

Patient information

ژمەخۆراکی پۆتاسیۆمی کەم

چارەسەرەکان - بەشی خۆراک پێدان و خواردنەمەنی

ناو:

بەروار:

خۆراکزان

پێشەکی

پۆتاسیۆم چییە؟

پۆتاسیۆم کەمەکانە هەموو کەسێک هەمەتی لەناو خۆنیدا. گرنگە بۆ دڵنیاییان لە ئەمرکی تەندروستی ماسۆلەکان، لەوانە ماسۆلەکانی دڵ. بەشیۆمیەکی سروشتی لە چەندین خواردن و خواردنەودا هەیە.

بۆچی بری پۆتاسیۆم بەرزە لەناو خۆنمدا؟

کاتیەک گۆرچیلەکانت بەشیۆمیەکی رێکوپێک کارناکەن، توانای فرێدانی پۆتاسیۆمی زیادەیان نییە لە جەستەدا لەرێگە میزەوه.

ئایا بەرزای ئاستی پۆتاسیۆم لەناو خۆنمدا مەترسیدارە؟

دەکرێ مەترسیداریت. ئەگەر ئاستەکە زۆر بەرزبێتەوه لەوانەیە گۆرانکاری مەترسیدار بۆ سەر دلت دروست بکات.

پێویستە چی بکەم بۆ کۆنترۆڵ کردنی ئاستی پۆتاسیۆم لەناو خۆنمدا؟

پێویستە پەیرەوی ژمەخۆراکی پۆتاسیۆمی کەم بکەیت لەهەموو کاتێکدا بۆئەوهی پۆتاسیۆمی ناو خۆنت لە ئاستێکی سەلامەت بھێلێتەوه.

خۆراکزانێ تۆ هەڵسەنگاندن دەکات بۆ ژمەخۆراکت و پێت دەلێت کە چ جۆرە خۆراکێک نەخۆیت یان سنوورداری بکەیت. ئەوان هەروەها یارمەتیت دەدەن بۆ پلانی ژمەکان لەسەر بنەمای ئەو خۆراکەکانی کە تۆ دەتوانی بپاڵێت.

ئامۆژگارییەکانی چێشت لێنان

پەتاتە و میوەکان رێژەی بەرزای پۆتاسیۆمیان تێدایە. ئەو شێوازە کە نامادەیان دەکەیت کاریگەری دەکاتە سەر پێکەتە پۆتاسیۆمیان. کاتیەک پەتاتە و میوەکان بە ئاو لێنرێن، ئەوا بریکێ زۆری پۆتاسیۆمەکیان لەدەست دەدەن.

گرنګه که نهمانه هممو کات لېږنږن بېم شپوهیې خواروه:

- قاشیان بکه و بیان بره بؤ پارچهې بچوک بېر له لېږنږن.
- تهنیا بېک جار بیانکولننه لهگهل بریکې زور ناودا. ناوی بېکارهینراو بؤ کولاندن فری بده. بېکاری مهینه بؤ دروستکردنی مهرګه، ساس یاخود سوپ.
- مایکروویف و منجملې پالپهستو و هلمې یاخود سوورکردنوهی خیرا نابې بېکارهینریت بؤ نامادکردنی پتاته و میوه بهلام دمکری بؤ دوباره گهرمکردنوهی خواردن بېکارهینرین.
- سمرتا پتاتهکه بوماوهی ده خولهک گهرم بکه بېرلهوهی پارچهې بکیت و سووری بکیتوه.
- تهنیا له یېک ژمدا پتاته بخو له پروژیکدا. چوار بهشی - پینچ پتاتهی نوئ یاخود قهباریهکی هاوتا بؤ هر ژمیک. برنج و پاستا پوتاسیومیان کمتره و نهوانه وکو جیګرموه دمکری بېکارهینرین.
- خواردنه نیستاستهیهکانی تری هاوشپوهی پتاته دمکری بېکارهینرین وکو پتاتهی شیرین و یام (جوریکې تری پتاتهی شیرینه). قهبارهی بهشکان بریتیه له دوو پتاتهی شیرینی مامانوند یاخود یېک یام به قهبارهی پتاتهیهکی مامانوند.
- دووربکوه لهو بېر ههمانهی پتاته که نامادنهکراون بېو شپوهیې لهپیشوتردا باسکران بؤ نمونه.
 - دانپولې هارپراو و ژمه نامادهکراوکانی وکو کولیرهی فیشerman (fisherman's pie) یاخود کولیرهی کونچ (cottage pie)
 - چپیی پتاتهی دووکان
 - چپیی فرن / پتاتهی سوورکراوه (له دوکان کردراو)
 - پتاتهی جاکیت (Jacket potatoes)
 - پتاتهی کراکیت (croquettes) / وافلس (waffles)
 - چپسی پتاته (Potato crisps)
 - کاری / سوپ / زهلاتهی پتاته

خواردن که پيوسته دوور بکمیته لنيان - نهمانه ريژهی بهري پوتاسيوميان نيادايه	خواردن ريگپندر او - نهمانه پوتاسيوميان کهمتره
دانهويلکان/نان نول بران ((All Bran، برانفلېکس ((Branflakes، موسيل ((Muesli، ريدي بريک ((Ready Brek، ميوزي سيليت ((Raisin Split، سولتانه بران ((Sultana Bran، ميني بيکس (Mini) و هممو جوړمکانی دانهويله به شوکولاته، کهکاو، گوز هيندي، ميوه و شکراوه ياخود چهره زاتهکان. نه بسکيتانهی نهمانيان نيادايه، چهره زات و شوکولاته، ناني کيما (keema) و پيشواري ((peshwari، و pain au pain aux raisins،chocolat پوډومس، رافيولي و تورتيلى پرکراو، سپاگيتي له قوونوراو، کينا (quinoa)	دانهويلکان/نان شورباي شوفان، ويتابيکس ((Weetabix، گنمي ريشالهکراو، شريديس ((Shreddies، پروشهی گنمهشامي، کهي تاييهت ((Special K، برنجي وشک، ريسیکلس ((Ricicles، فروستيس (Frosties) پانکهيک ((Pancakes، همپرکاري کرويسانت ((croissants، کرهمپيت ((crumpets، پاکليت ((pikelets، ناني پيتا ((pitta، ناني سپي/قاومي/گنمي تھاو/دانهويله، ساگو ((sago، توپوکا ((tapioca، سيمولين ((semolina، نارد، نان (ساده يان به سير)، چاپاتي (جوړه نانيکه). برنج، پاستا، پولينتا ((polenta، کسکس ((cous cous، نودلزي هيلکه، نودلزي برنج.
به هممکانی شیرممنی شيري بههلم کراو، خستکراو يان توزي شيري وشکه. شيري گوز هيندي.	به هممکانی شیرممنی شیر بهی مودای ريگپندر او.....بو هر روژيک - نهمش دمکريت شيري چيل، باوي، برنج بيت، ياخود شيري سويا بيت. ماست، پانير، زبده، چوري، کریم، جیگرمو مکی شیر وکو تھاوکاری قاوه، کوفي مهيت، سپيکري قاوه هیلکه کريمی فراچي ((Crème Fraiche)
گوشت و ماسی ژمي نامدمکراو که پهتاته و فاسوليا و توي نياداييت. گوشتي ناسک، بالنده، کرويشتک، مريشي کيوي، بز	گوشت و ماسی گوشتي مانگا، برخ، بهراز، مريشک، قهل، ناسک، مهر، کهغهر، وشرمرغ (نهعامه)، مراوي، قاز کوډ، هادوک، پولوک، سول، هيک، پلپيس، کولمري رووبار، موليت، ساردين، نمنچويس، هيرينگس، کيپرس، پليچارد، وايتبهيت، قرزال، روبيان، سکامپي، تراوت، مهسلس، سدهف، ماسي مونک، کرايفيش، سي باس، تاراماسالاتا، همويري ماسي، گمراي ماسي
چهره زات، توو مکی (ناوکهکان) و جیگرمو مکی گوشت پاقله ميني مکی وکو فاسولياي لينراو، لوبياي سوور، لوبياي رهش، فاسولياي به زبده، نيسک، ناوکهکان، چهره زات و توو مکی، هممو جوړيکي چهره زاتي به زبده وکو پاقله سوداني، کاشو گوز هيندي بهکريم کراو. حمز، تهجين	چهره زات، توو مکی (ناوکهکان) و جیگرمو مکی گوشت کورن، توفو. نگه توكسيکي رووکه خوري، دهواني هندیک له چهره زات مکی و ناوکهکان بخويت. خوراکزانت يارمهيت ديدات دمبارهي نهمه.
شکر، هملگير او مکی و شیريني مکی شوکولاته، توفی، ليکورايس، حملوا، پارزيان و شوکولاته هميري.	شکر، هملگير او مکی و شیريني مکی مربا، هنگوين، ناي ميوه، مرباي پرتقال، هميني ليمو. شکر، شیريني مکی وکو شيريني کولنراو، نه عنا، مارشالو، بنيت، لوقي تورکي، حبي شيريني ميوه، جملی، واين گمس، فروتيللا، چيويتس، ستار بيرست. شیريني مکی کوخه بو نمونه تيونس، لوكيتس، سوزرس. شيرينکاره دستکردهکان

خواردن رېځپېندراو - ئەمانه پۇتاسيۇمىيان كەمتره	خواردن كه پيوسته دوورېكەيتەمە لېيان - ئەمانه رېژەى بەرزى پۇتاسيۇمىيان تىادايە
خواردنەومكان يەك كوپ قاوه بۇ ھەر رۆژىك ياخود قاوهى كامپ، ھەموو جۆرمكانى چا، شىر بەگۈيرەى رېځپېندراو، خواردنەوى جۇش ھىنەر و كولەكە، خواردنەو گازىيەكان، سۇدا، وزمەخش، ئاوى كانزايى. مۆكتېلەكان (تېكەلە) - ئەمانە ھەلبۇزىرە كه شەربەتى ميوە نىن، بەلكو سۇدا يان لىمۇن.	خواردنەومكان كەكاو، خواردنەو سۈيزەكان وەكو ھۆرلىكس و ئوقۇلتاين، خواردنەوى شوكلاتە، كۇمپلان، بېلد ئەپ، شەربەتى ميوەى تازە، شەربەتى ميوەى كۆردىال. مۆكتېلەكان بە بەكار ھىنانى شەربەتى ميوە وەكو پېكەتەى سەرەكى.
كحول ئەمەت لەيادىيەت كه ھەندىك لە دەرمەكان تېكەل نابن لەگەل كحولدا. پرىسار لە پزىشك يان دەرمەسازت بەكە ئەگەر دۇنيا نېت. سېرىت، شىرى، واينى سېى، واينى سېاركلين بۇ نمونە شامپەين، كافا، لامبروسكو، پروسېكتو. كۆكتېلەكان بە بەكار ھىنانى سۇدا يان لىمۇ وەكو پېكەتەى سەرەكى.	كحول واينى سوور، بېرە، لاگېر، سېدېر، پۇرت، ستاوت. كۆكتېلەكان بە بەكار ھىنانى شەربەتى ميوە وەكو پېكەتەى سەرەكى.
كېك، بسكېت و ژەمە سووكەكان ھەموويان گونجاون چۈنكە شوكلاتە و كەكاو و ميوەى وشككراو و گۈيز ھىندى و چەرمز اتيان تىادا نىيە. كېكى ئىسففەنجى سادە/مەرەبا، مادېرا، كېكى گېلاس، لولەى كرېمى، دۇنەت، لەتە سېو، ھەويركارى دانىماركى، كېكى بە لىمۇ، چۆرەك، كولېچەى سادە، بسكېتى سادە، كورنەنان، شاندرى ناسۈيز، ستېكى نان، كېكى شۇفان، كېكى برنج، نانې برژاو، ئاوى بسكېت. ھەندىك جۆرى ژەمە سووكەكانى گەنمەشامى برى پۇتاسيۇمىيان كەمە؛ سەرەراى ئەمەش، ئىمە پىشنىياز دەكەين كه تۇ پېكەتەى بەر ھەمەكە بېشكىنى بۇ سەير كەردنى "پۇتاسيۇم" چۈنكە ئەمە جىاوازە لەنېوان براندمەكان و تەنەت تامەكانىش. سەيرى بەشى زىادكر اوەكانى پۇتاسيۇم بەكە بۇ وردەكارى زىاتر	كېك، بسكېت و ژەمە سووكەكان نانى جۇ، سەمونى مۇز، كېكى شوكلاتە و بسكېت، كېكى ميوە، سەمونى گۈيز و خورما، كېكى گۈيز ھىندى، كېكى ئىكلىس، كولېچەى ميوە، سەمونى چىلىسى، بايكوئىل تارت، ھەموو جۆرمكانى پەتەتەى وشككراو، پەتەتەى فېنگەر و پۇمبىەر، تويگلىتس. ژەمە خواردن سۈوكى توك و نېسك. ژەمە خۇراكى سۈوكى گەنمەشامى و مەيز كه "پۇتاسيۇم" لە لىستى پېكەتەكانىدا دانراو
جۇراوچۇر سىر، گيا، بەھارات، خەل، مايۇنيز، كرېمى زەلاتە، ساسى تارتار، تۇرى تېز، خەردەل كەچەپى تەماتە، ساسى قاوھى و ساسى BBQ پيوسته بەبرى كەم بەكاربەنېرېن بۇ نمونە 1 ملاكى چا سۈپى گۆشت بۇ نمونە نودلى مېرىشك، كلكى گا، مېرىشك. مېسۇ. رۇنى چىشت لېيان - لەوانە رۇنى گۈيز ھىندى	جۇراوچۇر جىگرەمەكانى خۇئ بۇ نمونە لۇسالت، سىلۇرا، بۇقرىل، مارمىت. سۈپى سەوزە و ميوە يان ناوك بۇ نمونە نېسك، فاسۇليا، تەماتە، كوارگ گواكامۇلى، ساس
ميوە و سەوزەكان بۇ بېنېنى ئەمە سەوزە و ميوەنى كه رېځپېندراون سەيرى لىستەكە بەكە لە كۇتايى ئەمە نامىلكەمەدا بۇ ھەموو وردەكارىيەكان	ميوە و سەوزەكان مۇز، كالەك (كالەكى شېرىن، كالەكى كانئالۇپ، كالەكى گاليا)، ميوەى وشككراو، كشمىشى رەش، ميوەى شارپون، پاپايا، مۇزى بەھەشت، ئەفۇكادۇ

زیادکر او مەکانی پۆتاسیۆم

لەمەکانی پەڕ مۆکەرنی ژەمەخۆراکی پۆتاسیۆمی کەم، گەرنەگە کە ناگاداری سەرچاوە شار او مەکانی پۆتاسیۆم بیت لەناو خوارنەکاندا، وەکو زیادکر او مەکانی پۆتاسیۆم.

زیادکر او مەکانی پۆتاسیۆم چین؟

زیادکر او مەکانی پۆتاسیۆم ئەو ماددە کیمیاییانە کە زیاد کران بۆ ژمارەییکی زۆری خوارنە دروستکر او مەکان لەمەکانی پۆتاسیۆمدا. ئەم خوارنە وەکو ژەمە خوارنە سووکی نۆدی خێرا نامادەکر او و گەنەشامی و مەیزی بەخوێ. زیادکر او مەکانی پۆتاسیۆم دەرکێ رێژە وەرگرتنی پۆتاسیۆم لە جەستەدا بەرز بکاتەو.

چۆن دەزانم کە چ جۆرە خوارنەکی زیادکر او مەکانی پۆتاسیۆمی تێداپە؟

گەرنەگە کە سەیری زانیارینامە سەر خوارنە دروستکر او مەکان بکەیت. لیستی پێکەتەکان لەسەر پاكیجەکە ناوی زیادکر او مەکانی تێداپە وەکو؛ بەر هەمە بەر اور دیکاریبەکان، وە هەرکە گونجاو بیت ئەو جۆرە هەلبژێرە کە زیادکر او مەکانی پۆتاسیۆمیان تێدا نییە.

زیادکر او مەکانی پۆتاسیۆم ئەمانەن

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| • پۆتاسیۆم سۆربەیت (E202) | • پۆتاسیۆم تارتریت (E336) |
| • پۆتاسیۆم بێنزۆت (E212) | • پۆتاسیۆم فوسفیت (E340) |
| • پۆتاسیۆم میتابیولفایت (E224) | • پۆتاسیۆم گلوکونەیت (E577) |
| • پۆتاسیۆم نیتریت (E249) | • پۆتاسیۆم مالەیت (E351) |
| • پۆتاسیۆم نیتریت (E252) | • پۆتاسیۆم ئەدیپەیت (E357) |
| • پۆتاسیۆم پرۆپایونەیت (E283) | • پۆتاسیۆم کاربۆنەیت (E501) |
| • پۆتاسیۆم ئەلاینەیت (E402) | • پۆتاسیۆم کلۆراید (E508) |
| • پۆتاسیۆم ئەسیتەیت (E261) | • پۆتاسیۆم هایدروکساید (E525) |
| • پۆتاسیۆم لاکتەیت (E326) | • پۆتاسیۆم فیرۆسایئەناید (E538) |
| • پۆتاسیۆم سیتریت (E332) | |

میو و سەوزە رێگەپێدر او مەکان

میو و سەوزە مەکان پێکەتە پۆتاسیۆمی جیاوازیان هەیە. ئەم لیستە خوارم وەردەکاری قەبارە بەشەکانی تێداپە، کە هەمان بێر پۆتاسیۆم لەخۆدەگرن بۆ هەر میو و سەوزە مەکان.

بۆ یارمەتیدان بۆ کۆنترۆڵکردنی وەرگرتنی پۆتاسیۆم، پێویستە ئامانج بەلایەنی زۆرەو..... بەش بیت بۆ هەر رۆژیک. خۆراکێکە یارمەتیدەدات بۆ کۆنترۆڵکردنی ئەمە لەرێگە پێدانهکان.

_____ بەشی میو و سەوزە رۆژیک (سەیری خشتە بکە)

_____ بەشی سەوزە / زەلاتە بۆ هەر رۆژیک (سەیری خشتە بکە)

پەتاتە بۆ قەبارە ئەم بەشە دادەنرێ. دەتوانی یەک بەشی پەتاتە بخوێت بۆ هەر رۆژیک (سەیری بەشی نامۆزگاریبەکانی چێشت لێنان بکە).

درووستکاری شەربەت/نامێری دروستکردنی شەربەت

شەربەت رێگەییکی ئاسانە بۆ خواردنی میو مەکان بەلام دەرکێ پۆتاسیۆمیان بەرز بیت. قەبارە بەشەکان بەکاربەنێ وەکو رێنمایەکی و مەودای رێگەپێدر او میو و سەوزە مەکان مەپەنێ کە لە لیستەکە سەرەدا هەن. ماست (ماستو)، ئاو یاخود ئاو میو شلە پۆتاسیۆم کەمەن کە دەرکێ بەکاربەنێرێ بۆ کال کردنەو شەربەت لێری شەربەتی میو تازە (فرێش).

بشمکاني میوه - هموو میوه‌کان دمکری خاو (نه‌کولاو) بن تخنیا نه‌گهر بشنیو میه‌کی تر باس بکرین. میوه‌ی قووتو پیویسته وشک‌بکرینه‌وه له شهر بهت.

سیو	1 مامناوند	مانگو	½ بجوک
سیو	3 ملاکی گه‌وره	خوخ (nectarine)	½ تازه (فریش)
قه‌یسی	1 مامناوند	پرنه‌قال	1 بجوک
تووترک	20 میوه	میوه‌ی پاشن (passion fruit)	5 میوه
توو (blueberries)	1 کوپ	خوخ	1 مامناوند
کلیمه‌نتین، یوسفی، لاله‌نگی، ساتسوما (نهمانه جوری لاله‌نگین)	2 مامناوند	خوخ	3 ملاکی گه‌وره
گیلاس	20 میوه	هه‌رمی	1 بجوک
هملوژه	4	هه‌رمی	3 نیوه قووتو
هه‌نجیر	1 ½ میوه	ئهناس	1 پارچه‌ی تازه (فریش)
کیکی (پای) به میوه	2 پارچه کیکی بجوک یاخود هاوتای کیکی گه‌وره	ئهناس	5 ئه‌لقه‌ی خری قووتو
کۆکتیلی میوه	4 ملاکی گه‌وره	ئالوو	2 بجوک
رئویه ترئ (gooseberries)	2 ملاکی گه‌وره، نه‌کولاو	هه‌مار	75 گرام یاخود ½ ی بهک میوه
رئویه ترئ (gooseberries)	3 ملاکی گه‌وره‌ی کولاو	هملوژه‌ی وشک	12 میوه‌ی قووتو
گره‌یپفروت (grapefruit)	½ تازه (فریش)	رؤزبیری	20 میوه
گره‌یپفروت (grapefruit)	6 ملاکی گه‌وره‌ی قووتو	راوند (rhubarb)	2 ملاکی گه‌وره‌ی کولاو
ترئ	15 میوه	راوند (rhubarb)	4 ملاکی گه‌وره‌ی قووتو
گوا‌فا	1 بجوک	فراوله (شلیک)	8 میوه
کیوی	1 بجوک	فراوله (شلیک)	5 ملاکی گه‌وره‌ی قووتو
لیشی	14 میوه	شوتی	1 له‌تی بجوک
لاله‌نگی	5 ملاکی گه‌وره‌ی قووتو		

1 ملاکی گه‌وره = به‌نزیکه‌یی 40g گرام

بەشەکانی سەوزە - بەکولای تەنیا ئەگەر بەشێو مەیکی تر باسکرا

ئەسپاراگوس	3 لک (60g)	کودی مارۆ	4 ماککی گەورە (140g)
باینجان	6 لەت / 3/1 بە کولای (90g)	لۆبیای مانگی توت (mange tout)	3 ماککی گەورە (95g)
چەمەندەر	8 لەتەمی خوشکراو (80g)	سەوزە ی تیکەلە	3 ماککی گەورە (130g)
قارچە فاسولیا	10 ماککی گەورە سوورکراو	کوارگ	8 بچوک نەکولای (40g)
پاقلە	1/2 ماککی گەورە (80g)	زەیتون	15 مەو (170g)
برۆکلی	2 سەر مگول (75g)	پیاز	1 بچوک نەکولای
کەلمەرمی بچوک (brussel sprouts)	4	بامبە	6 چەنگ (35g)
کولەمەکی زەرد	1/2 ماککی گەورە (55g)	پاک چۆی (pak choy)	50g - سوورکراو یان بەهەلمکراو
کەلمەرم (سەوز)	2 ماککی گەورە (85g)	گێزەری سپی	1 ماککی گەورە (45g)
کەلمەرم (سوور)	3 ماککی گەورە (120g)	بیبەر	1/2 بیبەر (بەخاوی یان لێنراوی)
گێزەر	3 ماککی گەورە (95g)	بازیلا (باخچە)	2 ماککی گەورە (70g)
گێزەر	1 بچوک نەکولای	بازیلا (کونیلەدار)	3 ماککی گەورە / 3/1 قووتوێک (90g)
قەرنابییت	7 گول (75g)	بازیلا (بیتیت پۆیس)	4 ماککی گەورە (120g)
کەرەوز	2 لک (70g)	کولەمە (pumpkin)	4 ماککی گەورە (185g)
کودی (courgette)	2 ماککی گەورە (75g)	سەوزە ی رۆکیت	50g - تازە (فریش)
تەر مێزە	بەیی سنوور	تور	8 (65g)
ناروو (خەیار)	16 لەتی باریک / 2 پارچە ئینج (100g)	لۆبیای رەنەر	3 ماککی گەورە (135g)
سەوزە ی لولخاردوو (curly kale)	3 ماککی گەورە (100g)	سپیناغ (پینگەشتوو)	2 ماککی گەورە (70g)
پارچە گەنمەشامی	1 بچوک	گەنمەشامی شیرین	3 ماککی گەورە (90g)
گەنمەشامی (گەنمەشامی پینگەشتوو)	8 گەنمەشامی پینگەشتوو (بچوک) (90g)	تەر مپیاز	6 لک (60g)
زەلاتە ی کەلمەرم	2 ماککی گەورە (100g)	سویدئ (جۆریکی شیلە)	5 ماککی گەورە (180g)
شمەری	1 ماککی گەورە، نەکولای	تەماتە	1 بچوک یان 4 گیلەس
لۆبیای سەوز	1 ماککی گەورە (50g)	تەماتە	1 ماککی گەورە ی هەریسە یان 2 ماککی گەورە ی لەقووتوێز
کەرەز	1 لک / 3 ماککی گەورە (105g)	شیلە	2 ماککی گەورە (80g)
کەلمەرمی نایسبیرگ	بەیی سنوور	جەر جیر (بەخاوی)	2 ماککی گەورە (70g)

هم‌یه‌یک لهم جورانه‌ی خواردن ناماده‌کردن ده‌کړئ و مکو یه‌ک به‌ش دابنریت له ړیگه‌پندانی میوه و سه‌وز م‌کانت.

زه‌لاته‌ی ټیکه‌ل - گه‌لای که‌لم‌م، نیو ته‌ماته، یاخود دوو ته‌ماته‌ی گیل‌اس، سئ له‌تی ناروو (خه‌یار) و یه‌ک له‌ته چه‌م‌نده‌ر یان پیاز.

زه‌لاته‌ی که‌لم‌م - دوو ملا‌کی گه‌وره‌ی که‌لم‌می پارچه‌کراوی نه‌کول‌او، دوو ملا‌کی گه‌وره‌ی گیزه‌ری پارچه‌کراوی نه‌کول‌او، یه‌ک له‌ته پیاز و بری‌کی که‌می مایونیز بو ټیکه‌ل کردنیان.

زه‌لاته‌ی سوور - سئ له‌ته چه‌م‌نده‌ر، یه‌ک ملا‌کی گه‌وره‌ی به‌ز الیا یان گه‌مه‌شامی شیرین، دوو ملا‌کی گه‌وره‌ی گیزه‌ری ړن‌راو.

زه‌لاته‌ی سه‌وز - گه‌لای که‌لم‌م، سئ له‌قه‌ی بیبه‌ری سه‌وز، یه‌ک ته‌ره‌پیاز و ټیکه‌ل بکړین به‌هوی فرینچ دریسینگ.

خاله‌کانی گفتوگو‌کردن:

نهم لاپه‌ریه ده‌کړئ به‌کار به‌نریت بو یار مه‌تی پشک‌ش کردن بو پیشنیاز ه‌کانی ژمه‌خواردن یان به‌لگه‌نامه‌ی گور‌انکاری خواردن که گفتوگوت له‌بار میان کردووه له‌گه‌ل خوراک‌زانه‌که‌ندا له‌میانی چاوپیکه‌وتنتدا.

تکایه تیبینی نمونه بکه:

نمو کسانه کی شه یان له گورچیله یاندا هیه پیو بسته دووریکه نمونه له ستار فود (Star Fruit). نمونه وا زانراوه که کی شه ی دهماری دروست دهکات کاتیک دمخوریت له لایهن نمو خه لکانه کی که گورچیله کانیا به لاوازی کار دهکن.

نمگر تو نه خوشی شه کرت هیه نمو همدیک لهم خوار دانه ی لیره دا باسکران دهکری گونجاو نه بیت بوت به هوکاری بوونی ریژه یه کی بهرزی شه کر له پنکه اته یاندا. تکایه گفتوگو بکه دهر باره ی نمونه له گهل خوراکزانتا.

پالپشتی و سهر چاوه ی زیاتر

بو پالپشتیکردن بو نه جامدانی گورانکاری به کان له خوار دندا، زانیاری خوراک زیاتر بهر دهستن. تکایه پرسیار له خوراکزانت بکه نه گهر هر یه کی له مانعت دهویت.

• خواردن له گهل CKD

• داستانهکانی خواردن (Dietary myths)

• بهر توکی چیشتلنای وشه “K”

• بنیاتنای خوت

• خواردن جه نه کان

(PatientView) پیشاندانی نه خوش - www.patientview.org

PatientView همدسته به پیشاندانی دوا همین نه جامهکانی پشکنین، نامه و دهرمانهکان، وه نیشانهکان و چاره سهرکردن. ناگادار کردنهوکان دابنی، چاودیری نیشانهکان بکه و تومار هکانی خوت دایه زینه (download). دهتوانی سهری PatientView بکیت له هر شوینیک بیت و بهشدار ی به زانیاری به کان بکیت له گهل هر کسینک بهویت. دهتوانی پرسیار له هر شار هزایه کی چاودیری نه دروستی گورچیله بکیت له نورینگه دا بو نمونه یار مهتیت بدات تاو مو خوت بو نه خرمهتگوزاری به تومار بکیت.

CaMKIN - www.kinet.site

CaMKIN (توری زانیاری گورچیله ی میرسیساید و کهشایر) کو مهله یه کی نولاینه که بهر یوه دهویت له لایهن نه خوشانی گورچیله بو نه خوشانی گورچیله و خانه وادهکانیا و چاودیری کارانیا. نمونه همدسته به دابینکردنی زانیاری، بلوگ، ره چته و همل بو بونه کو مهله لایه تی به کان، که مه بهستی سهر کی بریتیه له که مکر دنه و ته نیایی و زیادکردنی پالپشتی بو تو وکو کسینک که نه خوشی گورچیله هیه. هر وه ها گروپنکی داخراوی فیسبوکیش بهر دهسته، به گهری به وای CaMKIN.

به کیتی گورچیکه ی نیشتمانی - www.kidney.org.uk

بیر کردنه و له گورچیله - www.thinkkidneys.nhs.uk

چاودیری گورچیله - www.kidneycareuk.org

فیدباکی تو گرنگه بو نیمه و یارمه تیمان دمدات و کاریگری دمیّت بو چاودیزی بو داهاتوو.

دوابه دواي دمر چوونت له نهخوشخانه یاخود نامادبوونت له وادهي نۆرینگهی دهرمکی، کورته پیامنکت پی دهگات که پرسپارت لی دهکات که ئایا تو ئهی خزمهتگوزارییهی نیمه به کهسانی تر ئاشنا دهکمیّت. تکایه کاتیک ترخان بکه بو وه لامدانوه، تو کرپی کورته نامهکه نادمیّت و له ههر کاتیک بتهویت، دهتوانی بهشداری کردنت ههلبوشینیتوه. دلسۆزت ههماهنگیکردن جیگای ریز و بایمه.

زانیاری زیاتر

خۆراکزی تاییهت به گورچيله

تلهفون: 0151 706 3005

ژمارهی کورته پیام: 18001 0151 706 3005

renaldietitians@rlbuht.nhs.uk

تکایه ناوی خۆراکزانته بنووسه له شوینی ناویشانی نیمهیل

نووسهر: خۆراکزی تاییهت به گورچيله، بهشی چارهسهرکردن

بهرواری پیدچوونهوه: تشرینی دووم/ نوڤمبهری 2024

All Trust approved information is available on request in alternative formats, including other languages, easy read, large print, audio, Braille, moon and electronically.

يمكن توفير جميع المعلومات المتعلقة بالمرضى الموافق عليهم من قبل الائتمان المستشفى عند الطلب بصيغ أخرى، بما في ذلك لغات أخرى وبطرق تسهل قراءتها وبالحروف الطباعية الكبيرة وبالصوت وبطريقة برايل للمكفوفين وبطريقة مون والكترونيا.

所有經信托基金批准的患者資訊均可以其它格式提供，包括其它語言、易讀閱讀軟件、大字

體、音頻、盲文、穆恩體 (Moon) 盲文和電子格式，敬請索取。

در صورت تمایل می‌توانید کلیه اطلاعات تصویب شده توسط اتحادیه در رابطه با بیماران را به اشکال مختلف در دسترس داشته باشید، از جمله به زبانهای دیگر، به زبان ساده، چاپ درشت، صوت، خط مخصوص کوران، مون و بصورت روی خطی موجود است.

زانیاری پێوهندیدار بهو نهخوشانهی له لایهن تراستهوه پساند کران، نهگهر داوا بکرنیت له فۆرماتهکانی تر دا بریتی له زمانهکانی تر، نیزی رید (هاسان خویندنهوه)، چاپی گهروه، شریتی دهنگ، هئلی موون و نهلیکترۆنیکی ههیه.

所有经信托基金批准的患者信息均可以其它格式提供，包括其它语言、易读阅读软件、大字体、音频、盲文、穆恩体 (Moon) 盲文和电子格式，敬请索取。

Dhammaan warbixinta bukaanleyda ee Ururka ee la oggol yahay waxaa marka la codsado lagu heli karaa nuskhado kale, sida luqado kale, akhris fudud, far waaweyn, dhegeysi, farta braille ee dadka indhaha la', Moon iyo nidaam eletaroonig ah.