



الخدمات الطبية الملكية

شعبة الخدمات العامة و التغذية
الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

التغذية العلاجية لمرضى المتألمة الكلوية



المجموعة	المجموعات	مجموعة الطعام
الزبدة، السمنة، شحوم الحيوانات مارجرين، زيت النخيل وزيت جوز الهند، شوكولاتة.	الزيوت النباتية: زيت الزيتون والذرة وعین الشمس وزيت الصويا وزيت السمك	الدهون
الكب، المعلاق، الأمعاء، الكلاوي، المخ	جميع أنواع اللحوم الحمراء بدون دهن والدجاج بدون جلد، والأسماك، البيض	اللحوم حسب الكمية التي يصفها لك أخصائي التغذية
الكريمة، القشطة، جبنة الشيدر والجبنة الصفراء والقابلة للدهن وجبنة فيتا المالحة والجبنة البيضاء إذا كانت مالحة.	جميع الأصناف القليلة الدسم أو الخالية الدسم والخالية من الملح	الحليب ومشتقاته
ملح الطعام، الشيبس، مكعبات وبودرة مرق اللحوم، المخللات، الوجبات السريعة، الزيتون، المقدوس، الشوربة الجاهزة.	بديل الملح هو الليمون والخل الطبيعي المخفف والثوم والبهارات الخالية من الملح.	ملح الطعام (الصوديوم)
تحف كميتها لمرة واحدة في الأسبوع في حال حدوث ارتفاع البوتاسيوم بالدم	جميع الأصناف	الحبوب والبقوليات
في حال ارتفاع البوتاسيوم في الدم ابتعد عن موز ومشمش وتمر وبرتقال وجوافة ومانجا وكيفي والتين والدراق والفالكهه المجففة البندورة او عصيرها والبطاطا والسبانخ والملوخية والخبيزة والسلق والقرع .. يجب عدم استخدام الأعشاب والمستحضرات والمدعمات النباتية الا باستشارة الطبيب.	جميع الأصناف اما في حال ارتفاع البوتاسيوم بالدم تناول: تفاح واجاص وعنب واناناس وفراولة وتوت كرز وبطيخ ومنديينا وجريب فروت وخوخ الفاكهة المعلبة بعد تصفيتها خيار وحس وفلفل حلو وزهرة وجزر وملفوف وبازنجان وكوسا وورق العنب المسلوق والذرة البصل والثوم وفجل وجرجير	الخضار والفاكهه

ما هي المتلازمة الكلوية وما أعراضها؟

تحث المتلازمة الكلوية عندما تبدأ الكلية بفقدان البروتين بالبول بمقدار $> 3\text{ جرام / اليوم}$.

يرافق ارتفاع البروتين بالبول انخفاض البروتين في الدم مما يعرض المريض:

١. خطرة الإصابة بالالتهابات.

٢. ارتفاع الدهنيات في الدم.

٣. الاستسقاء (تجمع السوائل بالجسم) وارتفاع ضغط الدم.

٤. نقص في بعض الفيتامينات مثل فيتامين D.

٥. ظهور مشاكل ايسية في العظام.

٦. مشاكل في تخثر الدم.

اهداف الحمية الغذائية:

١. السيطرة على الاستسقاء وارتفاع ضغط الدم

٢. منع استفاذ البروتين من الدم.

٣. السيطرة على ارتفاع الدهنيات في الدم.

٤. السيطرة على ارتفاع البوتاسيوم في الدم في حال حدوثه.

النظام الغذائي لمرضى المتلازمة الكلوية:

أولاً: البروتينات:

الاعتدال في تناول البروتينات

و اختيار قليل الدهون منها مثل: الدجاج بدون جلد، اللحوم الحيوانية الحمراء بدون دهن، بياض البيض، الحليب قليل أو خالي الدسم ومشتقاته الحليب غير المملحة، الأسماك المشوية، البقوليات: مثل الحمص والعدس والفول والفاصلوليا البيضاء

الترم بعد الحصص (الكميات) الذي يحدده لك أخصائي التغذية.

ثانياً: ملح الطعام (الصوديوم):

· اتباع حمية (عدم اضافة الملح) وخاصة عندما يعاني المريض من الاستسقاء وكما يساعد على زيادة فاعلية أدوية مثبطات ACE



من خلال الابتعاد عن

استخدام الملح في الطهي

وأثناء تناول الطعام

والابتعاد عن الأطعمة

الغنية بالأملاح مثل: المخللات، الزيتون، الأطعمة المعلبة، المكسرات المالحة، والشيبس، اللحوم المصنعة او المعلبة مثل الانشون والهوت دوج والمرتديلا، الوجبات السريعة، مكعبات وبودرة مرق الدجاج او اللحوم، والشوربات الجاهزة، البسكوت المملح، والمعلبات.

• الانتباه والاعتدال في شرب السوائل عند حدوث الاستسقاء.

ثالثاً: الدهنيات:

يفضل الابتعاد والتقليل ما أمكن عن تناول الدهون المشبعة والكوليسترول مثل: الزبدة، المارجرين، زيت جوز الهند. وزيت النخيل.

وبديلها بالدهون غير المشبعة والتي تحتوي على الأوميغا (3, 6) مثل: زيت الزيتون، وزيت النزرة، وزيت عين الشمس، وزيت الصويا، وزيت السمك، المكسرات غير المملحة.

رابعاً: الكربوهيدرات (النشويات):
يفضل تناول الكربوهيدرات المعقدة الغنية بالألياف مثل: الحبوب وخاصة كاملة القشور (مثل الخبز الأسود)، الخضار، الفواكه.
التقليل من السكريات البسيطة مثل: الحلويات، والسكاكر، والشوكولاتة والعصائر والابتعاد عن المشروبات الغازية.
عند استخدام أدوية الكورتيزون يتم تقسيم تناول الكربوهيدرات من ثلاثة الى خمس وجبات خلال اليوم وذلك للمساعدة في المحافظة على عدم ارتفاع الجلوكوز في الدم وعدم زيادة الوزن .

خامساً: المعادن:
يكون مرضى المتلازمة الكلوية معرضون لحدوث نقص في الحديد والنحاس والزنك وفيتامين D، بسبب فقدانهم مع فقدان البروتين في البول، لذا يجب ان يتناول المريض وجبات غذائية متوازنة ومتوفقة تؤمن احتياجاتاته الغذائية من هذه العناصر وذلك من خلال برنامج غذائي يعده أخصائي التغذية يحتوي على كميات كافية من العناصر الغذائية من المجموعات الغذائية الرئيسية كافة.

سادساً: البوتاسيوم:
قد يحدث عند بعض المرضى ارتفاع البوتاسيوم في الدم ناتج عن بعض العلاجات المستخدمة في السيطرة على المتلازمة الكلوية من نوع مثبطات ACE
ويعطي المرضى في هذه الحالة حمية منخفضة البوتاسيوم من خلال تناول الخضار والفواكه المنخفضة بالبوتاسيوم والابتعاد عن الخضار والفواكه العالية بالبوتاسيوم وتناول الحبوب المقشرة كالأرز والخبز الأبيض بدلاً من الأسود.