

معلومات المريض

النظام الغذائي مع الديليزة الدموية

العلاج – قسم التغذية وعلم النظم الغذائية

الاسم:

التاريخ:

اختصاصي التغذية:

مقدمة

ما الفشل الكلوي؟

الفشل الكلوي هو حالة لا تستطيع فيها الكليتان أداء وظائفهما الطبيعية. الأمر الذي يُسبب تراكم السوائل والفضلات في الجسم ويمكن أن يؤدي إلى الإصابة بضغط الدم غير المنضبط وفقر الدم. والديليزة الدموية هي أحد خيارات العلاج للأشخاص المصابين بالفشل الكلوي.

ما الديليزة الدموية؟

تشمل الديليزة الدموية توصيل المريض بجهاز غسيل كلّي. يعمل الجهاز على تنظيف الدم من الفضلات والسوائل، ولكنه لا يعمل بفاعلية مثل الكلى البشرية، ومن ثمّ؛ هناك حاجة أيضًا إلى اتباع نظام غذائي.

لماذا يعد النظام الغذائي مهمًا؟

في الأيام الفاصلة بين جلسات غسيل الكلّي، تتراكم فضلات بعض الأطعمة في الدم. ومن ثمّ، فإن تناول الأطعمة المناسبة واتباع النصائح المحددة في جدول النظام الغذائي هذا سيساعد على الحد من تراكم هذه الفضلات.

ما مبادئ النظام الغذائي الأساسية؟

- محاولة الامتناع عن الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم.
- محاولة الامتناع عن الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الفوسفات.
- تناول الأدوية الرابطة للفوسفات بشكل صحيح.
- محاولة تقليل الملح من الطعام.
- الالتزام بمقدار السوائل المسموح به.
- تناول وجبات منتظمة ومتوازنة والحرص على تناول كمية بروتين كافية.
- محاولة الحفاظ على وزن صحي.

يوضح جدول النظام الغذائي هذا كيفية تلبية هذه المبادئ الأساسية.

البوتاسيوم

ما البوتاسيوم؟

البوتاسيوم هو معدن موجود في الدم لدى الجميع. وهو عنصر مهم لضمان الأداء الوظيفي الصحي للعضلات، بما في ذلك عضلة القلب. ويوجد بشكل طبيعي في العديد من الأطعمة والمشروبات.

ما سبب ارتفاع نسبة البوتاسيوم للغاية في الدم لدي؟

عندما لا تعمل الكليتان لديك بشكل صحيح تكونان غير قادرتين على التخلص من البوتاسيوم الزائد من الجسم عن طريق البول.

هل ارتفاع مستوى البوتاسيوم في الدم أمر خطير؟

يمكن أن يكون كذلك. إذا ارتفع المستوى للغاية، فقد يتسبب ذلك في حدوث تغييرات خطيرة في القلب.

ما الذي يمكنني فعله للتحكم في مستوى البوتاسيوم في الدم لدي؟

عليك اتباع نظام غذائي منخفض البوتاسيوم دائمًا للحفاظ على أن تكون نسبة البوتاسيوم في الدم لديك في مستوى آمن.

نصائح الطهي

البطاطس والخضراوات أطعمة غنية بالبوتاسيوم. وتؤثر طريقة طهيها في نسبة محتوى البوتاسيوم بها. فعند طهي البطاطس والخضراوات في الماء، تفقد كمية كبيرة من البوتاسيوم.

من المهم طهيها دائمًا بالطريقة الآتية:

- قم بتقسيمها وتقطيعها إلى قطع صغيرة قبل الطهي.
- قم بغليها لمرة واحدة فقط في كمية كبيرة من الماء. تخلص من ماء الغلي. ولا تستخدمه لصنع المرق أو الصلصات أو الحساء.
- ينبغي عدم استخدام الميكروويف أو أواني الطهي بالضغط أو القدور البخارية أو القلي السريع في طهي البطاطس والخضراوات وهي نيئة، ولكن يمكن استخدامها لإعادة تسخين الأطعمة.
- قم بسلق البطاطس لمدة عشر دقائق قبل صنع رقائق البطاطس أو تميرها.
- أدخل البطاطس في وجبة واحدة فقط في اليوم. الحصة هي أربع - خمس حبات بطاطس طازجة أو ما يكافئها في الحجم لكل وجبة. يحتوي الأرز والمعكرونة على نسبة أقل من البوتاسيوم ويمكن استخدامها كبديل.
- يمكن استخدام الأطعمة النشوية الأخرى المشابهة للبطاطس مثل البطاطا الحلوة واليام. وتكون أحجام الحصص حبتين متوسطتين في الحجم من البطاطا الحلوة أو حبة يام واحدة بحجم حبة بطاطس متوسطة.
- تجنب منتجات البطاطس التي لم تُطهى بالطريقة الموضحة سابقًا مثل البطاطس المهروسة سريعة التحضير والوجبات الجاهزة مثل فطيرة السمك أو فطيرة الراعي
- رقائق البطاطس الجاهزة
- رقائق البطاطس المطهية في الفرن/البطاطس المحمرة (المبيعة في المحلات)
- البطاطس المحشوة
- البطاطس الكروكيت/وافل البطاطس
- البطاطس المقرمشة
- البطاطس بالكاري/الحساء/السلطة

الفوسفات

ما الفوسفات؟

الفوسفات هو معدن موجود في الطعام الذي نأكله. يحتاج الجسم إلى الفوسفات بكمية متوازنة للحفاظ على قوة العظام وصحتها.

ما سبب ارتفاع نسبة الفوسفات في دمي للغاية؟

عندما لا تعمل الكلى بشكل صحيح، يحتفظ الجسم بكمية كبيرة من الفوسفات في الدم.

ما أهميتها؟

يؤدي ارتفاع مستوى الفوسفات في الدم إلى إزالة الكالسيوم من العظام. الأمر الذي يتسبب في هشاشة العظام وانسداد الشرايين، ما قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب.

قد تشمل أعراض ارتفاع الفوسفات حكة في الجلد والعينين، وآلامًا في العضلات والعظام.

ما الذي يمكنني فعله للتحكم في مستوياتها في جسمي؟

عليك اتباع نظام غذائي منخفض الفوسفات وتناول أدوية تسمى الأدوية الرابطة للفوسفات.

الأدوية الرابطة للفوسفات

ما الأدوية الرابطة للفوسفات؟

هي الأدوية التي تساعد على خفض مستوى الفوسفات. وأكثر الأدوية الرابطة للفوسفات استخدامًا هي:

الأقراص	وقت تناول	طريقة تناول
Calcichew (كربونات الكالسيوم)	قبل تناول الطعام مباشرةً	تُمضغ الأقراص جيدًا
Phosex (أسيتات الكالسيوم)	قبل تناول الطعام مباشرةً	تُبلع الأقراص بالكامل
Renacet (أسيتات الكالسيوم)	قبل تناول الطعام مباشرةً	تُبلع الأقراص بالكامل
Sevelamer أقراص	قبل تناول الطعام مباشرةً أو خلال تناوله	تُبلع الأقراص بالكامل
Renvela - مسحوق (كربونات سيفيلامير)	قبل تناول الطعام مباشرةً أو خلال تناوله	يذاب في 60 مل من الماء
Fosrenol - أقراص (كربونات اللانتانوم)	خلال تناول الطعام أو بعد تناوله مباشرةً	تُمضغ الأقراص جيدًا
Fosrenol - مسحوق (كربونات اللانتانوم)	خلال تناول الطعام أو بعد تناوله مباشرةً	يُخلط مع الأطعمة اللينة
Osvaren (أسيتات الكالسيوم وكربونات المغنيسيوم)	مع الوجبات	تُبلع الأقراص بالكامل
Velphro (أوكسي هيدروكسيد سوكروفيك)	مع الوجبات	تُمضغ الأقراص جيدًا

ما طريقة عملها؟

إذا تم تناولها في الوقت المناسب كما هو موضح في الجدول أعلاه، فإنها تتفاعل مع الفوسفات في الطعام داخل المعدة. الأمر الذي يمنع الفوسفات من دخول مجرى الدم، ومن ثمَّ الحفاظ على نسبة الفوسفات في الدم عند مستوى أقل.

نقاط مهمة

- تذكر اصطحاب الأدوية الرابطة للفوسفات معك عند تناول الطعام خارج المنزل
- احرص دائماً على تناول الأدوية الرابطة للفوسفات الخاصة بك مع أي وجبات تتناولها أثناء غسيل الكلى، مثل الشطائر
- احرص دائماً على تناول الجرعة المحددة الموصوفة لك.
- ينبغي عدم تناول الأدوية الرابطة للفوسفات دون طعام.
- إذا كنت تتناول أقراص الحديد أو الثيروكسين، فيجب أن يكون ذلك بفارق ساعتين عن وقت تناول الأدوية الرابطة للفوسفات.
- إذا واجهت صعوبة في تناول الأدوية الرابطة، يرجى الاتصال بطبيبك أو اختصاصي التغذية أو الصيدلي أو الممرضة لمناقشة استخدام بديل مناسب.

الملح

قد تؤدي الزيادة الكبيرة في مقدار الملح في نظامك الغذائي إلى زيادة العطش وارتفاع ضغط الدم وتراكم السوائل في الجسم.

نصائح لتقليل كمية الملح التي تتناولها:

- لا تضيف الملح (مثل ملح الطعام والملح الصخري أو الملح البحري) إلى مائدة طعامك. يمكنك وضع كمية قليلة أثناء الطهي. تبّل الطعام بالأعشاب والتوابل والثوم والليمون بدلاً منه (انظر القسم اللاحق لمزيد من الأفكار).
- تناول كمية أقل من الأطعمة المصنعة/الجاهزة مثل الوجبات المجففة والجاهزة والعبوات التي تحتوي على خليط من الطعام
- قلّل من تناول اللحوم أو الأسماك المصنعة والمدخنة. اختر القطع الطازجة/المجمدة أو قطع الشواء قدر الإمكان.
- قلّل الوجبات الخفيفة المالحة مثل رقائق البطاطس والمكسرات المملحة والبسكويت المملح.
- يمكن استخدام الصلصات المعبأة في زجاجات (مثل صلصة الصويا وصلصة الطماطم والصلصة البنية) ومحسنات النكهة عالية الملح (مثل مكعبات وحبيبات المرق) بقدر قليل.
- قلّل الأطعمة المعلبة في محلول ملحي (ماء مالح). وتناول الأطعمة المعلبة في مياه الينابيع أو الزيت بدلاً من ذلك.
- اختر الخضراوات الطازجة أو المجمدة أو المعلبة في الماء
- حاول ألا تتناول أكثر من 4 أونصات (100 جرام) من الجبن أسبوعياً.
- تجنب بدائل الملح مثل Lo Salt و Selora و Biosalt و Pansalt و Ruthmol. فهي تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم، ومن ثمَّ قد لا تكون مناسبة.

ملصقات الطعام الخاصة بالملح

اطلع على المعلومات الغذائية

قد يساعدك التحقق باستمرار من المعلومات الغذائية الموجودة على ملصقات الأطعمة على اختيار خيارات تحتوي على ملح أقل. يشار عادةً إلى الملح باسم الصوديوم على ملصقات الأطعمة (6 جم من الملح تعادل 2.5 جم من الصوديوم).

تحقق من الملصق لمعرفة كمية الملح/الصوديوم في الطعام لكل 100 جم من المنتج.

انظر إلى عبارة لكل 100 جم من المنتج

المواد الغذائية	القيم النموذجية (حسب الاستهلاك)	لكل 100 جم	لكل حصة
الطاقة	541 كيلو جول/128	2011 كيلو جول/476	
البروتين	4.9 جم	18.2 جم	
الكربوهيدرات	20.8 جم	77.4 جم	
السكر	1.5 جم	5.6 جم	
الدهن	2.8 جم	10.4 جم	
المواد المشبعة	2.3 جم	8.6 جم	
الألياف	2.1 جم	7.8 جم	
الصوديوم	0.1 جم	0.5 جم	
مكافئ الملح	0.3 جم	1.3 جم	

انظر إلى مقدار الملح أو الصوديوم

ثم قارنها بهذا الجدول الذي يحدد ما المقدار "القليل" أو "المعتدل" أو "الكثير" من الملح/الصوديوم لكل 100 جم من المنتج.

كثير (حاول تجنبه)	معتدل (يمكن تناوله بين الحين والآخر)	قليل (يمكن تناوله بحرية)	
0.6	0.3	0.1	الصوديوم (لكل 100 جم)
1.5	0.75	0.25	الملح (لكل 100 جم)

إذا أشار الملصق إلى أن المنتج يحتوي على كمية "ضئيلة" من الصوديوم أو الملح، فهذا يعني أنه يحتوي على أدنى قدر، ومن ثمَّ يمكن تناوله.

السوائل

تتحكم الكليتان في كمية السوائل في جسمك. إذا كانت الكليتان لا تعملان بشكل كامل، فلن تتمكن من التخلص من السوائل التي تشربها بشكل فعال كما في السابق.

قد يؤدي وجود الكثير من السوائل في جسمك إلى:

- الإصابة بضغط الدم غير المنضبط
- تورم الساقين والقدمين (الوذمة)
- ضيق التنفس بسبب السوائل على الرئتين (الوذمة الرئوية)
- زيادة الضغط على عضلة القلب لديك

من المرجح أن يؤدي تجاوز مقدار السوائل المسموح به إلى تفاقم الأعراض المرتبطة بغسيل الكلى.

ما المقدار المسموح لي به من السوائل؟

المقدار المسموح لك به في اليوم هو 500 مل بالإضافة إلى كمية البول التي تتخلص منها خلال 24 ساعة. فمثلاً، إذا كنت تتخلص من 400 مل من البول خلال 24 ساعة، فإن المقدار الذي يمكنك شربه هو 500 مل بالإضافة إلى 400 مل، أي ما مجموعه 900 مل في اليوم.

يتوقف المقدار الذي يمكنك شربه على كمية البول التي تتخلص منها، وقد يتغير إذا انخفض ناتج البول.

ما الذي يشمل المقدار المسموح لي به من السوائل؟

جميع المشروبات على مدار اليوم (الشاي والعصائر والحليب والمشروبات الغازية ومشروبات المكملات الغذائية)، بما في ذلك الماء الذي تستخدمه لتناول الأقرص.

ينبغي أيضاً احتساب السوائل الموجودة في الأطعمة (الحليب على الحبوب والمرق والحساء).

هل هناك أي نصائح تساعدني على الالتزام بالمقدار المسموح لي به؟

- وزّع المقدار المسموح لك به على مدار اليوم
- لمساعدتك على إرواء عطشك من دون تناول مشروبات، يمكنك امتصاص مكعبات الثلج أو الحلوى المغلية أو شريحة من الليمون أو مضغ علكة
- أخبر العائلة والأصدقاء أنه لا يمكنك شرب سوى كمية معينة حتى لا يقدموا إليك الكثير من المشروبات
- استخدم كؤوساً وأكواباً صغيرة عند تناول المشروبات
- لا تشرب إلا عند الشعور بالعطش ولا تفرط
- ارتشف المشروبات بدلاً من ابتلاع كميات كبيرة منها مرة واحدة
- اغسل أسنانك بانتظام واستخدم غسول فم خالياً من الكحول لإنعاش فمك
- حاول ألا تتناول المشروبات أثناء الأكل، ووفر مشروبك للفترات بين الوجبات
- يمكنك تتبع كمية السوائل التي تتناولها باستخدام تطبيقات اللياقة البدنية على الهواتف الذكية أو الأجهزة اللوحية
- يمكن أن يساعدك اللعاب أو المواد الهلامية الاصطناعية إذا كنت تعاني من جفاف الفم - يمكن توفير المنتجات التي تُصرف بوصفة طبية من طبيبك العام

المقاييس المفيدة

كوب متوسط	200 مل
كأس متوسطة	300 مل
قدح المستشفى	200 مل
الكوب البلاستيكي (حسب نوع ماكينة البيع)	150 مل
باينت	600 مل
نصف باينت	300 مل
مكعب ثلج واحد	20 مل
عبوة مشروب غازي	330 مل
ملعقة كبيرة واحدة	15 مل
ملعقة حلوى واحدة	10 مل
ملعقة شاي واحدة	5 مل
الحليب على الحبوب	100 مل
متوسط حصة الحساء (½ علبة)	200 مل

لمساعدتك في المنزل، نقترح عليك قياس حجم الكؤوس والأكواب التي تستخدمها باستمرار.

كاسي في المنزل	
قدحي في المنزل	
كوبي في المنزل	

لمساعدتك على مراقبة كمية السوائل المسموح لك بشربها على مدار اليوم، املاً وعاءً بالمياه إلى الحد المسموح لك به. وفي كل مرة تتناول فيها مشروباً، اسكب الكمية نفسها من الوعاء. وبذلك، ستشير كمية السائل المتبقية في الوعاء إلى المقدار المتبقي للشرب.

البروتين

البروتين هو أحد العناصر الأساسية في الأنظمة الغذائية الصحية والمتوازنة. فهو يحفز النمو ويساعد على إصلاح جميع أنسجة الجسم. وعند إجراء الديليزة الدموية، تزداد الحاجة إلى البروتين بشكل طفيف، ومن ثم يجب عليك تناول كمية كافية منه.

يوصى بتضمين حصتين على الأقل من البروتين في نظامك الغذائي يوميًا. أمثلة على الحصص بحجم 3-4 أونصات، أي نصف صدر دجاجة، قطعتان من لحم الضأن، شريحة سمك فيليه واحدة، شريحتان من اللحم المشوي.

الأطعمة الغنية بالبروتين

- اللحوم - اللحم البقري ولحم الخنزير ولحم الضأن والدجاج والديك الرومي (طازجة أو مجمدة).
- الأسماك - الأسماك البيضاء (مثل القد، الحدوق)، التونة (طازجة أو معلبة في ماء).
- الحليب/البيض/الجبن - (هذه الأطعمة غنية أيضاً بالفوسفات ويلزم الحد منها؛ انظر قسم الفوسفات لمعرفة المقادير المسموح بها في النظام الغذائي).
- المنتجات النباتية - Quorn، البروتينات النباتية المركبة (TVP).

يرجى ملاحظة أنه: يجب أن تداوم على تجنب اللحوم المصنعة والأسماك المدخنة/المعلبة في محلول ملحي لتقليل كمية الملح التي تتناولها.

الإضافات الغذائية

إضافات البوتاسيوم

عند اتباع نظام غذائي منخفض البوتاسيوم، من المهم أن تكون على دراية بالمصادر غير الواضحة للبوتاسيوم في طعامك، مثل إضافات البوتاسيوم.

ما إضافات البوتاسيوم؟

إضافات البوتاسيوم هي مواد كيميائية تضاف إلى مجموعة واسعة من الأطعمة المصنعة أثناء التصنيع. تشمل هذه الأطعمة الشريعة سريعة التحضير والشوفان والوجبات الخفيفة اللذيذة المصنوعة من الذرة. يمكن أن تزيد إضافات البوتاسيوم من نسبة البوتاسيوم الذي يدخل إلى جسمك.

كيف أعرف الأطعمة التي تحتوي على إضافات البوتاسيوم؟

من المهم الاطلاع على ملصقات الأطعمة المصنعة. توضح قائمة المكونات الموجودة على العبوة أسماء الإضافات؛ قارن بين المنتجات، واختر التي لا تحتوي على إضافات البوتاسيوم كلما أمكن.

إضافات البوتاسيوم الشائعة هي:

- سوربات البوتاسيوم (E202)
- بنزوات البوتاسيوم (E212)
- ميتابيسلفيت البوتاسيوم (E224)
- نترات البوتاسيوم (E249)
- نترات البوتاسيوم (E252)
- بروبيونات البوتاسيوم (E283)
- الجينات البوتاسيوم (E402)
- أسيتات البوتاسيوم (E261)
- لاكتات البوتاسيوم (E326)
- سيترات البوتاسيوم (E332)
- طرطرات البوتاسيوم (E336)
- فوسفات البوتاسيوم (E340)
- غلوكونات البوتاسيوم (E577)
- مالات البوتاسيوم (E351)
- أدبيات البوتاسيوم (E357)
- كربونات البوتاسيوم (E501)
- كلوريد البوتاسيوم (E508)
- هيدروكسيد البوتاسيوم (E525)
- فيروسيانيد البوتاسيوم (E538)

إضافات الفوسفات

عند اتباع نظام غذائي منخفض الفوسفات، من المهم أن تكون على دراية بالمصادر غير الواضحة للفوسفات في طعامك، مثل إضافات الفوسفات.

ما إضافات الفوسفات؟

إضافات الفوسفات هي مواد كيميائية تضاف إلى مجموعة واسعة من الأطعمة المصنعة أثناء التصنيع. وتشمل هذه الأطعمة اللحوم المصنعة مثل لحم فخذ الخنزير ولحم الخنزير المقدد والنقانق ولحم الدجاج المعاد تصنيعه والأجبان المصنعة

والمشروبات الغازية الداكنة مثل الكولا وحلوى البودينغ سريعة التحضير وخلطات الكعك والصلصات سريعة التحضير.

تزيد إضافات الفوسفات من نسبة الفوسفات التي تدخل إلى جسمك بشكل كبير. وذلك لأن الجسم يمتصها بسهولة أكبر مقارنة بالفوسفات الموجود بصورة طبيعية في الطعام.

كيف أعرف الأطعمة التي تحتوي على إضافات الفوسفات؟

من المهم الاطلاع على ملصقات الأطعمة المصنعة. توضح قائمة المكونات الموجودة على العبوة الإضافات إما بالاسم أو برقم E (الرمز في أوروبا) الخاص بها. حاول تقليل الأطعمة المدرج في قائمة مكوناتها كلمات الفوسفات أو حمض الفوسفوريك، بما في ذلك البيروفوسفات و متعدد الفوسفات وفوسفات الصوديوم. تختلف كمية إضافات الفوسفات حسب العلامة التجارية

كيف يمكنني تقليل كمية إضافات الفوسفات التي أتناولها؟

- اقرأ ملصقات الأطعمة لمقارنة المنتجات، واختر تلك التي لا تحتوي على إضافات الفوسفات كلما أمكن.
- ابحث عن كلمة "فسفور" في قائمة المكونات، على سبيل المثال حمض الفسفوريك.
- حاول تجنب الأطعمة المصنعة واختر الأطعمة الطازجة وغير المصنعة التي تحتوي على نسبة أقل من الفوسفات.

إضافات الفوسفات الشائعة هي:

- E338 حمض الفسفوريك
- E339 فوسفات الصوديوم
- E340 فوسفات البوتاسيوم
- E341 فوسفات الكالسيوم
- E343 فوسفات المغنيسيوم
- E450 ثنائي الفوسفات
- E451 ثلاثي الفوسفات
- E452 متعدد الفوسفات
- E541 فوسفات ألومنيوم الصوديوم

الأطعمة التي يجب تجنبها	الأطعمة المسموح بها
الحبوب/الخبز جميع أنواع النخالة ورقائق النخالة والموسلي و Ready Brek و Raisin Split و Sultana Bran و Mini Bix وجميع الحبوب المضاف إليها الشوكولاتة. الكاكاو وجوز الهند والفواكه المجففة والمكسرات أو البذور. البسكويت الذي يحتوي على المكسرات والشوكولاتة، وخبز نان كيما وبيشوارى وخبز بالشوكولاتة وخبز البابادوم والرافولي المحشو والتورتيلياني والإسباجيتي المعلبة. كعك الشوفان والفطائر الصغيرة ووجبات اللشعيرية الخفيفة سريعة التحضير. قلل من استخدام صودا الخبز والدقيق ذاتي التخمير. الكينوا من دقيق الجاودار ودقيق الصويا	الحبوب/الخبز عصيدة الشوفان و Weetabix و Shredded Wheat و Shreddies ورقائق الذرة و Special K و Rice و Frosties و Ricicles و Krispies. المعجنات والكرواسون وفطائر الزبدة وخبز بيتا وخبز الأبيض/البنّي/خبز الدقيق الكامل/خبز القمح والساجو والتبوكا والسميد والدقيق السادة وخبز النان (العادي وبالثوم) وخبز الشباتي. الأرز والمعكرونة وشعرية البيض وشعرية الأرز وعصيدة دقيق الذرة والكسكس

الأطعمة التي يجب تجنبها	الأطعمة المسموح بها
منتجات الألبان مسحوق الحليب المجفف والحليب المبخر والحليب المكثف وحليب جوز الهند والكريمة السائلة. الكريمة الصناعية مثل Elmlea و Tip Top و Dream Topping. الجبن المصنع على سبيل المثال Primula و Dairylea وشرائح الجبن. كريمة الخفق سريعة التحضير. مشروبات الزبادي وخليط الكاسترد سريع التحضير	منتجات الألبان الكريمة اللباني وكريمة الخفق والكريمة المتخثرة والكريمة الحامضة الزبدة والسمن النباتي. الجبن الكريمي مثل فيلادلفيا والأنواع التي تنتجها المحلات التجارية الجبن القريش. بدائل الحليب مثل: coffee mate و coffee compliment ومبيض القهوة. القشدة الطرية حليب الصويا والأرز والشوفان غير المدعم بالفيتامينات- تحقق من الملصق لأنه قد يحتوي على الفوسفات زبادي الصويا البيض/الجبن/الحليب – انظر قسم المقادير المسموح بها.
اللحوم والأسماك لحم الغزال والدراج والأرانب والطيهوج والماعز ومنتجات اللحوم المصنعة مثل لحم الخنزير المقدد والنقانق والفطائر. اللحوم المعلبة مثل اللسان واللحم البقري المعلب ولحم اللانشون. الوجبات الجاهزة التي تحتوي على البطاطس أو الفول أو البقوليات. السرددين والأنشوجة والرنجة والقنبر والسرددين وصغار الرنجة والسلطعون والقريدس والجمبري الكبير وبلح البحر والمحار والروبيان وسمك الراهب والقاروص. الأسماك المدخنة والمعلبة. فطيرة السمك أو عجينة السمك أو بطارخ السمك أو التاراماسالاتا.	اللحوم والأسماك لحم الضأن واللحم البقري ولحم الخنزير والدجاج والديك الرومي والبط والإوز - طازجة أو مجمدة سمك القد والحدوق والرساف وسمك موسى والتونة. لا تتناول أكثر من حصة واحدة في الأسبوع من الأسماك الزيتية الآتية: الماكريل والسلمون
المكسرات والبقوليات وبدائل اللحوم والحمراء ولوبيا العين السوداء والفاصوليا البيضاء المجففة وفاصوليا الأزرقي وفاصوليا البينتو والعدس والبقوليات والمكسرات والبذور وزبدة الفول السوداني وكريمة جوز الهند والحمص والطحينة فول الصويا والتوفو.	المكسرات والبقوليات وبدائل اللحوم Quorn. إذا كنت نباتيًا فربما يمكنك تناول بعض المكسرات والبقوليات. سيساعدك اختصاصي التغذية على ذلك.

الأطعمة التي يجب تجنبها	الأطعمة المسموح بها
السكريات والمعلبات والحلوى الشوكولاتة والتوفي والعرقسوس والفودج والمرزبان وشوكولاتة الدهن. الحلويات والشوكولاتة التي تحتوي على مكسرات.	السكريات والمعلبات والحلوى المربي والعسل والقطر ومربي البرتقال وحلوى الليمون. السكر والحلوى مثل الحلوى المغلية والنعناع وحلوى الخطمي والعلكة والحلويات التركية ومعجنات الفواكه والهلام وعلكة النبيذ وStarburst وChewits وFrutella. حلوى علاج السعال مثل Tunes وLocketts وSoothers. الفشار (ليس عليه توفي أو ملح). مواد التحلية الصناعية.
الكعك والبسكويت والوجبات الخفيفة خبز الشعير وخبز الموز وكعكة وبسكويت الشوكولاتة وكعكة الفاكهة ورغيف التمر والجوز وكعكة جوز الهند وكعكة إكليل والكعك المصنوع بكميات كبيرة من صودا الخبز مثل كعك السكونز والكعك الصخري، وألواح أو بسكويت الحبوب التي تحتوي على المكسرات والشوكولاتة، وكاسترد البيض وكعك تشيلسي وفطيرة باكويل والبان كيك الاسكتلندي والوافل. جميع رقائق البطاطس ومنها أيضاً Quavers وأصابع البطاطس المقلية وPombears وTwiglets وBombay mix والبنور والمكسرات وكعك الشوفان والوجبات الخفيفة المصنوعة من الذرة والقمح مثل Wheat وWotsits وMonster Munch وSkips وPretzels وCrunchies	الكعك والبسكويت والوجبات الخفيفة معظمها مناسب بشرط ألا تحتوي على الشوكولاتة أو الكاكاو أو الفواكه المجففة أو جوز الهند أو المكسرات. الكيك الإسفنجي السادة/المربي والماديرا وكعكة الكرز وأقماع الكريمة والدونات وشرائح التفاح والفطائر الدنماركية وفطيرة الليمون والمارينج وحلوى المارينج والبسكويت السادة والغريبة والفشار غير المملح وأصابع الخبز وكعك الأرز وتوست ميلبا وبسكويت الماء.
المشروبات الكاكاو ومشروبات الشعير مثل Horlicks وOvaltine وBournvita ومشروب الشوكولاتة وComplan و-Build-Up (ما لم تكن لأسباب طبية) وعصائر الخضراوات والفواكه الطازجة والعصائر المركزة. المشروبات الغازية الداكنة مثل الكوكاكولا والبيبسي وDr Pepper وDandelion وBurdock.	المشروبات فنجان واحد من القهوة يومياً أو من Camp Coffee، جميع أنواع الشاي والحليب - انظر المقادير المسموح بها، المشروبات المنعشة والعصائر والمشروبات الغازية الفاتحة مثل الليمون، والمشروبات المائية مثل ماء الصنبور والصودا وشراب التونيك والمياه المعدنية والمنكهة.

الأطعمة المسموح بها	الأطعمة التي يجب تجنبها
المشروبات الكحولية تذكر أن بعض الأدوية لا يمكن تناولها مع المشروبات الكحولية. اسأل طبيبك أو الصيدلي إذا لم تكن متأكدًا. المشروبات الروحية و sherry والنيبيذ الأبيض والنيبيذ الفوار مثل Champagne و Cava و Lambrusco - تحدد التوجيهات الحكومية 14 وحدة في الأسبوع للرجال والنساء، توزع بالتساوي على مدار الأسبوع.	المشروبات الكحولية النيبيذ الأحمر والبيرة والجعة ونيبيذ التفاح و stout و port. مشروبات الكوكتيل التي تستخدم عصير الفاكهة كأساس
أطعمة متنوعة الثوم والأعشاب والتوابل والخل وصلصة التارتار والفجل الحار والخردل والمايونيز وصلصة السلطة - تستخدم باعتدال صلصة كاتشب الطماطم والصوص البني وصلصة الشواء - يجب استخدامها باعتدال، ملعقة صغيرة واحدة مثلاً. يمكن استخدام مكعب مرق في الوجبات بدلاً من الملح.	أطعمة متنوعة الملح مثل ملح المائدة أو الثوم والملح البحري أو الصخري. بدائل الملح مثل Losalt و Selora و Bovril و marmite. النودلز سريعة التحضير. الحساء المعلب والمعبأ. خليط وحبيبات المرق - تستخدم باعتدال. الرقائق المصنوعة في الفرن ووافل البطاطس.
الفواكه والخضراوات للحصول على المقادير المناسبة من الفاكهة والخضراوات المسموح بها، انظر قائمة الحصص في الجزء الخلفي من هذا الكتيب للحصول على التفاصيل الكاملة	الفواكه والخضراوات الموز والشمام (الْمَنَ) والكنترولوب وشمام الجاليا) والفواكه المجففة والكشمش الأسود وفاكهة الكاكاو والبابايا وموز الجنة والأفوكادو. الخضراوات المعلبة في محلول ملحي.

المقادير المسموح بها

تحتوي الأطعمة الآتية على كميات كبيرة من الفوسفات؛ ولذلك يجب تناولها بالكميات المقترحة فقط:

..... باينت (نصف لتر) من الحليب يوميًا.

..... بيضة أسبوعيًا.

..... أوقية/جرام من الجبن الجاف أسبوعيًا.

حصة واحدة من أحشاء الحيوانات في الشهر، مثل الكبد والكلى والبنكرياس والقلب.

..... من العناصر المذكورة في القائمة الآتية في الأسبوع:

- وعاء واحد صغير من الزبادي/الجبن الكريمي.
- وعاء واحد صغير من الكاسترد.
- وعاء واحد صغير من الأرز بالحليب.
- بولتان آيس كريم سادة.

تحتوي الفواكه والخضراوات على كميات مختلفة من البوتاسيوم. توضح الجداول الآتية أحجام الحصص التي توفر الكمية نفسها من البوتاسيوم لكل نوع من الفاكهة والخضراوات.

لمساعدتك على التحكم في نسبة ما تتناوله، يجب أن تسعى إلى تناول الحد الأقصى..... من الحصص يوميًا. سيساعدك اختصاصي التغذية على التحكم في ذلك من خلال إعطائك المقادير المسموح بها:

..... حصص الفاكهة كما يرد بالتفصيل.

..... حصص الخضراوات أو السلطة كما يرد بالتفصيل.

السموزي هو إحدى الطرق السهلة لتناول الفاكهة ولكنه قد يحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم. استخدم أحجام الحصص كدليل ولا تتجاوز الحد المسموح لك به من الفاكهة والخضراوات كما هو مذكور أعلاه. الزبادي أو الماء أو المشروبات المنعشة هي سائل منخفضة البوتاسيوم يمكن استخدامها لتخفيف السموزي بدلاً من استخدام عصائر الفاكهة الطازجة.

لا تدخل البطاطس في أحجام الحصص هذه، يمكنك تناول حصة واحدة من البطاطس يوميًا (انظر قسم نصائح الطهي).

حوص الفاكهة – يمكن أن تكون جميع أنواع الفاكهة نيئة ما لم يذكر خلاف ذلك. كما تجب تصفية الفاكهة المعلبة من العصير.

التفاح	حبة متوسطة	المانجو	1/2 حبة صغيرة
التفاح	3 ملاعق كبيرة مطهية	النكتارين	1/2 حبة طازجة
المشمش	حبة متوسطة	البرتقال	حبة صغيرة
التوت الأسود	20 حبة	الباشون فروت	5 حبات
التوت الأزرق	كوب واحد	الخوخ	حبة متوسطة
الكلمنتينا واليوسفي والمندرين وساتزوما	حبتان متوسطتان	الخوخ	3 ملاعق كبيرة
الكرز	20 حبة	الكمثرى	حبة صغيرة
الدامسون	4 مطهية	الكمثرى	3 أنصاف معلبة
التين	1 1/2 حبة	الأناناس	شريحة واحدة طازجة
حشوة الفاكهة للفطائر	فطيرتان صغيرتان لفرد واحد أو ما يعادلها من فطيرة كبيرة	الأناناس	5 شرائح معلبة
كوكتيل الفاكهة	4 ملاعق كبيرة	البرقوق	حبتان صغيرتان
الحرنكش	ملعقتان كبيرتان، نيئ	الرمان	75 جم أو 1/2 حبة
الحرنكش	3 ملاعق كبيرة مطهية	البرقوق المجفف	12 حبة معلبة
الجريب فروت	1/2 حبة طازجة	التوت الأحمر	20 حبة
الجريب فروت	6 ملاعق كبيرة معلبة	راوند	ملعقتان كبيرتان مطهيتان
العنب	15 حبة	راوند	4 ملاعق كبيرة معلبة
الجوافة	حبة صغيرة	الفراولة	8 حبات
الكيوي	حبة صغيرة	الفراولة	5 ملاعق كبيرة معلبة
الليتشي	14 حبة	البطيخ	شريحة واحدة صغيرة
المندرين	5 ملاعق كبيرة معلبة		

1 ملعقة كبيرة = 40 جم تقريباً

حصص الخضراوات- مسلوقة ما لم يذكر خلاف ذلك

الهلبيون	3 أعواد (60 جم)	الكوسا الكبيرة	4 ملاعق كبيرة (140 جم)
الباذنجان	6 شرائح/ 1/3 حبة مقليّة (90 جم)	بازلاء الثلج	3 ملاعق كبيرة (95 جم)
البنجر	8 شرائح مخللة (80 جم)	مزيج الخضراوات	3 ملاعق كبيرة (130 جم)
براعم الفول	10 ملاعق كبيرة مقليّة	عيش الغراب	8 حبات صغيرة نيئة (40 جم)
الفول الأخضر	1 1/2 ملعقة كبيرة (80 جم)	الزيتون	15 حبة (170 جم)
البروكلي	زهرتان صغيرتان (75 جم)	البصل	حبة واحدة صغيرة (نيئة)
كرنب بروكسل	4	البامية	6 حبات (35 جم)
القرع الجوزي	1 1/2 ملعقة كبيرة (مخبوز) (55 جم)	بوك تشوي	50 جم - مقلي أو مطهي بالبخار
الكرنب (الأخضر)	ملعقتان كبيرتان (85 جم)	الجزر الأبيض	ملعقة واحدة كبيرة (45 جم)
الكرنب (الأحمر)	3 ملاعق كبيرة (120 جم)	الفلفل	1/2 حبة فلفل (نيئة أو مطهية)
الجزر	3 ملاعق كبيرة (95 جم)	البازلاء (طازجة)	ملعقتان كبيرتان (70 جم)
الجزر	حبة واحدة صغيرة نيئة	البازلاء (مهروسة)	3 ملاعق كبيرة/ 1/3 علبة (90 جم)
القرنبيط	7 زهرات صغيرة (75 جم)	البازلاء (petit pois)	4 ملاعق كبيرة (120 جم)
الكرفس	عودان (70 جم)	قرع العسل	4 ملاعق كبيرة (185 جم)
الكوسا	ملعقتان كبيرتان (75 جم)	جرجير	50 جم - طازج
الرشاد	بأي كمية	الفجل	8 (65 جم)
الخيار	16 شريحة رفيعة/ قطعة بحجم 2 بوصة (100 جم)	الفاصوليا القرمزية	3 ملاعق كبيرة (135 جم)
الكرنب المجعد	3 ملاعق كبيرة (100 جم)	السبانخ (ناضجة)	ملعقتان كبيرتان (70 جم)
كوز ذرة	واحد صغير	الذرة الحلوة	3 ملاعق كبيرة (90 جم)
الذرة (الذرة الصغيرة)	8 حبات صغيرة (90 جم)	البصل الأخضر	6 سيقان (60 جم)
سلطة الكرنب	ملعقتان كبيرتان (100 جم)	اللفت السويدي	5 ملاعق كبيرة (180 جم)
الشمر	ملعقة واحدة كبيرة نيئة (35 جم)	الطماطم	حبة صغيرة أو 4 حبات كرزية
الفاصوليا الخضراء	ملعقة كبيرة واحدة (50 جم)	الطماطم	ملعقة واحدة كبيرة مهروسة أو ملعقتان من الطماطم المعلبة
الكراث	عود واحد/ 3 ملاعق كبيرة (105 جم)	اللفت	ملعقتان كبيرتان (80 جم)
خس الأيسبرغ	بأي كمية	جرجير الماء (نيء)	ملعقتان كبيرتان (70 جم)

يمكن احتساب أي من هذه الوصفات حصة واحدة من المقادير المسموح لك بها من الفاكهة والخضراوات.

سلطة متنوعة - أوراق خس ونصف حبة طماطم أو حبتا طماطم كرزية وثلاث شرائح خيار وشريحة بنجر أو بصل.

سلطة الكرنب - ملعقتان كبيرتان من الكرنب المبشور النيء وملعقتان كبيرتان من الجزر المبشور النيء وشريحة واحدة من البصل وكمية صغيرة من المايونيز لمزجها.

سلطة حمراء - ثلاث شرائح من البنجر وملعقة كبيرة من البازلاء أو الذرة الحلوة وملعقتان كبيرتان من الجزر المبشور.

سلطة خضراء - أوراق خس وثلاث شرائح فلفل أخضر وعود بصل أخضر واحد وامزجها مع الصلصة الفرنسية.

نقاط للمناقشة:

يمكن استخدام هذه الصفحة للمساعدة على وضع اقتراحات للوجبات أو تسجيل التغييرات الغذائية التي ناقشتها مع اختصاصي التغذية خلال موعدك معه.

يرجى ملاحظة أنه:

يجب على الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في الكلى تجنب تناول فاكهة النجمة. فمن المعروف أنها تسبب مشكلات عصبية عندما يتناولها الأشخاص الذين يعانون من قصور في وظائف الكلى.

إذا كنت تعاني من مرض السكري، فقد لا تكون بعض الأطعمة المذكورة في جدول النظام الغذائي هذه مناسبة بسبب ارتفاع نسبة السكر فيها. يرجى مناقشة الأمر مع اختصاصي التغذية.

الدعم والموارد الإضافية

لندعمك في إجراء التغييرات الغذائية الخاصة بك، نوفر لك معلومات غذائية إضافية. يرجى سؤال اختصاصي التغذية إذا أردت الحصول على أي من الموارد التالية.

- Eating out with CKD
- Dietary myths
- “K” word cookbook
- Build yourself up
- Festive foods

www.patientview.org – PatientView

يعرض PatientView أحدث نتائج الاختبارات والخطابات والأدوية الخاصة بك، بالإضافة إلى معلومات حول التشخيص والعلاج. قم بإعداد التنبيهات ومراقبة الأعراض وقم بتنزيل سجلاتك. يمكنك عرض PatientView من أي مكان تريده ومشاركة معلوماتك مع أي شخص تريده. يمكنك أن تطلب من أي اختصاصي رعاية صحية بقسم الكلى في العيادة أو في وحدة غسيل الكلى مساعدتك على التسجيل في هذه الخدمة.

www.kinet.site – CaMKIN

CaMKIN (شبكة معلومات الكلى في تشيشير ومرزيسايد) هي عبارة عن مجتمع عبر الإنترنت يديره مرضى الكلى لمرضى الكلى وعائلاتهم ومقدمي الرعاية لهم. ويوفر معلومات ومدونات ووصفات وفرصًا للمناسبات الاجتماعية، بالإضافة إلى الأهداف الرئيسية التي تتمثل في تقليل العزلة وزيادة الدعم لك كشخص مصاب بأمراض الكلى. تتوفر أيضًا مجموعة مغلقة على Facebook، ابحث عن CaMKIN.

www.kidney.org.uk - مؤسسة الكلى الوطنية

www.thinkkidneys.nhs.uk – Think Kidneys

www.kidneycareuk.org – Kidney Care

تعليقاتك مهمة بالنسبة إلينا وتساعدنا على التأثير في الرعاية في المستقبل.

ستتلقى -بعد خروجك من المستشفى أو في أثناء حضورك موعدًا في العيادة الخارجية- رسالة نصية تسألك عما إذا كنت ستوصي بخدمتنا للآخرين. يرجى أخذ الوقت الكافي للرد على الرسالة، ولن نتحمل رسومًا مقابلها، كما يمكنك إلغاء الاشتراك في أي وقت. نقدر تعاونك كثيرًا.

معلومات إضافية

اختصاصيو التغذية

لمرضى الكلى

رقم الهاتف: 0151

706 3005

رقم الهاتف المخصص للرسائل 18001 0151 706 3005

renaldietitians@liverpoolft.nhs.uk

يرجى إدراج اسم اختصاصي التغذية الخاص بك في مربع الموضوع برسالة البريد الإلكتروني

الكاتب: اختصاصيو التغذية لمرضى الكلى، قسم العلاج

تاريخ المراجعة: مارس 2023

تتوفر جميع المعلومات المعتمدة من Trust عند الطلب بتنسيقات بديلة، بما في ذلك اللغات الأخرى والمواد سهلة القراءة وذات الطباعة الكبيرة والصوتية وطريقة برايل وقارئ moon والتنسيقات الإلكترونية.

يمكن توفير جميع المعلومات المتعلقة بالمرضى الموافق عليهم من قبل انتمان المستشفى عند الطلب بصيغ أخرى، بما في ذلك لغات أخرى وبطرق تسهل قراءتها بالحروف الطباعة الكبيرة وبالصوت وبطريقة برايل للمكفوفين وبطريقة مون والإلكترونية.

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 پینومندیدار بهو نهخوشانهی لهلایمن تراستهوه پسمند کراون، نهگمر داوا بکرنیت له فورماتیکانی تردا بریتی له زمانهکانی تر، نیزی رید (هاسان خونندهوه)، چاپی گهوره، شریتی دهنگ، هیلی موون و نلیکترونیکی همیه.

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.