

التغذية العلاجية لمرضى زراعة الكلى :

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

النظام الغذائي :

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

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

نصائح غذائية :

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

للحد من ارتفاع الدهنيات و الكوليسترول بالدم

- قلل من استخدام الدهون واستبدل الزبدة و السمنة بالزيوت النباتية وبكميات معتدلة كزيت الزيتون
- استبدل طريقة قلي الطعام بالشوي او السلق او بالطبع بكمية قليلة من الزيت .
- نزع جلد الدجاج وإزالة الدهون الظاهرة عن اللحوم الحمراء قبل طبخها .
- تجنب إضافة الزيوت او الطحينة على السلطات ما أمكن .
- تناول بيضة واحدة ٣-٢ مرات أسبوعيا .
- تناول الحليب خالي او قليل الدسم بدلا من الحليب كامل الدسم او المركز .
- ابعد عن الحلويات المصنوعة بالزبدة او السمن و الشوكولاتة.

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

- تخفيض كمية البروتين حسب احتياج الانسان الطبيعي ،٨،٠ غرام /كيلوغرام من الوزن .
- تزويد المريض بالسرعات الحرارية المناسبة للوصول الى الوزن الصحي .
- تخفيض كمية الدهون المتناولة لتقليل خطرة الاصابة بالمشاكل القلبية .



تنظيم السكر بالدم :

- يجب تناول الألياف الغذائية الموجودة في الخضار و الفواكه و الحبوب كاملة القشور كالفريكة والخبز الاسمر .
- يجب ان تحتوي جميع الوجبات على الخضار طازجة او مطبوخا بكمية زيت قليلة .
- قلل من السكريات البسيطة كالحلويات و العصائر و السكر و المربى .
- استبدل المشروبات الغازية بالعصائر الطبيعية بدون سكر و راجع اخصائي التغذية لحساب الكمية .
- تناول ثلات وجبات رئيسية ووجبات خفيفات موزعة خلال اليوم للقليل من الشعور بالجوع .



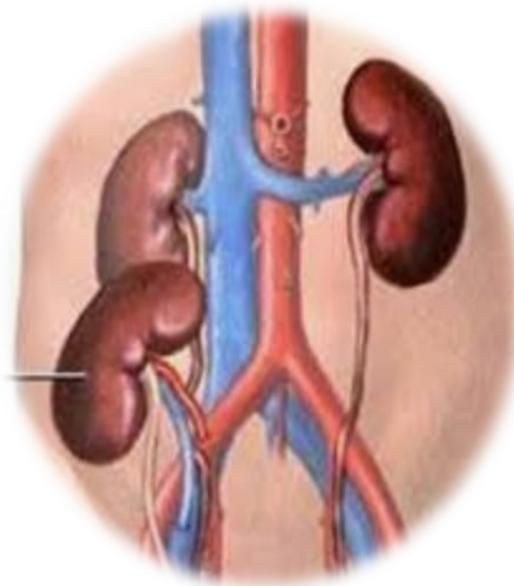
منع زيادة الوزن بعد الزراعة :

- 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 المتداولة .
- تحديد اوقات معينة للأكل في مكان محدد في المنزل .
- امضغ الطعام جيدا و ببطئ للشعور بالشبع .
- اشرب الماء او لا قبل البدء بالأكل ثم تناول الخضار و السلطة و البروتينات كاللحم 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 والتغذية
الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

التغذية العلاجية لمرضى زراعة
الكلى



المجموعات 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 والفسيخ جلدة الدجاج ولية الخاروف
البيض	تناول بيضة واحدة ٢ مره بالأسبوع	
الحليب	تناول ٢ حصة باليوم من المصادر خالية أو قليلة الدسم الحصة الواحدة كوب حليب	الطيب المركز والجميد والمixinض الملح ، الجبنة الصفراء جبنة الشيدر والفيينا
الملح (الصوديوم)	اقل من نصف ملعقة صغيرة باليوم يمكنك اضافة البهارات والليمون و الثوم والبصل والخل بدلا عن الملح والشوربات الجاهزة وصلصة البندورة المعلبة والصوص	الملح والمخللات والزيتون المكون بالملح والوجبات السريعة والشيفس والاجبان المملحة و مكعبات مرق الدجاج
الدهون والزيوت	الاعتدال في تناول زيت الزيتون وزيت القلي والطحينة والأفوكادو المكسرات الصحية بدون ملح (وخاصة اللوز الناشف غير المحمص) بحجم قبضة يد مره بالأسبوع	المايونيز والشوكولاتة زبدة و السمنة و السمنة النباتية و زيت التحيل
النشويات	اختار المصادر كاملة القشرة مثل الخبز الأسمر والشوفان والفريكة والذرة والفوشار بدون ملح والبرغل والمفتوح البلدي. و المنتجات التي تحتوي على نخالة القمح قلل من استخدام السكريات البسيطة مثل: السكر والعسل والمربي والحلويات قلل من شرب العصائر الطبيعية الى كوب مره بالأسبوع	لا يوجد
الفاكهة	تناول من ٤-٥ حصة فاكهة باليوم جميع الأنواع مسموحة ما عدا الجريب فروت	جريب فروت أو عصيرها
الخضار	تناول من ٣-٤ حصة خضار باليوم الحصة الواحدة تعادل كوب خضار طازجة او نصف كوب خضار مطبوخة. جميع الأنواع مسموحة.	