



الجمعية الخيرية لرعاية
مرضى السرطان بالمدينة المنورة



الجمعية الخيرية لرعاية مرضى السرطان بالمدينة المنورة
المدينة المنورة، سلطنة، خلف الدخيل بلازا شارع زنبيرة الرومية، بئر عثمان

0505983727 0148455123

AHYAHA.MA@GMAIL.COM



النظام الغذائي لمرضى غسيل الكلى

WWW.AHYAHASTORE.COM

AHYAHAMA



كمية البروتين في بعض مصادر الأغذية

مصدر الغذاء	الكمية	كمية البروتين بالجرام
لحم، دجاج، سمك	30 جرام	7 جرام
جبين قريش	ربع كوب	7 جرام
بيض	حبة واحدة	7 جرام
حليب	كوب	7 جرام
زبدة الفول السوداني	ملعقتين طعام	8 جرام
عدس مطبوخ	ربع كوب	4 جرام

خامسًا: السوائل

لماذا يجب التحكم بالسوائل؟
عندما تفقد الكلى وظيفتها، تتراكم السوائل في الجسم وتسبب أعراضًا مثل:

- تورم الأطراف
- ضيق في التنفس
- خفقان القلب
- ارتفاع الضغط

ما يُعد من السوائل؟

- الثلج، الماء، العصير، الشاي، القهوة، الحساء، الآيس كريم.
- الخضروات والفواكه الغنية بالماء مثل البطيخ، البرتقال، العنب، الخيار، الطماطم.

نصائح للتحكم في استهلاك السوائل:

- قلل من الملح لتقليل العطش
- استبدل الماء بقطعة ثلج
- استخدم أكواب صغيرة
- تجنب الأماكن الحارة
- راقب سكر الدم بانتظام

ما هو الفشل الكلوي؟

حدوث قصور في وظائف الكلية مما يؤدي إلى اختلال عام في جسم الإنسان بسبب تراكم السموم في الدم وعدم مقدرة الكليتين على التخلص منها.

ما هو الغسيل الكلوي؟

هو إجراء طبي يساعد على تنقية الدم من السموم والفضلات. وينقسم إلى نوعين:

- الغسيل الدموي
- الغسيل البريتوني

ما أهمية النظام الغذائي؟

- يهدف إلى التحكم بمستوى الفسفور، البوتاسيوم، الصوديوم والسوائل لتجنب تراكمها.
- كذلك يُساعد على تعويض العناصر المفقودة مثل البروتين.
- تختلف الاحتياجات من شخص لآخر، لذا من الضروري مراجعة أخصائي التغذية لتحديد الكميات المناسبة لك.

أولاً: الفسفور

أعراض ارتفاع الفسفور:

- الحكة
- فقدان الكالسيوم من العظام

للتقليل من الفسفور:

- قلل من منتجات الألبان إلى حصة أو حصتين يوميًا (½ كوب = حصة).
- تناول ادوية الفسفور مع الوجبات حسب تعليمات الطبيب.
- تجنب الأطعمة المصنعة والمشروبات الغازية.
- لا تتناول السمك أكثر من مرة في الأسبوع.

أمثلة لأطعمة عالية الفسفور:

- الحبوب الكاملة: الخبز الاسمر، الارز الاسمر، الشوفان
- البقوليات: الفول، العدس، الحمص، الفاصوليا، الصويا
- البروتينات: الحليب ومشتقاته، المأكولات البحرية، اعضاء الحيوانات كال كبدة، اللحوم المبردة كالتنائق واصابع الدجاج.
- أخرى: المكسرات، الطحينة وحبوب السمسم، البذور (بذور دوار الشمس واليقطين)، الشوكولاتة، البسكويت والآيس كريم.

أمثلة لأطعمة منخفضة الفسفور:

- الأرز الأبيض، المعكرونة البيضاء
- اللحم والدجاج الطازج
- البيض، التوفو، الفشار
- البازلاء، الشاي، الزنجبيل

ثانيًا: البوتاسيوم

أعراض ارتفاعه:

- اضطراب نبضات القلب
- صعوبة في التنفس
- غثيان أو تعب عام

كيف تقلل البوتاسيوم في الخضار؟

١. تقشيرها وتقطيعها شرائح.
٢. نقعها في ماء دافئ لمدة لا تقل عن ساعة استخدم ٤ أضعاف كمية الماء نسبة إلى كمية الخضار.
٣. إعادة غسلها جيدًا بعد النقع.
٤. الطهي أو السلق أو الشوي يساعد في تقليل البوتاسيوم.

أطعمة غنية بالبوتاسيوم (تُقلل من النظام الغذائي):

التمر، البرتقال، الموز، الزبيب، الرمان، البابايا، الكانتلوب، الجوافة، الكيوي، الفواكه المجففة، المانجو، التين، الشمام الجريب فروت، المشمش، الطماطم، الخضروات الورقية (السبانخ، الملوخية) أرضي شوكي، البامية، افوكادو، الفطر، بطاطس، بطاطا حلوة، البنجر او الشمندر، القرع، البروكلي، العدس، الكوسا، الفاصوليا، الملفوف.

أطعمة متوسطة - منخفضة البوتاسيوم:

التفاح، التوت العنب، الليمون، الخس الأناناس، الفراولة، يوسف أفندي، البطيخ، الخوخ، الكرز، الكمثرى، الذرة البرقوق، الخيار، الجزر، النعناع، الباذنجان، البازلاء، القرنبيط، البصل، الفجل، اوراق عنب، الهليون، الكرفس، الفلفل.

ثالثًا: الصوديوم (الملح)

أعراض زيادته:

- احتباس السوائل وتورم الأطراف
- ارتفاع الضغط
- صعوبة في التنفس

لتقليل الصوديوم:

- قلل من المخللات، الزيتون، الأطعمة المعلبة والمدخنة.
- استبدل الملح بالتوابل والبهارات الطبيعية.
- اقرأ البطاقة الغذائية واختر المنتجات التي تحتوي على أقل من ١٥٠ ملجم صوديوم للحصة.
- امتنع عن إضافة الملح أثناء الطبخ أو على المائدة.



رابعًا: البروتين

لماذا هو مهم؟

الغسيل يسبب فقدان البروتين من الجسم، لذلك يحتاج المريض إلى تعويضه، لكن بحذر لأن معظم مصادر البروتين تحتوي أيضًا على فسفور.

نصائح لزيادة البروتين:

- أضف اللحم أو البيض أو البقول إلى أطباقك اليومية.
- نوّع في طرق الطهي لتحسين الشهية.
- جهز الوجبات مسبقًا وابتعد عن رائحة المطبخ إذا كنت تعاني من الغثيان.