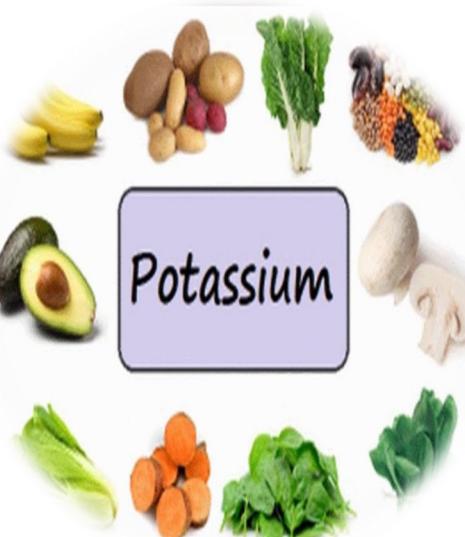




الخدمات الطبية الملكية
شعبة الخدمات العامة و التغذية
الرقابة الغذائية و التغذية السريرية

**نشرة التغذية العلاجية
 للضبط مستوى البوتاسيوم في
 الدم**



الأطعمة القليلة بالبوتاسيوم (١٥٠-٥ ملغم)	الأطعمة المتوسطة بالبوتاسيوم (١٥٠-٢٥٠ ملغم)	الأطعمة العالية جداً بالبوتاسيوم (٢٥٠-٥٠٠ ملغم)
من الخضار: الفاصولياء الخضراء الخيار، الثوم، البازلاء الخضراء خس، الليمون ملفوف، زهرة، بصل، كوسا، لفت	من الخضار: البروكلي، الفطر الطازج، جزر، الملفوف، ورق العنب المسلوق، البازنجان، الفليفلة الحلوة البطاطا المنقوعة الذرة، بقدونس، جرجير، فجل، بامية	من الخضار: حبة بندورة متوسطة، نصف كوب عصير البندورة، القرع، البطاطا غير منقوعة بالماء والبطاطا الحلوة ،الفاصولياء البيضاء، الملوخية، السلق السبانخ، الخبزية، البقلة، الأرضي شوكى عصير الخضروات البقوليات
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	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 العنبر ١٥ حبة	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
	أطعمة أخرى : الحلويات المصنوعة بدون شوكولاتة وبدون مكسرات قهوة نصف كوب باليوم الشاي كوب باليوم	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

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

أهمية 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 أو انخفاضه عن طريق فحص مستوىه بالدم:

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

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

• أما إذا كانت نسبة البوتاسيوم في الدم (أكثـر من ٦ مل مكافئ / لتر) يكون المريض في المدى الخطـر.

• أقل من ٣,٥ مل مكافئ / لتر يعني المريض من انخفاض البوتاسيوم.

خطورة ارتفاع البوتاسيوم بالدم:

صعوبة في التنفس ونسمة في الأطراف وعدم انتظام دقات القلب قد تصل لتوقف القلب.

خطورة انخفاض البوتاسيوم بالدم:

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

الحالات التي تؤدي إلى انخفاض نسبة البوتاسيوم بالدم

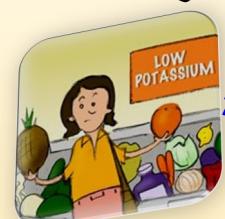
ويحتاج فيها المرضى لحمـى عـالـى البوتاسيوم:



عند انخفاض البوتاسيوم بسبب استعمال بعض الأدوية 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

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



الحالات التي تؤدي إلى ارتفاع نسبة البوتاسيوم بالدم ويحتاج فيها المرضى لحمـى قـليلـة 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 إلى 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 و عصائرها حسب الجدول المرفق.
- * اختيار الخضار و الفواكه منخفضة البوتاسيوم و متوسطة البوتاسيوم مثل الخيار والكوسا والبازنجان والتفاح والتوت والفراولة والعنبر.
- * التزم بكمية الخضار و الفواكه الموصوفة لك من أخصائي التغذية.
- * عدم شرب أكثر من نصف كوب من العصائر المنخفضة البوتاسيوم المذكورة بالجدول.
- * سلق الخضار مثل الزهرة والجزر والبروكلي والفاصلوليا الخضراء والبامية يخفّف من محتوى البوتاسيوم منها.
- * تقسيم الخضار عالية البوتاسيوم (مثل البطاطا أو القرع أو البطاطا الحلوة أو الشمندر) إلى مكعبات أو شرائح ثم نقعها بكمية كبيرة من الماء لمدة أربع ساعات على الأقل ثم سلقها أو طبخها.
- * تناول الفاكهة المعلبة بعد تصفيفتها و غسلها بالماء.
- * عدم شرب أكثر من نصف كوب من الحليب في اليوم.
- * تناول منتجات الحبوب المقشورة كالخبز الإبixin بدلاً من كاملة القشور كالخبز الاسمر والفريك.
- * قلل من تناول البقوليات لمرة أسبوع.
- * قلل من شرب القهوة و الشاي والزهورات.
- * لا تتناول المشروبات الغازية و شراب الشعير و مغلي أوراق القدونس و المكسرات.
- * لا تستعمل بدائل ملح الطعام لأنها تحتوي على أملاح البوتاسيوم بدل الصوديوم.
- * لا تستخدم المدعمات الغذائية و حبوب الفيتامينات والمعادن بدون وصفة طيبة.

