنها بملعقة زيت أو نرشها برذاذ زيت. نصنع فطائر بواسطة ملعقة على قالب الخبيز، ندخله في فرن ساخن ونخبز حوالي 10-15 دقيقة، أو حتى تحمر الفطائر قليلا.

القيمة الغذائية للفطيرة مع جبنة كنعان، سكر، مقلية

91 سعرة حرارية، 8 غرام كربوهيدرات، 6.6 غرام بروتين، 3.5 غرام دهون، 61 ملغم فوسفور، 101 ملغم بوتاسيوم، 40 ملغم صوديوم.

القيمة الغذائية للفطيرة مع جبنة كنعان، محلّ صناعي، مقلية

81 سعرة حرارية، 5.5 غرام كربوهيدرات، 6.6 غرام بروتين، 3.5 غرام دهون، 61 ملغم فوسفور، 101 ملغم بوتاسيوم، 40 ملغم صوديوم.

القيمة الغذائية للفطيرة مع جبنة ريكوتا، سكر، مقلية

80 سعرة حرارية، 8 غرام كربوهيدرات، 3.6 غرام بروتين، 3.4 غرام دهون، 52 ملغم فوسفور، 53 ملغم بوتاسيوم، 70 ملغم صوديوم

القيمة الغذائية للفطيرة مع جبنة ريكوتا، محلّ صناعي مقلية

68 سعرة حرارية، 5.5 غرام كربوهيدرات، 3.6 غرام بروتين، 3.4 غرام دهون، 52 ملغم فوسفور، 53 ملغم بوتاسيوم، 70 ملغم صوديوم.

ملائم لمرضى السكري عند تحضيره بالمحلي الصناعي، كل 2-3 فطائر تكون بديلاً لشريحة خبز (من حيث كمية الكربوهيدرات)

خبز (لحمانيوت) الجبنة

المكونات (16 قطعة خبز صغيرة (لحمانيوت))

- 1 مرطبان جبنة بيضاء 5% 250 غرام (مفضل دون إضافة ملح)
- 1 مرطبان كوتج 5% 250 غرام
- 1 بيضة + 2 بياض البيض
- 3 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- 1 ملعقة كبيرة مليئة جبنة حارة مبروشة (برمزان/كشكوان/تال هعيمك)
- كأس دقيق أبيض
- نصف ملعقة صغيرة مسحوق الخبز (بيكينج باودر)
- نصف ملعقة صغيرة بابريكا - ليس إلزاميا
- ربع ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- ملعقة كبيرة قزحة للرش على الخبز

تعليمات التحضير:

نسخن الفرن لحرارة 180 درجة مئوية.
نخلط جميع المكونات حتى نحصل على خليط متجانس، إذا كان الخليط رطبا جدا يمكن إضافة ملعقة كبيرة أخرى من الدقيق.
نبلل اليدين بالقليل من الماء ونصنع 16-17 قطعة خبز (سمونة/لحمانيوت) صغيرة، نثر فوقها القليل من القزحة.
نرتب قطع الخبز في قالب مغطى بورق الزبدة، ونخبزها حوالي 15 دقيقة حتى يصبح لون قطع الخبز ذهبيا.

القيمة الغذائية لكل قطعة خبز (لحمانيوت):

85 سعرة حرارية، 6.8 غرام كربوهيدرات، 4.8 غرام بروتين، 4 غرام دهون، 64 ملغم فوسفور، 55 ملغم بوتاسيوم، 135 ملغم صوديوم

ملائم لمرضى السكري، تعتبر كل قطعتان (2) من الخبز بديلا لشريحة خبز (من حيث كمية الكربوهيدرات).



معجون (للدهن)/سلطة الكوسا والبصل

المكونات (8 وجبات، 4 ملاعق للوجبة):

- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون/كانولا
- 5 حبات كوسا صغيرة مقطعة لمكعبات متوسطة
- بصلتان كبيرتان مقطعات لمكعبات متوسطة
- 3 بيضات مسلوقات
- 3 بياض بيض من بيض مسلوق
- سن ثوم
- ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ربع ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- ربع ملعقة صغيرة ملح

طريقة التحضير:

نضع الزيت والبصل في مقلاة ثقيلة، ونقلبهما حتى يصبح البصل شفافاً. نضيف مكعبات الكوسا ونستمر في الطهي على البخار حتى يذبل البصل والكوسا قليلاً، ثم نرفعها عن النار ونتركها تبرد لمدة عشر دقائق تقريباً. ننقل باقي المكونات إلى محضر الطعام (البلندر) ونطحنها على مراحل حتى نحصل على القوام المطلوب - ليس مهروساً كثيراً، يمكن أيضاً هرسه بالشوكة أو أداة الهرس للحصول على قوام أكثر خشونة. يقدم مع رش زيت الزيتون فوق المعجون.

القيمة الغذائية لكل وجبة

75 سعرة حرارية، 5 غرام كربوهيدرات، 5.1 غرام بروتين، 3.6 غرام دهون، 68 ملغم فوسفور، 203 ملغم بوتاسيوم، 125 ملغم صوديوم.

ملائم لمرضى السكري



صينية برغل ولحمة



المكونات (10 وجبات)

لأرضية البرغل:

- 1 كأس برغل متوسط/ناعم
- كأسان ماء
- 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- 4 ملاعق كبيرة دقيق أبيض
- فلفل أسود حسب الرغبة

تعليمات التحضير:

نقع البرغل في الماء لمدة خمس عشرة دقيقة، ثم نصف الماء المتبقي ونضيف إليه باقي المكونات. لتحضير العجين، تُفرد العجينة على قالب قطره 24، أو على قالب بايركس مقاس 20*25 ونضعه جانباً.

لحشوة اللحم:

- 2 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- 1 بصلة كبيرة مفرومة ناعم
- 2 أسنان ثوم مهروس
- القليل من الفلفل الحار - حسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة سماق - ليس إلزامياً
- ملعقة صغيرة من أوراق الزعتر الجاف 700 غرام لحم بقري قليل الدهن (شائل/كتف/ذراع) أو حبش أو نصف من كل نوع

تعليمات التحضير:

نسخن الفرن لحرارة 180 درجة مئوية. نقلي البصل المفروم بزيت زيتون بمقلاة ثقيلة، حتى يصبح لون البصل شفافاً. نضيف الثوم المهروس، أوراق الزعتر والفلفل الحار لمن يحب وتتركه على النار دقيقة تقريباً. نضيف اللحمه ونفتتها بواسطة ملعقة خشبية، مع التقليب على نار عالية، نطهو لمدة 5 دقائق تقريباً حتى يتغير لون اللحمه، نضيف جميع التوابل ونستمر بالطهي حوالي 3 دقائق إضافية. نترك الخليط يبرد قليلاً ونفرده فوق البرغل. ندخل القالب إلى فرن تم تسخينه مسبقاً، نخبز حوالي 20 دقيقة.

للتغطية بالطحينة:

- 1/3 كأس طحينه خام (4 ملاعق كبيرة)
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1/2 كأس ماء
- عصير من حبتي ليمون متوسطتين
- نصف ملعقة صغيرة سماق - ليس إلزامياً
- نخلط جميع مكونات التغطية، نخرج الفطيرة من الفرن، ثم نسكب خليط التغطية، ثم ندخلها مرة أخرى إلى الفرن لمدة 15 دقيقة أخرى للخبز.

القيمة الغذائية لكل وجبة

350 سعرة حرارية، 14 غرام كربوهيدرات، 14 غرام بروتين، 26 غرام دهون، 160 ملغم فوسفور، 250 ملغم بوتاسيوم، 220 ملغم صوديوم.

ملائم لمرضى السكري، كل وجبة تعتبر بديلاً لشريحة خبز (من حيث كمية الكربوهيدرات).

كعكة دقيق الذرة

المكونات (20 وجبة)

لقالب زجاجي متوسط الحجم أو قالبين إنجليش كيك

1 كأس دقيق الذرة

1/2 نصف كأس من السكر (أو نصف كأس من المُحلي "مثل السكر")

1 كأس دقيق ذاتي الاختمار

3 مرطبات جينة بيضاء 5% (750 غرام)، مفضل اختيار جينة دون إضافة ملح

1 مرطبان إيشل/لبن أو يوغورت 3% (200 ملل)

بيضتان + 2 بياض البيض

1 ملعقة صغيرة مستخلص الفانيليا

تعليمات التحضير:

نخلط المكونات الجافة على حدة والمكونات الرطبة كل على حدة، نجمعهما ونخلطها حتى يصبح الخليط متجانسًا.

إذا كانت هنالك إمكانية - يُنصح بترك الخليط ليترتاح نصف ساعة في الثلاجة قبل إدخاله للفرن، ولكن هذا اختياري.

نسكب الخليط في قالب مع زيت أو مغطى بورق الزبدة، ونخبز في فرن تم تسخينه مسبقًا لحرارة 180 درجة حوالي 40 دقيقة، أو حتى يخرج عود الأسنان الذي أدخلناه إلى الكعكة مع فتات رطبة، لا نخبزوا أكثر من اللازم.

القيمة الغذائية لكل وجبة (مع سكر)

109 سعرة حرارية، 14 غرام كربوهيدرات، 6.3 غرام بروتين، 3 غرام دهون، 87 ملغم فوسفور، 100 ملغم بوتاسيوم، 155 ملغم صوديوم.

القيمة الغذائية لكل وجبة (مع محلّ اصطناعي)

96 سعرة حرارية، 10 غرام كربوهيدرات، 6.3 غرام بروتين، 3 غرام دهون، 87 ملغم فوسفور، 100 ملغم بوتاسيوم، 155 ملغم صوديوم.

ملائم لمرضى السكري تعتبر كل وجبة محضرة بالسكر بديلًا لشريحة خبز، وكل وجبة محضرة بمحلّ صناعي بديلًا لثلاثي شريحة الخبز من حيث الكربوهيدرات.

ملاحظة: عند تحضيرها بالجبين بدون إضافة ملح، فإن كل وجبة تحتوي على 103 ملغم فقط من الصوديوم!



صفيحة

المكونات وتعليمات التحضير (18 قطعة متوسطة)

العجينة:



ربع ملعقة صغيرة ملح
2 بياض بيض (بيضان كبيرتان)
نصف كأس ماء فاتر

330 غرام دقيق أبيض (كأسين وثلث)
ملعقة صغيرة ممتلئة خميرة جافة (12 غرام)
50 غرام زيت زيتون (1/4 كأس)
1 ملعقة كبيرة سكر - اختياري - يساعد على نفخ العجينة

تعليمات التحضير:

نضع جميع المكونات ما عدا الملح في وعاء، نقوم بعجنها، إذا كانت العجينة جافة جداً نضيف القليل من الماء (ملعقتين كبيرتين أخريين). عندما تبدأ العجينة بالتشكل، نضيف الملح، ونستمر في العجن لمدة 5 دقائق على الأقل للحصول على عجينة ناعمة ولينة. من الممكن والمفضل العجن في خلط الطعام بالأداة الملائمة للعجن.

ننقل العجينة إلى وعاء مدهون بالزيت، ثم نغطي الوعاء بنايلون لاصق أو منشفة مبللة، ونتركها لتختمر لمدة ساعتين على الأقل، في درجة حرارة الغرفة. يمكنك أيضاً تركها طوال الليل في الثلاجة.

الحشوة:

500 غرام من لحم البقر المطحون بدون دهون (كتف/ذراع/شاتل/فايسبراتن) أو 500 غرام من لحم الحبش المطحون أو نصف ونصف

حبة باذنجان صغيرة مقطعة إلى مكعبات صغيرة - اختياري
1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
1 بصلة كبيرة مفرومة ناعم
ملعقة صغيرة كمون
نصف ملعقة صغيرة كاري
نصف ملعقة صغيرة كركم
ملعقة صغيرة سماق (اختياري)
فلفل أسود حسب الرغبة

تعليمات التحضير:

إذا اخترنا إضافة مكعبات الباذنجان إلى الحشوة، نخلط مكعبات الباذنجان مع ملعقة كبيرة من الزيت وملعقة كبيرة من الماء ونضعها في قالب في الفرن. نُخبز المكعبات على نار عالية (200 درجة) لمدة 10 دقائق تقريباً، أو حتى ينضج الباذنجان ويصبح ذهبي اللون قليلاً.

نقلب البصل في ملعقة كبيرة من الزيت وملعقة كبيرة من الماء، حتى يبدأ بالتحول إلى اللون الذهبي، ثم يُضاف اللحم ويُفتت مع التقليب باستخدام ملعقة خشبية. عندما يتغير لون اللحم بالكامل (بعد حوالي 5 دقائق من القلي)، نضيف البهارات ونطهي لمدة 5 دقائق أخرى. نطفئ النار ونبرد الحشوة نخلط اللحم مع مكعبات الباذنجان الجاهزة.

الصفحة:

تعليمات التحضير:

نفرد العجينة لسماك حوالي نصف سم، نقطع دوائر قطرها حوالي 15 سم بواسطة صحن للحساء، نضع ملعقة من الحشوة في وسط الدائرة ونغلقها على شكل مثلث مغلق.

يمكن أيضاً صنع معجنات مفتوحة - نضع ملعقة من الحشوة على العجين الدائري ونخبزها بهذا الشكل.

عندما تصبح المعجنات جاهزة، نغطي القالب بمنشفة ونتركها لتختمر لمدة ساعة أخرى.

نسخن الفرن إلى 180 درجة ونخبز المعجنات لمدة 25 دقيقة تقريباً، أو حتى تصبح المعجنات بنية اللون وتفوح رائحتها.

القيمة الغذائية للفطيرة (مع باذنجان)

180 سعرة حرارية، 15 غرام كربوهيدرات، 8 غرام بروتين، 9 غرام دهون، 77 ملغم فوسفور، 150 ملغم بوتاسيوم، 89 ملغم صوديوم.

ملائم لمرضى السكري، كل فطيرة تعتبر بديلاً لشريحة خبز (من حيث كمية الكربوهيدرات).

كعكة الفراولة والشوكولاتة البيضاء لعيد الفصح

المكونات (لصينية قطرها 28 سم أو قالب إنجليش كيك مستطيل - 16 قطعة)

3 بيضات + 3 بياض البيض

رشة ملح

3/4 كأس سكر (أو ربع كأس سكر لخفق البياض، ونصف كأس محلي "مثل السكر")

200 غرام نشاء بطاطا (من المهم جدا شراء نشاء بطاطا وليس دقيق البطاطا.

يظهر شرح عن الفرق وكيف نختار بشكل صحيح في الوصفة لاحقا)

القليل من برش حبة ليمون أو برتقالة

كأس فراولة أو توت بري مجمد تمت إذابته

1/3 كأس رقائق الشوكولاتة (شيبس) البيضاء - اختياري



تعليمات التحضير:

نسخن الفرن لحرارة 180 درجة مئوية.

نفصل البيض إلى بياض وصفار.

في وعاء الخلاط، نخفق بياض 6 بيضات حتى يصبح رغويًا، ثم نضيف نصف كوب من السكر تدريجيًا (أو ربع كوب سكر لأولئك الذين يستخدمون المحليات الصناعية). نستمر في الخفق بسرعة متوسطة إلى عالية حتى تتشكل رغوة صلبة ولامعة، لمدة 3-4 دقائق تقريبًا. نقلل الرغوة إلى وعاء آخر ونضيف صفار البيض والسكر المتبقي (أو المحلي) إلى وعاء خلاط الطعام، ونخفق حتى يصبح الخليط خفيفًا لمدة 3 دقائق تقريبًا.

نضيف نشاء البطاطا إلى خليط صفار البيض ونقلب بلطف. نضيف رغوة بياض البيض والفواكه والشوكولاتة إلى الوعاء، ثم نقوم بالتقليب بلطف لتكوين خليط متجانس. ننقله إلى صينية مدهونة بالزيت وندخله إلى الفرن لمدة 40 دقيقة، أو حتى ندخل عود أسنان في وسط الكعكة ويخرج نظيفًا أو به فتات رطبة.

القيمة الغذائية لكل وجبة (مع سكر)

114 سعرة حرارية، 21.5 غرام كربوهيدرات، 2.4 غرام بروتين، 2.1 غرام دهون، 31 ملغم فوسفور، 48 ملغم بوتاسيوم، 54 ملغم صوديوم.

القيمة الغذائية لكل وجبة (مع محلّ اصطناعي وربع كأس سكر)

93 سعرة حرارية، 16 غرام كربوهيدرات، 3.6 غرام بروتين، 2.1 غرام دهون، 31 ملغم فوسفور، 48 ملغم بوتاسيوم، 54 ملغم صوديوم.

لمرضى السكري:

ملائم لمرضى السكري، كل وجبة تعتبر بديلا لشريحة ونصف خبز (من حيث كمية الكربوهيدرات).

كل وجبة مع محلّ صناعي تعتبر بديلا لشريحة خبز (من حيث كمية الكربوهيدرات).

هام! من المهم جدا شراء نشاء بطاطا وليس دقيق البطاطا. في بعض الأحيان تحصل بليلة في الأسماء، لذا لزيادة الضمان، يوصى بالتحقق من كمية البروتين الموجودة في 100 غرام من المنتج: حتى 1 لكل غرام 100 غرام - هذا هو نشاء البطاطا (موصى به)، 5-8 غرام من البروتين في 100 غرام: هذا هو دقيق البطاطا، ولا ينصح باستخدامه من قبل الأشخاص الذين يتلقون العلاج بغسيل الكلى بسبب محتواه العالي من البوتاسيوم.

بينكوتا نبرو HP* مع يوغورت وعسل



المكونات (6 وجبات)

- 1/2 كوب كريمة طبخ 15% (100 مل)
- 1 فنيئة نبرو HP (أو 200 مل كريمة طبخ 15%)
- ملعقتان صغيرتان جيلاتين
- 1 مرطبان يوغورت 3% (200 غرام)
- 180 مل ماء

ملعقة كبيرة جبنه بيضاء 5%
100 غرام عسل (1/3 كأس) أو 1/3 كأس "مثل السكر".
إذا استخدمنا نبرو HP – 2 ملاعق عسل كبيرة فقط.

صلصة الفراولة:

نصف سلة فراولة (15 حبة تقريبا) مغسولة، بدون القمع
ملعقة كبيرة مليئة سكر أو ملعقة كبيرة محلّ صناعي
عصير من ليمونة واحدة

طريقة التحضير:

نسكب الكريمة ونبرو HP داخل طنجرة صغيرة ونرش فوقها بودرة الجيلاتين بدون تحريك، حتى تُمتص في الخليط.
نضع الخليط على النار لعدة دقائق حتى يبدأ الغليان - **من المهم ألا يغلي!**
نخلط المكونات جيدا ونضيف العسل إلى خليط الكريمة ثم اليوغورت والماء والجبنه.
نخلط المكونات ونسكبها في 6 أطباق شخصية، ونضعها في الثلاجة لمدة 5 ساعات على الأقل.

لتحضير الصلصة:

نطحن الفراولة مع السكر وعصير الليمون في الخلاط حتى تتشكل صلصة ناعمة.
يقدم كل طبق مع ملعقة كبيرة من الصلصة.

القيمة الغذائية لكل وجبة (مع كريمة، عسل وسكر)

190 سعرة حرارية، 23.5 غرام كربوهيدرات، 5 غرام بروتين، 9 غرام دهون، 99 ملغم فوسفور، 193 ملغم بوتاسيوم، 54 ملغم صوديوم.

القيمة الغذائية لكل وجبة (مع كريمة ومحلّ)

134 سعرة حرارية، 10 غرام كربوهيدرات، 5 غرام بروتين، 9 غرام دهون، 99 ملغم فوسفور، 193 ملغم بوتاسيوم، 54 ملغم صوديوم.

القيمة الغذائية لكل وجبة (مع نبرو HP، 2 عسل وسكر)

167 سعرة حرارية، 17.5 غرام كربوهيدرات، 7.1 غرام بروتين، 8.2 غرام دهون، 99 ملغم فوسفور، 183 ملغم بوتاسيوم، 66 ملغم صوديوم.

القيمة الغذائية لكل وجبة (مع نبرو HP ومحلّ)

150 سعرة حرارية، 11.8 غرام كربوهيدرات، 7.1 غرام بروتين، 8.2 غرام دهون، 99 ملغم فوسفور، 183 ملغم بوتاسيوم، 66 ملغم صوديوم.

ملائم لمرضى السكري، يوصى التحضير مع محلّ صناعي.

عند التحضير مع كريمة، كل وجبة تعتبر بديلا لثلاث شريحة خبز (من حيث كمية الكربوهيدرات).
عند التحضير مع HP كل وجبة تعتبر بديلا لشريحة خبز (من حيث كمية الكربوهيدرات).

* نبرو HP – مع توصية وإشراف طبيب أو أخصائي تغذية

فريش رول - أوراق أرز فيتنامية طريقة منعشة لتناول الخضار بنكهة آسيوية

اللفائف (رولات):

المكونات (6 وجبات، 2 لفائف للشخص):

12 ورقة أرز

1 خياره مقطعة لشرائح طويلة (عيدان) رفيعة

1 جزرة مقشرة ومقطعة لعيدان رفيعة

1/3 ملفوف صغير مقطع شرائح رفيعة

كأسان براعم

12 ورقة نعناع

12 ورقة ريحان مغسولة



تعليمات التحضير:

نحضر وعاء أوسع من أوراق الأرز، مملوء بالماء، ونقوم بإعداد جميع الخضار المقطعة في أوعية بحيث يكون مريح تعبئة الأوراق. نغمس ورقة من الأرز في الماء لمدة 3 ثوانٍ، حتى تصبح طرية قليلاً، ثم نفردها على سطح عمل نظيف - يوصى باستخدام لوح تقطيع نظيف. نضع ورقة ريحان وورقة نعناع في وسط ورقة الأرز ونملؤها بمجموعة متنوعة من الخضار، نطوي الورقة مثل لفافة الإرجول أو مثل الظرف ونضعها في طبق التقديم.

الصلصة:

المكونات

2 ملعقة صغيرة زنجبيل مبشور / 2 مكعب زنجبيل مجمد

4 فصوص ثوم مهروسة

2 ملعقة كبيرة عسل أو محلّ صناعي (سائل أو مسحوق، يعادل من حيث الحلاوة التعليمات الموجودة على العبوة)

نصف كأس عصير ليمون

2 ملاعق كبيرة زيت السمسم

تعليمات التحضير:

نخلط مكونات الصلصة جيداً وتقدم مع الفريش رول للتغميس.

القيمة الغذائية لكل رول (لفافة)

22 سعرة حرارية، 3.75 غرام كربوهيدرات (2 غرام لمن يحسب النشويات)، 1 غرام بروتين، 0 غرام دهون، 18 ملغم فوسفور، 67 ملغم بوتاسيوم، 42 ملغم صوديوم.

القيمة الغذائية لكل وجبة تقديم - 2 لفائف (رولات) مع صلصة العسل

95 سعرة حرارية، 13 غرام كربوهيدرات، 2 غرام بروتين، 3 غرام دهون، 40 ملغم فوسفور، 172 ملغم بوتاسيوم، 85 ملغم صوديوم.

القيمة الغذائية لكل وجبة تقديم - 2 لفائف (رولات) مع محلّ صناعي

84 سعرة حرارية، 10.3 غرام كربوهيدرات (6.8 غرام لمن يسحب النشويات)، 2 غرام بروتين، 3 غرام دهون، 40 ملغم فوسفور، 172 ملغم بوتاسيوم، 85 ملغم صوديوم.

في حساب هذه الوجبة/القطعة، الملائمة لمرضى السكري، تم طرح كمية الكربوهيدرات الموجودة في الخضار من إجمالي الكربوهيدرات (للأشخاص الذين يحسبون الكربوهيدرات). بهذه الطريقة، تكون كل وجبة مكونة من قطعتين من اللفائف مع صلصة أساسها محلّ صناعي بدلاً عن نصف شريحة خبز فقط من حيث كمية الكربوهيدرات.

فطائر قرنييط مع مفاجأة من ملكة المطبخ يونيت تسوكرمان

المكونات:

- 1 كغم قرنييط مجمد مطبوخ
- 2 بيض
- 1 كأس فتات الخبز
- 200 غرام موزريلا مبروشة
- فلفل، جوزة الطيب

طريقة التحضير:

نطبخ القرنييط حتى يستوي تماما.
نصفيه، نهرسه ونصفيه جيدا مرة أخرى.
نضيف داخل وعاء القرنييط والتوابل، بيض وكأس من فتات الخبز.
الإمكانية 1: نأخذ قطع من الخلطة ونحضر منها فطائر.
الإمكانية 2 والمفاجئة: نحضر فطائر محشوة بالموزاريلا.
* يمكن القلي بزيت عميق أو الخبز بالفرن. عند الخبز بالفرن - يجب رش زيت حول الفطائر.



كعكة شوكولاتة لذيذة

كعكة الشوكولاتة الرائعة من أوريپيا، معهد أفيك لغسيل الكلى رمات غان

المكونات:

- 150 غرام زبدة مذابة
- 1 كأس سكر (لمرضى السكري 3 ملاعق دايت تيب)
- 2 بيض
- 1 كريمة حلوة
- 1 كريمة حامضة (شمينت)
- 1 قنينة نبرو HP
- 1 ¼ كأس دقيق أبيض
- 1 ملعقة صغيرة مسحوق الخبز (بيكينج باودر)
- ½ ملعقة صغيرة صودا للشرب
- ½ كأس كاكاو



طريقة التحضير:

- نسخن الفرن لدرجة حرارة 170°C
- وعاء 1: نخلط المكونات الرطبة
- وعاء 2: نخلط المكونات الجافة
- نضيف محتوى الوعاء 2 تدريجياً إلى الوعاء 1 ونخلط حتى نحصل على خليط متجانس.
- نسكب الخليط في قالب إنجليش كيك (مستطيل).
- ندخله للفرن لمدة 30-40 دقيقة (يتعلق بالفرن).

للتغليف الخارجي: (ليس إلزامياً)

- بمقلاة على النار نذيب 100 غرام شوكولاتة داكنة (لمرضى السكري يمكن استخدام شوكولاتة بدون سكر).
- بعد ذوبان الشوكولاتة، نطفئ النار.
- نضيف الكريمة الحلوة ونسكب المزيج على الكعكة.
- * يمكن رش القليل من جوز الهند وإضافة الفراولة بدلا من تغطيتها بالشوكولاتة

كوكتيل نبرو HP*

نوع المذاقات من خلال إضافة مكونات مختلفة لثينة واحدة من نبرو HP:

طعم القهوة: 1-2 ملاعق صغيرة قهوة سريعة الذوبان (نسكافيه) (يمكن إضافة سكر الفانيليا أو لمرضى السكري محلّ اصطناعي).

طعم الحلاوة: 1-2 ملاعق صغيرة طحينية خام.

طعم التفاح والقرفة: مهروس التفاح و 1-2 ملاعق صغيرة قرفة مطحونة.

طعم الفواكه: كأس توت بري وخلطها معا في الخلاط الكهربائي.

الخض/الخلط جيدا والشرب بمتعة!

*نبرو HP مع توصية وإشراف طبيب أو أخصائي تغذية



جمعية تعزيز وحماية حقوق مرضى الكلى

تأسست "جمعية تعزيز وحماية حقوق مرضى الكلى" عام 1999 بمبادرة من مجموعة من متلقي العلاج لتكون هيئة مستقلة وقوية تمثل جميع المرضى وعائلاتهم في مجالات الرعاية الطبية والاجتماعية أيضًا. تعمل الجمعية حاليًا على ثلاثة مستويات متكاملة:

1. توفير الاستجابة والحلول الشخصية لطلبات المساعدة من متلقي العلاج الذين يتواجدون في مراحل مختلفة من المرض - ما قبل غسيل الكلى، مرحلة غسيل الكلى وزراعة الكلى، بما في ذلك:

- تشغيل مركز هاتفي لاستفسارات متلقي العلاج - استشارات، مساعدة ومرافقة شخصية لأي مريض أو متلقي زرع الكلى يتقدم بطلب توضيح أو طلب المساعدة في استخلاص حقوقه لدى التأمين الوطني، صناديق المرضى، وزارة الصحة، ضريبة الدخل، السلطات المحلية، إلخ.
- مرافقة ذوي المتبرعين بالكلى لأقاربهم منذ بداية الإجراء وحتى نهايته

2. المبادرة لنشاطات توعية بين متلقي العلاج حول مواضيع مختلفة مثل التغذية الحكيمة، موازنة الفوسفور، النشاط البدني، الاستجابة للعلاج الدوائي، الجنس، صحة البشرة الزرع من الحيوانات والحقوق الاجتماعية. وذلك من أجل توفير المعرفة لمتلقي العلاج والقدرة على إدارة مرضهم بالطريقة المثلى. بالإضافة إلى ذلك، تقوم الجمعية بالمبادرة وتمويل مشاريع فريدة من نوعها للمرضى مثل البيلاتس والحرف اليدوية التي يتم تنفيذها في المعاهد أثناء علاجات غسيل الكلى، رحلات في جميع أنحاء البلاد وأنشطة اجتماعية.

3. النشاط على الساحة العامة وبين صناع القرار في نظام الرعاية الصحية، في محاولة لتعزيز أهداف الجمعية، تعزيز الطب الوقائي والبدء في العلاج المبكر، تشجيع التبرع بالكلى من متبرع حي، النضال من أجل حق الاختيار للمرضى لاختيار مكان العلاج، العمل على إضافة الأدوية الأساسية لمرضى غسيل الكلى والأشخاص الذين خضعوا لزرع الكلى إلى سلة الأدوية

العضوية في الجمعية والحصول على الخدمات مجانية، ندعوكم للانضمام إلينا.

زوروا موقع الإنترنت الخاص بنا: www.inkf.org.il وصفحة الفيسبوك

أرقام الهواتف: 02-6730315، 03-9341499، 052-3820433

رقم الهاتف لتوجهات متلقي العلاج: 050-8989398

إصدار 2024

الهيئة التنفيذية لتسيير
القنوات المدمجة
في المجتمع العربي
مטה יישום
תכנית הבריאות
חברת ערבית



INKF
جمعية تعزيز
وحماية حقوق مرضى الكلى



משרד
הבריאות
מינהל בריאות
עמית