

رابعاً: الحد من البوتاسيوم؟

مصادر البوتاسيوم



من الممكن أن ترتفع معدلات البوتاسيوم بين الغسيل الكلوي والآخر مما يؤثر على معدلات خفقان القلب . تناول الكم المفرط أو العالي من بوتاسيوم يمثل خطورة على القلب.

نصائح عملية لتقليل البوتاسيوم في الطعام

- تجنب تناوله بعض الفاكهة مثل الأفوكادو والموز والكيوي والفاكهة المجففة .. التي تحتوي على نسب عالية من البوتاسيوم.

كيفية تقليل محتوى البوتاسيوم في الخضروات؟

- قم بتفشير وتقطيع الخضروات إلى قطع صغيرة وضعها في وعاء كبير جداً من الماء.
- قم بملء وعاء بالماء الساخن (لا بد وان تكون كمية الماء أربع أو خمس مرات ضعف حجم الخضروات) وقم بنقعهم لمدة ساعة على الأقل.
- بعد النقع من ٢-٣ ساعات، قم بشطفهم ثلاث مرات بالماء الدافئ.
- بعد ذلك، قم بغلي الخضروات بناء زائد. وقم بالطهي وفقاً للرغبة بعد التخلص من المياه.

ثانياً: الحد من الصوديوم



الملح (الصوديوم) هو سبب رئيسي لارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.

زيادة تناول الملح يسبب احتباس السوائل لذا يجب تخفيض الصوديوم في النظام الغذائي لأن ذلك يساعد في السيطرة على ارتفاع ضغط الدم، ويمنع الجسم من حبس السوائل. لا يمكن استخدام بدائل لملاح الطعام لأنها تحتوي على البوتاسيوم الذي لا بد من الحد من استهلاكه

ثالثاً: البروتينات:

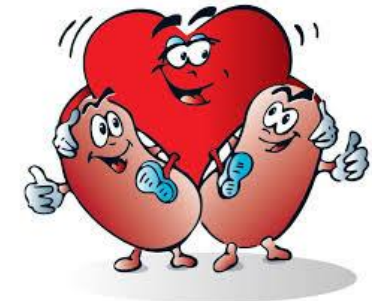


قبل أن يقوم الشخص بالغسيل الكلوي ينصحه الطبيب بضرورة باع نظام غذائي منخفض في نسبة البروتينات، أما أثناء الغسيل الكلوي فهذه النصيحة تتغير وينصح الطبيب بتناول نظام غذائي يحتوي على قدر كاف من البروتينات، لأن البروتينات تساعد لى إعادة بناء الأنسجة والعضلات التي تعرضت للتلف، والأطعمة العالية في نسب البروتينات نجدها متمثلة في: اللحم الأحمر، الأسماك، الطيور الداجنة، والبيض وخاصة بياض البيض .. وأفضل خيارات البروتينات على الإطلاق هو لحوم الطيور الداجنة والأسماك.

اولاً: الحد من السوائل؟



لاحظ كم السوائل وأي طعام يحتوي على سائل في درجة حرارة الغرفة يحتوي على ماء، ومن بين هذه الأطعمة الحساء، الأيس كريم، العديد من الأطعمة والفواكه تحتوي أيضاً على كم كبير من الماء ومن بينها : الشمام والعنب والتفاح والبرتقال والطماطم والخس، والكرفس



تتراكم السوائل بين الغسيل الكلوي والآخر، مسببة تورم الجسم وزيادة الوزن، هذه السوائل الإضافية تؤثر على ضغط الدم وتؤدي إلى ارتفاعه وتجعل القلب يتعرض لمزيد من العمل بالتالي الإجهاد ..

الحد من العطش قدر الإمكان.



برنامج التثقيف الصحي بمستشفى أسيوط الجامعي

يقدم لكم



النظام الغذائي

لمرضى الفشل الكلوي

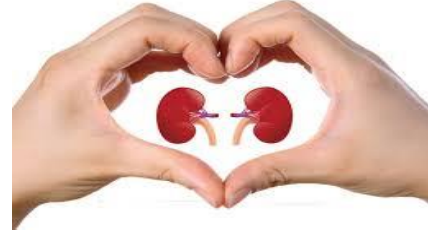
إعداد منسق التثقيف الصحي
د. إنعام محمد حسن

سادسا الفيتامينات والمعادن:

يحصل الجسم على الفيتامينات والمعادن عن طريق تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة ففي حالة حصول نقص نتيجة للقيود المفروضة على النظام الغذائي, لابد من اخذ مكملات غذائية تحتوي على الفيتامينات والمعادن بإشراف الطبي

تتمثل أهداف العلاج الغذائي في المرضى المصابين بمرض الكلى المزمن فيما يلي:

1. إبطاء تطور مرض الكلى المزمن وتأجيل الحاجة إلى الغسيل الكلوي..
2. الحد من الآثار السمية لليوريا الزائدة في الجسم.
3. الحفاظ على الحالة التغذوية الأمثل ومنع فقدان كتلة الجسم النحيل..
4. الحد من مخاطر اضطرابات السوائل
5. الحد من مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية.



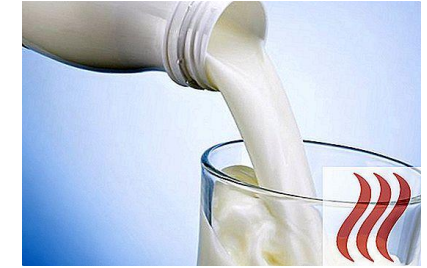
مع تحيات

برنامج التثقيف الصحي بالمستشفى الجامعي



خامسا الحد من الفسفور؟

الفسفور من المعادن المتواجدة في العديد من الأطعمة، وإذازادت نسب الفوسفور في الدم، فهو يسحب الكالسيوم من العظام. وفقدان الكالسيوم يجعل العظام هششة وضعيفة وسهلة الكسر، كما أن زيادة كم الفوسفور في الجسم يصيب الإنسان بالهرش.



من الأطعمة العالية في نسبة الفوسفور: اللبن، الجبن، البقوليات الجافة، البسلة، المكسرات ، زبد الفول السوداني.

الأشخاص التي تخضع للغسيل الكلوي مسموح لها بتناول 1/2 كوب من اللبن يوميا.

مثلة للأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسب قليلة من الفسفور ويمكن لمريض الفشل الكلوي تناولها

-الفشار غير المملح

عصير الليمون

-حبوب الإفطار الأرز او الذرة