

التغذية العلاجية لمرضى زراعة الكلى :

يحتاج مرضى زراعة الكلى الى نظام غذائي يحافظ على عمل الكلية بشكل طبيعي ويحد من الآثار الجانبية لأدوية تثبيط المناعة.

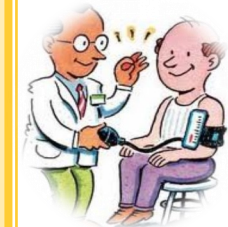
النظام الغذائي :

النظام الغذائي للمرضى خلال المرحلة الاولى ٦ - ٨ اسابيع الاولى بعد الزراعة :

١. في المرحلة الاولى بعد الزراعة مباشرة يحتاج المريض لحمية مرتفعة بالبروتين لسرعة الشفاء و التأم الجرح . تأمين المريض باحتياجاته من الطاقة حسب عمره ووزنه لمنع هدم البروتين بالجسم .
٢. مراقبة و زيادة السوائل المتناولة حسب ما يصف الطبيب .
٣. التقليل من تناول ملح الطعام لمنع احتباس السوائل و تنظيم ضغط الدم
٤. السيطرة على مستوى الاملاح حسب نتيجة الفحوصات المخبرية

النظام الغذائي خلال المرحلة الثانية بعد ال ٨ اسابيع من الزراعة :

١. تخفيض كمية البروتين حسب احتياج الانسان الطبيعي ٠,٨ غرام /كيلوغرام من الوزن .
٢. تزويد المريض بالسرعات الحرارية المناسبة للوصول الى الوزن الصحي .
٣. تخفيض كمية الدهون المتناولة لتقليل خطورة الاصابة بالمشاكل القلبية .



٤. تناول الاطعمة الغنية بالألياف كالخضار والفواكه و الخبز الاسمر
٥. التقليل من ملح الصوديوم المتناول للحفاظ على ضغط الدم ومنع احتباس السوائل.

٦. الاستمرار بشرب كميات كبيرة من السوائل اكثر من ٣-٤ لتر باليوم و حسب ما يصف لك الطبيب .كل شيء يمكن صبه يعتبر سوائل كالشاي و العصائر و الشوربات و الحليب .
٧. تابع فحوصاتك المخبرية مع اخصائي التغذية لضبط مستوى الاملاح و الدهون .

نصائح غذائية :

- تناول طعاما صحيا نظيفا لمنع حدوث الاسهال .
- في حالة حدوث اسهال يجب تعويض ما يفقده الجسم من سوائل .
- اسأل اخصائي التغذية عن العصائر و المشروبات وامتنع عن شرب عصير الجريب فروت الذي يؤثر على مستوى العلاج .
- ابتعد عن تناول الوجبات السريعة الجاهزة.



للحد من ارتفاع الدهون و الكوليسترول بالدم

- قلل من استخدام الدهون واستبدل الزبدة و السمنة بالزيوت النباتية وكميات معتدلة كزيت الزيتون
- استبدل طريقة قلي الطعام بالشوي او السلق او بالطبخ بكمية قليلة من الزيت .
- نزع جلدة الدجاج وإزالة الدهون الظاهرة عن اللحوم الحمراء قبل طبخها .
- تجنب اضافة الزيوت او الطحينة على السلطات ما امكن .
- تناول بيضة واحدة ٢-٣ مرات اسبوعيا .
- تناول الحليب خالي او قليل الدسم بدلا من الحليب كامل الدسم او المركز .
- ابتعد عن الحلويات المصنوعة بالزبدة أو السمن و الشوكولاتة.

لتنظيم السكر بالدم :



- يجب تناول الالياف الغذائية الموجودة في الخضار و الفواكه و الحبوب كاملة القشور كالفريكة و الخبز الاسمر .
- يجب ان تحتوي جميع الوجبات على الخضار طازجة او مطبوخة بكمية زيت قليلة.
- قلل من السكريات البسيطة كالحلويات و العصائر و السكر و المربي .
- استبدل المشروبات الغازية بالعصائر الطبيعية بدون سكر و راجع اخصائي التغذية لحساب الكمية .
- تناول ثلاث وجبات رئيسية و وجبتان خفيفتان موزعة خلال اليوم للتقليل من الشعور بالجوع.

لمنع زيادة الوزن بعد الزراعة :

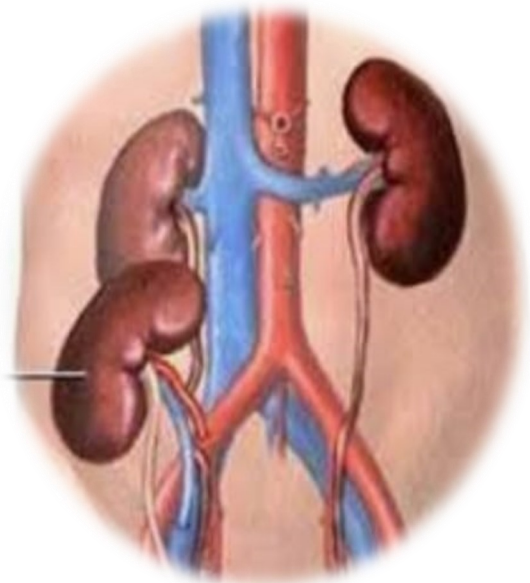


- من اسباب زيادة الوزن بعد الزراعة :
- قلة الحركة و تناول الكثير من الطعام و العصائر و بسبب زيادة الشهية الناتج من تأثير بعض ادوية الزراعة (الكورتيزون) . لذا يجب :
- مراقبة كمية الطعام المتناولة .
- تحديد اوقات معينة للأكل في مكان محدد في المنزل
- امضغ الطعام جيدا و ببطئ للشعور بالشبع .
- اشرب الماء أولا قبل البدء بالأكل ثم تناول الخضار و السلطة و البروتينات كاللحوم و الدجاج والاجبان و اللبن و البيض و الفول، قبل تناول النشويات كالخبز او الارز .
- في حالة الشعور بالجوع تناول الخضار و تناول بين الوجبات الرئيسية حبة فاكهة.
- كن اكثر حركة و مارس نشاطا يوميا كالمشي .



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

التغذية العلاجية لمرضى زراعة الكلى



المجموعة الغذائية	المسموح	الممنوع
اللحوم	تناول ٢ حصة خلال المرحلة الأولى، الحصة الواحدة قطعة من اللحوم الحمراء أو البيضاء بحجم كف اليد تناول حصة واحدة في المرحلة الثانية من الزراعة	اللحوم المصنعة والمعلبة والمملحة والفسخ جلدة الدجاج ولية الخاروف
البيض	تناول بيضه واحدة ٢ مره بالاسبوع	
الحليب	تناول ٢ حصة باليوم من المصادر خالية أو قليلة الدسم الحصة الواحدة كوب حليب	الحليب المركز والجميد والمخيض المملح ، الجبنة الصفراء جبنة الشيدر والفيتا
الملح (الصوديوم)	اقل من نصف ملعقة صغيرة باليوم يمكنك اضافة البهارات والليمون و الثوم والبصل والخل بدلا عن الملح	الملح والمخللات والزيتون المكبوس بالملح والوجبات السريعة والشيبس و الاجبان المملحة و مكعبات مرق الدجاج والشوربات الجاهزة وصلصة البندورة المعلبة والصويا صوص
الدهون و الزيوت	الاعتدال في تناول زيت الزيتون وزيت القلي والطحينة والافوكادو المكسرات الصحية بدون ملح (وخاصة اللوز الناشف غير المحمص) بحجم قبضة يد مرة بالاسبوع	المايونيز والشوكولاتة زبدة والسمنة والسمنة النباتية وزيت النخيل
النشويات	اختار المصادر كاملة القشرة مثل الخبز الأسمر والشوفان والفريكة والذرة والفشار بدون ملح والبرغل والمفتول البلدي. والمنتجات التي تحتوي على نخالة القمح قلل من استخدام السكريات البسيطة مثل: السكر والعسل والمربى والحلويات قلل من شرب العصائر الطبيعية الى كوب مرة بالاسبوع	لا يوجد
الفاكهة	تناول من ٢-٤ حصة فاكهة باليوم جميع الأنواع مسموحة ما عدا الجريب فروت	جريب فروت أو عصيرها
الخضار	تناول من ٣-٥ حصة خضار باليوم الحصة الواحدة تعادل كوب خضار طازجة او نصف كوب خضار مطبوخة. جميع الأنواع مسموحة.	