



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

نشرة التغذية العلاجية
للمضبط مستوى البوتاسيوم في
الدم



الأطعمة العالية جدا بالبوتاسيوم (٢٥٠-٥٠٠ ملغم)	الأطعمة المتوسطة بالبوتاسيوم (١٥٠-٢٥٠ ملغم)	الأطعمة القليلة بالبوتاسيوم (٥-١٥٠ ملغم)
من الخضار: حبة بندورة متوسطة، نصف كوب عصير البندورة، القرع، البطاطا غير منقوعة بالماء والبطاطا الحلوة، الفاصوليا البيضاء، الملوخية، السلق، السبانخ، الخبيزة، البقلة، الأرضي شوكي، عصير الخضراوات البقوليات	من الخضار: البروكلي، الفطر الطازج، جزر، الملفوف، ورق العنب المسلوق الباذنجان، الفليفلة الحلوة، البطاطا المنقوعة، الذرة، بقونس، جرجير، فجل، باميا	من الخضار: الفاصولياء الخضراء، الخيار، الثوم، البازيلاء الخضراء، خس، الليمون، ملفوف، زهرة، بصل، كوسا، لفت
من الفواكه: حبة صغيرة موز، حبتان من المشمش، حبة نكتارين، حبة دراق، البلح و التمر ٣ حبات، الجوافة، ربع حبة من الشمام، البرتقال، عصير البرتقال، الصبر، المانجا، حبة كيوي، الزبيب، تين ٣ حبات، ربع حبة افوكادو، نصف كوب عصير الرمان، فواكه مجففة	من الفواكه: التفاح، ٢ حبة خوخ، كوب بطيخ، الإجاص، كرز ١٠ حبات، نصف كوب عصير جريب فروت، نصف كوب عصير الاناناس، نصف كوب عصير العنب، العنب ١٥ حبة	من الفواكه: مهروس التفاح المسلوق، التوت، فراولة، جريب فروت، الاناناس نصف كوب، نصف كوب عصير التفاح، الفاكهة المعلبة المصفاة، مندلينا حبة، كوب عصير التوت، أو ليموناضة
أطعمة أخرى: الحبوب غير المقشورة، النخالة، الخبز الأسمر، الجرانولا، القهوة، المكسرات، شوكولاتة، جوز هند، المشروبات الغازية، الخروب والتمر هندي، بدائل الملح، حليب الصويا، كوب من الحليب واللبن، ملعقتان طعام من زبدة الفستق	أطعمة أخرى: الحلويات المصنوعة بدون شوكولاتة وبدون مكسرات، قهوة نصف كوب باليوم، الشاي كوب باليوم	

ملاحظة : الحصة الواحدة من الخضار او الفواكه تعادل نصف كوب ما لم يحدد بجانبها بالجدول أعلاه .

اهمية البوتاسيوم: -

يعد البوتاسيوم في غاية الأهمية للمساعدة في إرسال إشارات الأعصاب، وانقباض العضلات والحفاظ على توازن السوائل في داخل وخارج الخلايا.

التشخيص:

يتم تشخيص ارتفاع مستوى البوتاسيوم او انخفاضه عن طريق فحص مستواه بالدم:

• النسبة الطبيعية للبوتاسيوم في الدم (٣,٥ - ٥ مل مكافئ/ لتر) .

• اذا كانت نسبة البوتاسيوم في الدم (٥,٥ - ٦ مل مكافئ/ لتر) يكون المريض في المدى الحرج .

• اما اذا كانت نسبة البوتاسيوم في الدم (أكثر من ٦ مل مكافئ/ لتر) يكون المريض في المدى الخطر.

• اقل من ٣,٥ مل مكافئ/ لتر يعاني المريض من انخفاض البوتاسيوم .

خطورة ارتفاع البوتاسيوم بالدم:

صعوبة في التنفس ونممة في الاطراف وعدم انتظام دقات القلب قد تصل لتوقف القلب.

خطورة انخفاض البوتاسيوم بالدم:

يؤدي الى تشنج بالعضلات وانخفاض ضغط الدم والتعب والصداع واضطرابات بالجهاز الهضمي واضطراب في دقات القلب.



الحالات التي تؤدي الى انخفاض نسبة البوتاسيوم بالدم ويحتاج فيها المرضى لحماية عالية البوتاسيوم:



• عند انخفاض البوتاسيوم بسبب استعمال بعض الادوية مثل: مدرات البول أو بعض المضادات الحيوية

• او بسبب زيادة فقد السوائل في الجهاز الهضمي الناتجة عن القيء والاسهال .



* عند انخفاض البوتاسيوم في الدم ينصح المرضى بتناول المصادر العالية و المتوسطة المحتوى

البوتاسيوم من الخضار و الفواكه مثل الموز والتمر و البطاطا و البندورة .انظر الجدول المرفق .وتناول الحبوب غير المقشورة و منتجاتها كالحبز الاسمر.



الحالات التي تؤدي الى ارتفاع نسبة البوتاسيوم بالدم ويحتاج فيها المرضى لحماية قليلة البوتاسيوم:

• عند ارتفاع معدل البوتاسيوم في الدم لدى مرضى الفشل الكلوي وغسيل الكلى او مرض اديسون او بسبب تناول أنواع معينة من العلاجات التي تؤدي الى ارتفاع مستوى البوتاسيوم بالدم.

• يجب أن تحدد كمية البوتاسيوم التي يحتاج تناولها مريض الكلى حسب قراءة البوتاسيوم في الدم .

كيفية تقليل البوتاسيوم المتناول:

* ابتعد عن الخضار و الفواكه عالية المحتوى بالبوتاسيوم وعصائرها حسب الجدول المرفق.

* اختار الخضار والفواكه منخفضة البوتاسيوم ومتوسطة البوتاسيوم مثل الخيار والكوسا والبادنجان والتفاح والتوت والفراولة والعنب.

* التزم بكمية الخضار والفواكه الموصوفة لك من أخصائي التغذية .

* عدم شرب اكثر من نصف كوب من العصائر المنخفضة البوتاسيوم المذكورة بالجدول .

* سلق الخضار مثل الزهرة والجزر والبروكلي والفاصوليا الخضراء والباميا يخفف من محتوى البوتاسيوم منها.

* تقسيم الخضار عالية البوتاسيوم (مثل البطاطا أو القرع أو البطاطا الحلوة أو الشمندر) الى مكعبات او شرائح ثم نقعها بكمية كبيرة من الماء لمدة أربع ساعات على الاقل ثم سلقها او طبخها.

* تناول الفاكهة المعلبة بعد تصفيتها و غسلها بالماء.

* عدم شرب اكثر من نصف كوب من الحليب في اليوم .

* تناول منتجات الحبوب المقشورة كالحبز الابيض بدلا من كاملة القشور كالحبز الاسمر و الفريك .

* قلل من تناول البقوليات لمرة بالأسبوع .

* قلل من شرب القهوة و الشاي والزهورات.

* لا تتناول المشروبات الغازية و شراب الشعير و مغلي أوراق البقدونس و المكسرات .

* لا تستعمل بدائل ملح الطعام لأنها تحتوي على املاح البوتاسيوم بدل الصوديوم.

* لا تستخدم المدعمات الغذائية وحبوب الفيتامينات والمعادن بدون وصفة طبية.

