

**أهمية الحماية الغذائية لمرضى الفترة الدموية** التغذية السليمة والمتوازنة تضمن منع حدوث سوء التغذية وتعمل على التقليل من تراكم الأملاح (الفسفور والبوتاسيوم والصوديوم) والسوائل والفضلات في الدم بين جلسات الغسيل كما وتضمن الحفاظ على وزن الجسم ونمو الجسم بشكل سليم، وتقلل من مضاعفات الفشل الكلوي كالحكة والهشاشة وأمراض العظام وتضخم جارات الغدة الدرقية وضيق النفس وارتفاع ضغط الدم وتراكم السوائل وأمراض القلب وفقر الدم.

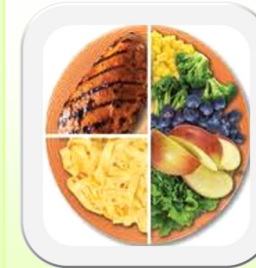
### هل تغني الفترة / الغسيل عن الحماية الغذائية ؟

- التغذية العلاجية إحدى طرق العلاج جنباً لجنب التغذية العلاجية أحد طرق العلاج جنباً لجنب مع العلاج الدوائي والفترة بالكلى الاصطناعية.
- الغسيل لا يطرح سوى جزء قليل من الفسفور المتناول من الغذاء لذا يجب التقليل من تناول الأطعمة الغنية بالفسفور
- الفترة تطرح كمية من البروتين يجب تعويضها بالغذاء الغني بالبروتين.
- التقليل من الملح يعمل على منع رفع ضغط الدم واحتباس السوائل بين جلسات الغسيل
- كثرة تناول الخضار والفواكه العالية المحتوى بالبوتاسيوم يعمل على الشعور بالتعب وضيق النفس ونممة الأطراف وعدم انتظام دقات القلب وخاصة أنه لا يمكنك فترة دمك يومياً.



### النظام الغذائي :

يشمل إعطاء المريض احتياجاته من النشويات والبروتين حسب عمره ووزنه والتقليل من الفسفور وتقليل البوتاسيوم وملح الطعام وضبط كمية السوائل المتناولة.



### • تعليمات غذائية :

١. قم بزيادة كمية البروتين يومياً وخاصة البروتين الحيواني كاللحوم والدجاج وبيض البيض، لأن احتياجاتك من البروتين عالية في مرحلة غسيل الكلى.
- لذا راجع إخصائي التغذية لمعرفة الكمية الصحيحة لك من البروتين،
٢. قلل من تناول البروتين النباتي كالبقوليات واختار نوع واحد مرة بالأسبوع فقط.
٣. لا تستخدم ملح الطعام واستبدله بالبهارات والليمون.
٤. ابتعد عن الأغذية الغنية بالفسفور مثل: الجبنة الصفراء والشيدر والحبوب كاملة القشور كالفرريك والجريش والخبز الأسمر والنخالة والحليب المركز والمكسرات والكولا والبقوليات كالعدس والفلو والحمص والأحشاء الداخلية للذبائح كالقبد والكلاوي والطحال والأعضاء والسمن والطحينة والحلاوة والكولا واللحوم المصنعة كاللانسون والمرتبلا، وقلل من تناول صفار البيض إلى ٢ مرة بالأسبوع تناول التونة بدل السردين،
- اختار نوع واحد باليوم من منتجات الحليب باليوم مثلاً: لبن ٢ ملعقة أو ربع لوح جبنة بيضاء دون ملح، لا تتناول أكثر من نصف كوبا من الحليب أو اللبن الطازج أو المطبوخ.
- لا تنس تناول حبوب رابط الفسفور (الكالسيوم) مع الوجبات.
- استبدل الشوكولاتة بالبسكويت المحشي بكريم الفواكه والملبس والمارشملو والجلي
- لا تكثر من اشرب العصائر يمكن تناول نصف كوب عصير تفاح والفاكهة المشكلة والليمون والتوت ما لم تكن مصاباً بالسكري وابتعد عن المشروبات الغازية.
- تناول التونا بدل السردين.
- استبدل بوظة الحليب ببوظة الفاكهة أو الإسكIMO أو السلش.
- تناول الفوشار دون ملح بدل المكسرات.

٥. اختار الخضار والفاكهة منخفضة أو متوسطة البوتاسيوم وابتعد عن عالية البوتاسيوم.
٦. استبدل الشيبس بالفشار أو قم بإعداد لرقائق بطاطا مقطعة ومنقوعة بالماء مدة أربع ساعات، ثم تغسل، ثم تقلى.

### ← كيف نزيد من الطاقة المتناولة ونحافظ على الوزن:

١. تناول العسل والمربى مع الوجبات واصنع منه ساندويشات بين الوجبات.
٢. تناول كميات كافية من الخبز والمعكرونة والأرز والكرون فليكس.
٣. استخدم زيت الزيتون مع الطبخ، والسلطات، واللبن، والبيض.
٤. تناول الكعك دون سمن والبسكوت والكيل مع الشاي المحلى
٥. تناول العوامة، أو القطائف المحشوة بالقشدة، أو الجلي أو فطيرة التفاح أو الكيك المحشو بالكريم المخفوقة.
٦. تناول الفواكه أو سلطة الفواكه أو الفواكه المعلبة بعد تصفيتها من سائل الحفظ.

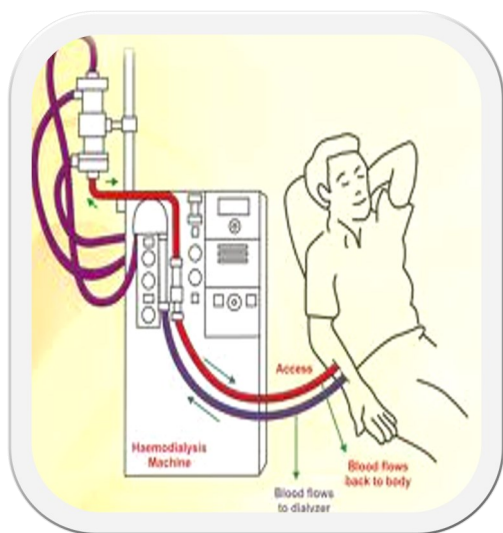
### • كيف نحافظ على صحة القلب:

١. تناول الخضار الطازجة أو المطبوخة مع كل وجبة تناول من ٢-٣ حبة فاكهة باليوم
٢. تناول الزيوت السائلة بدل السمنة والزبدة
٣. انزع الجلد عن الدجاج قبل الطبخ والدهون الظاهرة على اللحم.
٤. لا تستخدم مكعبات مرق اللحوم أو بودرتها واستبدلها بالبهارات.
٥. لا تستخدم ملح الطعام ولا تكثر من شرب الماء فقط المسموح لك من قبل إخصائي التغذية.
٦. مارس التمارين الرياضية الخفيفة كالمشي بانتظام.



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

( نشرة غسيل الكلى ١ )  
أهم النصائح الغذائية لمرضى الفلتر  
الدموية



الممنوع	المسموح	المجموعة الغذائية
اللحوم المصنعة والمعلبة اللانشون الكبد والكلاوي والاحشاء الداخلية	الدجاج واللحوم الحمراء السماك والتونة بياض البيض يتم حساب الكمية من قبل أخصائي التغذية حسب وزن المريض	البروتين الحيواني (اللحوم)
الحليب المركز أو حليب الكاكو الجميد والمخيض والشنيطة، الجبنه الصفراء جبنه الشيدر والفيتا	حصة واحدة باليوم من الأنواع الطازجة غير المضاف إليها الملح بالترتيب مع أخصائي التغذية	الحليب ومنتجاته
الملح وبدائل الملح والمخللات والزيتون والمقدوس والوجبات السريعة والشيبس والاجبان المملحة ومكعبات مرق الدجاج والشوربات الجاهزة وصلصة البندورة المعلبة والصويا صوص	يفضل تجنب البقوليات: عدس، فول، فاصوليا بيضاء، حمص، فلفل، في حال تناولها ٢ ملعقة طعام من نوع واحد ١-٢ مرة في الأسبوع	البروتين النباتي
المكسرات والطحينة والحلاوة والسهمسم والمايونيز والشوكولاتة	يمكنك اضافة البهارات والليمون والثوم والبصل والخل بدلا عن الملح بهارات مثل: حب هال، قرفة. كمون، زنجبيل، كزبرة ناشفة، كركم، كبش قرنفل، زعتر ناشف	الملح (الصوديوم)
نخالة القمح والخبز الاسمر والشوفان والارز البني والفريكة ومفتول القمح	زيت الزيتون وزيت النباتي والقشطة والكريمة والجبنه القابلة للدهن ومبيض القهوة *مراعاة عدم وجود خلل في دهنيات الدم او امراض القلب او السكري	الدهون والزيوت
الحلويات المضاف لها مكسرات او فاكهه مجففة او كاكاو او اجبان	الخبز الابيض والطحين الابيض المعكرونة والبرغل ونشا الذرة المفتول المصنوع من الطحين الابيض الذرة والبيشار بدون ملح ورقائق كورن فليكس من الحبوب المقشورة	النشويات
موز والمشمش والتمر والبرتقال والجوافه والماتجا والكيوي والتين والافوكادو والدراق والفاكهة المجففة	عسل ومربى الفاكهة المسموحة وملبس وحلوى الجيلاتين والقطر والعواصة والقطائف المحشوة بالقشطة والمصاص	أغذية الطاقة لغير مرضى السكري
البندورة او عصيرها وصلصتها والبطاطا والبطاطا الحلوة والسباتخ والملوخية والخبيزة والسلق والقرع	تفاح واجاص وعنب واناناس وفراولة وتوت وكرز وبطيخ وخوخ ومندلينا وجريب فروت والفاكهة المعلبة بعد تصفيتها	الفاكهة
تجنب شراب التمر هندي والعرق سوس والخروب والمشروبات الغازية وعصير الخضار وعصير الفاكهة غير المسموحة	خيار وخس وفلفل حلو وزهرة جزر وملفوف وبانجان وكوسا وورق العنب المسلوق والذرة والبصل والثوم وفجل	الخضار
	ماء والثلج وجلو وعصير التفاح أو الليمون شاي والقهوة تحدد بفنجان واحد باليوم	السوائل