

## ما هو الفشل الكلوي (القصور الكلوي)؟

هو حالة طويلة الامد تتصف بهبوط متزايد ومتدرج في وظائف الكليتين ويقسم الى خمس مراحل بناء على معدل الفلتر الكلوية، ينتج عن ذلك تراكم السموم والسوائل والاملاح في دم المريض.

### النظام الغذائي:

تختلف الحاجات الغذائية من مريض لأخر بناء على مرحلة الفشل الكلوي وعمر المريض ووزنه وفحوصاته المخبرية ووجود أمراض أخرى ووضعه التغذوي، لذا يجب الاستعانة بأخصائي التغذية لعمل برنامج غذائي خاص بك. ويتسم النظام الغذائي بانه محدود البروتين والاملاح ومعتدل الدهون ويجب ان يؤمن كميات كافية من النشويات للحفاظ على وزن المريض.

### أهمية التغذية الجيدة لمرضى الفشل الكلوي:

- حيث إن خطورة الإصابة بسوء التغذية أعلى بين مرضى الفشل الكلوي بمراحله المتقدمة عندما تظهر عليهم أعراض قلة الشهية والغثيان والتقيؤ.  
- التغذية السيئة تعرضك للإصابة بالالتهابات وفقر الدم.  
- في حال نزول الوزن تابع وزنك مع أخصائي التغذية ولزيادة كمية الطاقة تناول الكميات الكافية المحسوبة لك من النشويات كالحبذ الابيض والارز والمعكرونة والعسل، والمربي، والدهون، والزيوت.

## التوصيات الغذائية لمرضى القصور الكلوي :

١. الحذر وتجنب تناول كميات كبيرة من البروتين في المراحل الاولى والتي تسبب في زيادة العبء على الكلى وتؤدي الى تدمير فلاتر الكلية.
٢. تقليل وتحديد كمية البروتين في المراحل المتقدمة من الفشل الكلوي حتى لا تتراكم السموم النيتروجينية في الدم التي تؤدي الى ظهور أعراض مثل: الغثيان والتعب والتقيؤ والشعور بطعم سيئ بالفم وعدم الرغبة بالطعام.
٣. ابتعد عن البروتينات النباتية قدر الامكان كالبقوليات: العدس والفاول والتمرس والفاصوليا البيضاء.
٤. ضرورة ضبط ضغط الدم من خلال:



- الابتعاد عن الاغذية المحفوظة بالملح كالمخللات والزيتون، والأغذية التي تحتوي على الملح كالجوبات السريعة والشوربات الجاهزة والشيبس.
- الابتعاد عن إضافة الملح للسيطرة على ضغط الدم، وتوازن السوائل واستبداله بالبهارات والليمون.
- وتجنب الوزن الزائد.
- وتناول الكمية الكافية من الفواكه والخضار منخفضة ومتوسطة البوتاسيوم.
- ٥. ضرورة ضبط مستوى سكر الدم ضمن الطبيعي إذا كنت تعاني من السكري لأهمية ذلك في الحفاظ على وظائف الكلى من خلال: الابتعاد عن السكريات البسيطة والحلويات والعصائر وتناول ٥ وجبات متوازنة وبأوقات محددة باليوم. وابتعد عن الدهون الجامدة واستبدالها بالزيوت النباتية. وتناول كمية النشويات المحددة والمحسوبة لك على البرنامج دون زيادة.

## في حالة ارتفاع البوتاسيوم بالدم :

١. تجنب الحبوب الكاملة ومنتجاتها كالفريك والخبز الاسمر ونخالة القمح والشوفان
٢. تجنب الخضراوات والفاكهة ذات المحتوى العالي من البوتاسيوم مثل: البطاطا والبندورة والملوخية والسبانخ والخبيزة والبقوليات وعصير الخضراوات والموز والتين والتمر والجوافة والدرار والمشمش والبرتقال والفاكهة المجففة كالزبيب وعصير الفاكهة السابقة.
٣. نقع وسلق الخضار يقلل من كمية البوتاسيوم فيها.
٤. قلل من شرب القهوة وابتعد عن المشروبات الغازية.
٥. تابع فحوصاتك المخبرية بانتظام مع أخصائي التغذية.



## في حال ارتفاع الفسفور في الدم :

١. يجب ان تقلل من تناول الاطعمة الغنية بالفسفور كالبقوليات والمكسرات والشوكولاتة والأجبان ونخالة القمح والكبد والسردين والكولا واللحوم المعلبة والمصنعة والصويا والحليب المركز، والسمن، والحلاوة، والطحينة.
٢. وفي حال وصفت لك رابطات الفسفور تناولها مع الوجبات الرئيسية وبالأخص التي تحتوي على كمية من الفسفور.

### للتخفيف من الغثيان وقلة الشهية:

- تناول وجبات طعام صغيرة وعلى دفعات متعددة بدلا من الوجبات الكبيرة .
- تجنب شرب الماء مع الطعام .
- تناول الطعام باردا و بدون رائحة مثل اللحوم واستعمال الليمون مع الطعام .
- تناول كمية صغيرة من الخبز المحمص أو البسكوت غير المملح قبل تناول الوجبات.



## الخدمات الطبية الملكية

### شعبة الخدمات العامة و التغذية

### الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

### التغذية العلاجية لمرضى الفشل

### الكلوي المزمن ( القصور الكلوي )



الاغذية ذات النسب المنخفضة (البديل المسموح)	الاغذية ذات النسب المرتفعة (الممنوعة)	
يمكنك اضافة البهارات الطازجة والليمون والثوم والبصل والخل بدلا عن الملح	الملح وبدائل الملح والمخللات والزيتون والمقدوس والوجبات السريعة والشيبس والاجبان المملحة والفتا ومكعبات مرق الدجاج والشوربات الجاهزة وصلصة البندورة المعلبة والصويا صوص	الاغذية الغنية بالصوديوم
تفاح واجاص وعنب وانايس وفراولة وتوت كرز وبطيخ ومندلينا وجريب فروت وخوخ الفاكهة المعلبة بعد تصفيتها  خيار وخس وفلفل حلو وزهرة وجزر وملفوف وباذنجان وكوسا وورق العنب المسلوق والذرة البصل والثوم وفجل وجرجير  البطاطا يجب تقشيرها وتقطيعها ونقعها بكمية كبيرة من الماء لمدة أربع ساعات	موز ومشمش وتمر وبرتقال وجوافة ومانجا وكيوي والتين والدراق والفاكهة المجففة البندورة او عصيرها الطازج والبطاطا والياميا والسبانخ والملوخية والخبيزة والسلق والفلفل الحار والقرع الدبس	الاغذية الغنية بالبوتاسيوم
زيت الزيتون وزيت القلي والقشطة والكريمة الجبنة القابلة للدهن ومبيض القهوة	الطحينة والحلاوة والسمن والمايونيز والشوكولاتة الحليب المركز او حليب الكاكاو الجميد والمخيض، جبنة الشيدر اللحوم المصنعة والمعلبة والسردين الكبد والكلاوي والاحشاء الداخلية	الاغذية الغنية بالفسفور
الخبز الابيض والطحين الابيض  المعكرونة والبرغل ونشأ الذرة  المفتول المصنوع بالطحين الابيض  الذرة والبيشار بدون ملح ورقائق كورن فليكس  عسل ومربى وملبس والمصاص ومربى الفاكهة المسموحة وحلوى الجيلاتين والقطر العوامة والقطائف المحشوة بالقشطة	المكسرات ونخالة القمح والخبز الاسمر والشوفان والارز البنّي والفريك ومفتول القمح  الحلويات المضاف لها (مكسرات او فاكهه مجففة او مكسرات او اجبان)  البقوليات: عدس، فول، فاصوليا بيضاء، حمص، فلفل، ترمس  المشروبات الغازية	الاغذية الغنية بالبوتاسيوم والفسفور