



التغذية الواعية

كُتَيْب إرشادي للمرضى
المصابين بالفشل الكلوي المزمن

تحية طيبة للمرضى وعائلاتهم.

قصور الكلى المزمن مرض يتطور تدريجيًا ويمر بعدة مراحل، قد تصل في الحالات المتقدمة إلى الحاجة لزراعة كلى أو علاجات غسيل الكلى.

إلى جانب المتابعة الطبية، تلعب التغذية دورًا مهمًا في إبطاء تقدم المرض، الحفاظ على جودة الحياة، إطالة العمر، ودعم نجاح العلاج على المدى القريب والبعيد.

تختلف التوصيات الغذائية حسب مرحلة المرض: قبل الغسيل، أثناء الغسيل الدموي أو البريتوني، وما بعد زراعة الكلى. بناءً على ذلك، تعمل الجمعية مع مختلف الفئات وبطرق متعددة لزيادة الوعي بأهمية التغذية، تعزيز المعرفة وتقديم أدوات عملية تساعد كل مريض على الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن يناسب حالته.

تتم أنشطة التوعية التي نقوم بها حول موضوع التغذية بشكل مستمر ومن خلال عدة قنوات في الوقت نفسه:

- نقدّم معلومات متنوعة يتم تحديثها باستمرار على موقع الجمعية وصفحتنا على فيسبوك. يمكنكم العثور على معلومات عامة، نصائح، وصفات وغيرها، مع التركيز على توصيات مناسبة لكل من أوقات الأعياد وروتين الحياة اليومية، من خلال الروابط التالية:

الصفحة الرئيسية للجمعية على الإنترنت: www.inkf.org.il

INKF - الجمعية لتعزيز وحماية حقوق مرضى الكلى.

INKF - المجموعة الرسمية للجمعية لتعزيز وحماية حقوق مرضى الكلى.

- التوعية في موضوع التغذية تتم ضمن مؤتمرات المرضى التي تنظمها الجمعية في مختلف أنحاء البلاد،
- وإقامة أنشطة مخصصة في المراكز والعيادات لتعزيز اطلاع المرضى على الأطعمة المخصصة لهم.

يأتي هذا الكتيب كنتاج إضافي من جهودنا المستمرة لتحسين التغذية والصحة العامة لمرضى الكلى،

وانني على ثقة بأنكم ستحدون فيه فائدة ومعلومات قيمة.

كما اتوجه بالشكر الحزيل لغال هيرشكوفيتز، أخصائية التغذية في الجمعية، على تفرغها الكبير وجهودها المتواصلة في خدمة المرضى.

مع أطيب الأمنيات بوجبات شهية ودوام الصحة والعافية،

آفي إبراهيم، رئيس الجمعية لتعزيز وحماية حقوق مرضى الكلى

تم إعداد هذا الكتيب برعاية شركتي أبوت وتركفارم،
من خلال دعم مستقل

Abbott

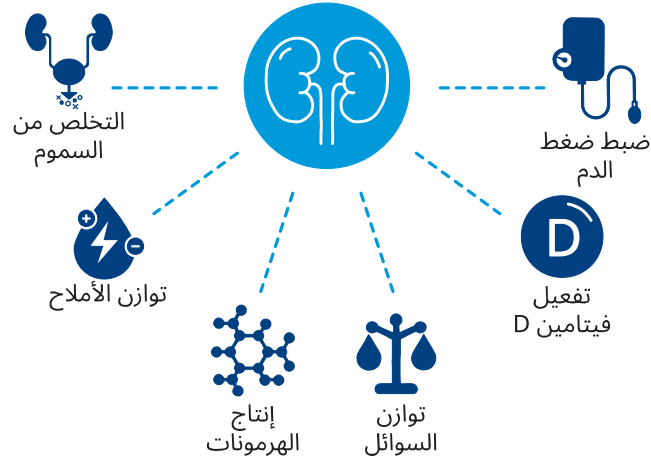
TRUPHARM

يعتبر هذا الكتيب ملكًا حصريًا للجمعية، ويمنع تصويره أو إعادة نشره بأي شكل دون الحصول على إذن

المقدمة

المرضى وأبناء عائلتهم الأعزاء،

في هذا الكتيب يمكنكم الاطلاع على معلومات حول التغذية الموصى بها لمرضى قصور الكلى **من دون غسيل كلّي**.
أما إعداد برنامج غذائي يومي شخصي والإحابة عن الأسئلة الخاصة فيتم خلال لقاءات فردية مع أخصائية التغذية في العيادة، سواء في إطار عام (صندوق المرضى والمستشفى) أو إطار خاص.
الكلّي السليمة تعمل على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام السبت والأعياد، في الحياة الروتينية والإحازات. أما عند قصور الكلى، فيحدث خلل في عملها الطبيعي، ما يؤدي إلى اضطراب في توازن السوائل في الجسم، اختلال في نتائج فحوصات الدم والبول، وتأثير إنتاج الهرمونات وغيرها.
من هنا تأتي أهمية الحفاظ على تغذية تناسب كل مريض بشكل شخصي، وتساهم في الحفاظ على توازن مكونات النظام الغذائي، توازن السوائل ونتائج الفحوصات المخبرية.



يتناول هذا الكتيب المبادئ الأساسية للتغذية الخاصة بمرضى قصور الكلى **من دون غسيل كلّي**.
وفي نهايته، ستجدون مجموعة وصفات خاصة أعدت وتم تكييفها بعناية لتناسب احتياجات مرضى الكلى.
أعد هذا الكتيب وحررته الجمعية لتعزيز وحماية حقوق مرضى الكلى في إسرائيل، بدعم من شركتي "أبوت" و "تروفارم"، كخدمة لمرضى الكلى.
علماً بأن المحتوى المهني الوارد في الكتيب هو تحت مسؤولية الجمعية وحدها، ولا تتحمل شركات الرعاية أي مسؤولية عنه.

مع تمنياتنا لكم بقراءة ممتعة ونافعة، ودوام الصحة والعافية!
غال هيرشكوفيتش، أخصائية تغذية في الجمعية لتعزيز وحماية حقوق مرضى الكلى

مرحلة مرض الكلى

يتم حساب مرحلة مرض الكلى بطريقة بسيطة باستخدام معادلات

1. تعتمد على المعطيات التالية: مستوى الكرياتينين في الدم، عمر المريض، وحنسه.
 2. هناك معادلة أكثر دقة يتم احتسابها من خلال جمع بول لمدة 24 ساعة، وتشمل المؤشرات التالية: الكرياتينين في البول والدم، وحجم البول.
- من خلال هذا الحساب يمكن تحديد القيمة التقديرية لمعدل ترشيح الكلى وبالتالي تحديد مرحلة المرض.
- التدخل الغذائي يكون أكثر فاعلية في المراحل المبكرة من مرض الكلى.
- أما في المرحلة المتقدمة (المرحلة الخامسة)، فمن المتوقع أن يتطور المرض إلى الحاجة لعلاج بديل للكلى، مثل غسيل الكلى أو زراعة الكلى.

مراحل تقدم مرض الكلى

- | | |
|--|---|
| المرحلة 1
وظيفة الكلى +90 |  |
| المرحلة 2
وظيفة الكلى 60-90 |  |
| المرحلة 3a
وظيفة الكلى 45-59 |  |
| المرحلة 3b
وظيفة الكلى 30-44 |  |
| المرحلة 4
وظيفة الكلى 15-29 |  |
| المرحلة 5
وظيفة الكلى <15 |  |

المبادئ الأساسية للتغذية لمرضى الكلى المزمن البروتين والسعرات الحرارية

نقاط مهمة حول استهلاك البروتين والسعرات الحرارية لدى المرضى المصابين بقصور الكلى من دون غسيل كلوي:

الكمية اليومية الموصى بها من البروتين والسعرات الحرارية تُحدد لكل مريض بشكل فردي بواسطة أخصائي التغذية.

يستند القرار على العديد من المعطيات، مثل: مرحلة مرض الكلى، الخلفية الطبية، نتائج فحوصات الدم، الحالة الغذائية العامة للمريض، العمر، عادات الأكل قبل تشخيص المرض، الوزن الحالي وتغييراته، توفر الطعام، التزام المريض بالعلاج الغذائي، وغيرها.

ونظرًا لتعدد العوامل التي يجب مراعاتها عند وضع برنامج غذائي مهني وشامل، لن يتم تحديد رقم مطلق لكمية البروتين والسعرات الحرارية اليومية الموصى بها. ومن هنا تأتي أهمية الاستشارة الغذائية الشخصية.

متى ننتبه لكمية البروتين في النظام الغذائي؟ عندما تكون مرحلة مرض الكلى 3 فما فوق (وظيفة الكلى التقديرية 60 أو أقل) أو عند وجود بروتين في البول بمستوى أعلى من الطبيعي.

مصدر البروتين من الغذاء- يُنصح بزيادة تناول الأطعمة التي تحتوي على بروتين نباتي وتقليل البروتين الحيواني.

الأسباب: البروتين النباتي يخلق وسطًا قلويًا أكثر في الدم، ويمتص الفسفور منه بدرجة أقل في الدورة الدموية، ويمكن تناول كميات أكبر من الطعام مما يحسن الإحساس بالشبع، ويساعد في عملية فقدان الوزن (عند الحاجة)، ويزيد من استهلاك الألياف الغذائية، ويحتوي على كمية أقل من البوتاسيوم، وغيرها من الفوائد.

كما أن هذا النمط الغذائي يقلل من مخاطر بعض الأمراض، مثل السرطان، أمراض القلب، الأوعية الدموية وغيرها.

الحالب السلبي: قد تحتوي الأطعمة النباتية على كميات أكبر من البوتاسيوم.

		
الأطعمة المخصصة نيبرو LP*	البروتين النباتي توفو طحينة منتجات الصويا- منتجات قابلة للدهن، يوحورت بدائل البروتين النباتي	البروتين الحيواني دجاج سمك ديك رومي منتجات الألبان، بما في ذلك الغنية بالبروتين (مثل يوحورت PRO أو GO) بيضة تونة
	بعد استشارة أخصائي.ة التغذية، يمكن دمج: المكسرات البقوليات (مثل الحمص، البازلاء، العدس...)	يُفضل التقليل من: اللحم الأحمر الأبقار الخروف الأعضاء الداخلية



* الطعام المخصص هي مكمل غذائي يُوصى به عندما لا يستطيع المريض الالتزام بالتوصيات الغذائية ضمن النظام اليومي، ويكون من الصعب تحقيقها من خلال الطعام العادي فقط. يجب تحديد نوع المكمل لكل مريض بشكل شخصي.

نيبرو LP هو غذاء مخصص تمت ملاءمته بشكل خاص للاحتياجات الغذائية للمرضى المصابين ب قصور كلوي مزمن غير خاضعين للدياليزا (الغسيل الكلوي)، وهو مدرج ضمن سلة الخدمات الصحية لمرضى الكلى في المراحل المتقدمة (المرحلة الرابعة والخامسة).

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

الهدف: هو منع حدوث تدهور في الحالة التغذوية، ونقص العناصر الغذائية، وسوء التغذية، وهي عوامل خطر قد تؤدي إلى مضاعفات صحية، تراجع في القدرة الوظيفية اليومية، بل وحتى الوفاة. وقد أثبتت الرعاية الغذائية المصممة بحسب احتياجات المريض فعاليتها في تحسين مدخول الغذاء، وتعزيز الأداء البدني، وتقليل هذه المضاعفات. يمكن تحضير آيس كريم أو وصفات غذائية متنوعة باستخدام هذه المنتجات لتحسين الطعم حسب تفضيل كل مريض.

من الحدير بالذكر أن سوء الحالة التغذوية قد يسرع الحاجة لبدء غسيل الكلى، ولذلك تكمن أهمية الحفاظ على وضع تغذوي سليم رغم القيود الغذائية المفروضة.

* نيبرو LP يُستخدم فقط بناءً على توصية وتحت إشراف الطبيب.ة أو اختصاصي.ة التغذية.

مجموعات بديلة لحصص البروتين

بالإضافة إلى توزيع مصادر البروتين، يمكن الاستعانة بمجموعات بدائل حصص البروتين عند إعداد النظام اليومي بالتعاون مع أخصائي التغذية.

من المهم معرفة أن الحبوب والبقوليات تُدرج ضمن مجموعة الأطعمة الغنية بالبروتين النباتي، والتي يمكن أن تكون بديلاً لحصة اللحم اليومية، نظراً لاحتوائها العالي على البروتين. لذلك، يُنصح باختيار حصة مطهية، سواء كانت: دجاج/لحم/سمك أو بقوليات/توفو/بدائل البروتين النباتي، وتستهلك مرة واحدة يوميًا.

حصة بروتين حيواني (7 غرام بروتين لكل حصة) ____ مجموع الحصص يوميًا	حصة بروتين نباتي (2.5 غرام بروتين لكل حصة) ____ مجموع الحصص يوميًا
30 غرام صدر دجاج / ديك رومي / سمك (أمنون، باكالا، موسار، دنيس، لبراك، باس، يوري)	1 شريحة خبز من دقيق أبيض أو كامل / ثلث رغيف خبز (خبز بيتا)
بيضة	2.5 رقائق خبز / 5 رقائق خبز خالية من الملح
علبة يوجورت/ حيل/ آشيل	3 لحميوت "ثلث باحيت" (كل لحميها 0.7 غرام بروتين)
100 غرام (2 ملاعق) ممتلئة من الريكوتا التقليدية أو القابلة للدهن "حاد"/ لبنه ماعز	55 غرام رقائق الذرة (كورنفلكس)
1 ملعقة ممتلئة حبة بيضاء/ كوتيج	10 حبات فول سوداني / نصف حبات عين الحمل / كاحو / لوز
1 شريحة حبة صفراء	20 حبة فستق / نصف حبات حوز البقان
ربع علبة تونا (30 غرام)	2 ملاعق كبيرة ممتلئة من الصويا الطبيعية "تنوفا"
25 غرام صدر دجاج/ صدر ديك رومي	50 غرام نشا تايوكا بعد التحضير والطهي
40 غرام توفو	بطاطا/ بطاطا حلوة بحجم متوسط/ كوز ذرة متوسط اللحم
كوب حليب (200 مللتر)	

انتبهوا للكميات التالية:

2 افخاذ دجاج بدون عظم وحلد = 3 حصص بروتين (1 فخذ دجاج 50 غرام)	علبة يورجورت صويا = 5 غرام بروتين
كوب واحد من العدس/ حبوب الحمص / البازلاء الخضراء المحمصة بعد الطهي = 10 غرام بروتين 2 أكواب = 3 حصص بروتين نباتي	ملعقة كبيرة طحينة خام = 4 غرام بروتين
	ملعقة كبيرة من زبدة الفول الطبيعية = 5-6 غرام بروتين
	100 غرام كستناء = 4 غرام بروتين

يجب استشارة أخصائية التغذية في العيادة ووضع خطة غذائية شخصية.

السوائل

تدهور وظيفة الكلى يؤدي مع الوقت إلى انخفاض إنتاج البول حتى مرحلة الأثوريا (انعدام التبول)، ما يستدعي الانتباه إلى **حجم السوائل اليومي**.

تعتمد توصية كمية السوائل على حجم البول المُفرَز يوميًا، وتختلف من شخص لآخر. يحب على كل مريض استشارة الطاقم الطبي لتحديد كمية السوائل اليومية الموصى بها بشكل شخصي.

المرضى الذين تكون لديهم إنتاجية بول طبيعية ويوافق الطبيب على شرب السوائل بحرية، يُنصح بشرب كمية مناسبة من الماء لمنع تفاقم وظائف الكلى. قلة شرب السوائل في هذه المرحلة قد تسبب ضررًا. كمية السوائل الموصى بها تعتمد على وزن المريض، ممارسة النشاط البدني (التكرار والشدة)، وفصل السنة، وغيرها من العوامل.



المرضى الذين انخفضت لديهم إنتاجية البول، أو الذين يتناولون مدرات البول، أو لديهم تشخيص فشل القلب، وتم توجيههم بتقييد السوائل، فإن استهلاك السوائل الزائد قد يؤدي إلى احتباس السوائل وزيادة ملحوظة في الوزن، مما يؤدي إلى تورم في أعضاء مختلفة، ارتفاع ضغط الدم، ضغط إضافي على القلب وصعوبة في التنفس، وهو حالة قد تكون مهددة للحياة.



تشمل **السوائل أي مشروب أو طعام سائل في درجة حرارة الغرفة**، شوربة، منتجات الألبان السائلة (حليب، لبن، شمينت حامضة...)، عصيدة، شاي، قهوة، حيلي، عصير، المشروبات الكحولية، بودينغ، زبادي، آيس كريم، ثلج، ماء، أطعمة مخصصة، بوظة مثلجة، ثلج، وما شابه ذلك.

قائمة الأحجام الشائعة:

كوب شفاف أحادي الاستعمال 180 مللتر	
كوب مشروب ساخن أحادي الاستعمال 200 مل	
فنجان-ماج 300 مللتر	
علبة مشروب 330 مللتر	
ملعقة شوربة كبيرة 15 مل	
مكعب ثلج 30 مل	

5 نصائح لزيادة استهلاك السوائل خلال اليوم:



1. حمل زحاجة ماء حتى عند الخروج من المنزل.
2. تحميل تطبيق تذكير لشرب السوائل على الهاتف المحمول، مثل: Drink Reminder أو زحاجة ذكية.
3. إضافة نكهة للماء، على سبيل المثال: أوراق نعناع، شاي بنكهات مختلفة، شريحة ليمون أو عيدان قرفة.
4. شرب الماء بالدرجة التي يفضلها الشخص: بارد، معتدل (فاتر) أو دافئ.
5. شرب كوبين على الأقل من الماء خلال الوجبة.

10 نصائح لتقليل استهلاك السوائل خلال اليوم:

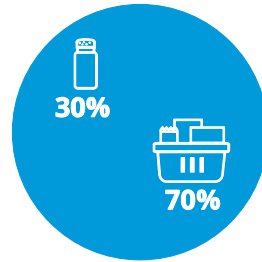


1. شرب السوائل من وعاء واحد معروف الحجم مسبقاً، مع متابعة كمية الشرب خلال اليوم.
2. تقليل استهلاك الملح (الصوديوم) مما يساعد على خفض الشعور بالعطش.
3. الاكتفاء برشقات صغيرة، واستخدام أكواب أو فناجين صغيرة أو الشرب بواسطة مصاص (قشة).
4. لترطيب الفم: يمكن استخدام مكعبات ثلج أو حلوى بنكهة الليمون أو النعناع (خاصة الأنواع المخصصة لمرضى السكري).
5. تناول الأدوية من دون ماء عند الإمكان، مثلاً مع ملعقة حبة؛ أما الأدوية التي تستوجب ماء فيُكتفى بكمية قليلة.
6. الانشغال بالعمل أو ممارسة هواية قد يساعد على نسيان العطش.
7. تنظيف الأسنان بالفرشاة بشكل متكرر يمنح شعوراً بالانتعاش.
8. تقليل شرب المشروبات الغازية أو المحلاة، فهي تروي أقل من الماء.
9. تناول الفواكه المحمّدة (مثل 10 حبات عنب محمّد).
10. تحميد قنينة ماء صغيرة وشربها ببطء على مدار اليوم.

ملح (صوديوم)

يُوصى بتقليل استهلاك الملح. لاحتوائه على الصوديوم. فالاستهلاك الزائد للصوديوم قد يزيد من الشعور بالعطش، يسبب ارتفاع ضغط الدم، احتباس السوائل في الجسم، ظهور الوذمات وضيق النفس.

التوصية اليومية لاستهلاك الصوديوم:



تنويه مهم- في الاستهلاك اليومي، مصدر الصوديوم هو بنسبة 70% من الأغذية الجاهزة المعبأة و30% من الملح المضاف من المملحة (على المائدة أو أثناء الطبخ).

لذلك - **يجب الانتباه عند شراء الأغذية المعبأة بقراءة الملصق الغذائي، وتقليل استخدام المملحة.**

وللتأكد من كمية الصوديوم في أي منتج، يُنصح بالاطلاع على جدول القيمة الغذائية المدون على الغلاف، ومراجعة كمية الصوديوم المُدرحة (بالمليغرام) لكل 100 غرام من المنتج.



تعريفات مرتبطة بمحتوى الصوديوم في الأغذية:

أغذية قليلة الصوديوم: تحتوي حتى 100 ملغ صوديوم لكل 100 غرام من المنتج.
أغذية مخففة الصوديوم: تحتوي حتى 1/4 كمية الصوديوم الموجودة في منتج مشابه.
أغذية غنية بالصوديوم: تحتوي على 400 ملغ صوديوم أو أكثر لكل 100 غرام من المنتج.
* يُنصح بمقارنة كمية الملح بين الشركات المختلفة لنفس المنتج واختيار الأنسب.

يُنصح بالامتناع عن:

- الأغذية الغنية بالصوديوم - وهي التي تحمل العلامة الحمراء "صوديوم بكمية مرتفعة"، ويُفضّل اختيار الأغذية قليلة الصوديوم
- شراء الأغذية من محلات الأحياء/المخابز حيث لا يوجد وسم غذائي على العبوة
- بدائل الملح قليلة الصوديوم لأنها غنيّة بالبوتاسيوم!
- الأغذية المصنّعة عالية الملح: مثل المرتديلا أو البستردا، النقانق، الكباب الحاهز، مسحوق الحساء، الشوربات الفورية، الصلصات الجاهزة (مثل صلصة الصويا، تشيلي الحلو، الكاتشب، الخردل، المايونيز وغيرها)، غلوتامات أحادي الصوديوم، السلطات الجاهزة/المعلبة (مثل الملفوف، الطحينة، الحمص، الفلفل المشوي...)، المعلبات بالملح (أو الخيار المخلل بالخل)، الوحبات الخفيفة المالحة، البوريكس أو أي معجنات مالحة أخرى، البيتزا، حبوب الإفطار، السمك المملح، الأغذية المدخنة/المكيوسة (خضار، أحياء، أسماك ولحوم)، التونة بالزيت (يمكن شراء التونة بالماء أو التونة قليلة الصوديوم من نوع ستاركيس)، المكسرات المحمصة بالملح، الأحياء المالحة/الصفراء والمذاية، الزيتون.
- التوابل: كل أنواع وألوان الملح (ملح الطعام، ملح الثوم، ملح البصل، ملح الكرفس)، وخلطات التوابل التي قد تحتوي على ملح (مثل الخلطات للشوي).

يوصى بإضافة لتحسين الطعم:

- توابل طازجة، مثل: فلفل أحمر، فلفل أسود، قرفة، كركم، كمون، فلفل إنجليزي، بذور الخردل أو الكزبرة، فلفل حار.
- أعشاب طازجة بكمية صغيرة حسب توصية أخصائية التغذية (لأن بعض الأعشاب قد تحتوي على كمية كبيرة من البوتاسيوم)، مثل: كرفس، شبت (شمير)، ريحان، أوريجانو، نعناع، زعتر، إكليل الحبل (روزمارين)، بقودونس، كزبرة.
- مكونات أخرى: ثوم، زيت زيتون، قشر ليمون، قشر برتقال، بصل، زنجبيل، خل، خل بلسمي، زيت سمسم.
- التوابل وخلطات التوابل: يحب التأكد من أن قائمة المكونات لا تحتوي على ملح/صوديوم.

البوتاسيوم

البوتاسيوم (Potassium) هو معدن أساسي لوظائف الجسم الحيوية، بما فيها الحفاظ على الأداء الطبيعي للعضلات والأعصاب.

- تتحمل الكلى مسؤولية الحفاظ على مستواه الطبيعي في الدم عن طريق التخلص من الفائض في البول.
- في مرضى قصور الكلى، تتأثر قدرة الكلى على التخلص من البوتاسيوم، ونتيجة لذلك، ومع تناول أطعمة غنية بالبوتاسيوم، قد يحدث ارتفاع مستوى البوتاسيوم في الدم. ارتفاع البوتاسيوم قد يؤدي إلى ضعف في وظائف العضلات واضطرابات في نظم القلب، ويشكل خطرًا على الحياة.
- يمكن خفض مستوى البوتاسيوم في الدم عن طريق تقليل استهلاك الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم ضمن النظام الغذائي.
- من بين هذه الأطعمة: الفواكه والخضروات، منتجات الألبان السائلة، البقوليات، والمكسرات. نظرًا لأهمية دمج هذه المجموعات الغذائية في الوجبات اليومية، يُرفق قوائم وإرشادات لاستهلاك الذكي للبوتاسيوم.
- في حال ارتفاع مستوى البوتاسيوم في الدم وصعوبة تقليل استهلاكه من الطعام، يمكن استخدام دواء (مسحوق) للمساعدة في موازنة مستواه في الدم، مما قد يتيح تناول أطعمة غنية بالبوتاسيوم بحرية أكبر. يتم العلاج الدوائي وفقًا لتعليمات الطبيب/ة.

العوامل المؤثرة على ارتفاع مستوى البوتاسيوم في الدم:

المسبب	الحل / المعالجة
الإمساك	الحفاظ على إخراج منتظم
ارتفاع السكر في الدم لدى مرضى السكري	ضبط السكر عن طريق النظام الغذائي والعلاج الدوائي، وفق تعليمات الطبيب/ة
العلاج الدوائي	استشارة الطبيب/ة
الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم	تجنب الأطعمة المصنعة، الطهي بالماء، واختيار أطعمة قليلة البوتاسيوم

تفضيل الأطعمة الطازجة على الأطعمة المصنعة أو الوجبات السريعة (حَايَك أو فاست فود)

التعرف على مكملات البوتاسيوم في الأغذية المعلبة

كمية البوتاسيوم في الأطعمة المختلفة قد لا تظهر في بطاقة المعلومات الغذائية، لكن يمكن التعرف على المنتجات التي أضيف إليها بوتاسيوم عن طريق فحص قائمة المكونات. من المستحسن تجنب استهلاك الأطعمة التي أضيف إليها بوتاسيوم صناعي قدر الإمكان.

إذا ظهرت كلمة بوتاسيوم/D1901 أو أحد أرقام E التالية:

E202, E212, E224, E228, E249, E252, E283, E261, E326, E332, E336, E337, E340, E357, E402, E450, E470a, E501, E508, E515, E522, E525, E536, E555, E577, E622, E628, E632, E950, E954

إرشادات لتقليل البوتاسيوم في الخضروات والفواكه: تقشير الخضروات والفواكه وتقطيعها إلى قطع صغيرة. السلق في ماء مغلي لمدة 10 دقائق ثم إفراغ الماء. النقع في ماء حديد لمدة 4-6 ساعات في درجة حرارة الغرفة، ثم إفراغ الماء. بعد ذلك، يمكن السلق النهائي، الخبز، الشوي، أو تناولها حسب الرغبة.

إرشادات لتقليل البوتاسيوم في البطاطس: تقشير البطاطس وتقطيعها إلى شرائح بعرض حوالي 1 سم. السلق في ماء مغلي لمدة 8 دقائق ثم إفراغ الماء. النقع في ماء حديد لمدة 6 ساعات في درجة حرارة الغرفة، وفق النسبة: 100-300 غرام من شرائح البطاطس في 1.5 لتر ماء. بعد انتهاء النقع، يمكن إفراغ الماء ثم الخبز، السلق، القلي، أو تناولها باردة (مثلاً في السلطة).

إرشادات لتقليل البوتاسيوم والفوسفور في البقوليات:

حبوب حمص حافة	عدس حاف	حبوب حمص معلب	عدس معلب	النقع
لمدة 12 ساعة، 100 غرام في 1.5 لتر ماء	لا حاجة للنقع، يكفي غليها بالماء جيداً			
الطهي العادي	2.5 ساعة 100 غرام 3 لتر ماء	30 دقيقة 100 غرام 1.5 لتر ماء	15 دقيقة 100 غرام 1.5 لتر ماء	4 دقائق 100 غرام 1.5 لتر ماء
الطبخ في طنجرة الضغط	40 دقيقة 100 غرام 1.5 لتر ماء	15 دقيقة 100 غرام 1.5 لتر ماء	-	-

*في نهاية كل خطوة، يجب إفراغ الماء.



الحدول 1 يوضح الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم التي يُفضل تجنبها.

الحدول 2 يوضح بدائل الخضروات التي يمكن دمجها في النظام الغذائي منخفض البوتاسيوم، عادة 2-3 حصص يومياً.

الحدول 3 يوضح بدائل الفواكه التي يمكن دمجها في النظام الغذائي منخفض البوتاسيوم، عادة حصتين يومياً.

الكمية الشخصية ستحدد بعد استشارة أخصائي/ة التغذية.

يجب توزيع استهلاك الخضروات والفواكه على مدار اليوم وعدم تناولها كلها في وجبة واحدة.

الحدول 1:

الفواكه والخضروات الغنية جداً بالبوتاسيوم (أكثر من 200 ملغ بوتاسيوم لكل حصة) - يُفضل تجنبها.

خضار	فاكهة	آخر
أرضي شوكي مطبوخ	افرسمون	أفوكادو
بامية طازجة	موز	المكسرات والبذور واللبن
قرع حلو مشوي	حواقة	بطاطا حلوة
قرع طازج	شمام	رقائق بطاطس مقرية (تشيبس)
عصير بندورة مُعلَّب	مانحو	الحليب السائل (الحليب، اللبن، الشمينت الحامضة...)
شمندر طازج ومطبوخ	بوملة	عصائر الفاكهة والخضار الطبيعية/المعصورة طازجة
أوراق الشمندر المطبوخة	بابايا	ملح قليل الصوديوم (KCl)
أوراق خضراء، مثل: السبانخ، الملوخية، فاكهة محففة الكزبرة، البقدونس، وغيرها	فاكهة محففة	كستناء
الْكُولرابي	حوز الهند طازج	كاتشب
صلصة بندورة مُعلَّبة	رمان وعصير الرمان	قهوة
شومر طازج	تين	شوكولاتة وكاكاو
حذر الكرفس والبقدونس	برتقال	بطاطا

ممنوع على مريض الغسيل الكلوي تناول الكرامبولا

خضروات للدمج في نظام غذائي منخفض البوتاسيوم (2-3 حصص يوميًا)

خضار	حجم الوجبة
أفوكادو	ملعقة كبيرة 1
هليون طازج	3 سيقان متوسطة الحجم
هليون مطبوخ	4 سيقان متوسطة الحجم
هليون مُعلَب	4 سيقان
بامية محمّدة ومطبوخة	نصف كوب مقطّع
بصل يابس طازج أو مطبوخ	نصف حبة متوسطة
بصل أخضر	ساق متوسط الحجم
بروكلي طازج أو محمّد مطبوخ	نصف كوب مقطّع
حزر صغير الحجم	10 حبات محمّدة، 5 حبات طازجة
حزر مطبوخ	حبة صغيرة
خس أمريكي دائري الشكل	100 غرام
خسة	3 أوراق متوسطة الحجم
باذنجان مطبوخ	3 ملاعق
ملفوف أحمر أو أبيض طازج أو مطبوخ	نصف كوب مقطّع
براعم الملفوف (كرنب بروكسل)	3 حبات
قرنبيط طازجة أو مطبوخة أو محمّدة	زهرة متوسطة (45 غرام)
كرات (بصلة كبيرة) طازج أو مطبوخ	كوب مفروم
لفت طازج	حبة متوسطة (60 غرام)
لفت مطبوخ	نصف كوب مكعبات
خيار طازج مقشّر أو مع القشرة	نصف حبة متوسطة
سيلري (كرافس) طازج أو مطبوخ	كوب مفروم
بندورة كرزية (شيري)	5 حبات
حبة بندورة	نصف حبة صغيرة
فطر طازج	2 حبات (35 غرام)
فطر طازج مطبوخ	3 حبات متوسطة الحجم (35 غرام)
فطر مُعلَب	نصف كوب
فلفل حار	1 حبة صغيرة
فلفل طازج/ مطبوخ (كل الألوان)	1 حبة صغيرة
فحل طازج	حبة كبيرة- حوالي 50 غرام
كوسا مطبوخة	حبة صغيرة
فاصولياء خضراء طازجة/ مطبوخة/ ومحمّدة	10 قرون (55 غرام)
فاصولياء صفراء مطبوخة محمّدة	10 قرون (60 غرام)
كوز ذرة أصفر مطبوخ	كوز صغير (85 غرام)
ذرة صفراء محمّدة أو مُعلّبة	نصف كوب من الحبوب

الحدول 2 (كمالة):

براعم وأوراق خضراء وأعشاب للتضمين في نظام غذائي منخفض البوتاسيوم

براعم، أوراق وأعشاب التوابل حجم الوجبة	
ريحان طازج	5 أوراق
كزبرة طازجة	9 سيقان
براعم الفلّفا	كوب
براعم فول الصويا	كوب (70 غرام)
براعم الفحل	كوب
نعنع طازج	10 أوراق
دوالي	10 أوراق
بقدونس طازج	10 سيقان
ملفوف محعد (كايبيل)	1 كوب (20 غرام)
ملفوف محعد طازج ومطبوخ	نصف كوب (60 غرام)
شبت (شمير) طازج	5 سيقان

الحدول 3:

فواكه مناسبة للدمج في نظام غذائي منخفض البوتاسيوم (حصتان في اليوم)

فاكهة	حجم الوجبة
بطيخ	1 شريحة
إحاص	1 حبة
بلو بيرى (اوخمنيتوت) محمّد أو طازج (غير محلّى) نصف كوب	شريحة واحدة (60 غرام)
أنانس طازج أو محفف (مع سكر)	نصف كوب مكعبات (شريحة واحدة) مع شراب
أنانس محفوظ في شراب	نصف حبة
خوخ محفوظ في شراب	1 حبة (100 غرام)
خوخ/ نكتارين	نصف حبة
حبيب فروت	10 حبات
كرز	1 حبة مطبوخة
سفرجل	كوب
توت بري محفف	1 متوسطة اللحم
ليمون طازج	10 حبات
ليتشي	1 متوسطة اللحم
عصير ليمون طازج (معصور)	2 حبات (70 غرام)
مشمش	15 حبة
عنب	نصف كوب (100 غرام)
توت علق (طازج)	1 حبة صغيرة (20 غرام)
بسفلورا	1 حبة
مندلينا	1 حبة
بروميا (برقوق) في شراب	1 حبة
برقوق محفف طويل اللحم	1 حبة
برقوق دائري طازج	1 حبة
اسكدنيا	3 حبات
توت أرضي	5 حبات
تمر	1 حبة- 24 غرام
برتقال	نصف حبة
تفاح - مهروس	نصف فنجان
تفاح	1 حبة

مكسرات - حصة واحدة يوميًا، بموافقة أخصائي. التغذية

نوع المكسرات	حجم الوجبة
أنصاف حوز / كاحو / فول سوداني / لوز	10 حبات
أنصاف بيقان/ فستق	20 حبة

فوسفور

- الفوسفور هو معدن أساسي للحسم، خاصة لبناء كتلة العظام وإنتاج الطاقة.
- عندما تعمل الكلى بشكل طبيعي، يتم التخلص من فائض الفوسفور عبر البول.
- لدى مرضى الفشل الكلوي، يتأثر التخلص منه.
- نتيجة لذلك، ومع تناول الأطعمة الغنية بالفوسفور، يحدث تراكم وترتفع مستوياته في الدم.
- هذا قد يؤدي إلى تطور أمراض العظام، وقد يؤثر على القلب والأوعية الدموية.
- يمكن خفض مستوياته عن طريق تقليل استهلاك الأطعمة الغنية بالفوسفور، وبمساعدة أدوية رابطة الفوسفور التي تُؤخذ أثناء الوجبات.
- يُنصح بتقليل استهلاك الفوسفور منذ المرحلة الثالثة من مرض الكلى، حتى إذا كانت مستويات الفوسفور في الدم لا تزال طبيعية.

أطعمة صناعية غنية بالفوسفور غير العضوي يُمتص بنسبة 100% من الجهاز الهضمي إلى الدم

- ضار للصحة وينبغي تجنب استهلاكه،
- على سبيل المثال: منتجات اللحوم المصنعة (مثل الشاورما، النقانق والبسطرمة، الكباب، النقانق الصغيرة...)، الوجبات المحمّدة والمشروبات المحلاة (مثل الكوكاكولا).

خطر
=
تحنب

تعد هذه الأطعمة مصدرًا هامًا للبروتين الحيواني وتحتوي على فوسفور عضوي يُمتص حوالي 80% منه من الجهاز الهضمي إلى الدم

- ينصح بتناول هذه الأطعمة وفق تعليمات أخصائية التغذية،
- وتشمل: اللحوم، الدجاج، الأسماك، البيض، ومنتجات الألبان

استهلاك
حذر
=
استهلاك
معتدل

البروتين من المصادر النباتية يحتوي على فوسفور عضوي يُمتص حوالي 40% منه من الجهاز الهضمي إلى الدم

- هذه الأطعمة مهمة لأنها مصدر جيد للألياف الغذائية، الفيتامينات والمعادن،
- مثل: البقوليات، المكسرات، الحبوب الكاملة، الشوفان والطحينة.
- **لكن-** يجب الانتباه إلى ارتفاع محتوى البوتاسيوم فيها، ويحب استشارة أخصائية التغذية قبل استهلاكها.

البروتين
من المصادر
النباتية

طريقة الطهي لتقليل محتوى الفوسفور في الطعام: الغلي في الماء، وبعد الطهي يُفضل تصريف الماء.



أدوية لموازنة الفوسفور في الدم (مُربطات الفوسفور):

من المهم جداً تناول الأدوية وفق تعليمات الطبيب وفي التوقيت الموصى به بالنسبة للوحبة. يجب اختيار الدواء بما يتناسب مع احتياجات المريض.

- شكل الدواء: كبسولة أو مسحوق.
 - كيفية التناول: ابتلاع، مضغ، إذابة في الماء، أو توزيعه على الطعام.
- إذا ظهرت آثار جانبية مثل اضطرابات في الجهاز الهضمي، يجب إبلاغ الطبيب.

تفضيل الأطعمة الطازجة على الأطعمة المصنعة أو الوجبات السريعة (خايزك أو فاست فود)

التعرف على مكملات الفوسفور في الأغذية المعلبة

كمية الفوسفور في الأطعمة المختلفة قد لا تظهر في بطاقة المعلومات الغذائية، لكن يمكن التعرف على المنتجات التي أضيف إليها الفوسفور عن طريق فحص قائمة المكونات: إذا وردت كلمة فوسفات/فوسفاتات، أو جزء يحتوي على "P" أو "فوس"، أو أحد أرقام E التالية:

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

من المستحسن تجنب استهلاك الأطعمة التي أضيف إليها فوسفور صناعي قدر الإمكان.

أطعمة مناسبة للإدماج ضمن النظام الغذائي	أطعمة غنية بالفوسفور - يُنصح بتقليلها
الخبز والحبوب  المنتجات مخبوزة من الدقيق الأبيض تشمل: الخبز، الخبز العربي، لخبنيوت، الأرز الأبيض، المعكرونة، الكسكس، دقيق الذرة، نشا الذرة، السميد، بيحلا قليلة الصوديوم، نودلز الأرز والفاصولياء، وبسكويت كراكر قليل الصوديوم.	منتجات مخبوزة من الدقيق الكامل (قمح كامل / حاودار / كوسمين/ تيف)، خبز حي بقشور، شوفان، حراثولا، حبوب الإفطار، أرز كامل، حنطة سوداء، كينوا، شعير، برغل، وفريكة
البقوليات  البقوليات الحافة/المعلبة/المحمدة وبدون تحضير وفق الحدود (صفحة 7). أمثلة: الفاصولياء الحافة، البازلاء، الحمص، العدس، الفول، الفاصولياء الماش، حبوب اللؤلؤ، منتجات الصويا، والفلافل.	البقوليات بعد التحضير وفق حدود إرشادات تقليل البوتاسيوم والفوسفور في البقوليات (صفحة 7)
الحليب ومنتجاته  حبة بيضاء للدهن، كوتيج، ريكوتا، سيمنونيا، لبنه	حليب، شوكو، لبن، يوجورت حبل، رفيون، يوجورت، شمينت، بوظة، مسحوق الحليب، لبن آيشل، حبة صفراء، حبة مثلثات، أحبان، أحبان مألحة
البيض  بروتين البيضة (الزلال الأبيض)	صفار البيض (الأصفر)، بيض الأسماك
اللحوم  الدجاج، الديك الرومي، لحم البقر والخروف، الفواصن واللسان،	الأعضاء الداخلية مثل الكبد والطحال والمخ والأمعاء والرئتين. اللحوم المصنعة بمختلف أنواعها كالتفانيق والسحق ونخاع العظام.
الأسماك  بقلا، لوكوس، تونا مع ماء، مشط (أمنون)، بوري، ملكة النيل، دينيس، لبراك، باس، موسار بحر، شريمس	سردين، تونا مع زيت، كرفيون، سلمون، بولر، سول، مكرل
دهون  الزيوت بأنواعها، المارغارين، الزبدة، المايونيز، الطحينة، والمكسرات وفق حدود محدد (صفحة 11)	البذور بأنواعها، السمسم، حوز الهند، زبدة الفول السوداني واللوز، وقطع الفول السوداني، والحلويات المصنوعة من السمسم أو الفول السوداني أو حوز الهند، معجون اللوز الحلوي(مارزيبان)
الحلويات  الحلوى الصلبة، حلوى الحلي، العسل، المربي، السكر، البسكويت، الوافل، آيس كريم السوربيه، الحيلي	الشوكولاتة، الحلوة، الآيس كريم، كعك الحبة، التوحا، البودينغ الفوري، ومعجون أو زبدة المكسرات
المشروبات  الماء، الصودا، العصائر غير الطبيعية، المشروبات الغازية جميع أنواعها ما عدا كوكاكولا	الكولا بكل أنواعها وتشمل الدايت، البيرة السوداء، ومشروب البافاريا.

الفيتامينات والمعادن

الفيتامينات والمعادن هي مواد أساسية لوظائف الجسم الطبيعية، ويتم الحصول عليها من الطعام فقط. مرضى قصور الكلى يُصنفون ضمن الفئة الأكثر عرضة لنقص هذه العناصر لعدة أسباب:

1. ضعف وظيفة الكلى يؤدي إلى اضطراب في إنتاج فيتامين D النشط وتأثر امتصاصه عبر الجهاز الهضمي.
 2. انخفاض استهلاك بعض الأطعمة مثل الفواكه والخضروات أو اللحوم، نتيجة القيود الغذائية أو فقدان الشهية.
 3. اضطراب في الامتصاص نتيجة تناول الأدوية.
- للقاية ومعالجة النقص الغذائي، يُستحسن اتباع نظام غذائي غني، متنوع ومتوازن وفق توصية اختصاصي التغذية الذي يضع لكل مريض خطة شخصية.
- عندما يكون من الصعب الحصول على هذه العناصر من الطعام وحده، يكون هناك حاجة إلى مكملات غذائية من الفيتامينات أو المعادن حسب الحالة الصحية ونتائج التحاليل، مثل: فيتامينات مجموعة B1، B2، B6، B12، حمض الفوليك، فيتامين C، الزنك، فيتامين E، السيلينيوم والكالسيوم.
- تنبيه.** هناك فيتامينات ومعادن قد تسبب سُمية في حالة مرض الكلى، مثل فيتامين A. من المهم جدًا تناول المكملات الغذائية والفيتامينات المتعددة فقط بناءً على توصية وموافقة الفريق الطبي، بما في ذلك الأعشاب الطبية أو المكملات التي تُباع بدون وصفة طبية.

نيفرومايل هو فيتامينات متعددة تم تطويره خصيصًا للمرضى الذين لديهم تاريخ من قصور الكلى. **بهدف الوقاية من نقص الفيتامينات والمعادن.**



- يمكن تناول حبة واحدة سهلة البلع، والتي تحتوي على:
- مجمع فيتامينات B، بما في ذلك حمض الفوليك وفيتامين B₁₂
- 1,000 وحدة دولية من فيتامين D3
- 75 ملغ من فيتامين C
- لا يحتوي على فيتامين A وفيتامين K
- تحتوي العلبة على 60 قرصًا، والكمية مناسبة للاستخدام لمدة شهرين
- كشر - בהשגחת בד"ץ העדה החרדית

الكربوهيدرات

للمرضى المصابين بفشل كلوي ومرض السكري

يشكل مرض السكري أحد الأسباب الرئيسية لتطور الفشل الكلوي النهائي والحاجة إلى علاج بالغسيل الكلوي أو زرع الكلية. حوالي 50% من مرضى الغسيل الكلوي مصابون بالسكري.

هناك نوعان رئيسيان من مرض السكري:

وصف مرض السكري	العلاج الدوائي
النوع 1	مرض مناعي ذاتي يظهر من خلال تدمير خلايا البنكرياس المنتجة للأنسولين، وبالتالي يحدث نقص في هذا الهرمون في الجسم.
النوع 2	النوع الأكثر شيوعًا من مرض السكري، ويظهر من خلال انخفاض تدريجي في إنتاج الأنسولين من قبل الجسم. بمعنى أن البنكرياس قادر على إنتاج كمية أقل من الأنسولين المطلوبة، أو أن الجسم غير قادر على استخدام الأنسولين بشكل صحيح.

أهداف علاج مرضى السكري:

في مرض السكري يجب الالتزام بموازنة مستوى السكر عن طريق:



العلاج الدوائي



النشاط البدني



التغذية

المرضى الذين لا يكون مستوى السكر في دمهم متوازنًا، هم ضمن مجموعة الخطر لتطوير مضاعفات قصيرة المدى (نقص سكر الدم، الحمض الكيتوني) وطويلة المدى (اعتلال الشبكية، الاعتلال العصبي، مشاكل في القدمين، أمراض القلب والأوعية الدموية مثل احتشاء عضلة القلب، الإقفار وفشل القلب)، وبالطبع ضعف وظيفة الكلى إلى حد الحاجة إلى الغسيل الكلوي.

يشمل العلاج إجراء الفحوصات للوقاية من هذه المضاعفات وإدارة عوامل الخطر لأمراض القلب والأوعية الدموية، مثل ارتفاع السكر في الدم، ارتفاع ضغط الدم، اضطرابات الدهون، السمنة، ونمط الحياة (التغذية، التدخين، والنشاط البدني).

كيف نحافظ على توازن مستوى السكر في الدم؟

1. **تحديد أهداف قيم السكر الشخصية** من قبل الطبيب.ة- وتشمل قياس السكر في الصباح (عند الاستيقاظ صباحًا)، قبل وبعد الوجبات (بساعتين)، بالإضافة إلى متابعة الهيموغلوبين السكري (HbA1c).
2. **تعديل العلاج الدوائي** من قبل الطبيب.ة للمرض بشكل شخصي، سواء كان بأقراص أو حقن أو كليهما معًا.
3. **مراقبة مستويات السكر-** من المهم أيضًا المتابعة خلال اليوم للوصول إلى التوازن المطلوب. ويتم ذلك بواسطة المريض باستخدام جهاز قياس السكر أو جهاز القياس المستمر.
4. **ضبط النظام الغذائي بدقة** بشكل شخصي بواسطة اختصاصي/ة التغذية.
5. **للسنشاط البدني-** أهمية كبيرة، ويجب أن يكون ملائمًا لكل مريض من حيث نوع النشاط المفضل، شدته وتكراره، وبالطبع بعد موافقة الطبيب/ة.



الكربوهيدرات هي مكون غذائي يؤثر على ارتفاع مستوى السكر في الدم

وهي مصدر مهم للطاقة للحسم، لذلك يجب تناولها بشكل مدروس. وتنقسم الكربوهيدرات إلى مجموعتين:

الكربوهيدرات البسيطة	الكربوهيدرات المعقدة
يُستحسن تقليل تناول في النظام الغذائي اليومي	يُنصح بزيادة استهلاكها في النظام الغذائي اليومي
• مثل السكر الأبيض أو البني، العسل، السيلان، المربي • المشروبات المحلاة- الغازية، عصائر الفاكهة الطبيعية وغير الطبيعية، الحليب • اللبن المنكه - شوكلاتة/فانيليا، ونكهات الفواكه • كعكة، بسكويت، بوظة، فافيل (حتى لو مكتوب عليها "بدون اضافة سكر") • سكر ديمارا، غلوكوز، مالتوديكترين، شراب الذرة، مركز عصير، أغافه • منتحات الألبان المبسترة - حليب، يورحورت آيشل، ريفيون، حيل	• خبز، لحنيوت، رغيف خبز، أنحيرا، دابو • أرز، معكرونة، ذرة، فتات، كسكس، برغل، كينوا، حنطة سوداء • بازلاء، حبوب الحمص، فاصولياء يابسة، عدس، فول، شعيرية دائرية، فول الصويا • شوفان، سميد

فاكهة - تحتوي على سكر طبيعي، الكمية الموصى بها يوميًا تحدد مع اختصاصية التغذية، مع مراعاة مستوى البوتاسيوم.

إرشادات غذائية:

لدى المرضى الذين لديهم تاريخ من قصور الكلى ومرض السكري، تكون الإرشادات مختلفة عن مرضى السكري الذين لا يعانون من قصور الكلى. في جميع الأحوال، يُنصح بالاستشارة مع أخصائية التغذية وبناء طبق متوازن يحتوي على جميع مكونات الغذاء: بروتين، دهون، كربوهيدرات وخضار.

راجعوا الفصل المتعلق بالبروتين.

في الغالب، البروتين لا يرفع مستوى السكر في الدم. لذلك، تناول البروتين مهم كجزء من نظام غذائي متوازن لمرضى السكري وللحفاظ على الحالة الغذائية السليمة.

لدى المرضى المصابين بالسكري، توصية استهلاك البروتين في النظام الغذائي أعلى مقارنة بالمرضى غير المصابين بالسكري. مع ذلك، يجب استشارة اختصاصي التغذية بشأن كمية البروتين الموصى بها لتجنب الإفراط في تناول البروتين، وتدهور وظيفة الكلى، والمضاعفات المحتملة. منتجات الألبان المبسترة - يمكن تناولها وفق توصية أخصائية التغذية.



بروتين

الدهون والزيوت لا تسبب ارتفاع السكر في الدم، بل تساعد في تحقيق توازن السكر.

مع ذلك، يجب الانتباه إلى أن الأطعمة الغنية بالدهون غالبًا ما تكون غنية أيضًا بالبوتاسيوم أو الفوسفور، مثل: المكسرات، الأفوكادو، وبذور الكتان. لذلك، يفضل استخدام الطحينة، زيت الزيتون، وزيت الكانولا كجزء من الوجبة.



الزيت

لدى المرضى المصابين بالسكري الذين لا يعانون من مرض الكلى، يُوصى بالإكثار من تناول الخضروات قليلة الكربوهيدرات والغنية بالألياف الغذائية التي تساعد على توازن السكر في الدم، بالإضافة إلى كونها مضادات أكسدة وتحتوي على فيتامينات ومعادن.

أما لدى مرضى قصور الكلى مع ميل لارتفاع مستوى البوتاسيوم، يُوصى بتقييد تناول الخضروات في النظام الغذائي اليومي والتركيز على الأنواع قليلة البوتاسيوم. تقييد استهلاك الخضروات قد يكون على حساب زيادة كمية الكربوهيدرات في النظام اليومي، ويجب أخذ ذلك بعين الاعتبار كجزء من توازن السكر في الدم.



الخضروات

لدى المرضى المصابين بالسكري الذين لا يعانون من مرض الكلى، يُوصى بزيادة تناول الكربوهيدرات المعقدة الغنية بالألياف الغذائية التي تساعد على توازن السكر في الدم.

أما لدى مرضى قصور الكلى، فتكون التوصية بتناول الكربوهيدرات وفقًا لتعليمات اختصاصي التغذية.

من المهم معرفة أن الكربوهيدرات الغنية بالألياف الغذائية تحتوي أيضًا على فوسفور وبوتاسيوم أكثر مقارنة بالكربوهيدرات قليلة الألياف، على سبيل المثال: الخبز الأبيض أو الموحّد يحتوي على ألياف وبروتين وفوسفور وبوتاسيوم أقل مقارنة بالخبز المصنوع من الحبوب الكاملة (الشوفان/القمح الكامل/كوسمين). ويجب مراعاة كمية تناول الأطعمة المختلفة واستشارة اختصاصي التغذية بشكل شخصي.



الكربوهيدرات

وصفات

- 26.....فطائر القرنبيط مع مفاحأة.....
- 27.....صلصة الفلفل.....
- 28.....مخللات على الطريقة الصينية.....
- 29.....خيار صغير مخلل (بيبي).....
- 30.....فلفل مشوي ومخلل.....
- 31.....وصفة خبز منخفض البروتين.....
- 32.....فطيرة خضار وأحبان.....
- 33.....الشوكولاتية الشهية.....
- 34.....مشروي شيك نيبرو LP*.....

فطائر القرنبيط مع مفاحأة من ملكة المطبخ يونيت تسوكرمان

المركبات

- 1 كغم قرنبيط محمّد مطبوخ
- 2 بيض
- 1 كوب فتات الخبز
- 200 غرام موزاريلا مبشورة
- فلفل، حوزة الطيب

طريقة التحضير

- سلق القرنبيط حتى ينضج تمامًا
- ثم يُصفى ويُهرس جيدًا ثم يُصفى مرة أخرى
- يُضاف إلى وعاء القرنبيط كل التوابل والبيض وكوبًا من فتات الخبز
- الخيار 1: تُشكّل العجينة إلى فطائر صغيرة (أقراص)
- الخيار 2: تُحضّر فطائر محشوة بالموزاريلا
- *يمكن قليها في زيت غزير أو خبزها في الفرن. عند الخبز في الفرن- يُرش القليل من الزيت حول الفطائر



لصلصة الفلفل - من إعداد الشيف وأخصائي التغذية أوشر أدلمان من ملكة المطبخ يونيت تسوكرمان

كما هو معروف، **البندورة من الخضروات الغنية بالبوتاسيوم، ويُنصح** بالتقليل من استهلاكها خلال اليوم. بالمقابل، يحب الامتناع عن صلصة الطماطم، معجون الطماطم، الشكشوكة وغيرها، فهي أيضًا غنية جدًا بالبوتاسيوم.

ماذا يمكن فعله؟ يمكن دمج نصف حبة بندورة في النظام الغذائي اليومي (تشكل حصة خضار قليلة البوتاسيوم). مع مراعاة إجمالي عدد حصص الخضار الموصى بها من قبل أخصائي التغذية.

من ناحية الصلصات: يمكن تحضير صلصة للباستا مثلاً على أساس كريمة طبخ مع ربحان، زيت زيتون وثوم (أليو-أوليو)، أو-صلصة الفلفل الأحمر! يمكن استخدام صلصة الفلفل الأحمر كبديل لصلصة الطماطم في المعكرونة، الشكشوكة، وصلصة الكفتة. تحتوي صلصة الفلفل على بوتاسيوم أقل مقارنة بصلصة الطماطم التقليدية، وهي ليس أقل لذة.

المركبات



- 3 ملاعق زيت زيتون
- 4 فصوص ثوم مقطعة لشرائح
- فلفل حار 1 فلفل حار مفروم
- 250 غرام فلفل مشوي مطحون
- نصف ملعقة صغيرة ملح (اختياري) + 1 ملعقة كبيرة فلفل حلو (بابريكا)
- نصف كوب ماء
- نصف كوب أوراق ربحان طازجة

طريقة التحضير

في قدر واسع، يُسخن زيت الزيتون ويُضاف الثوم والفلفل الحار ويُقلى لمدة 2-3 دقائق. بعد ذلك، يُضاف الفلفل المحمص المهروس، الملح، البابريكا والماء، ويُترك ليغلي ثم يُطهى على نار منخفضة لمدة حوالي 5 دقائق. يُضاف بعد ذلك الكفتة أو المعكرونة (على سبيل المثال) إلى القدر مع الصلصة، ويُعطى القدر ويُطهى لمدة 10 دقائق. يُرش الريحان فوق الصلصة قبل التقديم ويُقدّم الطبق مباشرة.

القيمة الغذائية للوجبة

إجمالي محتوى الصلصة: 900 ملغ بوتاسيوم، 1200 ملغ صوديوم
تقسيمها إلى 6 حصص: تحتوي كل حصة على 150 ملغ بوتاسيوم، 200 ملغ صوديوم
* يمكن دائماً تقليل كمية الملح حسب الحاجة والذوق.

مخللات على الطريقة الصينية

وصفة من مدونة اختصاصية التغذية تال كامينسكي "الكل، التغذية وما بينهما: من طاولة اختصاصية التغذية"



المكونات - لبرطمان كبير

(يمكن تعديل الكميات حسب حجم البرطمان المستخدم)

نصف رأس ملفوف صغير

3 خيار

3 جزر

يمكن أيضًا إضافة زهور القرنبيط أو شرائح الفلفل بألوان مختلفة

للتخليل

*ضاعفوا الكمية حسب حجم البرطمان وكمية الخضار التي ستُحضَرونها.

يجب أن يغطي السائل الخضار

كوب ماء

3/4 كوب خل

3/4 كوب سكر (أو مُحلّي صناعي بنفس مستوى الحلاوة لهذه الكمية)

قطعة زنجبيل طازج (بطول حوالي 2 سنتيمتر)، مقطعة رقيقًا (أو ملعقة صغيرة/مكعب زنجبيل محمّد)

حسب الحاجة- تشيلي حار

طريقة التحضير

تُقطّع الخضار إلى شرائح وتوضع في البرطمان مع الضغط عليها قليلًا

في قدر، يُسخن خليط جميع مكونات التخليل حتى يكاد الغليان

مع التحريك، ثم يُترك ليبرد قليلًا. بعد ذلك،

يُسكب السائل فوق الخضار في البرطمان حتى تغطيها، ويُغلق الغطاء.

يُترك البرطمان لمدة ساعة في درجة حرارة الغرفة، ثم يُنقل إلى الثلاجة لمدة يوم كامل، وهكذا تصبح الخضار جاهزة للتقديم.

القيمة الغذائية للوجبة

3-4 ملاعق كبيرة من الخضار المخللة على الطريقة الصينية تشكل بديلاً لحصة خضار في النظام الغذائي

المناسب لمرضى السكري (من الأفضل تحضيرها باستخدام مُحلي بدل السكر).

تكون الحصة قليلة الملح والفسفور

*ينتقل جزء من البوتاسيوم الموجود في الخضار إلى سائل التخليل، لذلك من المهم عدم تناولها إذا كانت هناك حاجة لتقليل استهلاك البوتاسيوم في النظام الغذائي.

خيار صغير مخلل (بيبي)

من وصفة من مدونة اختصاصية التغذية تال كامينسكي "الكل، التغذية وما بينهما: من طاولة اختصاصية التغذية". وصفة رائعة من زيو غابرييل

الخيار المخلل التحاري يحتوي على كمية كبيرة من الملح، سواء كان مخللاً بالملح أو بالخل. فيما يلي وصفة لخيار مخلل يمكن أن يُحفظ لفترة طويلة في الثلاجة.

المكونات:

- 1 سلة خيار صغيرة (حوالي 12 حبة)
- 20 سيفان شبت (شمير)
- نصف رأس ثوم (5-6 فصوص ثوم)
- 3 قرون فلفل حار أو حسب الرغبة
- بنسبة 3/4 خل وربع ماء لتغطية الخيار

طريقة التحضير:

توضع جميع المكونات في برطمان محكم الإغلاق، ويترك يوماً واحداً خارج الثلاجة، ثم يُحفظ في الثلاجة لفترة طويلة.

القيمة الغذائية للوجبة

2-3 خيار تشكل بديلاً لحصة خضار قليلة البوتاسيوم
استشيروا اختصاصي التغذية لمعرفة عدد الخيار الذي يمكنكم تناوله حسب مستويات البوتاسيوم في تحاليل الدم.



فلفل محمص ومخلل - من عائلة روزنبرغ

وصفة من مدونة اختصاصية التغذية تال كامينسكي "الكلّي، التغذية وما بينهما: من طاولة اختصاصية التغذية" فلفل محمص ومخلل على طريقة عائلة روزنبرغ



المكونات

- 4 فلفل أحمر أو أصفر
- كوب ماء
- 1.5 كوب خل 5%
- 2 فصصوص ثوم مقطعة رقيقاً (اختياري)
- 2-1 أقراص سكر دايت

طريقة التحضير

يُشوى الفلفل كاملاً في الفرن على حرارة متوسطة (180 درجة مئوية) حتى يتحمّر قليلاً، مع قلبه من جميع الجهات. يُخرج من الفرن ويوضع فوراً في كيس نايلون محكم ليضع دقائق حتى يبدأ الفلفل "يتعرق". بعد ذلك، تُزال القشرة، ويُقطع الفلفل إلى شرائح، وتُنظف البذور. يُوضع الفلفل في وعاء محكم الإغلاق مع باقي المكونات ويُحفظ في الثلاجة.

القيمة الغذائية للوجبة

فلفل صغير أو نصف فلفل متوسط يشكل بديلاً لحصة خضار في النظام الغذائي اليومي. يجب استشارة اختصاصي التغذية المعالج لتحديد الكمية الشخصية الموصى بها. مناسب للأشخاص المصابين بالسكري.

وصفة خبز منخفض البروتين

المكونات:

1/2 كغم دقيق المعجنات أو أي دقيق خالي من الغلوتين مثل مولينو الأخضر

1 ملعقة كبيرة خميرة حافة

1 بيضة

1/3 كوب زيت

1 ملعقة سكر

1 ملعقة خل / ليمون

2 كوب ماء فاتر (كوب احادي الاستعمال للمشروب الساخن)

يمكن إضافة مكونات إضافية مثل السمسم العادي أو الأسود، حبة البركة، أو البصل المقلّي



طريقة التحضير:

تُخلط جميع المكونات في الخلاط (القوام سيكون سائلاً ولزجاً، وهذا طبيعي)

يُترك العجين ليتخمر لمدة نصف ساعة إلى ساعة.

بعد ذلك، يُقسَّم العجين على صينيتين للخبز على شكل "إنجليش كيك"

ويُترك للتخمر مرة أخرى لمدة نصف ساعة تقريباً.

يُخبز في فرن مسخن مسبقاً على حرارة 180 درجة مئوية

لمدة 30-40 دقيقة حتى ينضج الخبز تماماً.

يمكن تقطيع رغيف الخبز إلى 16-18 شريحة.

القيمة الغذائية

كل شريحة خبز تحتوي على 0.6 غرام بروتين (الحساب مبني على 17 شريحة)

يوصى بتناول الخبز محمّصاً (توست)

3 شرائح خبز = شريحة خبز متساوية في كمية البروتين (2.4 غرام = حصة بروتين نباتي)

فطيرة خضار وأحبان

المكونات:

علبة ريكوتا 5% دسم 250 غرام
علبة حبة بيضاء 5% دسم 250 غرام
1 بيضة
3 ملاعق طحين أبيض / كوسمين
ملعقة زيت

1-1.5 كوب من الخضار (حسب الاختيار، مثل: بصل وبروكلي محمّد / كراث/ فطر وبصل ...)
التوابل حسب الرغبة: فلفل أسود، ريحان، زعتر، إكليل الحبل، حوزة الطيب وغيرها
اختياري: قليل من قشر حبن البارميزان على الوجه لإضافة نكهة أومامي تقوي الطعم.

طريقة التحضير:

لتقليل كمية البوتاسيوم في الخضار، يُنصح باختيار الخضار المحمّدة، وطهيها في ماء يغلي (فقاعات)
لمدة 10 دقائق، ثم صب الماء ونقعها في ماء حديد لمدة 4 ساعات.
تُقلّى الخضار بشكل منفصل حتى تطرى (البصل، الكوسا، الحزر، والفلفل لا تحتاج للغلي والنقع). يُترك الخليط ليبرد،
ثم تُخلط جميع المكونات معًا في وعاء.
يُسكب الخليط في قالب "إنجليش كيك"
ويُخبز في فرن مسخن مسبقًا على حرارة 180 درجة مئوية حتى يتحمر الوجه.

القيمة الغذائية

إجمالي البروتين: 62 غرام تقسيمها إلى 8 حصص
كل شريحة فطيرة تحتوي على 8 غرام بروتين (حصة بروتين حيواني واحدة)



الشوكولاتية الشهية

كيكة شوكولاتة رائعة من أوريا، معهد غسيل الكلى أفك - رامات غان

المركبات:

150 غرام زبدة مذابة

1 كوب سكر (لمرضى السكري: 3 ملاعق كبيرة محلّ داييت)

2 بيض

1 شمينت حلوة

1 شمينت حامضة

1 عبوة مشروب نيفرو LP

1 1/4 كوب دقيق أبيض

1 ملعقة صغيرة مسحوق خبيز

1/2 ملعقة صغيرة صودا للشرب

1/2 كوب كاكاو



طريقة التحضير:

سخّن الفرن على 170 درجة مئوية

الوعاء 1: يُخلط المكونات السائلة

الوعاء 2: يُخلط المكونات الحافة

يُضاف محتوى الوعاء 2 تدريجيًا إلى الوعاء 1 ويُخلط حتى الحصول على خليط متجانس.

يُسكب الخليط في قالب "إنجليش كيك"

ويُدخل الفرن لمدة 30-40 دقيقة (حسب نوع الفرن).

للتزيين: (اختياري)

تذويب 100 غرام شوكولاتة داكنة (لمرضى السكري يمكن استخدام شوكولاتة خالية من السكر).

بعد ذوبان الشوكولاتة، يُرفع المزيج عن النار.

تُضاف الكريمة الحلوة ويُسكب فوق الكعكة.

* يمكن رش قليل من حوز الهند والفراولة بدل تغطية الشوكولاتة

مشروب نبيك نيبرو LP*

تنوع النكهات بإضافة مكونات مختلفة إلى عبوة واحدة من نيبرو LP:

نكهة القهوة: 1-2 ملاعق صغيرة نسكافيه (يمكن إضافة سكر فانيليا، أو لمرضى السكري محلي صناعي)

نكهة الحلاوة (حلبة): 1-2 ملاعق كبيرة طحينية خام

نكهة التفاح والقرفة: صلصة تفاح و 1-2 ملاعق صغيرة قرفة مطحونة

نكهة الفواكه: كوب من توت مشكل، يُمزج جميع المكونات في الخلاط،

أو يُرَج ويُخلط جيدًا، ويُشرب للاستمتاع!



الجمعية لتعزيز وحماية حقوق مرضى الكلى

"الجمعية لتعزيز وحماية حقوق مرضى الكلى" تأسست في عام 1999 على يد مجموعة من المرضى بهدف أن تكون هيئة مستقلة وقوية تمثل جميع المرضى وعائلاتهم في مجالات الرعاية الطبية والاجتماعية على حد سواء. تعمل الجمعية حاليًا في ثلاثة محاور تكاملية:

1. تقديم دعم فردي لطلبات المساعدة من المرضى الذين يمرون بمراحل مختلفة من المرض - قبل الغسيل الكلوي، الغسيل الكلوي، وزرع الكلى، ويشمل ذلك:

- تشغيل خط هاتفي لتلقي استفسارات المرضى- تقديم الاستشارة، المساعدة والمتابعة الشخصية لكل مريض أو زارع كلية يتواصل للاستفسار أو لطلب المساعدة في ممارسة حقوقه لدى الضمان الاجتماعي، صناديق المرضى، وزارة الصحة، مصلحة الضرائب، السلطات المحلية، وما إلى ذلك.
- متابعة أسر المتبرعين بالكلى لأقاربهم منذ بداية العملية وحتى نهايتها.

2. المبادرة بأنشطة توعية بين المرضى في مواضيع مختلفة مثل التغذية السليمة، توازن الفسفور، النشاط البدني، الالتزام بالعلاج الدوائي، الصحة الجنسية، صحة الحلد، الزرع من متبرعين أحياء، والحقوق الاجتماعية. وذلك بهدف تزويد المرضى بالمعرفة والقدرة على إدارة مرضهم بأفضل شكل ممكن. بالإضافة إلى ذلك، تقوم الجمعية بمبادرة وتمويل مشاريع فريدة للمرضى مثل حصص بيلاتس وأشغال يدوية تُقام في المراكز أثناء جلسات الغسيل الكلوي، بالإضافة إلى رحلات في أنحاء البلاد وأنشطة اجتماعية.

3. النشاط في الميدان العام وبين متخذي القرار في نظام الصحة، في جهد لدعم أهداف الجمعية، تعزيز الطب الوقائي وبدء العلاج المبكر، تشجيع التبرع بالكلى من متبرعين أحياء، الكفاح من أجل منح المرضى الحق في اختيار مكان العلاج، والعمل من أجل إضافة أدوية أساسية لمرضى الغسيل الكلوي والمزارعين ضمن قائمة الأدوية.

الانتماء للجمعية والحصول على الخدمات لا يتطلب أي رسوم، وندعوكم للانضمام إلينا.

زوروا على الموقع الرسمي: www.inkf.org.il وعلى صفحة الفيسبوك
أرقام هاتف: 052-3820433, 03-9341499, 02-6730315
لاستفسارات المرضى: 050-8989398

الإصدار 2025