

في حالة ارتفاع البوتاسيوم بالدم :

- تجنب الحبوب الكاملة ومنتجاتها كالفريك والخبز الاسمر ونخالة القمح والشوفان.
- تجنب الخضروات والفاكهة ذات المحتوى العالى من البوتاسيوم مثل: البطاطا والبندورة والملوخية والسبانخ والخبيزة والجوانف والجوانف والدراق والممشمش والموز والتين والتمر والجوانف والدراق والممشمش والبرتقال والفاكهة المجففة كالزبيب وعصير الفاكهة السابقة.
- نوع وسلق الخضار يقال من كمية البوتاسيوم فيها.
- قلل من شرب القهوة وابتعد عن المشروبات الغازية.
- تابع فحوصاتك المخبرية بانتظام مع أخصائي التغذية.



في حال ارتفاع الفسفور في الدم :

- يجب ان تقلل من تناول الاطعمة الغنية بالفسفور كالبقوليات والمكسرات والشوكولاتة والأجبان ونخالة القمح والكبدة والسردين والكولا واللحوم المعلبة والمصنعة والصوص والحلب المركز، والسمسم، والحلوة، والطحينة.
- وفي حال وصفت لك رابطات الفسفور تناولها مع الوجبات الرئيسية وبالاخص التي تحتوي على كمية من الفسفور.

للتحفيف 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 محمص او البسكوت غير الملح قبل تناول الوجبات.

الوصيات الغذائية لمرضى القصور الكلوي :

- الحذر وتجنب تناول كميات كبيرة من البروتين في المراحل الاولى والتي تسبب في زيادة البقاء على الكلى وتؤدي الى تدمير فلاتر الكلية.
- تقليل وتحديد كمية البروتين في المراحل المتقدمة من الفشل الكلوي حتى لا تترافق السموم النيتروجينية في الدم التي تؤدي الى ظهور اعراض مثل: الغثيان والتعب والتقيؤ والشعور بطعم سيني بالفم وعدم الرغبة بال الطعام.
- ابعد عن البروتينات النباتية قدر الامكان كالبقوليات: العدس والفول والترمس والفاصوليا البيضاء.
- ضرورة ضبط ضغط الدم من خلال:
 - الابتعاد عن الاغذية المحفوظة بالملح كالمخللات والزيتون، والأغذية التي تحتوي على الملح كالوجبات السريعة والشوربات الجاهزة والشيبس.
 - الابتعاد عن إضافة الملح للسيطرة على ضغط الدم، وتوارن السوائل واستبدالها بالبهارات والليمون.
 - وتجنب الوزن الزائد.
 - وتناول الكمية الكافية من الفواكه والخضار منخفضة ومتواسطة البوتاسيوم.

- 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 5 وجبات متوازنة وبأوقات محددة باليوم. وابتعد عن الدهون الجامدة واستبدالها بالزيوت النباتية. وتناول كمية النشويات المحددة والمحسوسة لك على البرنامج دون زيادة.



ما هو الفشل الكلوي (القصور الكلوي)؟

هو حالة طويلة الامد تتصف ببُهُوت مُتزايد ومتدرج في وظائف الكليتين ويقسم الى خمس مراحل بناء على معدل الفلترة 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 وزنه وفحوصاته المخبرية ووجود امراض أخرى ووضعه التغذوي، لذا يجب الاستعانة بأخصائي التغذية لعمل برنامج غذائي خاص بك.

ويتسم النظام الغذائي بأنه محدود البروتين والاملاح ومتصل 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 السليمة تعرضك للإصابة بالالتهابات وفقر الدم.
- في حال نزول الوزن تابع وزنك مع أخصائي التغذية وزيادة كمية الطاقة تناول الكميات الكافية المحسوبة لك من النشويات كالخبز الابيض والارز والمعكرونة والعسل، والمربي، والدهون، والزيوت.



الخدمات الطبية الملكية
شعبة الخدمات العامة والتغذية
الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

التغذية العلاجية لمرضى الفشل الكلوي المزمن (القصور الكلوي)



الاغذية ذات النسب المنخفضة (البديل المسموح)	الاغذية ذات النسب المرتفعة (المنوعة)	الاغذية الغنية بالصوديوم
<p>يمكنك اضافة البهارات الطازجة والليمون والثوم والبصل والخل بدلا عن الملح</p>	<p>الملح وبدائل الملح والمخللات والزيتون والمقدوسي والوجبات السريعة والشيبس والاجبان المعلحة والفيتا ومكعبات مرق الدجاج والشوربات الجاهزة وصلصة البندورة المعلبة والصوص صوص</p>	<p>الاغذية الغنية بالصوديوم</p>
<p>تفاح واجاص وعنب واناناس وفراولة وتوت كرز وبطيخ ومنديلينا وجريب فروت وخوخ الفاكهة المعلبة بعد تصفيتها</p> <p>خيار وخش وفلفل حلو وزهرة وجزر وملفوف وباذنجان وكوسا وورق العنب المسلوق والذرة البصل والثوم وفجل وجرجير</p> <p>البطاطا يجب تفشيرها وتقطيعها ونقعها بكمية كبيرة من الماء لمدة أربع ساعات</p>	<p>موز ومشمش وتمر وبرتقال وجوافة ومانجا وكيفي والتين والدراق والفاكهه المجففة البندورة او عصيرها الطازج والبطاطا والباميما والسبانخ والملوخية والخبيزة والسلق والفلفل الحار والقرع الدبس</p>	<p>الاغذية الغنية بالبوتاسيوم</p>
<p>زيت الزيتون وزيت القبى والقشطة والكريما الجبنة القابلة للدهن ومبister القهوة</p>	<p>الطحينة والحلوة والسمسم والمايونيز والشوكولاتة الحليب المركز او حليب الكاكاو الجميد والمخيض، جبنة الشيدر اللحوم المصنعة والمعلبة والسردين الكبدة والكلاوي والاحشاء الداخلية</p>	<p>الاغذية الغنية بالفسفور</p>
<p>الخبز الابيض والطحين الابيض</p> <p>المعكرونة والبرغل ونشا الذرة</p> <p>المفتوول المصنوع بالطحين الابيض</p> <p>الذرة والبشار بدون ملح ورقائق كورن فليكس</p> <p>عسل ومربي وملبس والمصاص ومربي الفاكهة المسموحة وحلوى الجيلاتين والقطر العوامة والقطائف المحشوة بالقشطة</p>	<p>المكسرات ونخالة القمح والخبز الاسمر والشوفان والارز البني والفريك ومفتوول القمح</p> <p>الحلويات المضاف لها (مكسرات او فاكهه مجففة او مكسرات او اجبان)</p> <p>البقوليات: عدس، فول، فاصوليا بيضاء، حمص، فلافل، ترمس</p> <p>المشروبات الغازية</p>	<p>الاغذية الغنية بالبوتاسيوم والفسفور</p>