

- ٥. اختيار الخضار والفاكهة منخفضة أو متوسطة البوتاسيوم وابعد عن عالية البوتاسيوم.
- ٦. استبدل الشيبس بالفشار أو قم بإعداد لرقائق بطاطاً مقطعة ومنقوعة بالماء مدة أربع ساعات، ثم تغسل، ثم تقلّى.

← كيف تزيد من الطاقة المتناوله وتحافظ على الوزن:

١. تناول العسل والمربي مع الوجبات واصنع منه ساندويشات بين الوجبات.
٢. تناول كميات كافية من الخبز والمعكرونة والأرز والكرتون فيليكس.
٣. استخدم زيت الزيتون مع الطبخ، والسلطات، واللبن، والبيض.
٤. تناول الكعك دون سمسسم والبسكوت والكيل مع الشاي المحملي.
٥. تناول العوامة، أو القطائف المحسوسة بالقشدة، أو الجلي أو فطيرة التفاح أو الكيك المحسوسة بالكريمة المخفوقة.
٦. تناول الفواكه أو سلطة الفواكه أو الفواكه المعلبة بعد تصفيفها من سائل الحفظ.

• كيف تحافظ على صحة القلب:

١. تناول الخضار الطازجة أو المطبوخة مع كل وجبة تناول من ٣-٢ حبة فاكهة باليوم.
٢. تناول الزيوت السائلة بدل السمنة والزيادة.
٣. ازز الجلد عن الدجاج قبل الطبخ والدهون الظاهرة على اللحمة.
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.

• تعليمات غذائية :

١. قم بزيادة كمية البروتين يومياً وخاصة البروتين الحيواني كاللحوم والدجاج وبياض البيض، لأن احتياجاته من البروتين عالية في مرحلة غسيل الكلى.

لذا راجع إخصائي التغذية لمعرفة الكمية الصحيحة لك من البروتين،

٢. قلل من تناول البروتين النباتي كالبقوليات و اختيار نوع واحد مرة بالأسبوع فقط.

٣. لا تستخدم ملح الطعام واستبدلها بالبهارات والليمون.

٤. ابتعد عن الأغذية الغنية بالفسفور مثل: الجبنة الصفراء وللشيدر والجحوب كاملة القشور كالفريك والجريش والخبز الأسمر والنخالة والحليب المركز والمكسرات والكولا والبقوليات كالعدس والفول والحمص والأحشاء الداخلية للذبائح كالكبد والكلواوي والطحال والأمعاء والسمسم والطحينة والحلوة والكولا واللحوم المصنعة كاللانشون والمرتبيلا، وقلل من تناول صفار البيض إلى ٢ مرة بالأسبوع تناول التونة بدل السردين،

٥. اختيار نوع واحد باليوم من منتجات الحليب باليوم مثلاً: لبنة ٢ ملعقة أو ربع لوح جبنة بيضاء دون ملح، لا تتناول أكثر من نصف كوب من الحليب أو اللبن الطازج أو المطبوخ.

٦. لا تنس تناول حبوب رابط الفسفور (الكالسيوم) مع الوجبات.

استبدل الشوكولاتة بالبسكويت المحشي بكريم الفواكه والملبس والمارشللو والجلي

٧. لا تكثر من اشرب العصائر يمكن تناول نصف كوب عصير تفاح وأفاكيد المشكلة والليمون والتوت ما لم تكن مصاباً بالسكري وابعد عن المشروبات الغازية.

٨. تناول التونة بدل السردين.

٩. استبدل بوظة الحليب ببوظة الفاكهة أو الإيسكيمو أو السلاش.

١٠. تناول الفوشار دون ملح بدل المكسرات.

أهمية الحمية الغذائية لمرضى الفلترة الدموية التغذية
السليمة والمتوارثة تضمن منع حدوث سوء التغذية وتعمل على التقليل من تراكم الأملاح (الفسفور والبوتاسيوم والصوديوم) والسوائل والفضلات في الدم بين جلسات العسلي 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 وترانكم السوائل وأمراض القلب وفقر الدم.

هل تغنى الفلترة /الغسيل عن الحمية الغذائية ؟

- التغذية العلاجية إحدى طرق العلاج جنباً لجنب التغذية العلاجية أحد طرق العلاج جنباً لجنب مع العلاج الدوائي والفلترة بالكلية الاصطناعية.
- الغسيل لا يطرح سوى جزء قليل من الفسفور المتناول من الغذاء لذا يجب التقليل من تناول الأطعمة الغنية بالفسفور
- الفلترة 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 ونفحة بالأطراف وعدم انتظام دقات القلب وخاصة أنه لا يمكنك فلترة دمك يومياً.



النظام الغذائي :

يشمل إعطاء المريض احتياجاته من التشوييات والبروتين حسب عمره وزنه وال التقليل من الفسفور وتنقليل البوتاسيوم وملح الطعام وضبط كمية السوائل المتناولة.



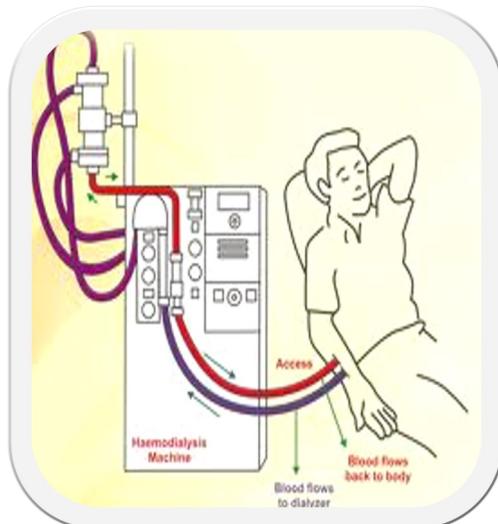


الخدمات الطبية الملكية

شعبة الخدمات العامة والتغذية

الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

(نشرة غسيل الكلى) أهم النصائح الغذائية لمرضى الفلترة الدموية



المجموعه الغذائية	السموم	الممنوع
البروتين الحيواني (اللحوم)	الدجاج واللحوم الحمراء السمك والتونة بياض البيض يتم حساب الكمية من قبل أخصائي التغذية حسب وزن المريض	اللحوم المصنعة والمعلبة المانشون الكبدة والكلاوي والاحشاء الداخلية
الحليب ومنتجاته	حصة واحدة بالليوم من الأنواع الطازجة غير المضاف إليها الملح بالترتيب مع أخصائي التغذية	الحليب المركز أو حليب الكاكاو الجميد والمخيض والشنينية، الجبنة الصفراء جبنة الشيدر والفيتا
البروتين النباتي	يفضل تجنب البقوليات: عدس، فول، فاصولياء بيضاء، حمص، فلافل، في حال تناولها ٢ ملعقة طعام من نوع واحد ٢-١ مرة في الأسبوع	
الملح (الصوديوم)	يمكنك إضافة البهارات والليمون والثوم والبصل والخل بدلاً عن الملح بهارات مثل: حب هل، قرفة، كمون، زنجبيل، كزبرة نашفة، كركم، كيش قرنفل، زعتر ناشف	الملح وبدائل الملح والمخللات والزيتون والمقدوس والوجبات السريعة والشيبس والاجبان المملحة ومكعبات مرق الدجاج والشوربات الجاهزة وصلصة البندورة المعلبة والصوصا صوص
الدهون والزيوت	زيت الزيتون وزيت النباتي والقشطة والكريما والجبنة القابلة للدهن ومبيض القهوة *مراجعة عدم وجود خلل في دهنيات الدم او امراض القلب او السكري	المكسرات والطحينة والحلوة والسمسم والمايونيز والشوكولاتة
النشويات + أغذية الطاقة لغير مرضى السكري	الخبز الابيض والطحين الابيض المعكرونة والبرغل ونشا الذرة المفتوح المصنوع من الطحين الابيض الذرة والبشار بدون ملح ورقائق كورن فليكس من الحبوب المقشورة	نخالة القمح والخبز الاسمر والشوفان والارز البني والفريكة ومفتول القمح
الفاكهة	تفاح واجاص وعنب واناناس وفراولة وتوت وكرز وبطيخ وخوخ ومنديانا وجريب فروت والفاكهة المعلبة بعد تصفيتها	جوز المشمش والتمر والبرققال والجوافة والمانجا والكيوي والتين والافوكادو والدراق والفاكهة المجففة
الخضار	خيار وখس وفلفل حلو وزهرة وجزر وملفوف وباذنجان وكوسا ورق الغنب المسلوق والذرة والبصل والثوم وفجل	البندورة او عصيرها وصلصتها والبطاطا والبطاطا الحلو والسبانخ والملوخية والخبيزة والسلق والقرع
السوائل	ماء والثلج وجلو وعصير التفاح او الليمون شاي والقهوة تحدد بفتحان واحد بالليوم	تجنب شراب التمر هندي والعرق سوس والخروب والمشروبات الغازية وعصير الخضار وعصير الفاكهة غير المسموحة