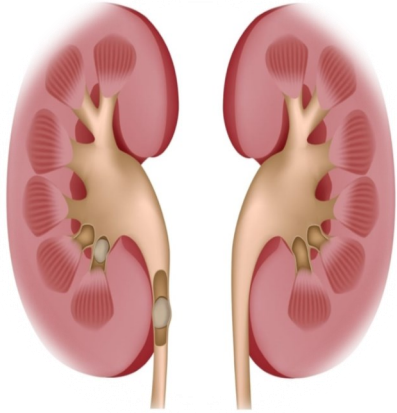




الخدمات الطبية الملكية شعبة الخدمات العامة و التغذية الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

نشرة التغذية العلاجية لمرضى حصى الكلى



٤. تناول الخضار و الفواكه يوميا بحيث لا تقل عن خمس حصص باليوم اللذان يساعدان على عدم تكون الحصى من خلال تقليل امتصاص الزائد للكالسيوم و الاوكزالات في الأمعاء. كما أن الألياف تساعد على تحسين قدرة ميكروبات الأمعاء على تحطيم الاوكزالات.
٥. تناول الأغذية الغنية بحمض الستريك الموجود في الحمضيات مثل الليمون و بشكل يومي .

ثامناً: ينصح مرضى حصى حمض اليوريك تقليل تناول البروتين الحيواني والامتناع عن الأطعمة الغنية بالبيورينات مثل:
البروتين الحيواني، المأكولات البحرية والسردين وبطارخ السمك، مستخلصات الحوم، بودرة ومكعبات مرق اللحوم والدجاج، الاحشاء الداخلية والنخاعات والمعلق والكلاوي والكبد ومكملات حبوب الخميرة واللحوم المصنعة.

تاسعاً: ينصح مرضى حصى من نوع السيتروفيت بشرب عصير التوت البري الذي يعمل على منع وعلاج التهابات المسالك البولية، من خلال منع نمو البكتيريا في المثانة وبالتالي منع تكون حصى السيتروفيت.

سابعاً: ينصح مرضى حصى الاوكزالات:

١. الابتعاد عن تناول الأغذية الغنية بالاوكزالات مثل: الكاكاو، الشوكولاتة، الشاي والقهوة والقهوة سريعة التحضير.
المكسرات وخاصة اللوز، زبدة الفستق،
التوت بكافة أنواعه، الفراولة، الكيوي نخالة القمح وجنين القمح والسبانخ، الشمندر، البطاطا الحلوة، منتجات فول الصويا.
٢. عدم تناول الفيتامينات مثل فيتامين سي دون استشارة طبيب لأنه يزيد من تكوين حصى الاوكزالات.
٣. احرص على تناول أطعمة تحتوي على الكالسيوم مثل الحليب واللبن بشكل طبيعي، (لأن التقليل من تناول الحليب والألبان كما هو شائع بين الناس سيؤدي إلى زيادة من امتصاص الاوكزالات وترسبه على شكل حصوة في الكلية). كما يحتوي اللبن على الخمائر الطبيعية التي تعزز ميكروبات الأمعاء على تحطيم الاوكزالات وعدم امتصاصه.
- من الأمثلة على تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم مع الأغذية التي تحتوي على الاوكزالات مثل شرب الشاي بالحليب لأن الحليب يقلل من امتصاص الاوكزالات الموجود في الشاي أو استبدال الشاي العادي بالزهورات.

ما هي حصى الكلى؟

هي ترسبات مكونة من المعادن وأملاح الأحماض غير الذاتية في البول، وتتكون الحصوات في أي مكان في الكلية والحالب والمثانة، يمكن أن تتشكل بأحجام مختلفة ومن الممكن أن تؤدي إلى الفشل الكلوي في حال حدوث انسداد في الكلية أو في المجاري البولية.

أسباب تكون الحصى؟

تاريخ عائلي، تاريخ إصابة سابقة، بعض المشاكل الصحية الوراثية تشمل خلل يؤدي لفرط في طرح الكالسيوم أو الاوكزالات في البول أو خلل في أيض حمض اليوريك، وقلة حجم البول بسبب قلة شرب الماء والسوائل، والإصابة بالنقرس، والتهابات الجهاز البولي، والافراط في تناول فيتامين D.

أنواع الحصى؟

تختلف الحصى في مكوناتها وتنقسم إلى الأنواع الرئيسية التالية:

١. **حصى الكالسيوم:** هي الأكثر شيوعاً، تتكون من فوسفات الكالسيوم أو اوكزالات الكالسيوم.
٢. **حصى ستروفييت:** تتكون من المغنيسيوم والامونيا، والفوسفات وشائعة بعد الإصابة بالتهابات المسالك البولية.
٣. **حصى حمض اليوريك:** وغالباً ما تتكون بسبب الإكثار من تناول البروتين وخاصة البروتين الحيواني.
٤. **حصى السستين:** نادرة ووراثية.

أهمية النظام الغذائي في علاج حصوات الكلى؟

النظام الغذائي جزء لا يتجزأ من العلاج وتكمن أهميته في تقليل تطور حجم الحصى ومنع تشكل حصى جديدة.

النظام الغذائي لمرضى الحصوات:

أولاً: اشرب الكثير من السوائل (وخاصة الماء) أكثر من ٣ لتر يومياً وذلك لخفض تركيز الرواسب في البول، حيث تقسم كمية السوائل على دفعات خلال اليوم في النهار والمساء



• زيادة شرب السوائل خلال الطقس الحار و بعد الرياضة لتعويض المفقود بالتعرق.

• الحد من شرب المشروبات الغازية و مشروبات الطاقة و الشاي و القهوة لاحتوائهم على الكافيين الذي يسهل فقدان السوائل من الجسم .

ثانياً: اتباع نظام غذائي يهدف الى تغيير درجة

حموضة البول:

- فالحصوات التي تتشكل في وسط حامضي مثل **حصى اليوريك و السستين و الاوكزالات** تعالج بتناول الاطعمة التي ترفع قلوية (قاعدية) البول مثل : (**الخضار و الفواكه**) .
- اما الحصوات التي تتشكل في وسط قاعدي مثل **حصى الفوسفات و حصى الستروفييت** فتعالج بتناول الاطعمة التي ترفع حامضية البول مثل : (**اللحوم و الدواجن و الاسماك و البيض و الحبوب**) .

ثالثاً: تناول أطعمة تحتوي على الكالسيوم (مثل الحليب واللبن) بشكل طبيعي ودون اسراف، لأن من الأخطاء الشائعة بين الناس الإقلال من تناول مصادر الكالسيوم لمجرد سماعها اسم حصى الكالسيوم حيث يتراد لهم ان الكالسيوم هو سبب حدوث الحصى عندهم.

بينما يحتوي الحليب واللبن والأجبان على الكالسيوم والفسفور الذي يمنع تكون حصى الكالسيوم.

رابعاً: ابتعد عن تناول كميات كبيرة من البروتينات الحيوانية لأنها:

١. تتسبب في تهريب الكالسيوم من العظم وطرحه في البول مما يساعد في تشكل حصوات الكالسيوم.
٢. كما تحتوي البروتينات الحيوانية على الحمض الاميني السستين فتزيد من خطورة تكون حصى السستين.
٣. كما تعتبر البروتينات الحيوانية مصدر غني بالبيورينات التي تؤدي الى تكون حصوات حمض اليوريك.

راجع أخصائي التغذية لحساب كمية البروتين المناسبة لك.

خامساً: تجنب الأطعمة الغنية بالصوديوم واتباع نظام غذائي منخفض الصوديوم حيث يتسبب الصوديوم الزائد في فقد المزيد من الكالسيوم في البول وبالتالي تزيد فرصة تشكل وزيادة حجم حصوات الكالسيوم.

سادساً: ضرورة ضبط مستوى السكر بالدم وعدم الزيادة في الوزن.

لأن الزيادة في الوزن ومقاومة الانسولين وارتفاع السكر بالدم، كلها تؤدي الى زيادة حامضية البول وتزيد من فرصة تكون الحصى مثل حصى الأوكزالات واليوريك والسستين.

وابتعد عن السكريات البسيطة و العصائر .

راجع أخصائي التغذية لعمل برنامج غذائي لضبط السكر والسيطرة على الوزن.